

25.

atlétika



POLYASÓTEREM



1982/9

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 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!

atlétika

XXVI. ÉVF. 9. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1982. SZEPTEMBER

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. szeptember

TESTALKATI VIZSGÁLATOK

AZ ATLÉTIKA ez évi 4. számában beszámoltunk a kalapácsvetők testalkati vizsgálatának eredményeiről. Ezuttal a közép- és hosszútávfutók, valamint a magasugrók testalkati variációit körvonalazzuk azonos módszerekkel végzett vizsgálat alapján.

1. Irodalmi áttekintés

Az élsportolók, elsősorban az olimpiai versenyzők testalkatának, a testalkat és a sportteljesítmény összefüggésének vizsgálata több mint fél évszázadra visszanyulik. Kohlrausch 1923-ban a sporttípusokról, majd 1929-ben az amszterdami olimpiai játékok résztvevőinek alkati vizsgálatáról számolt be /Tittel – Wutscherk, 1972/. Milicerowa 1933-ban már igen korszerű matematikai módszerekkel elemezte a magasugró teljesítményben szerepet játszó alkati faktorokat. Arnold és Wünsche 1935-ben testnevelési főiskolai hallgatóknál vizsgálta a testalkat és a sportteljesítmény – futás, ugrás és dobás – összefüggését. Hazai vonatkozásban csupán magasugrókról állnak rendelkezésünkre korábbi vizsgálati adatok /Fejes, 1969. Harsányi – Farnosi, 1972/. Az olimpiai résztvevők testalkatáról pedig de Garay – Lewine – Carter /1974/ munkájából tájékozódhatunk.

2. Anyag és módszer

Huszonhat közép- és hosszútávfutót /életkori átlag: 22,3 év/, valamint 17 magasugrot /életkori átlag: 19 év/ vizsgáltunk Martin szerint. A

közép- és hosszútávfutók, valamint a magasugrók is első osztályu, illetve válogatott versenyzők voltak és a hazai élvonal 11,8 %-át reprezentálták.

A módszerek és a feldolgozás vonatkozásában utalunk korábbi – kalapácsvetőkkel kapcsolatos – cikkünkre.

3. Eredmények

A közép- és hosszútávfutók a testmagasság középértéke alapján a magas termetűek kategóriájába tartoznak /testmagasság > 170 cm./. Az ülőmagasságot és az alsó végtaghosszt a humán fantommal összehasonlítva azt tapasztalhatjuk, hogy a törzs hossza proporcionálisan kisebb, míg az alsó végtaghossz megegyező a humán fantommal /1. táblázat, 1. ábra/.

Vállszélességük proporcionálisan meghaladja a fantomot, a csipő és a torpor keskeny és kisebb a fantomnál.

Az izomzat kevésbé fejlett, végtagjaik karcsuak. A kerületi méretek közül a comb- és a torpor terület proporcionálisan kisebb a fantomnál. Mindez a versenyág jellegéből adódóan azt fejezi ki, hogy a nagyobb izomtömeg kedvezőtlen – természetesen nagy statisztikai átlagban – az állóképességi versenyágaknál.

A testtömeg jelentősen elmarad – magasságukhoz viszonyítva – a várható értéktől. A sovány testtömeg 90 % fölötti aránya viszont kedvező feltételt jelent a teljesítményhez. A testszir egyenletes eloszlású és a testtömeghez viszonyított aránya ugyan csak a versenyág állóképességi jellegéhez való alkalmazkodást fejezi ki.

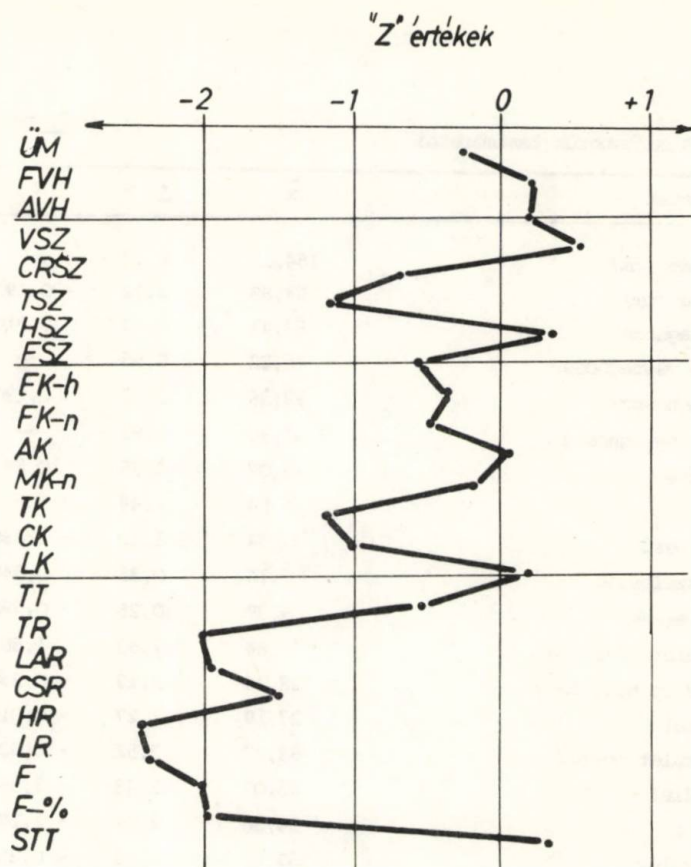
A testalkati típus középértéke: 2,52 – 4,30 – 3,32. Többségük középponti /42,3 %/ és egyenlyos mezomorf típusu /34,6 %/. A versenyzők nagyobb hányada a mezomorf /függőleges/ tengely jobb oldalán helyezkedik el /2. ábra/. Szélső variációk: 4 – 4 – 2,5; 3 – 3 – 5; 1 – 4 – 4; 1,5 – 5,5 – 3.

A közép- és hosszútávfutók testméretei

1. táblázat

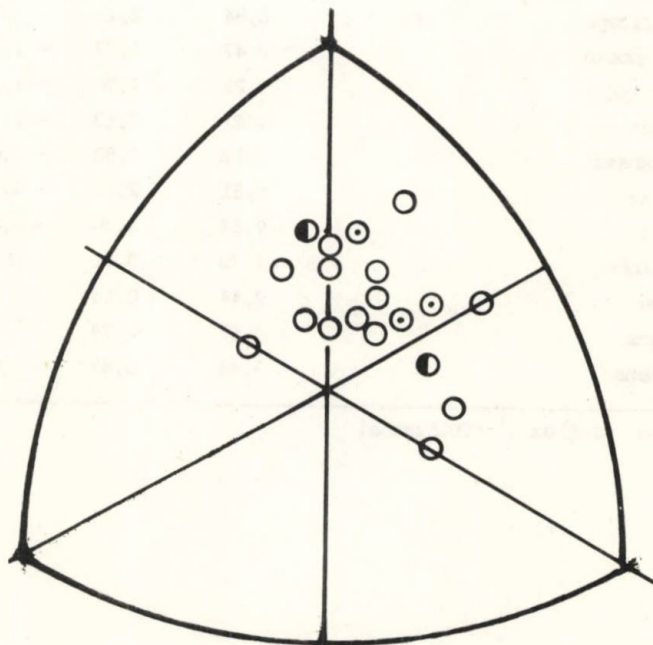
Testméretek	$\bar{x}$	$\underline{x}$ s	z
1. Testmagasság /cm/	174,34	5,35	--
2. Ülőmagasság /cm/	91,63	2,72	- 0,297
3. Felső végtaghossz	78,56	2,77	0,196
4. Rel. felső végtaghossz	45,09	1,35	--
5. Alsó végtaghossz	93,94	3,24	0,160
6. Rel. alsó végtaghossz	53,93	1,36	--
7. Vállszélesség	39,97	1,69	0,506
8. Csipőszélesség	28,32	1,29	- 0,691
9. Tőporszélesség	31,87	1,90	- 1,197
10. Humerus- szélesség	6,75	0,36	0,309
11. Femur szélesség	9,48	0,36	- 0,557
12. Felkarkerület hajlítva	29,18	1,36	- 0,387
13. Felkarkerület nyújtva	26,34	1,18	- 0,497
14. Alkarkerület	25,79	1,02	0,029
15. Mellkaskerület - normál	88,95	2,05	- 0,202
16. Tőporkerület	90,29	3,05	- 1,178
17. Combkerület	52,69	2,74	- 1,011
18. Lábszárkerület	36,56	2,14	0,186
19. Testtömeg	64,49	4,83	- 0,542
20. Kaup-index	2,12	0,15	--
21. Rohrer-index	1,22	0,11	--
22. Hirata - ratio index	43,60	1,21	--
23. Bőrredő - trioeps	6,96	2,19	- 2,001
24. - lapocka	8,00	1,58	- 1,943
25. - csipő	9,40	3,14	- 1,493
26. - has	7,32	1,95	- 2,339
27. - lábszár	5,32	1,82	- 2,336
28. Testzsír - kg	5,88	1,24	- 2,000
29. Testzsír - %	9,10	1,91	- 1,983
30. Sovány testtömeg	58,59	4,65	0,317
31. I. komponens	2,52	0,56	--
32. II. komponens	4,30	0,69	--
33. III. komponens	3,32	0,89	--

Megjegyzés: a hossz-, ill. kerületi méretek cm-ben, a bőrredő adatai mm-ben értendők.



1. ábra

A közép- és hosszútávfutók proporcionális profilja



2. ábra

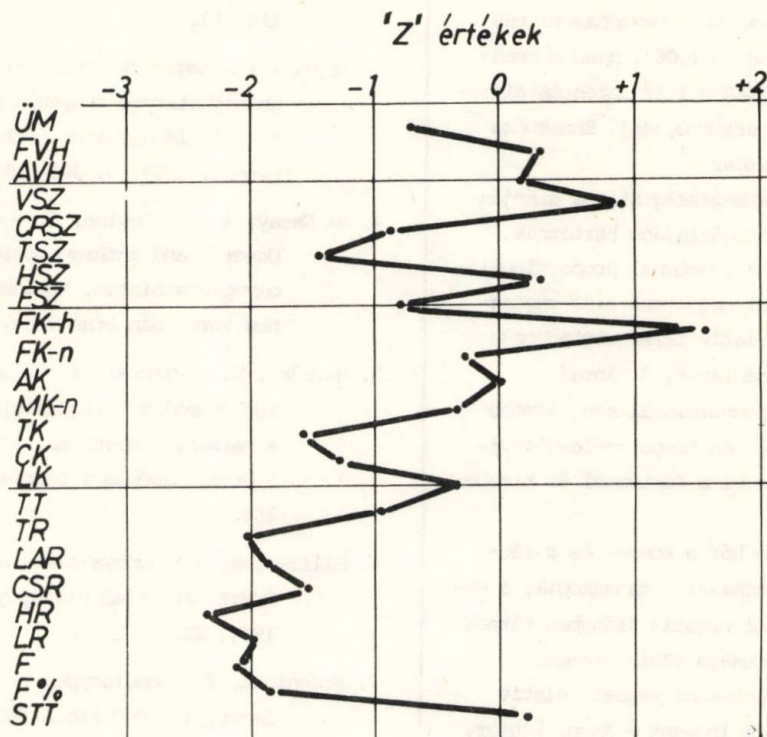
A közép- és hosszútávfutók szomatotipusa

