

ATLÉTIKA

OLVASÓTEREM

1970 MÁJ 8



A TARTALOMBÓL:

Az 1969. évi országos atléta-edzői értekezéslet

- Hogyan használjuk az üvegrudat ?
- A tehetség, a szorgalom és az edzésrendszer jelentősége a távfutásban
- Az atlétika úttörői: JANIS LUSIS
- Az 1969. évi váltó és ügyességi csapat eredmények
- Elvonalbeli magasugróink felkészítésének problémái az 1970. évre
- A teljesítményfokozó szerek alkalmazása a dobószámoknál
- Beszélgetés Curt Einssel
- Az 1970. évi országos bajnokságok időpontjai

1970/3

CAFÉ DO BRAZIL



**A KIVÁLÓ KÁVÉKEVERÉK
KÜLÖNFÉLE
BRAZIL KÁVÉFAJTÁKBÓL**

ATLÉTIKA

XIII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1970. 3. szám

AZ 1969. ÉVI ORSZÁGOS ATLÉTA-EDZŐI ÉRTEKEZLET

/folytatás/

TUSZ FERENC beszámolója: Az utánpótlás keret felkészítési terve

A megadott cím nem fedi teljesen mondanivalóimat, hiszen az 1970. évi utánpótlás és ifjúsági keret felkészítési terve még nincs kész. Ennek oka kettős: 1. Nyíró és dr. Sir sporttársak csak a hét elején érkeztek vissza a nemzetközi naptáregyeztető értekezletről, 2. a szövetség elnöksége még eddig nem adott megbízatást az utánpótlás keret felkészítésének összeállítására.

A konkrét időpontok alátámasztanak mondanivalóim, de nélkülük is ismertetni tudom mindazt, amit e témakörben el akarok mondani.

Legelőször is ismertetni szeretném az 1970. évi és már véglegesnek tekinthető nemzetközi eseményeket. Július 11-12-én lesz a Magyarországi - NDK utánpótlás viadal a szokásos feltételekkel, melyek szerint az egyik versenyző 19, a másik 21 éves. Július 25-26-án lengyel-magyar ifjúsági viadal 18 éves korúakig. Romániában rendezik az ORT-t augusztus 7-9-ig. Az Európa Ifjúsági Bajnokságot szeptember 11-13-án tartják.

A készítenő felkészítési terv feltétlenül figyelembe veszi ezen dátumokat. Részben elkészítettük előzetes vázlattevünket. Ennek alapján az ifjúsági és utánpótlás keret edzőtáborai a következő időpontokban lesznek: január 5-17-ig kétszer egy hét, ill. egyeseknek két hét. Február 9-15-ig, március 9-15-ig, április 6-18-ig és augusztus 10-23-ig. Valószínű, hogy ezeken kívül lesz még egy tábor, mely az ORT-t, vagy valamelyik nemzetközi viadalt előzi meg.

Nálunk az ifjúsági és utánpótlás kerettel való rendszeres foglalkozás elég régi keletű, de keret formájában csak 1965-től beszélhetünk róla. Mindez rendszeres volt ugyan, de tervszerűség csak 1967-től található. Ezt a tervszerűséget onnan számítom, amikor az ifjúsági és utánpótlás kerethez állandó edzőgárdát biztosított a MASZ elnöksége.

Eddigi beszámolómban igyekeztem mindig azt a témát elemezni, melyben nem értetünk mindenben egyet. /Természetesen ez nem vonatkozik mindenre./ Ma szintén így tesz, szeretném szinte kiélezní a helyzetet, hogy az edző sporttársak mondják el véleményeiket.

1965-től 67-ig megrendeztük az edzőtáborokat, melyeken az oda behívott edzők azok voltak, akik abban az időben éppen ráértek. Így előfordult, hogy egy szakcsoportnál minden edzőtáborban más és más edző volt. Ennek következtében végső fokon soha sem tudtuk megismerni a versenyzőket, sem mint embereket, sem azok képességeit.

1967-től, illetve 1968-tól készítettük el először a központi felkészülési tervet. Addig is terv alapján dolgoztunk, de csak ebben az időben bocsátottuk közre az utánpótlás központi felkészítési tervét. Ezt azért tettük, hogy minden edző megismerje azt, de azért is, hogy bizonyos befolyást gyakoroljunk az utánpótlás felkészítésében. Ennek hatásáról majd később szólok.