A magasugrók testmérései

2. táblázat

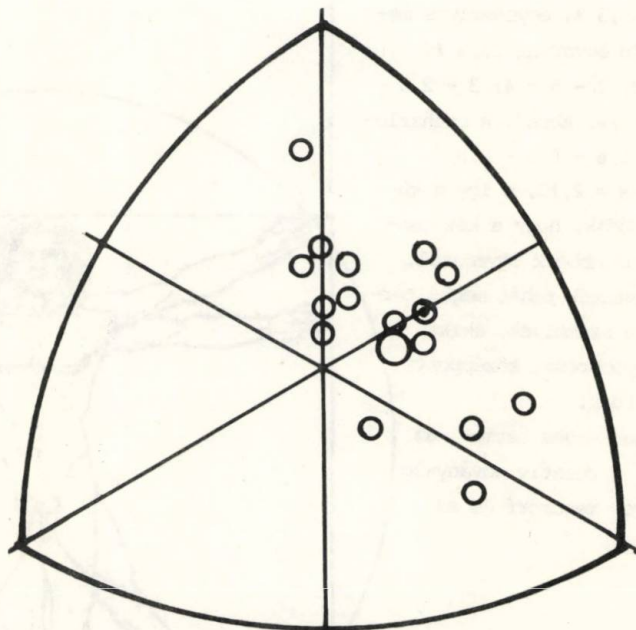
Testmérések	$\bar{x}$	$\pm s$	z
1. Testmagasság /cm/	184,17	6,13	--
2. Ülőmagasság /cm/	94,83	2,72	- 0,690
3. Felső végtaghossz	83,43	3,53	0,310
4. Rel. felső végtaghossz	45,22	0,95	--
5. Alsó végtaghossz	99,36	3,92	0,190
6. Rel. alsó végtaghossz	53,92	0,92	--
7. Vállszélesség	43,03	1,35	0,890
8. Csipőszélesség	29,54	1,48	- 0,882
9. Tőporszélesség	33,34	1,12	- 1,430
10. Humerus- szélesség	7,14	0,33	0,340
11. Femur szélesség	9,89	0,26	- 0,790
12. Felkarkerület hajlítva	35,84	2,63	1,560
13. Felkarkerület nyújtva	28,46	2,19	- 0,250
14. Alkarkerület	27,19	1,27	- 0,010
15. Mellkaskerület normál	93,27	3,52	- 0,320
16. Tőporkerület	93,07	2,43	- 1,560
17. Combkerület	54,38	2,01	- 1,280
18. Lábszárkkerület	37,28	1,13	- 0,350
19. Testtömeg	71,82	4,36	- 0,930
20. Kaup-index	2,12	0,11	--
21. Rohrer-index	1,15	0,08	--
22. Hirata - rátió index	44,18	1,06	--
23. Bőrredő - triceps	6,94	2,13	- 2,013
24. - lapocka	8,47	1,77	- 1,867
25. - csipő	9,29	2,76	- 1,527
26. - has	7,82	2,13	- 2,334
27. - lábszár	7,12	2,82	- 2,016
28. Testzsír - kg	6,51	2,13	- 2,100
29. Testzsír - %	9,87	2,30	- 1,850
30. Sovány testtömeg	64,70	3,61	0,230
31. I. komponens	2,44	0,68	--
32. II. komponens	3,87	0,79	--
33. III. komponens	3,88	0,83	--

Megjegyzés: ua. mint az 1. táblázatnál



3. ábra

A magasugrók proporcionális profilja



4. ábra

A magasugrók szomatotipusa

A montreáli olimpiai játékokon résztvevő középtávfutók /Carter, 1978/ szomatotipusa 1,5 - 4,2 - 3,6; a csehszlovákoké pedig 1,7 - 4,8 - 3,6 /Stepnicka, 1977/. A statisztikai összehasonlítás mind az olimpikonokkal, /SAD = 1,06/, mind a csehszlovák futókkal szemben /SAD = 1,1/ jelentős differenciát mutat /a kritikus érték 0,848/. Ennek oka az első komponensbeli eltérés.

A magasugrók a testmagasság átlaga alapján az igen magas természetűek kategóriájába tartoznak /testmagasság > 180 cm./. A fantomnál proporcionálisan rövidebb törzs és azzal megegyező alsó végtaghossz jellemző rájuk. A relatív felső végtaghossz alapján hosszukarúak /2. táblázat, 3. ábra/.

Válluk széles és proporcionálisan nagyobb a humán fantomnál. A csipő- és tomporszélesség viszont negatív irányban tér el a fantomtól és kisebb annál.

Felkarjuk izmos és bár a tompor és a láb-szárkerület jól fejlett izomzatról tanuskodik, a kerületi jellegek a fantomtól negatív irányban térnek el. Különösen a comb karcsúsága tűnik szembe.

Testtömegük magasságukhoz képest relatív sulyhiányt jelez. Az alkati indexek - Kaup, Rohrer, Hirata index - is a lineáris alkat irányába mutatnak. A bőralatti zsir viszonylag egyenletes eloszlású és a testtömeghez viszonyított aránya is kicsi. A sovány testtömeg aránya több mint 90 %.

A magasugrók szomatotipus átlaga: 2,44 - 3,87 - 3,88. Központi típus 35,3 %, egyensúlyos mezomorf és ekto-mezomorf alkatu egyaránt 23,5 %. Szélső variációk: 2,5 - 6 - 2; 2 - 5 - 4; 3 - 2,5 - 4; 3 - 2,5 - 6; 1,5 - 3 - 5,5 /4. ábra/. A csehszlovák magasugrók szomatotipusa 1,6 - 5,5 - 2,8 /Stepnicka, 1977/. A SAD index = 2,13, s így a különbség jelentős. Ez abból adódik, hogy a két csoport mindhárom komponense különbözik egymástól.

A közép- és hosszútávfutók tehát magas természetű, lineáris testfelépítésű személyek, akiket kevés testzsir jellemez, Nagyoobrészt középponti és egyensúlyos mezomorf alkatuak.

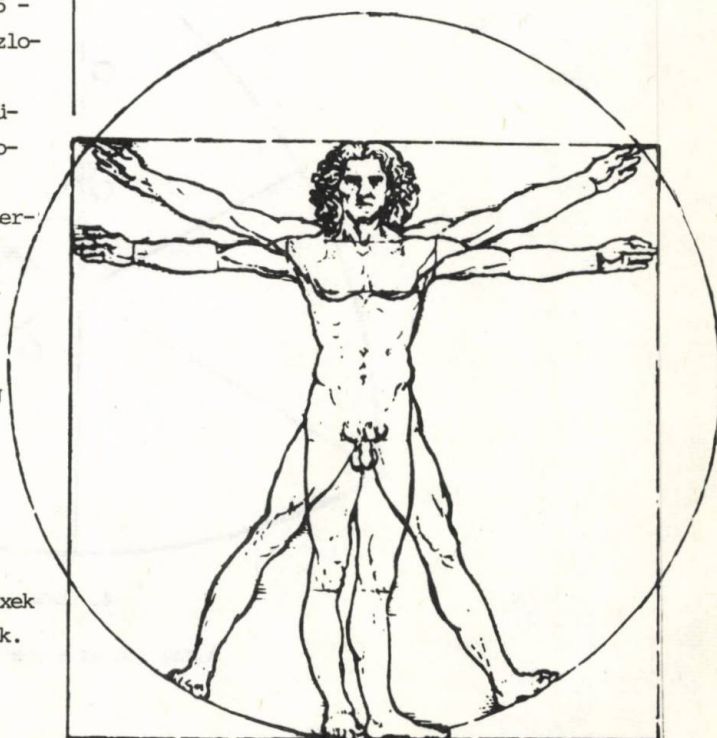
A magasugrókra az igen magas termet, az izmos, karcsu testfelépítés, a relatív soványság és nagyoobrészt az egyensúlyos mezomorf és az ekto-mezomorf alkat a jellemző.

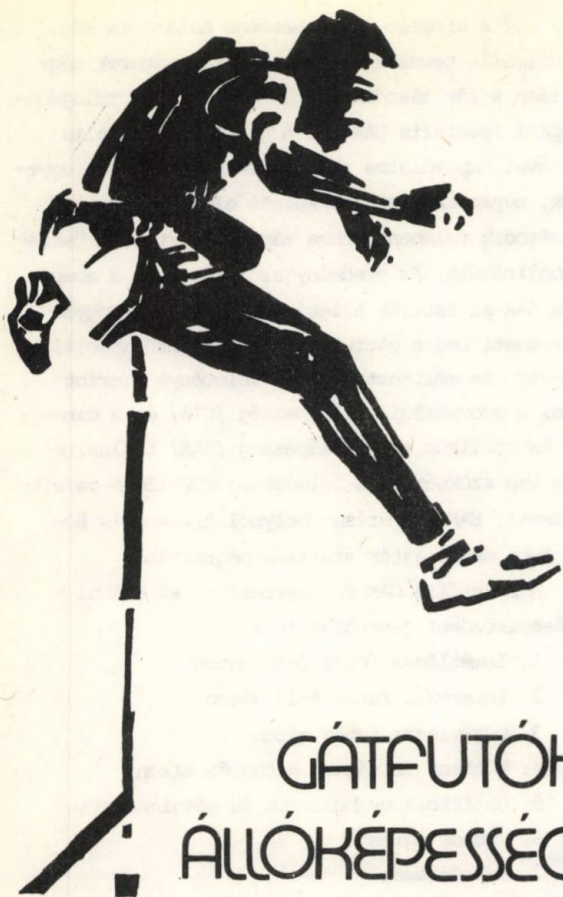
IRODALOM

1. Arnold, A. - Wünsche, W.: Testméretek és indexek összefüggése és az atlétikai gyakorlatok. =Leibesübungen. 6-8 füzet. /Referátum: Sportorvos 8.1935. 8; 726./

2. Carter, J.E.L.: The somatotype of olympic athletes. Paper presented at the XXI. World Congress of Sports Medicine. 1978. Brasilia. 13.
3. Fejes Z.: A magasugrók teljesítményét alapvetően meghatározó tényezők és a teljesítményfokozás lehetőségei. =TF Tudományos Közlemények. 1969. 3. 305-311.
4. de Garay, A.L. - Levine, L. - Carter, J.E.L.: Genetic and anthropological studies of olympic athletes. Academic Press. Inc. New York, San Francisco, London, 1974. 236.
5. Harsányi L. - Farmosi I.: Magasugrók alkati és funkcionális vizsgálata, összefüggésben a versenyeredménnyel. =Testnevelés- és Sportegészségügyi Szemle. 1972. 4. 269-284.
6. Milicerowa, H.: Budowa ciała a sprawność skoku. WZWYZ. Przegląd Fizjologii Rochu. Warszawa. 1933. 22.
7. Stepnicka, J.: Somatotypes of Czechoslovak Athletes. In. O.G.Eiben /ed/: Growth and Development, Physique. Symp. Biol. Hung. 20. 1977. 357-364.
8. Tittel, K. - Wutscherk, H.: Sportantropometrie. J.A. Barth. Leipzig. 1972. 276.

DR. FARMOSI ISTVÁN





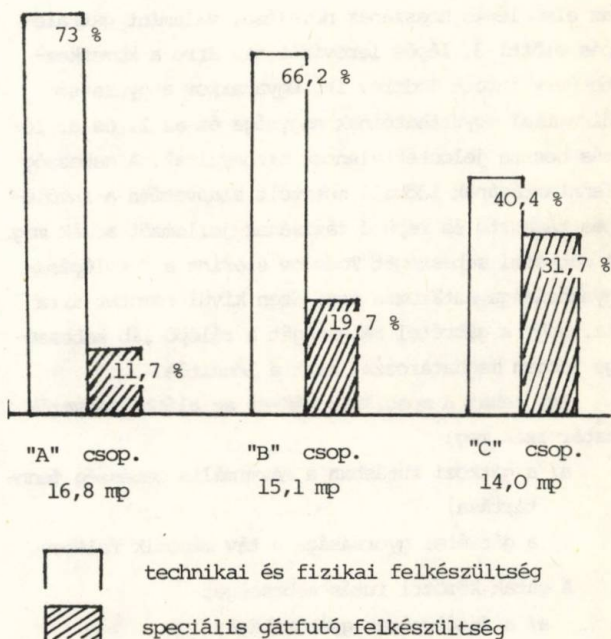
GÁTFUTÓK ÁLLÓKÉPESSÉGI EDZÉSE

Az utóbbi évek kutatásában jelentős helyet foglal el a gát-állóképesség /GÁK/ vizsgálata. E probléma vizsgálatának alapjául a síkfutások frekvenciájának minőségi elemzése szolgált. Sok kutató megállapította, hogy a gyorsaság és a futás alatti sebesség változása a 6-8. gátig azoknál a versenyzőknél is jelentéktelen, akik a felmérések során 100-110 m-en különböző eredményeket értek el. A speciális GÁK vizsgálata alapjául a 60 m gát és a teljes távon elért eredmények összehasonlítása szolgált. Így pl. Európában 60 m gáton a legjobb eredményt szovjet versenyzők /Csernyev, Prokofjev 7,54 mp/ érték el, ugyanakkor 110 gáton a francia Guy Drut tartja az Európa-csúcsot 13,28 mp-cel. Az említett szovjet versenyzők eredménye pedig 13,48 és 13,49 mp. Ebből következik, hogy a szovjet gátiskola részére az állóképesség fontos problémát jelent.

Csernyeva szerint azonos résztávokon legjobb külföldi gátfutónoknál az utolsó gátnál mért sebesség 0,37 m/sec-mal magasabb mint a 2. gátnál, ugyanakkor a szovjet versenyzőknél nem nőtt a sebesség. Az 1970-74 évek adatai alapján megállapít-

ható, hogy a legjobb külföldi gátfutónok /Erhardt, Balzer/ a táv második felét 0,05 - 0,14 mp-cel gyorsabban futották. Ebből az következik, hogy a legjobb szovjet versenyzők a táv második felét lassabban futják le, mint az elsőt. Jelenleg már némileg megváltozott a helyzet, Komiszova és Anyiszimova a világ élvonalához tartozik. Azonban a 13,5 - 14,0 mp-et elérő versenyzőknél az előbb említett törvényszerűségek a mai napig is fennállnak.