Meg kell mondanom, hogy az 1968-69. évi edzőtáborok után kiküldtünk "kutanyelveket" /ezeket minden érdekelt edző ismeri, amelyeken a versenyző neve és rövid jellemzése szerepelt/, hogy tájékoztassuk az edző sporttársakat arról, milyen véleményünk alakult ki versenyzőjéről, annak végzett munkájáról. Bátran tettük ezt, annak ellenére, hogy tisztában vagyunk, semmivel sem értünk többet az atlétikához, illetve a megadott versenyszámhoz, mint az egyesületi edző. Azonban régi igazság, hogy "több szem - többet lát". Más szempontból így másként jelentkezett az a munka, melyet a versenyző végzett. A jószándék vezérelt bennünket mindig, de sohasem az, hogy megpróbáljunk valakit vizsgaszatartani, illetve tévútra vezetni. Sok esetben előfordult, hogy ezen vélemények színe vonala nem ütötte meg a kellő mértéket. Ezt elismerjük, de mindig a jószándékot kell feltételezni és eszerint értékelni.

Ugy gondoljuk, hogy ezt a formát, tehát az edzőtáborok utáni értékelést a jövőben is fenn kell tartani annak ellenére, hogy sok edző nem osztja véleményünket. Ezeket elküldjük az egyesület elnökségének, hogy ők is tudomást szerezzenek róla, megtudják, mi a véleményünk a versenyzőről és végzett munkájáról.

Megpróbálom megvilágítani, hogy miért volt szükség ezen egységes utánpótlási felkészítési terv elkészítésére - az előbb említetteken kívül. Évek óta a fiatal versenyzők egy nagy része zsenge korban kiváló eredményeket ért el. Majd az idő múlásával nem novekednek azok, megállnak, vagy éppen visszafejlődnek. Nem akarok kitérni minden okra, - hiszen ilyen számtalan lehet - /betegség, családi ok, környezet, stb./, azonban két alapvető okot feltétlenül meg kell említenem: 1./ a versenyző, akit sikerült meg-

fogni, acselerált volt. Ezt nem is kell magyarázni. Nagyon egyszerűen: a versenyző biológiaiailag megelőzte kronológiai korát. Ez pedig azt jelenti, hogy saját korcsoportjában kiugrik, kiemelkedik eredményével, azonban fizikai fejlődésének már olyan fokán áll, hogy további fejlődés, további lépés a nagy eredmények felé már nem lehetséges. A versenyző tehát legtöbb esetben zsákutcába került. Az NDK-ban minden 14 éves versenyzőt több napig tartó és 120 vizsgálatból álló próbának teszik ki /a lipcsei kutatóintézetben/ s kb. egy hét alatt kiderítik, hogy acselerált-e a versenyző, vagy sem. Ha igen, nem foglalkoznak vele tovább. Miért említettem még ezt? Mert minden edző profitálni szeretne, nyilvánvalóan azzal, aki a legjobb. Korcsoportjukban pedig azok a legjobbak, akik acseleráltak. Ezeknek pedig - mint említettem - továbbfejlődésük legjobb esetben korlátozottak. Pedig ezek elvonják az edző figyelmét azon tehetséges, de kronológiaiailag és biológiaiailag korban megegyező gyerekekről, akikből a későbbiek folyamán valóban nagy versenyző lehet. Így idejük és energiájuk nagy részét ezekre fordítják, a többiek pedig elkallódnak.

Miről lehet felismerni az acselerált gyerekeket?

Kár, hogy nincs jelent a Kutatóintézet orvosa, dr. Szabóné, aki már több vizsgálatot végzett erről és közölte tapasztalatát a Sportélet-ben. A vizsgálat nagyon egyszerű. Röntgenezik a kéztőcsontokat és itt az epifizis vonalából, illetve a csontok csontosodásának mértékéből meg tudják állapítani, hogy a versenyző biológiaiailag hány éves. Ezen vizsgálat elvégzésére nincs mód mindenütt. De két, az edző által megállapítható jellemzője mégis van. Az egyik: ezen versenyzők általában izomzatilag fejlettebbek, mint a többiek, másik: a másodlagos nemi jellegzetességek jobban kiütöknöznek /fiúknál pl. a szakál megjelenése/.