Brejzer a speciális GÁK tudományos vizsgálatával azt tárta fel, hogy mennyire határozza meg egy adott szintű versenyző eredményét a speciális GÁK. A felkészülés során három különböző képességű 10 fős csoport eredményeit értékelték. A vizsgált versenyzők 110 m gát eredményei 13,5 - 17,4 mp volt. Megállapították, hogy a felkészültséget minden esetben jelentős mértékben két tényező, a technikai-fizikai, valamint a speciális gátfelkészültség határozza meg. Ezek szerepe azonban a különböző képességű versenyzők esetében eltérő /1. sz. ábra/. A kevésbé felkészült sportolónál /1.sz. ábra/ a felkészültség mértékét mozgásának jellemzői, illetve a technikai képzettség és a fizikai képességek fejlettsége, a fizikai felkészültség határozza meg. Az előrelépés döntően már nem az elért technikai és fizikai jellemzők szintjétől függ, hanem megnő a specifikus mutatók - a speciális gyorsaság és speciális GÁK jelentősége. A magasabb minősítésű



1.sz. ábra

versenyzőknél /1. sz. ábra, c-csoport/ mindkét tényező jelentőségük szerinti arányban van. A sporteredménnyel jellemzett eredmények közti korrelációs együtthatók adják meg a választ arra a kérdésre, hogy milyen hatással van a sporteredményre a speciális gyorsaság és a speciális állóképesség a speciális gátfelkészültség tényezőin belül?

Igy a speciális gyorsaság és a 110 m gát eredménye közti korrelációs együttható az A. csoportnál 0,9; B-nél 0,81 és a C-nél 0,85. A speciális GÁK és a 110 gát korrelációi a megfelelő csoportoknál 0,81; 0,75 és 0,64. Az alacsonyabb minősítésű sportolók speciális lehetőségeit alapvetően a speciális gyorsaság határozza meg. A magasan kvalifikált versenyzőknél viszont a speciális gyorsaság és a speciális GÁK arányos szerephez jut, tehát a speciális GÁK fejlesztése meghatározó jelentőségűvé válik. Így például az olimpiai bajnok Erhardt eredményének javulását az idézte elő, hogy a táv második felét 12,6 mp-es futásánál 0,29 mp-cel, míg az elejét mindössze 0,01 mp-cel futotta gyorsabban mint egy 12,9 mp-es futásánál.

Mivel lehetne meghatározni a speciális állóképesség elég magas szintjét, ha nem azzal, hogy mennyi ideig képes a sportoló maximális sebességgel futni? Gorbenko szerint a maximális sebesség fenntartását legnagyobb százalékban a speciális gátfelkészültség határozza meg. A kinematikai mutatók közül legjelentősebbnek a gátak közötti 1. és 3. futólépés hossza tűnik. A gyorsaság megtartására alapvetően rányomja bélyegét a gátról való lelépéskor az első lépés hosszának növelése, valamint gátralépés előtti 3. lépés lerövidítése. Erre a következtetésre jutott Todorov is. Ugyanakkor a gyorsaság dinamikai együtthatóinak nagysága és az 1. és 3. lépés hossza jelentéktelennek bizonyultak. A sebesség fenntartásának időbeli mutatóit alapvetően a futólépés támasztó és repülő fázisának jellemzői adják meg. A gátvétel sebességét Todorov szerint a futólépések gyakorisága határozza meg. Ezen kívül rámutat arra is, hogy a gátvétel sebességét a rálépő láb sebessége jobban meghatározza, mint a lendítőé.

Igy tehát a speciális GÁK-et az alábbi tényezők határozzák meg:

- a/ a gátközi futásban a maximális sebesség fenntartása;
 - b/ a gátvétel gyorsasága a táv második felében.
- A gátak közötti futás sebességét
- a/ a futólépések gyakorisága;
 - b/ a futólépések optimális hossza,
- míg a gátvétel gyorsaságát
- a/ a levegőben tartózkodás ideje,

b/ a kiemelt láb sebessége határozza meg.

A maximális sebességre jellemző paraméterek megtartása a táv második felében jelenti a tulajdonképpen speciális GÁK-et. A gátfutók speciális GÁK-ével kapcsolatos vélemények nem teljesen egyezők, ugyanakkor minden kutató eljut a táv első és második felében azonos távokon mért idők összehasonlításáig. Az eredmény szempontjából a speciális GÁK-et tartják a legjelentősebbnek. Hogyan szerezheti meg a gátfutó a magas szintű speciális GÁK-et? Az említett szerzők véleménye szerint ehhez a gyorsasági állóképesség /GYÁ/ és a dinamikus és statikus erőállóképesség /EÁK/ fejlesztése van szükség. GYÁ felmérése: 100-150 m-es síkfutással. EÁK felmérése: helyből tizesugrás 80-100 %-os erő kifejtés statikus megtartása.

A speciális GÁK fejlesztéséhez az alábbi edzésszközöket javasolhatjuk:

1. Ismétléses futás 8-12 gáton
2. Intervall futás 8-12 gáton
3. Oda-vissza futás gáton
4. Futások felváltva gáton és sikon
5. Gátiskola gyakorlatok és gátgimnasztika
6. Többses ugrások
7. Szökdelések
8. Guggolások sullyal
9. Ismétléses futás 100-300 m-en
10. Emelkedőre futás 80-150 m-en

1. Ismétléses futások gáton

4x12 gát, pihenő/p/: 10 perc

Cserenyeva szerint: 5x10 gát, p/: 8-10 perc

kisebb gátközökkel, de azonos sebességgel: 4x12 gát, p/: 8-10 perc, kisebb gátközökkel, de azonos sebességgel: 3x7-8 gát p: 2 perc, 10 perc pihenő 2x7-8 gát p: 2 perc, 10 perc pihenő 2x7-8 gát p: 2 perc. Ilyen edzést hetente maximum 1-2 alkalommal, de minden felkészülési szakaszban célszerű végezni.

2. Intervall futás 8-12 gáton

4-5x12 gát visszakocogva /A gát magasságát és távolságát a sportoló felkészültsége és az adott időszak határozza meg./

3. Oda-vissza futás

Két egymással szemben felállított gátsoron 5-7 gáton kell végigfutni. Célbaérés után a sportoló azonnal megfordul és a másik soron fut végig. Az eléggé jól felkészült versenyzők 5-6x/3x5-7/ gátat képesek megcsinálni 8-10 perc pihenővel a sorozatok között

BAKOS GYÖRGY
nagy ellenszélben győzte le
Julius Ivánt, a csehszlová-
kok kiválóságát



4. Futások felváltva gáton és sikon

A versenyző végigfut 8-12 gáton, majd viszszafele vagy kocog, s ekkor sikon futja le a gátfutótáv hosszának megfelelő távot. Egy edzésen kb. 50 gátvételt végezzen el a versenyző /pl. 4x12, vagy 6x8 gátat/, s ugyanannyi résztávot fusson sikon is, mint ahányszor végigfutott a gáton. A sikon és gáton megtett résztávok intenzitása azonos. Különösen arra kell ügyelni, hogy a síkfutásnál a lépéshossz megegyezzen a gátfutás közben alkalmazott lépéshosszal. Ez a gyakorlat főleg női versenyzők esetében hatékony, mivel náluk a kétféle futás nem lépéshossza nagyjából azonos.

5. Gátiskola gyakorlatok és gátgimnasztika

A speciális GÁK fejlesztését nagymértékben segíti a kiemelt láb áthúása bordásfalnál vagy gát felett, a lendítő láb mozdulatának imitálása bordásfalnál, illetve a tükrözött végzett karmunka. Ezeket a gyakorlatokat 15-20 mp-ig 3-6x maximális sebességgel kell végrehajtani egy edzésen. A lábbal végzett gyakorlatokat terheléssel is lehet végezni, akár csak a karmunkát is.

6. Többes ugrások /tizes vagy több/

Erőfejlesztő jelleggel távolságra vagy gyors erőfejlesztő jelleggel az idő rövidítésével azonos távon. Egy edzésen kb. 100 ugrás javallott.

7. Szökdelések

Az erőállóképesség fejlesztése céljából 30-100 m-en, meghatározott időre és technikával kell szökdeléseket végezni. Az erőállóképesség szintje jól mérhető fel ilyen gyakorlatokkal /ug-

rások száma, idő/. Minél alacsonyabbak ezek a mutatók, annál magasabb az EÁK szintje. Végezhető azonos és váltott lábbal is.

8. Guggolások a testsúly 50 %-ával

4-6x 10-15 guggolás az idő meghatározásával, pl.: 10 guggolás/10 mp.

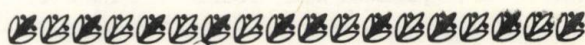
9. Ismétléses futások 100-300 m-en /A GYÁ fejlesztésének alapvető eszköze/

A terhelés nagyságát az intenzitás határozza meg. 90-100 %-os terhelés esetén az össztáv nem haladhatja meg az 1000-1200 m-t. Pl. egy gátfutó, aki 200 m-en 22,0 mp-t tud, 10 perc pihenővel 5-6x 200 m-t fusson 23,0-23,5 mp alatt. 80-90 %-os intenzitásnál az össztáv 1600-2000 m legyen, míg a futások közötti pihenő ne haladja meg a 6 percet. Alacsonyabb terhelés /aerob munka/ esetén összesen 2500-3000 m-t fusson, a résztávok között pedig 2-4 percet pihenjen.

10. Emelkedőre futások. 80-150 m-en

Ez az erőállóképesség fejlesztését szolgálja. A munkát aerob jelleggel kell elvégezni. A futás intenzitása kb. 30 %-kal kisebb legyen, mintha a sportoló ugyanazt a résztávot sikon futná. Amennyiben nem csökkentik az intenzitást, úgy feltétlenül meg kell növelni a pihenőidőt.

Brejzev, V. - Iukin, G.: *Problemy vynoszlivoszti v barevnom bege. /Legkaja atletika, 1981. 12.sz. 8-9. old./*





RÖVIDTÁVFUTÓK KIVÁLASZTÁSA

Három szomatikus típust különböztetünk meg, mégpedig: ugró, atletikus és frekvenciás típust.

Az ugró típust a fiuknál a 175 cm-nél magasabb testmagasság jellemzi, míg a lányoknál átlagosan 10 cm-rel alacsonyabb ez az érték. A fiuk súlya 60-85 kg, a lányoké 50-75 kg között van. A testmagasság és a testsúly közti különbség abszolút értéke 108-122. A testalkat karcsu, vékony, általában inas, s a viszonylag magas erőszint jellemzi. A zsírréteg minimális. Ez a típus általában hosszú, elhuzott lépésekkel, erőteljes elrugaszkodással fut. A szóban forgó típust képviselők elsősorban a 800 és 1500 m-es futásra alkalmasak, de /a maratoni táv kivételével/ a hosszabb távok kritériuma-inak is megfelelnek.

Az atletikus típusu fiuk testmagassága 165-178 cm, a lányoké kb. 8 cm-rel alacsonyabb. A fiuk testsúlya 60-80 kg, a lányoké 50-70 kg. A magasság és testsúly közti különbség 100-112. E típus képviselőinek izomzata nagyon fejlett, s a zsírréteg minimális. A törzs és a végtagok közti proporciók /arányok/ megfelelőek. Az atletikus típusu egyének mozgáskészsége sokoldalú, mozgásuk összhangja jó, bármely futószámra alkalmasak.

A frekvenciás típusu fiuk testmagassága 155-170 cm között van, míg a lányoké kb 7-8 cm-rel alacsonyabb. A fiuk testsúlya 50-65 kg, a lányoké. 45-60 kg. A magasság és testsúly különbsége 100-110. A frekvenciás típusuak izomzata rendszerint jól fejlett, s inas. A zsírréteg minimális. A törzs és a végtagok közti proporciók megfelelőek. E típus képviselőinek mozgáskészsége sokoldalú. A rövidebb törzs előnyös. Futásnál ez a típus a nagy lépésfrekvenciával tűnik fel. Jó feltételekkel rendelkezik az erőnléti munkához, elsősorban a hosszabb távokra alkalmas.

A fiatalokat elsősorban a különböző toborzó versenyeken célszerű kiválasztani, de a iskolai versenyeket is figyelemmel kell kísérni. A természetes futótechnika, harciasság és a futás szeretete fon-

tos tényező. Nem a koraérett egyének, hanem inkább a koruknak megfelelő testi felépítésűek a legalkalmasabbak, sőt a fiziológiai fejlődésben kissé visszamaradtak is számításba jöhetnek. Az így kiválasztott fiatalokat figyelemmel kell követni, korábbi sporttevékenységükről is meg kell győződni, és a valamilyen sportágban már rendszeres edzést folytatókat előnyben kell részesíteni még akkor is, ha az nem tudatos edzőmunka volt és esetleg más sportágat is üzött, amennyiben abban is az állóképesség dominált.

Fontos az állandó, az alapvető funkciós vizsgálatokra kiterjedő orvosi felügyelet. Bebizonyosodott, hogy az aerob teljesítmény a futó versenyszámokban elérhető csúcsteljesítmények szempontjából a legfontosabb. Végső soron az a legfontosabb, hogy a jelöltek állandó érdeklődést tanúsítsanak a futás iránt, a felkészülésben legyenek következetesek és megfelelő erkölcsi-akaratú tulajdonságokkal rendelkezzenek.

A futószámokra a legalkalmasabb az állóképes, nagy akaraterővel rendelkező típus, aki képes végigcsinálni az igényes edzéseket, nem riad vissza semmilyen akadálytól és a vele azonos képességekkel folytatott versenyben bizonyítani tudja képességeit. Az ilyen követelményeknek elsősorban az idegileg fogékony és intenzív reakciójú, de egyúttal ellenálló típus felel meg. A hosszabb távokon elsősorban a nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb és szívós, lelkiileg is ellenálló típus a megfelelő. A versenyeken csak azoknak lehet esélyük a győzelemre, akik futás közben is tudnak gondolkodni, az adott helyzetnek megfelelő döntésekre képesek, és nem csak a verseny előtt megállapított taktikai elképzelésre hagyatkoznak. Az erkölcsi-akaratú követelmények nemcsak a sportban jelentkeznek. Ezért is fontos a tehetségek iskolai eredményeinek és magánéletüknek fokozott figyelemmel követése. Nem szabad elfelejteni, hogy a jellembeli tulajdonságok a felkészülés idején is alakulnak, s alakulásukra az edzőnek lényeges befolyása lehet.

Rögtön az első válogatásnál nem sikerülhet eligazodni alkalmas fiatal kiválasztani. Minthogy eleinte a kollektív edzés a leghatékonyabb forma, az adott csoportot 2-3 olyan típusú személlyel kell kiegészíteni, akik javarészt megfelelnek az előírt követelményeknek és valóban érdekli őket a futóedzés. Így kitartásukkal gyakran a legtehetségesebbek számára is példát mutathatnak.

Elismert hazai és külföldi szakemberek tapasztalatai szerint a serdülőkorú atlétikai szakosodás a teljesítmény gyors növekedését eredményezi ugyan,

de ezt követően az érdeklődés hamarosan megcsappan. Ezért a kezdőknel a mozgás koordinálására, a állóképesség és gyorsaság növelésére a lehető legtermészetesebb formákat /játékokat/ kell alkalmazni. Az edzésmunka specializálását 15 éves korban érdemes elkezdni. A csoportok kialakításának és egyuttal szakosított edzésfelkészülés elkezdésének is leginkább az atlétikai évad zárása körüli időszak felel meg. Az ilyen csoportokba azokat a 14 éveseket lehet besorolni, akik megelőzőleg végigcsinálták az alapfelkészülést és a következő évadban a serdülő "B" kategóriában fognak versenyezni.

A testi és szellemi feltételek meghatározásánál nem elegendő csupán becslésekre hagyatkozni, hanem elsősorban az orvosi és funkciós vizsgálatok eredményeit célszerű figyelembe venni.

Motoros teszt 14 éves tanulók kiválasztásához

	fiúk			lányok		
20 m repülő-vágta	2,2	2,3	2,4	2,4	2,5	2,6
150 m térdelőrajtból	19,5	20,5	21,5	21,0	22,0	23,0
1000 m	2,55	3,02	3,09	-	-	-
500 m	-	-	-	1,25	1,29	1,33
távol helyből	240	230	220	-	-	-
10-es ugrás helyből, m	25	24	23	22,5	21,5	20,5
12 perc futás	3000	2800	2600	2800	2600	2400
pontszám:	6	4	2	6	4	2

Ezen kívül még a futótechnikát is pontozzák az alábbi kritériumok szerint:

3 pont: koordinált és laza mozgás, a racionális futótechnika természetes feltételei adottak.

2 pont: a futótechnika elsajátításának természetes feltételei adottak, kisebb formai hiányosságok, de dinamizmus észlelhető.

1 pont: a racionális futótechnika elsajátításának csak korlátozott feltételei adottak, nehezen kiküszöbölhető születési hiányosságokat lehet megállapítani.

A fiúk maximális pontszáma 39, a lányoké 33. A legalább 22 pontot elérőket részesítsük előnyben. Vitás esetekben elsősorban a 150 és az 500, illetve az 1000 méteren elért eredményeket, továbbá a 12 perces futás eredményeit kell figyelembe venni.

A sportgimnáziumi felvételhez a kifogástalan egészségi állapoton és átlagon felüli általános iskolai eredményen kívül a szülők beleegyezése is szükséges. Figyelembe kell venni továbbá az igényes sportbeli felkészüléshez szükséges akarati feltételeket és a megfelelő motivációt is.

A kiválasztásnál a versenyszámokat az alábbi sorrendben kell lebonyolítani: 20 m repülővágta, helyből távolugrás, 150 m térdelőrajtból, 10-es ugrás, 1000, illetve 500 m, majd 45 perc pihenő után a 12 perces futás. Miskolcra a 20 méteres repülővágta a legigényesebb, mert fotocellás időmérő készülék szükséges hozzá. A felvételizők szövegscipőben fussanak. A teszt feladatainak többségét mindenki kétszer megismételheti és az értékelésnél a jobb eredményt veszik figyelembe. A 150 métert csak egyszer futják le. A 10-es ugrást helyből zárt alapállásból kezdik és az ugrásokat váltott lábbal végzik. Az 1000, illetve 500 méter esetében az eredményeket egy másodperces pontossággal kell csak megállapítani. A többi feladat jól ismert. A mozgástechnikát több szakember bevonásával, videotechnika segítségével ajánlatos elemezni.

Rozim, R. cikke alapján. Megjelent a csehszlovák Atletika című lap 1982. 2. számában.



A Kovács - Babály - Nagy - Tatár összeállítású 4x100-as váltó nagyszerű új csúcst futott az idén /38.88/

TÁVOK ÉS CSÚCSTELJESÍTMÉNYEK

JEVGENYIJ ARAKELJAN, a Központi Testnevelési Intézet tudományos munkatársa, a pedagógiai tudományok kandidátusa:

- Érthető, hogy szakemberek és sportrajongók egyaránt érdeklődnek a csúcsteljesítmények iránt, összehasonlítják az eredményeket, s mérlegelik: mely távokon várható csucs a közeljövőben?

Először is ismerkedjünk meg a táblázattal.

Csucseredmények /m/sec/

TÁV	FÉRFIAK	NŐK	KÜLÖNBSÉG
100 m	10.05	9.19	0.86
200 m	10.14	9.21	0.93
400 m	9.12	8.23	0.89
800 m	7.86	7.05	0.81
1500 m	7.10	6.45	0.65
2000 m	6.86	5.96	0.90
3000 m	6.64	5.91	0.73
5000 m	6.36	5.46	0.90
10 000 m	6.09	5.25	0.84
Maraton	5.48	4.83	0.65
Átlag			0.81

Amint végignézzük a számokon, rögtön kínálkozik néhány elsődleges összehasonlítás.

A legkisebb különbség a gyorsaságban - 0.65 m/sec - 1500 méteren és maratoni futásban figyelhető meg. Ha ez optimális, akkor egyéb távokon a nőknek kellene rövidesen tulszárnyalniuk az eddigi rekordokat. S amennyiben ez csak kivétel? Ebben az esetben a férfiaknak kell gyorsabban futniuk 1500-os és a maratoni távon, hogy elérjék legalább a 0.81 m/sec átlagos különbséget.

Másfelől, ha a 0.81 m/sec valóban átlagos különbség, akkor azokon a távokon, amelyeken a nők jobbak, a csucsok szintje nem elég magas. Azaz, ahol a gyorsasági különbség 0.81 m/sec-nál kisebb, a férfiak még nem használták ki a lehetőségeket az újabb csucsok elérésében.

Több ilyen következtetést is le lehetne vonni, de azok mégsem adnak kellő alapot a meggyőző prognózisokhoz. Annak érdekében, hogy az előrejelzések megalapozottabbak legyenek, a világ tíz legjobb futója eredményének elemzésére került sor valameny-

nyi távon - 1964-től 1981-ig. Felhasználásra kerültek az intézet két munkatársának, I. Loksinnak és L. Ramiresnek az adatai.

A számítások azt mutatták, hogy a tizedik sportoló eredménye tükrözi a csucssebesség fokozásának tendenciáját, az időkülönbség az első és tizedik között pedig minimális azokban az idényekben, amikor az adott távon új eredményeket értek el. Adott tehát a következtetés; ha a különbség csökken, akkor meghatározott hitelességgel megjósolható a csucs. Mi több, meghatározható, milyen időbeli különbség szükséges a távon az első és a tizedik eredménye között, amely szükségszerűen emeli a ki-magasló eredmény plafonját.

Ha ebből indulunk ki, akkor milyen is a mi előrejelzésünk?

100 m. A férfiaknál a tizedik futó gyorsasága immár 17 esztendeje változatlan szinten áll, ezért ezen a távon csucs aligha várható. Ezzel szemben a nőknél ez elképzelhető. A tizedik vágázó eredménye 1976-ban egyenlő volt az 1965. évi csuccsal. Amikor a különbség a gyorsaságban a legjobb és a tizedik között 0.15 m/sec lesz, akkor megdől a csucs. S ez, figyelembe véve a tendenciát, legkésőbb a következő idényben várható. Az idén aligha.

200 m. A jóslás megegyezik az előzővel. A nőknél a tizedik gyorsasága állandóan nő, 1981-ben már az 1970-1972-es évek csucsának szintjén volt. Az új csucs előrejelzéséhez az alapot a gyorsaságok közötti 0.2 m/sec különbség szolgálja az első és a tizedik között. Rekord az új idényben tehát elképzelhető.

400 m. A tizedik futó gyorsasága az utóbbi években gyakorlatilag változatlan, így aligha számíthatunk új csucsra. A nőknél a helyzet némileg más. Számításaink szerint a csucshoz 0.25 m/sec különbség szükséges. Az elmúlt idényben 0.3 m/sec volt a különbség, logikailag elképzelhető, hogy a közeli jövőben a csucs megdőlhét, tekintettel arra, hogy a tizedik futónő minden évben javítja gyorsaságát.

1500 m. A nőknél csucsostrom várható, amikor a különbség 0.1 m/sec-nél kisebb lesz. Jelenleg a különbség nagyobb, s a csucs ebben az esetben nem fog változni. A férfiaknál a helyzet más. A gyorsasági különbség minimális, 0.06 m/sec, a tizedik futó is olyan teljesítményt ért el, mint az 1979. évi csucstartó. Új rekordra kell számítani.

800, 3000 m /nők/, 5000 és 10 000 m /férfiak/. Ezek a távokon az eredmény színvonala állandóan emelkedik /10 000 m kivételével/, a különbség az első és a tizedik között meghaladja a csucshoz szükségeset. Így, ha el is képzelhető a rekord, csak a

következő idények egyikében.

Maratoni futásban a férfiak várhatóan tulszárnyalják a legjobb időeredményeket. A nők csak nemrég versenyeznek ezen a távon, s már ma nagyon közel vannak /1500 m-en is/ a férfiak gyorsaságához. Feltételezhetjük, hogy a férfi hosszútávfutók nem engednek a nők ostromának, s felkészülnek a jobb eredmények elérésére.

Összefoglalva: ha feltételezéseink helyesek, akkor minden bizonnyal az új idényben a férfiak megdönthetik a csúcsoakat 1500 m-en és maratoni futásban, a nők pedig a 200 és 400 m-es távon.

*Szovjet Sport Magazin,
1982. 7. sz. 8-9. old.*



PÁL ILONA

52.66-tal második a magyar-lengyel válogatott viadalon

Huszonhat év után újra brit futó "tulajdona" az 5000 méteres síkfutás világcsúcsa. Minden idők legjobb eredményével, a 13 perces álomhatárt megközelítő 13:00.42-vel az 1953. április 10-én Liverpoolban született David Moorcroft büszkélkedhet, aki két éve egyetlen nagy versenyen sem tudott győzni!...

A 173 centiméter magas és mindössze 58 kilós brit futó a hetvenes évek derekán az 1500 méteres táv specialistái közé tartozott, legnagyobb dicsőségének az 1978-as Brit Nemzetközösségi Játékokon kiharcolt bajnoki címe számított. Sikereit kitűnő taktikai érzékeny tud elsősorban nagyszerű hajrájának köszönhette, a vágatókat megszégyenítő utolsó négyszázaknak. Az említett nemzetközösségi versenyen, a kanadai Edmontonban például úgy győzött, hogy a befejező 250 méteren sorban előzte meg, s verte 30-40 méterrel a tanzániai Bayit, az angol

Robson és a skót Clementet, akik egytől egyig az átlagosnál nagyobb alapgyorsaságú futók közé tartoztak.