A későbbiekben elmondom azt, hogy miért tartom szükségesnek ennek felismerését.

2. Nagyon súlyos probléma a nem megfelelő edzésrendszer. Ez legalább annyira súlyos, mint amikor acselerált gyerekekre fordítunk sok időt. Régen megállapították, hogy minden kornak megvan a sajátos jellegzetessége. Meghatározott, hogy milyen edzőmunkát lehet egyes korcsoportoknál alkalmazni. Ezeket pedig meg kell tartani és az edzőmunkát így kell végezni. Nálunk sok helyen sürgetik az eredményeket, különösen nőknél, mondván: a nők sokkal hamarabb érnek, mint a férfiak.

Itt is nagyon körültekintőnek kell lenni.

A lányok valóban érettebbek, 2-3 évvel korábban következnek be náluk a serdülés, azonban nemcsak a kronológiai kor a lényeges a munka jellegének meghatározásánál, hanem a versenyző előképzettsége is. Tehát hiába várunk egy 17 éves versenyzőtől kiváló eredményeket, ha fizikailag nincs megfelelően előkészítve. Meg kell említeni, hogy a kornak megfelelő edzőmunka végzését nagyban befolyásolja versenyrendszerünk, illetve versenynapjaink. Nem is tudom, hol találhatunk ilyen zsúfolt, kötelező versenyekkel teletűzdelt versenynapjait, mint a miénk.

Megrendezzük a serdülő CSB-ket, ugyanezt az ifjúságiaknak is. Évente legalább 10-en felül van azon versenyek száma, amikor - bármilyen fiatal legyen is az - komoly eredményt várunk tőle. Felvetődik a kérdés: a versenyek között mikor edzenek, mikor készülnek? Mert vagy edzenek és akkor nem szabad várni az eredményt, vagy versenyre készülnek, amikor joggal várhatjuk a javulást. De úgyessen meg lehet oldani mindezt. Kb. 6 verseny van olyan, melyre érdemes készülni.

Igaz, az atlétika alapeleme a verseny. Sok versenyen kell indulni. De ezeket úgy kell tekinteni, mint a fő versenyre való készülés egyik eszköze, próbája. Sem az edzőnek, sem a versenyzőnek nem szabad abból hiúsági kérdést csinálni, hogy a versenyző időnként mérsékeltebben szerepel. A közbeeső versenyeken is lehet jó eredményeket elérni, azonban ennek súlyos ára van, mert kizárólag intenzív munkával érhető el, hogy a fiatal versenyző hosszabb időn keresztül formában maradjon.

Itt vetődik fel a kérdés, hogy egyáltalán mennyi, milyen minőségű és terjedelmű legyen a fiatal versenyző intenzív munkája. Erről az 1969. év elején megjelent részletes módszertani útmutató megfelelő tájékoztatást adott.

Említettem, hogy a fiatal versenyzők felkészítésének mindig távlati jellegűnek kell lennie. Azt is mondtam, hogy ennek a távlati felkészítésnek szakaszai vannak. Ezeket pedig átugrani nem lehet, mert a későbbiek folyamán minden esetben mebosszulja magát. Hogy egy-egy szakasz milyen hosszú legyen, nem lehet rögzíteni, nagyon sok mindentől függ. Ezt az edző egyénileg szabja meg józan belátása alapján.

Nézzük meg, hogyan jelentkeznek az élettani szakaszok?

A gyerek 6 éves korára fejlett idegrendszerrel rendelkezik. Tehát bármilyen komplikált ügyességi mozgást el tud végezni, amely különösebb erőfeszítéssel nem jár. Ebből eleve következik, hogy ez a kor az ügyesség fejlesztésének a kora, mely kb. 12 évig tart. Itt kezdődik a pubertás kora, amikor megváltozik a helyzet: az ügyesség szintje erőteljesen romlik. Ebben a szakaszban viszont az állóképességet lehet ragyogóan fejleszteni. A kutató intézetek megállapították, hogy a nagyterjedelmű, de kis intenzitású mozgás ebben a korban sokkal hamarabb idéz elő kedvező változásokat, mint az intenzív, gyors, vagy nagy erőfeszítést követelő munka. Határozottan állítják, hogy az ebben a korban végzett intenzív erősítő munka minimális hatásfokú. Így nem érdemes vele foglalkozni, mert a befektetett munka, idő és energia még kis százalékban sem térül vissza.