Moorcroft előtt - az elmúlt hetven év alatt - csak két britnek sikerült az 5000-es szám világcsúcstartói közé feliratkozni, 1954-ben Chris Chataway /13:51.6/, 1956-ban pedig Gordon Pirie /13:36.8/ került a világ élére. Pirie után az ausztrál Clarke vitte a legtöbbre, akinek a nevéhez négy rekordjavítás is fűződött, s akinek a legjobbja /1966-ban/ 13:16.6 volt.

Az újdonsült világcsúcstartó az 1980-as olimpia előtt többnyire csak mezői futóversenyeken indult, pályán pedig szinte kizárólag 5 kilométeres viadalokon. Moszkvában az első hat közé pályázott, de messze legjobb formájától már a középfutóban bucsúra kényszerült, szerény 13:58.02 perces idővel. A csunya fiaskót hiába is próbálta feledtetni, szerepléseit nem kísérte szerencse. Egészen

az 1982-es esztendő hetedik hónapjáig, amikor következett Moorcroft "csodája", a fantasztikus oslói 5000 méter. Már az 1000 méteres részidő is sokat sejtetett /2:38 perc, Rono 1981-es 2:38.5 percével szemben/, miként a 2000 méternél hirdetett idő is /5:12 p az 5:17-tel szemben/. Ezután úgy tűnt, hogy rekordjavítás aligha következhet, mert lassult a tempó, de 3000 méternél ismét megindult a mezőny, s újra lehetett bizakodni /7:50, 7:55/. Ezer méterrel a célba érkezés előtt, már öt másodperc volt Moorcroft előnye Ronoval szemben, már ami az 1981-es világrekord megszületésének körülményeit illeti. A befejezés? Fantasztikus! Moorcroft 55 másodperc alatt futotta az utolsó 400-at.

Nem lepődött meg, még csak el sem keseredett Jurij Szedih, a Szovjetunió kétszeres kalapácsvető olimpiai bajnoka, amikor honfitársa, Szergej Litvinov visszahódította tőle a nehéz dobószám világrekordját. Litvinov, aki nem sokkal a moszkvai olimpia előtt 81,66 méteres dobással "váltotta" Szedihet a minden idők legjobb kalapácsvetőinek versenyfutásában, ezuttal 83,98 méterig jutott, több mint két méterrel megtoldva Szedih olimpiai győzelmet jelentő 81,80-ját.

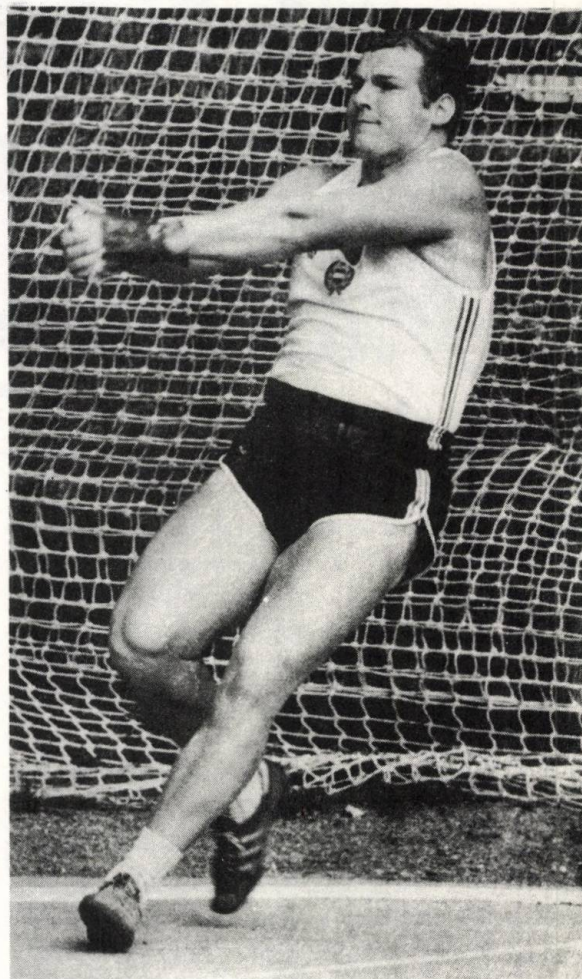
- Litvinov teljesítménye az én véleményemet igazolja, azt a feltevést, hogy most már a 85 méter következik, akár az idén is - nyilatkozta a 28 esztendőes ex-világcsucstartó, aki továbbra is a kalapácsvetés története egyik legkiemelkedőbb alakjának számít, s egyben a Los Angeles-i játékok egyik nagy esélyesének is. - Legalább hat pályázót is megnevezhetnénk, szovjet, nyugatnémet, és NDK-beli dobókat, akik az 1982-es esztendőben 85 m-en felüli, az álomhatárt tulszárnyaló teljesítménnyel lephetik meg a világot.

Jurij Szedih ezek után érdekes kijelentést tett:

- Bármilyen furcsán hangzik, a kalapácsvetés világcsucsának fejlődését elsősorban a mi szempontunkból elavult stadionok gátolják, pontosabban a szűkre méretezett küzdőterek. A világ leghíresebb versenypályáin többnyire be sem engedik a kalapácsvetőket az arénába, mondván, hogy a súlyos kalapáccsal tönkreteszik a gyepet, arról nem is beszélve, hogy veszélyeztetik a közönséget, miként más versenyszámok képviselőit is. Így aztán mi, kalapácsvetők számítunk az atlétika mostohagyemekeinek, küzdelmünk színhelye az esetek többségében kies ed-

zőpálya, ahol néhány szakember és egy féltucatnyi versenybíró a szemtanuja az összecsapásunknak.

A 186 centiméter magas, 110 kilós harcsabajszu Szedihet szakberkekben "jólelkű óriásként" emlegetik, aki híres arról, hogy sohasem ijesztgeti ellenfeleit, ellenkezőleg: még verseny közben is szívesen szolgál jó tanácsokkal. Nem véletlen: mint a kijevei Testnevelési Főiskola aspiránsa, nemrégiben fejezte be a kalapácsvetés technikájával foglalkozó szakdolgozatát, amely sokak szerint egyedülállóan tartalmas és színvonalas munka. Jurij Szedih az elmúlt két év leforgása alatt egyszer sem kapott ki, tavaly a római EK-döntőben lázas betegen is kiállta a próbát. Nem szívesen nyilatkozik arról, hogy vajon sikerülhet-e a "meszterhármass", a harmadik olimpiai siker, így hát helyette az ujdonsült világrekorder Litvinov jogosult a véleményalkotásra: "Jurij mindenre képes, így a Los Angeles-i győzelemre is!"



TÁNCZI TIBOR
(75.48 m)

Tizennégy éve, 1968 késő őszen, nem sokkal azután, hogy hazatért Mexikóból, az Egyesült Államokba, negyedik olimpiai győzelmének színhelyéről, kiment a Hudson folyó partjára, s - megesküdvén hogy ez most már tényleg "az utolsó dobása" - a vízbe hajította a diszkoszát. Így zárult le a nagyszerű Alfred Oerter pályafutása, minden idők legeredményesebb diszkoszvetője elbucszott az atlétikai pályától. Ekkor egyéni csuccsa 64,78 m volt.

Csaknem másfél évtized telt el azóta, s világranglista éllóvasai között ismét olvasható Alfred Oerter neve. Nem a négyszeres olimpiai bajnok fiáról van szó - csak lányai vannak, abból viszont három is! - hanem magáról Oerter "apóról", aki az idén már a 46. életévét is betöltötte, s négy éve ismét bekapcsolódott az atlétikai versenyek nagy forgatagába.

- Jövőre - fogadom - a hetven métert is tudom, kiharcolom a részvételt a első világ bajnokságon Helsinkiben, s ha sérülés nem jön közbe, úgy 1984-ben - 48 évesen - érmet nyerek a Los Angeles-i olimpián - nyilatkozta nemrégiben az atléta-matuzsálem, aki kora szerint a veteránok világ bajnokságán is indulhatna...

Oerter 1978-ban határozta el, hogy még egyszer megpróbálja. Döntését akkor úgy indokolta, hogy a folyamatos "egészségügyi" edzéseknek köszönhetően alig néhány kilót hizott, ugyanakkor minden sérülését száz százalékosan kiheverte, egészsége-sebbnek és erősebbnek érzi magát, mint husz éves korában!

- Hitttem abban, hogy a moszkvai olimpiáról éremszerzett versenysőként térhetek vissza, borzasztóan lehangolt, hogy a bojkott miatt - miután kiharcoltam a válogatottságot - lemaradtam a versenyek versenyéről - mondta.

Oerter akkor, 1980 őszen kijelentette, hogy a történetek után sem vonul vissza, folytatja, amíg bírja, amíg nem marad le a nagy vetélytársaktól.

- Ha nem indulhattam az 1980-as olimpián, nem tehetek mást, meg kell várnom a következőt - mondotta tréfálkozva, de egyben komoly szándékát bizonygatva. - Az erővel nem lesz baj. A mexikói



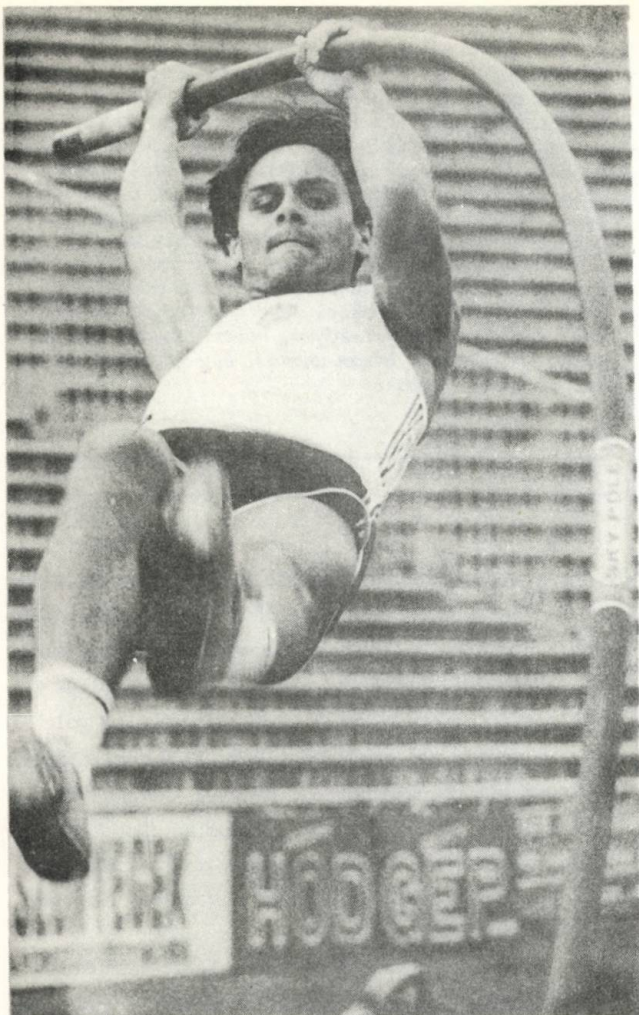
olimpia előtt a ferdepadon 105 kg-os súlyzóval dolgoztam, most meg se kottyan a 122 kg-os. Ami a technikámat illeti, alaposan "modernizáltam", vagy inkább az a helyes kifejezés, hogy az alkatomhoz, a képességeimhez alakítottam. Az edzőm továbbra is magam vagyok, szigorúbb "mestert" nem is találhatnék. Gondot csak az okozhat, ha fiatal honfitársaim ugyanolyan erőfeszítéseket tesznek a Los Angeles-i indulásért, mint jómagam, mert hogy az ő dolguk azért valamelyest könnyebb. Egy biztos: ha 1984-ben bizonyításhoz jutok, akkor semmiképpen sem halasztom el a nagy lehetőséget. Ha minden igaz, akkor két év múlva összesen lesz 5 olimpiai aranyéremem, egy fiatalos feleségem, három lányom, s - remélem - ugyancsak három unokám. Egy nagypapa is lehet olimpiai bajnok!

A rudugrás hosszú-hosszu évekig a magyar atlétika leglassabb ütemben fejlődő számai közé tartozott, olyannyira, hogy a válogatott viadalok előtt a szövetségi kapitányok eleve nem is számoltak jelentős pontszerzéssel, bármely nemzet is volt az ellenfél. Jellemző adat, hogy 1979-ben, amikor a szám világcsuccsa már 571 cm volt /az amerikai Tully jóvoltából/, a magyar rangelső /Novobáczy/ még csak 525-nél tartott, s hogy rajta kívül csak ötven jutottak túl még a hazai élvonalból az 5 méteres magasságon.

1981-ben aztán megmozdult valami: kialakult egy ötösfogat, amelynek elszánt tagjai - Makó, Fülöp, Salbert, Franke, Novobáczy - már az 520 fölért is mind magabiztosabban mozogtak, s ennél jóval tekintélyesebb magasságokat is egyre több eséllyel rohamoztak. A magyar rekord azonban még ekkor is csak 538 centiméter volt, miközben a világranglista 30. helyezettje is 550-nel büszkélkedhetett.

1982-ben végre bekövetkezett a várva várt fordulat, az élvonalbeli kvartett - az eddigi ütemet alaposan felgyorsítva - üldözőbe vette a nemzetközi élmezőnyt. Salbert Ferenc, a Csepel atlétája - Gagyi Endre, a volt magyar rudugró bajnok tanítványa - 550-re javította a magyar rekordot, s hogy a kételkedők megnyugodjanak, alig két héttel a csúcscsúcs után beállítással bizonyított. Arles-ban, a Franciaország-Finnország-Magyarország hámasviadalon szolgált a második kellemes meglepetéssel, s vitte át azt a magasságot, amellyel 1976-ban Montrealban akár olimpiai bajnoki címet is nyerhetett volna! /Legyőzve a világcscstartó Vigneront./

Időközben Salbert 555 cm-re emelte a magyar csúcsot! /A szerk./



SALBERT FERENC

- Tizenöt éves volt Feri, amikor hozzám került - emlékezik Gagyi Endre -, s egy évvel később 416 centiméteres eredménnyel "korosztályos világcsúcstartónak" számított, persze csak az én szememben, merthogy ilyen cím valóban nem létezik. Tizenhét évesen 480-ig jutott, ekkor kezdődött az a balszerencsés sorozata, amely tulajdonképpen azóta is tart: láb- és kéztörések, rúdtörések, műtétek, rövidebb-hosszabb kényszerszünetek - egyszóval sok-sok kellemetlenség. Két évvel ezelőtt, 1980 nyarán már azt hittük, hogy jóra fordul a sora, amikor egy veszprémi versenyen az 510 átlugrása után a vállára esett. Csak szűzódásra gyanakodtunk, később azonban kiderült, hogy a vállövet tartó szalagok alaposan károsultak, ami miatt 12-szer is kifordult a válla. Sokan ekkor már feladták volna, ő folytatta, s mit sem törődve a fájdalommal, négy alkalommal is 530-at ugrott. Végül is újabb operáció következett, az ORFI-ban Jakab professzor vette oltalmába, s hozta rendbe. Három nappal azután, hogy levették Feri

válláról a gipszet, bevonult katonának, s hat hónapot "mundérban" töltött, nem éppen rudugrónak való élettel.

- Tavaly decemberben még csak ott tartottunk, hogy Salbert a rúd meghajlítását súlykolta - folytatta Gagyi. - Nem tulsok, a terveimet úgy készítettem el, hogy Feri célja 1982. májusában a négy és fél méter teljesítése volt. Ehelyett az év ötödik hónapjában már a harmadik 530-as eredmény is a neve mellé került. Ilyenre csak kimagasló tehetségek képesek. Salbert 191 cm magas, két métert ugrik magasban, 10.97 mp a legjobb százas eredménye, macskaugyességgel "tornászik" a levegőben, s erénye még az is, hogy kitűnő versenyzőtípus. Sohasem retten meg a nagy ellenfelektől, ellenkezőleg: minél nagyobbak a vetélytársak, annál jobban hozza magát. Bistos vagyok abban, hogy még az idén átvisszi az 5.60-at. A távolabbi jövő? Mindketten reménykedünk, s igyekszünk nem elsietni a dolgot. Hiszen Feri még csak 22 éves...

Tizenegy esztendő volt, amikor először indult versenyen, s azonnal győzött is. Egy évvel később lefutotta az első mérföldes versenyét, 5:06.2 perc alatt ért az 1609.34 méter végére. Két évvel ezután történt, hogy meghívást kapott az Egyesült Államok válogatottjába, s hogy nem hiába, azt 800-as idejével bizonyította, amely akkor a világranglista negyedik helyét jelentette számára. Tizenöt esztendő korában a világcscsujavitók közé is feliratkozott, "bemutatkozásképpen" a női egy mérföld fedettpályás rekordját hódította el. Ezután...

Mary Decker, az amerikai női atlétika nagy fedezettje 1975-ben mind gyakrabban kényszerült felkeresni a sportorvosi klinikát, ahol a sebeszek csak csóválták a fejüket és hümmögtek ... Mary fájlalta a lábát, komoly terhelésű edzésekre nem is vállalkozhatott: füstbe ment minden, a montreali olimpiához fűződő terve. Semmivel sem ígért többet az 1977-es esztendő sem, egy fontos dolog azonban történt: Decker találkozott az új-zélandi

Dick Quax-szal, a nagyszerű hosszútávfutóval, aki azt javasolta, hogy ne habozzon tovább, kérje meg az orvosokat a szükséges operáció elvégzésére. /A klinikán többen is azt tanácsolták, hogy inkább hagyjon fel a versenyzéssel, a civil életben nem lesz panasa a lábára .../

A mítétet végrehajtották: Mary Decker lábszáran kétszer is mélyre hatolt a sebészkes. Egy évig még a járás is nehezebbre esett, a második esztendőben azonban már egészségügyi mozgást is végezhetett, majd a harmadikban nagy óvatosan edzésre hasonlító órákat töltött a szabadban, a lakáshoz közel fekvő ligetben.

Három teljes év kiesett: Dick Quax irányításával Mary Decker mindent előről kezdetett. Huszonnégy irtózatosan kemény hónap után úgy tért vissza a versenypályára, mintha mi sem történt volna. Amire még egyszer sem volt példa, első ízben került amerikai futónő birtokába egy középtávu szám világcsúcsa /addig csak a 100 és 200 méteren javítottak világcsúcsot a tengerentuliai/, s még hozzá úgy, hogy Decker csaknem négy másodpercet javított a korábbi mérőföldes ranglista vezető eredményén /4:18.09 p/. S ez csak a bevezető volt, következett - alig néhány nap leforgása alatt - az amerikai csúcsjavítás a 800-on /1:58.33/, egy újabb világcsúcs, ezuttal a 10.000 méteren /31:35.03/. Heti 150 kilométeres edzésadag teljesítése közben még másfajta szenzációkra is futotta Decker erejéből: világelsőséget jelentő 8:29.71 perc a 3000, és 15:08.26 perces teljesítmény az 5000 méteren.

A "Kis Mary" - ezt a becenevet azután is megőrizte, hogy már a 24. életévét is beöltötte, magassága 167 cm, súlya pedig 57 kg - a moszkvai olimpiáról is lemaradt, az Egyesült Államok politikájának lett az áldozata. Most már csak abban bizhat, hogy két év múlva Los Angelesben - 26 esztendőes lesz akkor - az utolsó nagy lehetőséget kihasználhatja, s "hazai pályán" teljesül élete vágya, az olimpiai éremszerzés. Időközben Decker férjhez ment, a híres maratoni futó

Ron Tabb felesége lett. Ugy hírlik, ez az esemény csak jót tett a fiatalasszonynak, aki azzal a gondolattal foglalkozik, hogy az olimpián a leghosszabb távon próbál szerencsét: a most először megrendezésre kerülő maratoni futásban. Az amerikai szakemberek szerint egyébként Mary Decker-Tabb a világ egyetlen olyan futónője, aki arra is képes lehetne, hogy egy merész huzással a leghosszabb távról a legrövidebb középtávra nyergeljen át, azaz a 800 méterre!

- Életem vágya, hogy olimpiai szereplő lehessenek - mondta a tengerentuli atlétika egyik leghíresebb női képviselője. - Ha sérülés, vagy bármilyen más ok miatt netán ezt a versenyt sem járhatom meg, akkor tudom a kötelességemet: a pályán kell maradnom, 1988-ig!



VISNYEI MÁRTA és JANKÓ ILONA

Az egész atlétavilágot meghökkentette a kora tavasszal szárnyra kapott hír: Renaldo Nehemiah, a 110 m gátfutás világcsúcstartója profi futballistának szerződött.

A színesbőrű amerikai sportember a nyári szünet végeztével kezdte meg edzéseit a San Francisco 49ers-nél, a bajnoksapatnál.

- Nagy hűhó előzte meg a bemutatkozásomat az amerikai futballban - nyilatkozta Nehemiah. - Én vagyok a világ leggyorsabb gátfutója, és ez roppant kíváncsivá teszi az embereket. Amikor megkezdődött az edzés, és felém dobták a tojásdad labdát, olyan ideges voltam, hogy háromszor is elejtettem a játékszert. Tudtam, hogy az edző árgus szemekkel figyel.

Bill Walsh, a nagytekintélyű szakember mégis bátorítóan szólt az ujonchoz:

- Ki kell tartanod, előbb-utóbb sikerülnie kell!

És úgy is történt, a labda a továbbiakban már engedelmeskedett Nehemiah akaratának.

A világrekorder csupán egyike annak az 55 ujoncnak, akik megkezték a próbaedzéseket a nagy-névű San Francisco-i csapatnál. Ám egyikük sem rendelkezik olyan előnyös szerződéssel, mint az 1981-es Budapest Nagydíjon hazánkban is megismert kiváló ex-atléta. Négy év leforgása alatt 500.000 dollárt kap Renaldo, és helye biztosított az első csapat 45-ös keretében - teljesítményétől függetlenül.

- Egy év múlva akár sztár is lehet Nehemiah-ból ebben a sportágban is - vélekedik optimistán Bill Walsh, az edző. - Csak idő kérdése, hogy megtanulja a helyes labdafogást, és ha egyszer neki-lődül, már senki sem tudja megállítani.

Persze nem számít teljesen "fehér folt"-nak az amerikai futball Nehemiah számára. Tavasszal már két hétig gyakorolt - amolyan szorgalmi feladatként - a csapat másodedzőjével. Azt megelőző-



en pedig a középiskolában évekig háttvédet játszott.

- Öt év óta először volt rajtam kesztyű és sisak. Teljesen elszoktam már a védőfelszereléستől.

- mondta Nehemiah az első hivatalos edzés után.

Az előtte álló ujjabb öt évben bőven lesz alkalma arra, hogy megszokja ezt az uniformist...



Ezt láttam Münchenben

BESZÁMOLÓ AZ NSZK 1982. ÉVI BAJNOKSÁGÁRÓL

Írta: dr. SZABÓ MIKLÓS



A Bajor Atlétikai Szövetség vendégeként módomban volt megtekinteni az NSZK 1982. július 23-25. között rendezett atlétikai bajnokságát.

Az első német bajnokságot 1892. szeptemberében, Hamburgban rendezték, mindössze 3 ffi versenyszámban /100, 200, 1500 m/. Azóta csak 1914-ben és 1944-1945-ben maradt el a bajnokság, a háborus események miatt.

A bajor fővárosban most másodizben rendeztek országos bajnokságot. Az odaitélés jogát a müncheni olimpia 10 éves jubileuma alapozta meg. A jubileumi évben számos nagy eseményre került sor az olimpiai létesítményekben. Különböző kulturális események sorában például 100.000 néző látta az olimpiai stadionban a Rolling Stones kétnapos koncertjét, a sportversenyek közül kiemelkedett az atlétikai bajnokság.

A bajnokság valamennyi versenyszámát, selejtezőjét, előfutamát megtekintő nézőben, hű kép alakult ki az atlétika NSZK-beli rendkívüli nép-

szerúségéről és színvonaláról, amely ha több számban el is marad a világszínvonalától, tömegében rendkívül erős benyomást kelt. Erről talán néhány számadat:

A bajnokságra összesen 705 férfi és 482 női versenyzőt neveztek be 329 szakosztályból. Ebből 129 szakosztálynak csak egy /!/ benevezhető versenyzője akadt /pl. a Dorstener LC Längler nevű akadályfutója, aki a döntőben 8:37,52-vel 3. helyezést szerzett/.