A következő szakasz, mely kb. 16 évig tart, lányoknál 14 évvel kezdődik. Ez a pubertás kora, mely nagy változásokat jelent a szervezetben. Itt lehet az erősítő, valamint intenzívebb munkát végezni, illetve előtérbe helyezni. Ezekhez a szakaszokhoz igazodva tehát a távlati felkészítésnek 4, illetve 3 szakaszát lehet megkülönböztetni.

1. szakasz: melyben az ügyességet fejlesztjük. Ez adott, hiszen a gyermek másra nem is alkalmas, viszont ragyogó a mozgáskészsége, ragyogó az ügyessége. Itt kell a sokoldalú ügyességet fejleszteni, márcsak azért is, mert a pubertás befejeztével megváltoznak a testarányok. Hiába határozzuk el, hogy egy 10-11 éves gyerekből gátfutót fogunk nevelni, ha a serdülőkor után kiderül, hogy egy rövidlábú, szélesvállú, erőteljes alkatú fiatal válik belőle, tehát eddigi fáradozásaink kárba vesznek.

Ezért minél több, az atlétikán belül alkalmazható technikai elem ismeretével ruházzuk fel, melyeket a későbbiek folyamán ragyogóan tud kamatoztatni. Tehát sokoldalú ügyességet kell fejleszteni a gyerekeknél!

2. szakasz: a nagyterjedelmű munka szakasza, mely 12 éves kortól kezdődik. Ekkor kilométerszámot bátran lehet emelni. Nem érdemes az erősítéssel foglalkozni. Az ügyességi gyakorlatokkal érdemes foglalkozni, melyekhez kevés erő kifejtés kell.

3. szakasz: az intenzitás szakasza. A mennyiségi munkát nem változtatjuk, azonban az intenzitást bátran lehet fokozni. Rövidebb szakaszokat fut, intenzív gyakorlatokat végez, súlyos erősítő munkát kezdhet.

4. szakasz: már nem ehhez a korcsoporthoz tartozik. A terhelés minőségében megközelíti a verseny-terhelést.

Hogy az egyes szakaszokból mikor léphet át a másikba, azt elsősorban életkora, biológiai életkora, másodsorban pedig előképzettsége határozza meg. Hiába kezd egy versenyző 16 éves korában és kiugró eredményeket ér el, mégis úgy látszik helyesnek, ha nem ugorjuk át ezen felkészülési szakaszokat, legfeljebb valamivel rövidebbre vesszük. Minden szakaszon végig kell vinni a versenyzőt. Erre igen jó szemléltető példát nyújt az 1969. évre kiadott útmutató táblázat. Az egyes szakaszok azonban nem jelentkeznek teljesen tiszta formában, mindig van bennük valami a következő szakaszból is.

Külön ki kell térni a tervezésre.

Ha a távlati felkészítésnek 3 szakaszát különböztetjük meg, mondhatjuk, hogy egy éven belül is három ilyen szakaszt lehet megkülönböztetni, melyben még ennyire sem lehet különválasztani a munkát, nem differenciálódik ennyire a különböző jellegű foglalkoztatás, hanem sokkal vegyesebben kerül bele. Egy-egy szakasz jellegét mindig valamilyen munka határozza meg. De a többiből is felfedezhető benne valami. Ezeket egymáshoz viszonyítva kell a tervezést végrehajtani.

Most jutottunk el egy olyan problémához, mely szintén elég sok vitát váltott ki. Az úgynevezett "kutyanyelveken" leirtakról az edző sporttársak véleményüket nem nekünk mondták el, hanem máshol és kerülő úton jutott vissza hozzánk. Ezek a ciklus-tervezések, illetve ami nálunk konkrétan jelentkezik, az edzőtáborokra behozott edzéstervek elkészítése. Az edzőtáborok tematikáját előre elküldtük - kellő időben - és meg is próbáltuk kellő időben eljuttatni. Sajnos, nem rajtunk múltott - hanem az MTS stencilezőjén - hogy csak az utolsó pillanatban kapták kézhez.

Itt merülnek fel különösebb problémák.

Az útmutatóban leírt edzésanyagot meg lehet találni az edzéstervekben. A probléma ott mutatkozott, hogy az edzőtábor munkabeosztása nem mindenben egyezett az egyesületi munkabeosztással. Pl.: a hegyi edzés ideje az egyesületben szerdán volt, az edzőtáborban pedig csak csütörtökön tudtunk autóbust biztosítani. Ebből is adódtak konfliktusok. Szerintem, az edzésmenetet nem ronthatja el, ha nem szerdán, hanem csütörtökön végzi a versenyző a hegyi futást. A jól megtervezett edzőmunkának nem ez a lényege. Az egyesületek nagy részében a hét bizonyos napjain van termi edzés, meghatározott napon tud súlyt emelni. De ha egy hétig a versenyző nem ugyanazon a napon végzi ugyanazt a munkát, semmi sem borul fel. A ciklustervezésnek nem is ez a lényege. Fontos, hogy egy meghatározott időn belül meghatározott munkát, meghatározott mennyiségben, intenzitásban és meghatározott pihenőkkel végezzen a versenyző. A napokban való változás semmi törést nem jelent.

A következőkben megpróbálom nagy vonalakban ismertetni tapasztalatainkat - egyoldalúan, hiszen mi ezt tapasztaltuk. Reméljük, hogy az érdekelt edzők hozzászólnak és értékelik a maguk oldaláról mindezeket.

Az elmúlt két évben kiadott felkészítési terv elsősorban a távlati felkészítésben hozott nagy javulást, melyet a versenyzők edzéstervéből és naplójából olvashattunk ki. Mind több és több edző érti meg, hogy nem a mának, hanem a holnapnak kell dolgozni, illetve annak, amikor a versenyző alkalmas lesz nagy eredmények elérésére. Több-ször említettem, hogy nálunk ez a kor 21-24 éves kor. Valószínű, hogy lesznek kivételek. Nem szabad teljesen más országok gyakorlata után menni, hiszen nálunk mások a viszonyok, sem a táplálkozás, sem a felkészülés nem éri el azt a nívót, melyet másutt tapasztalhattunk. Sokkal inkább a környező országok tapasztalatait kell figyelembe venni, ezek sokkal közelebb vannak hozzánk.

Örvendetes, hogy mind kevesebb reklamáció érkezik hozzánk egy-egy tábor beindulása előtt, hogy miért nem hívtunk meg valakit. Ebből arra következtetünk, hogy a sporttársak egyetértenek az elbírálással, hiszen nem minden eredményes versenyzőben vannak meg a későbbi nagy eredmények elérésének lehetőségei. Ezen kijelentésem elsősorban az accelerált és az alkatilag nem megfelelő versenyzőkre gondolok, elsősorban a dobók, másodsorban pedig az ugrók vonalán. Vannak kivételek. Pl.: Sára, aki 31 cm-rel ugrotta túl saját testmagasságát, mégsem valószínű, hogy túlszárnynálá Majort, Tihanyit, vagy Kelemt. De megadtunk neki minden támogatást.

Pozitívan kell értékelni, hogy csökken azon versenyzők száma, akiket edzőjük nem engedett el a táborba. Az utánpótláskörlet összeállítása első pillanatától az volt tö-

rekvésünk, hogy sem a keret tagjainak elért eredményeiből, sem a dicsőségből nem kovácsolhatunk magunknak tőkét és nem akarunk babérokat gyűjteni, még akkor sem, ha évente 5 hétig találkozunk és foglalkozunk velük. Az egyesületi edző készíti fel, melyhez a MASZ és a szövetségi edzők csak segítséget adnak. Senkit sem beszélünk rá, hogy egyik egyesületből a másikba menjen és ezt a jövőben sem tesszük. Ha mégis előfordulna ilyen eset, kérjenek fegyelmit az ilyen edző ellen. A MASZ-nak teljesen mindegy, ki hol készül fel, csupán az a fontos, hogy jól készüljön fel.