Az ügyességi számok nevezési szintjei egyúttal a selejtező szintek is voltak. /Zárójelben a ténylegesen indultak száma, ügyességi számokban a továbbjutottaké, futószámokban a futások száma./:

FÉRFIAK:		100 m	10,80	/33-ef-kf-d/	200 m	21,70	/31-ef-d/
		400 m	48,20	/24-ef-d/	800 m	1:59,70	/38-ef-d/
		1500 m	3:47,00	/38-ef-d/	5000 m	14:25,00	/34-ef-d/
		10.000 m	30:15,00	/24/	110 m gát	14,90	/25-ef-kf-d/
		400 m gát	53,20	/26-ef-d/	3000 m ak.	9:10,00	/27-ef-d/
		4x100 m	42,20	/21-ef-d/	4x400 m	3:18,00	/22-ef-d/
		Magas	212	/25-17/	Rúd	480	/26-14/
		Távol	740	/19-12/	Hármas	15,00	/19-17/
		Súly	16,80	/17-12/	Diszkosz	53,00	/20-12/
		Gerely	71,00	/19-12/	Kalapács	62,00	/13/
		20 km gy.	1:45,00	/72/			
NŐK:		100 m	12,10	/30-ef-kf-d/	200 m	24,70	/26-ef-d/
		400 m	56,20	/17-ef-d/	800 m	2:11,00	/19-ef-d/
		1500 m	4:35,00	/28-ef-d/	3000 m	10:05,00	/30/
		100 m gát	14,50	/34-ef-kf-d/	400 m gát	62,70	/27-ef-d/
		4x100 m	48,70	/30-ef-d/	4x400 m	/a legjobb 8 csapat-d/	
		Magas	176	/25-16/	Távol	610	/23-12/
		Súly	13,20	/20-15/	Diszkosz	45,00	/18-12/
		Gerely	46,00	/22-19/			

A bajnokság nevezési szintjeit és időrendjét még tavaly határozták meg a Szövetség illetékesei, bevonva ebbe a válogatott keretek edzőit és a válogatott csapatok képviselőit. A nevezéseket – a tartományi szövetségeken keresztül, akik igazolták az elért eredményeket, 3 héttel a bajnokság előtt kellett beküldeni. Az indulás alapfeltétele még a tartományi bajnokságon, legalább egy számban való részvétel. /Sérülés esetén a bajor, stb. szövetség adhat igazolást, de ebben rendkívül szigorúak, s ezért ezeken a bajnokságokon mindenki részt vesz./ A DLV-nek /NSZK Atlétikai Szövetsége/ ebbe semmi beleszólása nincsen, abba sem, hogy ki miben indul. Az időjárás miatt az időrenden mégis módosítani kellett.

Nem cél, hogy sok számban induljon valaki. Az időrend miatt nem lehetett indulni 100-400 m, 800-1500 m, 5000-10,000 méteren, csak az egyik számban.

A bajnokságon különben a hétpróbás Ewerts indult a legtöbbször, összesen 9 alkalommal /100 m ef-kf-d; 100 m g ef-kf-d; távol selejtező-döntő/. A távolugrása persze mindig ütközött valamivel.

Második alkalommal rendeztek három ifjúsági váltóbajnoki számot, a felnőtt bajnokság keretében, igen nagy közönségsikerrel. 127 csapatot neveztek, a tényleges indulás az alábbi volt:

ffi ifi	4x400 m	3:29,0	/32-ef-kf-d/
ffi ifi	3x1000 m	8:00,0	/43-ef-d/
női ifi	3x800 m	7:15,0	/39-ef-d/

Érdekes, hogy az ifjúsági váltókban részt vett szakosztályok legalább felének nem volt felnőtt indulója a bajnokságon.

Néhány érdekesség:

- Junghaus időmérés volt, a célnál lévő eredményjelző óra, szinkronban mutatta a két eredményjelző nagy tábla órájával együtt a századra pontos időt. /A jegyzőkönyvben is ez szerepelt./
- Az eredményeket, futambeosztásokat stb. a kölni Wang, Wige-Data komputer cég tartotta nyilván, sokszorosította, és közölte. Az újságírók igényelt kijelző készülékükön bármikor, bármiről azonnal felvilágosítást kaphattak. Nagy érdeklődést tanúsított e rendszer iránt a helsinki VB jelenlévő sajtófőnöke is.
- A dobószámoknál az NDK-beli Zeiss Jena távolságmérő eszközeit használták.
- A verseny rendezése igen sokba, mintegy 300,000 márkába került a Bajor Szövetségnek. Ebből a legnagyobb tétel a DLV-nak fizetendő 100,000 márkáhozjárulás és az olimpiai Stadion 70,000 márkás bérleti díja volt. Az esetleges deficitért

München városa vállalt fedezetet. A sok néző miatt végül is nyereséges lett az esemény, mert a belépők nem voltak olcsók. /Az állóhely 10, az ülőhely 15 és 25 márka volt./

- A bajorok komoly propagandát igyekeztek kifejteni, s sok plakát volt a városban. A verseny előtt sajtótájékoztató volt Münchenben. Egy reklámócg meghívására pedig a küzdelmeket megelőző egyik napon a forgalmas Marien Platzon a leghiresebb férfi és női magasugrók adtak interjút egy "showmannek". A rögtönzött emelvényen, Dragan Tancio, a szövetségi magasugró edző is nyilatkozott, s az eseményt a TV is közvetítette.

Péntek délután kb. 8.000 néző /pedig az előfutamokon kívül csak a két 100-as döntő, valamint a ffi 10,000, valamint a női 3,000 szerepelt/, szombat délután 15,000, vasárnap 28-30,000 néző volt a Stadionban. Közülük sokan nem fizető nézők voltak, mert az iskoláknak sok ingyenjegyet osztottak ki. /Bajorországban az iskolai szünet csak július végén kezdődik./

- A Versenybírószám fehér egyenruhában, esőben azonos esőkabátban, kalapban tevékenykedett. A nézőtérrel zökkenőmentesnek, rendkívül sportszerűnek tűnt a tevékenységük. /A bajor vezetők szerint viszont belül akadtak problémák. /Mindenesetre teátrális jeleneteket, hőbörgő versenyzőket nem látott az ember.

"Némets" fegyelmezettséggel ide-oda vonuló bírókat, versenyzőket egyébként nem lehetett látni. Inkább olyan kedélyesnek tűnő rend volt, még a fotósok /elég sok volt/ sem zavarták túlzottan a versenyzőket. Pedig az utolsó nap a cél felőli kanyarban az előző napról halasztott számok miatt egyszerre ment a két magasugrás, a súlylökés és a ffi gerely döntő.

- A rövidtávu futószámokban két visszahívó indító is tevékenykedett. /Az előfutamokban olykor vadnyugati lövöldözést is lehetett hallani kiugráskor./
- A továbbjutás valamennyi futószámból /a középfutamoknál is/ azonos módon történt: a futamgyőztesek és az őket követő legjobb idők.
- Doppingvizsgálatra kisorsolták a versenyzőket, Anabolika ellen is tartottak vizsgálatot.
- Saját dobószerszámhasználatát engedélyezték.
- A jelentkezés 1 órával a szám kezdete előtt volt, s ezt követőleg készítették a futambeosztást, a sorsolást, stb.
- Eredményhirdetéshez az első nyolc helyezettet szolgáltatták /a IV-VIII.versenyzők oklevelet kaptak/. A bajnok neve, egyesülete és eredménye mind-

végig villódzott a hirdetőtáblákon. Egy-két olimpiai bajnokon kívül az érmekeket mindig a DLV elnöke, illetve női alelnöke adta át.

- A bajnokságot a PUMA gyár patronálta. A cég neve szerepelt a rajtszámokon /elől-hátul viselték/, s a technikai személyzet az ő melegítőjűkben volt.
 - A színes programfüzet ára 2,50 márka volt. Az időrendben, egyéb tudnivalókon kívül, szerepelt az összes induló neve, az egyesületek és a rajtszámok feltüntetésével, valamint az egyes versenyszámok benevezettjei /név, születési év, klub, benevezett eredmény/.
 - A tájékoztatást öt bemondó végezte. Ha mód volt rá, egy ember csak egy ügyességi számot közvetített.
 - A közönség igen hozzáértőnek tűnt. Minden körben hatalmas taps kísérte a célegyenesben a középtáv-futókat, a váltókat. Az utolsó befutót mindig külön is megtapsolták. Nagyobb magasságoknál minden egyes sikertelen kísérlet után felhangzott a buzdítás, nemcsak a kiesésnél. Orkánszerű fütty "jutalmazta" azt a bemondót, aki 227-nél belebeszélt a felugrásba.
- Szombaton a félbeszakadt verseny után, a nagy esőben folytatódó ügyességi számokban minden kísérletet nagy ováció követett, - függetlenül az érhetően gyengébb eredményektől.
- A középtáv-futó bajnokok tiszteletkörénél végig zugott a taps.
- A nézők kiszolgálására nyitva voltak a büfék is, a Stadion étterme is. Sokfajta szendvics, virsli, hamburger, mindenfajta üdítő, még tej is kapható volt.

Néhány szó a versenyekről:

PÉNTEK:

A hangosbeszélőn elhangzó rövid megnyitó üdvözlés előtt egy hegyivadász zenekar szórakoztatta a nézőket.

Már az előfutamokban éles volt a küzdelem. Még a nők sem kimélték magukat. Férfi 400-on, 46,85-tel már nem lehet döntőbe jutni. Wéber a bydgoszczi ifi Európa-bajnok 300-tól egyre jobban elengedte magát, mégis 45,85-öt mutatott az óra. 400 gáton 52,22 volt a 8. idő, Schmid 49,53-at futott. A női 400 sik már sokkal gyengébb /54.23/.

Az ideges férfi első középfutam 100-on csak az ötödik rajtra jött el, az esélyes Luxemburger bentragadt és csak negyedik lett, ideje nem volt elég a döntőhöz. A fürthi Haas csak elől szeret futni 16,15 és 19,15 között háromszor indult, 10,44; 10,42; majd 10,37-tel biztos győztes, enyhe ellenszélben, de

változatlanul konfliktusai vannak a Szövetség vágta-edzőjével, lehet, hogy lemondja az EB részvételt.

Óriási meglepetés női 100-on. Az ingolstadti Maerz-Fischer - közepesen szerepelt ellenünk már a bajor junior csapatban - váratlanul megnyerte a középfutamot, majd a döntőben ellenállhatatlanul jött a végén, pedig csak a 8. volt a ranglistán.

A női 300-as mezőnyt erősen kritizálta a közönség, sok volt a gyenge futó. A 8. helyezett már 9,31-et, a 24. /az utolsó/ 10,26-ot futott.

Férfi 10,000-en majdnem végig a 23 éves Scheytt vezetett, időnként 40-50 méterrel is. A hosszú, sapkás Orthmann azonban feljött és ha óriási küzdelemben is, de 85 századmásodperccel győzött. A sapkáját már boldogan dobta a mintegy 25-30 fotós közé. A 10,000 után rögtön kezdődtek az 5,000-es előfutamok. Az utolsó két kört nyomták meg igazán, s 14:17-tel még be lehetett jutni a 15-ös döntőbe.

SZOMBAT:

Dél előtt csak selejtezők és előfutamok voltak. Az érdeklődők száma ugy 2-3000 körül mozgott. Sok a fiatal, mert most kezdődtek az ifi váltók előfutamai. Fiu 4x400-on 3,26 volt a 16. eredmény, s ezzel tovább lehetett jutni. Délután a döntőbe jutáshoz, az eső ellenére, 3:19,71-et futott a 8. váltó. A küzdelemre jellemző, hogy a két futamgyőztes ideje 3:18,76, illetve 3:17,84 volt.

A felnőtt 4x100-as váltók előfutamaiban kiderült, hogy a legtöbb klub tisztességesen vált. Nagy volt a tömörülés, ahol elromlott egy váltás, már nem volt mód javítani.

A férfiaknál 7 váltó futott 41-en belül, a 8. 41,07 volt. A Bayer Leverkuseni második csapata 41,43-al esett ki. A nőknél a döntősök 46-on belül futottak, csak a 8. jutott be - egy elrontott váltással - 46,10-zel.

A déli órákban óriási küzdelemben, nagy hangorkán közben dönt el a döntőbe jutás kérdése 3x800-on és 3x1000-en. Sok versenyző mászott ki négykézláb a füre, miután átadta a botot.

A délutáni számok közben óriási felhőszakadással egy zivatar érkezett. A verseny félbeszakadt, mindenki fedél alá menekült. A célegyenes átlátszó borítású teteje állta a vizet, a nézők nyugodtan várták, miközben megszólalt a zene. Mintegy 30-40 perc múlva már "csak" erősen esett, folytatódhatott a verseny, de a Versenybírósnak kényszerű változtatásokat kellett hoznia. Így az 500 cm-en, illetve 202-nél tartó rud- és magasugró döntőt félbeszakították és másnapra halasztották. A 110 gát középfutamait és a 4x100 előfutamait vasárnap délre tették át.

Hátrább került a 400 gát döntő, közvetlenül a női 400 gát előfutamok elé, amelyeket csak 6 pályán bonyolítottak le, mert a külső két pályán jöttek be a gyaloglók.

A női távolban és gerelyben úgy nézett ki, hogy a zivatar előtti két sorozat eredménye eldöntötte a versenyt, mert a közönség minden biztatása ellenére nem boldogultak a vizes nekifutóhelyekkel. Gerelyben már nem is változott a sorrend, senki sem javított, de távolugrásban Sabine Everts az utolsó sorozatban /3 elrontott és 1 kihagyott kísérlet után/ óriási üdvrivalgásközben 673-al megnyerte a versenyt, az első sorozattól 657-el vezető Antretter-Hänel előtt.