Kényes kérdés az eredményekben való vizsgálódás.

Egyik újságíró "Hazai tükörben szépen vagyunk" címmel elemezte ezt a kérdést. Kénytelenek vagyunk megállapítani, hogy semmivel sem vagyunk "szebbek", mint előzőt, csupán szerencsésebbek voltunk, illetve - helyesebben - így alakultak a dolgok. Ezt elsősorban az ORT-n való szereplésre értem. Nem kell kendőzni a dolgot, hiszen háromszor annyi helyezést értünk el, mint az eddigi legjobban. De mi volt ennek oka? Egyrészt, eddig az ORT-t rendező ország annyi versenyzőt indíthatott, amennyit akart egy számban, csupán a csapat létszáma volt kötött /30 férfi és 20 nő/. A rendező ország 6 versenyzőt indíthatott minden versenyszámban. Az utolsó két ORT-t az NDK-ban rendezték, ahol a 6 főből sokan kerültek a legjobb hat közé. De megváltoztak a szabályok, már csak két versenyzőt lehet indítani versenyszámonként. Ez is, meg eredményeink javulása is, hozzájárult jobb szereplésünkhöz. Ezzel szemben - szépséghibaként - egyetlen első helyet sem sikerült szereznünk!

Ha le akarjuk mérni a reális helyzetet, meg lehet állapítani, hogy léptünk ugyan előre egyet, de a környező szocialista országok két lépést fejlődtek. Tehát egy kicsit elmaradtunk.

Befejezésül el szeretném mondani, hogy amikor 1948-ban a TF hallgatója lettem, Koltai Jenő sokat foglalkozott a dobószámok edzésével, melyet mind többen vettek át. Így eljutottunk oda, hogy a világ első dobónemzete lettünk. Egy ehhez hasonló összefogással, titkolódzás-mentes segítés-akarással az utánpótlás nevelésében sokat léphetnénk előre. Őszintén megmondom, nincsenek titkok, de vannak titkolódzó edzők. Ha lennének titkok, akkor ez jelentkezne eredményekben is. Ha a közép- és hosszútávúfutásban az elmúlt 10-15 évben voltak titkok, akkor azok rosszak voltak. Feltétlenül változtatni kell ezen az utánpótlás futóáldájának feljavítása miatt.

Végezetül felkéri a jelenlévőket, szóljanak hozzá, mondjanak véleményt az elhangzottakról, hogy ezek alapján készítsék az 1970. évi felkészítési tervet.

/Folytatása következik/

Farkas Pá

Hogyan használjuk az üvegrudat?

/Folytatás/

Láthatjuk, hogy ezek a hibák legelőször együtt fordulnak elő. Fontos, hogy megtaláljuk a hiba gyökerét és fokról-fokra felszámoljuk azokat.

Ha elértük azt, hogy az ugró állandóan beáll és nem követ el komoly hibákat, tovább léphetünk. Előkerülhet a lécs, de ez még csak figyelmeztető arra, hogy meg kell tanulni a hajlásból származó előnyök kihasználását. Néhány rávezető gyakorlat itt is segíthet a problémák megoldásában. De fel kell hívnom az edzők és versenyzők figyelmét, hogy a továbblépéshez a fizikai erő /kar-, has-, hátizomzat/ egyre nagyobb szerepet játszik. Egy edzésen sem hiányozhat az erősítés!

Rávezető gyakorlatok:

- Longő kötélén vagy gyűrűn függésből végzett villámgyors lábfelrántás lefüggésbe.
- Alacsony fogással rövid rohammal /merev rúdon/ végzett lábfelrántás lefüggésig, sőt a rúd mögé.
- Az előző gyakorlat ráfordulással. Az ugró hassal érkezik a szivacsba.
- Az előző gyakorlat távolugró gödörbe. Rúddal távolugrás. A kar húzó és tolószerepének hangsúlyozása.

Ezeket a gyakorlatokat már az oktatás sokkal korábbi szakaszába beiktathatjuk, szívesebben teheti a munkát. Az ugrás további elemeinek megértéséhez pedig nagyon hasznosak.