Férfi 400-on a szakadó eső dacára óriási idő született. A 24 éves Skamrahl 21 körüli 200-al kezdett és hiába jött fel rá a célegyenesben Weber, jól lehet ő is kissé elmerevedett, a 3 századmásodperc előny megmaradt. /Ha még hozzájuk vesszük Schmid-et és az előfutamban 46,27-et futott Naklandalt, akkor ez egy aranyéremre esélyes váltó./

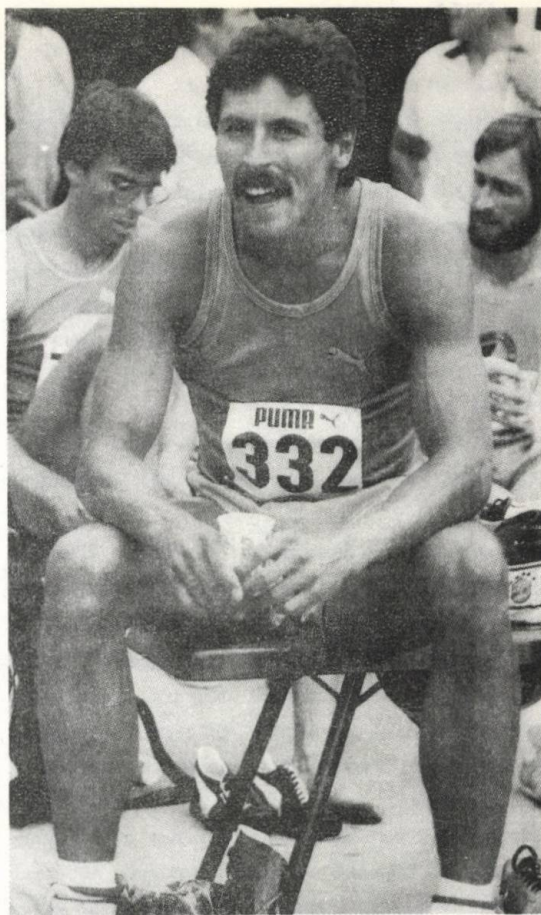
3000 akadályon bajor győztest köszönhetett a közönség. Érdekesség csak az volt, hogy valamennyi induló /az előfutamban is/ gátszerűen vette az őszes akadályt.

A férfi és női diszkoszvetések is csusztak és már szélcsendben, de folyamatos esőben az erős emberek bizonytalankodva a körben, elmaradtak előző eredményeiktől.

A férfi 400 gát döntő résztvevőithosszan mutatták be a rajt előtt, miközben a bajor vezetők idegesen nézelődtek a rajtnál lévő olimpiai kapu felé. Ahogy elindult a mezőny, a külső két pályáról azonnal lekapták a gátakat. Hogy nem véletlenül, azt az mutatta, hogy amikor a tizedik gátnál futottak, megjelent a Stadionban az első gyalogló. Kis hiján baj lett. Schmid különben kitűnő, energikus futással érte el idei legjobbját.

VASÁRNAP:

A hivatalos megnyitó előtt az elhalasztott futószámok kerültek sorra. 4x400-on a B előfutamból a 8. csapat 3:11,09-cel jutott döntőbe. Rövidnadrágos alpesi hegyi kürtösök, majd miniszoknyás, csákós, csizmában ide-oda vonuló női zenekar szórakoztatta a közönséget. Ezután csilingelő kis elektromos vonaton érkeztek a disztribűn elé az 1972-es NSZK-beli atléta olimpiai bajnokok. Nagy ünneplés közben köszöntötték őket. Meyfarth nevében elnézést kért a bemonódó, mert nagyon készült a döntőre, s nem vett részt az ünneplésben. Hogy nem hiába, az pár óra múlva kiderült.



HARALD SCHMID

Kalapácsvetésben kisebb sérülés miatt nem indult a ranglistavezető Riehm. A bemonódó a közlést megtoldotta a mielőbbi gyógyulás és a sikeres EB-szereplés kívánságával, amit a közönség nagy tapsa kísért. Riehm még egyszer az érdeklődés középpontjába került. Minden évben a bajnokságon adták át a Rudolf Harbig vándordíjat, több éves eredményes aktiv pályafutás eredményeként, illetve elismeréseként. Most Riehm volt a kiválasztott és a vándordíjat az előző évi védő, a tizpróbás Kratschmertől vehette át.

Közben óriási biztatás mellett folytak az ifjusági váltók döntői. Női 3x800-on a fölényesen vezető ockenhauseni váltó /egy kis alsó-szászországi város, felnőtt indulójuk nem volt/ esélyes volt az ifi csucs megjavítására. Befutáskor a célegyenesben a nézők - az órát nézve - kórusban számolták a másodperceket és óriási volt az öröm, mikor sikerült a csucsjavítás.

A középtávú futó számok és az 5,000 döntője inkább taktikai küzdelmet hozott. Még azok sem vállalkoztak komoly iramra, akiknek így lehetett volna győzelmi esélyük. Ki is kaptak a hajrában. Így

járt Ferner, Herle és Brigitte Kraus is, valamenyien ranglistavezetők.

Közben a figyelem egyre inkább a két magasugró felé fordult. A 218-at kilencen ugrották át, a 184-et pedig tizen. Szinte percenként hangzott fel a taps a cél melletti kanyarban, ahol egymást is figyelték a férfi- és női ugrók, nehogy egyidőben fussanak neki a léceknek.

Mögenburg 215-ön, 221-en és 224-en /másodikra sikerült/ ugrott, itt még csak harmadik volt. De a 227 csak neki sikerült, utolsó kísérletre. 231-en igazi jó kísérlete már nem volt. Meyfarth 181-en kezdett, minden magasságon ugrott, csak 193-on javított egyszer. Érdekes, hogy a 22 éves Wziontek a kezdőmagasságtól /171 cm/ minden magasságon ugrott, egyszer sem javított és így lett második a 190-et csak másodszorra vivő Holzapfel előtt. Tíz évvel váratlan olimpiai aranyérme után Meyfarth az első sikeres 196-os kísérlete után 2 méterre tetette a lécet. Már ekkor óriási taps tört ki, ami az első sikertelen kísérlet után még csak fokozódott. Másodikra tisztán jutott túl a magasságon és még 202-ön is volt két egész jó kísérlete. Az ünneplés az eredményhirdetéskor még csak fokozódott, alig akarták leengedni a dobogóról.

A verseny végén a női 400-on Everts 52-n belüli futással hozta fel a második helyre a düssel-dorfi váltót, míg a férfiaknál három csapat végig külön versenyt futott, de aztán Weber elsőként kapta a botot és ezzel eldőlt a verseny. Az első három ideje: 3:05,45; 3:06,15; 3:06,25.

A közönség még kitartott, mert az 555-öt elsőre ugró Lohre 565-ös csúcsmagasságra emeltette a lécet. Másodikra átugrotta és ezután itthon is előfor-



ULRIKE MEYFARTH

duló jelenet következett: A következő magasságra /574 cm/ már nem volt jó a mérce. Mintegy 20 pernyi szünet, míg sikerült az új magasság beállítása. Ezalatt ismét bemasírozott a női zenekar, de nem aratott osztatlan sikert. Aztán újra csend lett három kísérlet erejéig, de ezek már gyengék voltak - érthetően.

Ezután a 8 legjobb eredményt elérő versenyző külön díjat kapott /Everts, Meyfarth, Skamrahl, Weber, Schmid, Dönges, Klocke, Lohre/. Méltó befejezése volt a bajnokságnak, amikor az aláírásra váró fiatalok megrohanták a legjobb 8 versenyzőt és mintegy 20 percig még ott tartották őket.



JANÁK MÁRIA
(62.10 m)

Az igen színvonalas, immár 34. évfolyamában járó csehszlovák szaklap, az Atlétika két magyar szakember cikkét is közölte a közelmúltban. Az 1982. 5. szám dr. Koltai Jenőnek a gerelyhajítás technikai problémáiról, az augusztusi lapszám pedig Oros Ferencnek a 400 m-es futók felkészüléséről elhangzott előadását közli.

A Népsport egyik augusztusi számának címlapján a néhány nappal azelőtt lezajlott bajnokságon készült fénykép alatt a következő szöveg olvasható: "Az EB-csapat egyik ujonca, Sterk Katalin első felnőtt bajnokságát nyerte."

A hír igaz, de csak a következő pontosítással: Sterk Kati csak *mint ujonc* EB-csapattag nyert először felnőtt bajnokságot, mert egyébként 1980-ban már állt a dobogó legfelső fokán!

Carl Lewis a zürichi nemzetközi versenyen, éhségre hivatkozva kihagyta a negyedik sorozatot és a közönség nagy derűltége közepette elfogyasztott egy jókora sültkolbászt. Ezt követően 858-at ugrott, ezzel nyert, s jóllakottan távozott!

..

DIJKIOSZTÁS



SZAKIRODALMI GYORSTÁJÉKOZTATÓ

Immár 9. számával jelentkezik ez évben a tartalmában és küllemében egyaránt megújodott SZAKIRODALMI GYORSTÁJÉKOZTATÓ! A TF Könyvtár gondozásában megjelenő információs kiadvány, havonta - mintegy 60-70 oldalas terjedelemben - rendszeresen tájékoztat a legfrissebb hazai és külföldi testnevelési és sportszakirodalomról. Ennek figyelemmel kísérése nélkül ma már elképzelhetetlen az eredményes edzői munka!

Edzők, szakosztályok figyelem! A kiadványt levélben, az alábbi címen lehet megrendelni: Testnevelési Főiskola Könyvtára, 1123 Bp. Alkotás u. 44. /Előfizetési díj egy évre: 500 Ft./

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

ISSN 0571-799X

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

INDEX SZ.: 26-035

Sportpropaganda

TZ 82 944

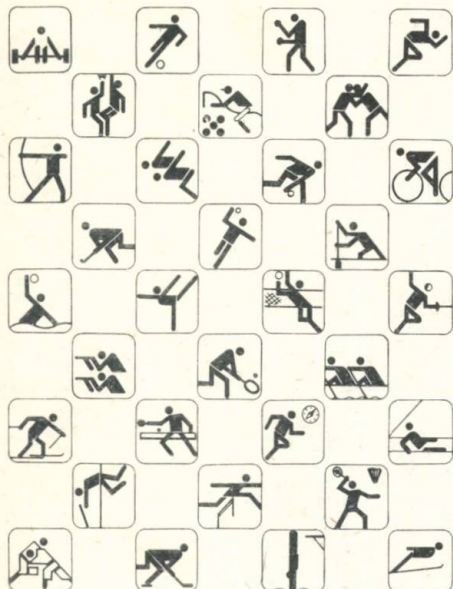
5 NAPOS MUNKAHÉT: TÖBB SZABADIDŐ!



Ne várja meg a hét végét,
már korábban fizesse be
kollektív totószelvényét.

MÁR MEGJELENT !

NÁCSA KÁROLY



SPORTKÜZDŐTEREK mérete-szerkezete-tartozékai

Nácsa Károly: Sportküzdőterek

Tervezők, pályaépítők, építtetők, sportegyesületek, iskolák, tanácsi szervezetek, sportpálya gondnokok, edzők és mindenféle sporttevékenységgel foglalkozó szervezetek és egyének részére hasznos összeállítás: Nácsa Károly „Sportküzdőterek” című könyve.

A könyv 28 — köztük az összes olimpiai — sportág küzdőterével, pályáival, edzési célú létesítményeivel, azok méretével, szerkezetével, sporteszközeire, versenyrendezés feltételeire, pályatartozékokra vonatkozó előírásokkal foglalkozik.

Tartalmazza a versenyrendezések, előkészítésük műszaki, technikai és egyéb — a jelenleg érvényes hazai és nemzetközi előírások szerinti — feltételeit. Az „Általános rész” sportpályák építésére karbantartására, vízigényére, világítási feltételeire, költség kihatásaira ad hasznos felvilágosításokat.

Két részből: szöveges és rajzi anyagból áll, elkülönítetten. A több mint 100 oldalas rajzi anyag sportáganként külön kezelhető, oldalanként kiemelhető, használata egyszerűbb, praktikusabb.

Megvásárolható: Sportpropaganda Vállalat Terjesztési és Nyomtatvány Boltjában, Budapest VI., Népköztársaság útja 6. szám alatt.

REJTVÉNYES AUTÓZÁS

Rejtvénypályázat 10 menetben az autós bajnoki futamokról. Érdekes rejtvények, fejtörők! Izgalmas riportok és írások az autózásról és az autóversenyzésről.

A pályázati rejtvény fődíjai: 10 000,— Ft-os és 5.000,— Ft-os autónyermény-betétkönyv, autórádió, vásárlási utalványok! Emellett még sok értékes nyermény vár kisorsolásra!

Ára: 9,50 Ft

Megvásárolható a hírlapárusoknál.