A lábfelrántást, a húzást és a tolást sohasem lehet elég jól végezni. A technika tökéletesítésével és az erő növelésével egyre jobb hatásfokúvá tehetjük az ugrást. Ezek olyan mozzanatok, ahol gyakran alapvető életösztönöket kell legyőzni /pl. függőlegesen fejjel lefelé egy hajló rúdon/ és ez bizony nem mindig megy zökkenőmentesen. A hibák itt főleg az u.n. billenésben nyilvánulnak meg. A rúd dobóhatását kihasználatlanul hagyva az ugró korán elhagyja a lefüggés helyzetét, lábait a lécre engedi, lebillen a rúdról. Meg kell jegyezni, hogy ez gyakran egyszerűen fizikai gyengeségből adódik és így a hiba kijavítása értelemszerű. Általában az ugrók lécs nélkül jobban meg tudják csinálni a "fejreállást". Nem szabad sok lécnélküli ugrást engedélyezni. Akinél a láb feljebbvitelét akarjuk elérni, próbáljuk ki, hogy milyen magasra helyezett lécsen tud páros lábbal lerúgni. Ha a lécs komoly gátlást jelent, átmenetileg színnel helyettesíthetjük.

Ha elérjük, hogy az ugró a kezdésnél használt puha rúdat biztosan uralja, egy fokkal erősebb rúdra állíthatjuk át a jobb eredmény érdekében. Ez a lépés főleg akkor indokolt, ha a rúd már erősen hajlott. Vigyázzunk, puha rudak 370-400 cm-es fogással ne nagyon hajoljanak 60-70°-nál jobban! Erősebb rúdnál újból előjöhettek a már leküzdött hibák. Vigyázzunk, nehogy az káros beidőzésekhez, komplexumokhoz vezessen! Az átállásra gyakran a legalkalmasabb egy-egy jelentéktelen, de jó körülmények között rendezett verseny, ahol az ugró egészséges önbizalommal leküzdí az erősebb rúd és a 20-30

cm-rel magasabb fogás okozta problémákat. Mivel nagy eredményt csak magas fogással lehet elérni, ehhez előbb-utóbb erősebb rúd kell. Az esszerűség azonban szabjon határt ennek a törekvésnek. Ugyanis, ha az ugró állandóan erőlteti az erős rúdat és a magas fogást, sok kudarc éri, elbizonytalanodik, technikailag nem tud elegendő ugrást helyesen végrehajtani, nem fejlődik, sőt visszaesik, elveszti kedvét. Jó, ha 2-3 különböző erősségű rúd áll rendelkezésre edzéshez és versenyzéshez, tekintettel a követelményekre és az ugró formájára.

Sajnos, Magyarországon kevés egyesületben biztosítottak azok az ideális feltételek, melyek alapján az oktatási menetet leírtam. Sok egyesületben csak egy rúd van, az is olyan kemény, "hogy ne tudják eltörni, ha már olyan drága". Az ilyen versenyzők megfelelő szakmai segítség nélkül azután beleúnnak a rúd meghajlításának hiábavaló próbálkozásába és elpártolnak a rúdugrástól. Pedig, ha a rúd nem túl kemény, /pl. 65 kg-s fiú 170-essel akar ugrani/, van rá lehetőség, hogy hosszabb idő kemény, céltudatos ráfordításával előbbre jusson az ugró. Meg kell említeni, hogy a rúd alsó végén történő csönkítésével, vagy egész hosszában történő alapos lecsiszolásával kb. 3-5 kg-ot lehet puhítani, de ezt csak végső soron ajánlom.

Ilyen körülmények között az u.n. "Papanicolau" gyakorlatot tudom javasolni. Ezt megelőzően azonban az előbb leírt előkészítő és rávezető gyakorlatoknak nagyobb figyelmet kell szentelni. A "Papanicolau" gyakorlat lényege: a távolugró gödörbe olyan mély letűző szekrényt kell ásni, hogy az ugró fogásmagassága olyan magasra kerüljön a rúdon és ott már rúdhajlást érjen el.

Ha pl. valaki 360 cm-en tudja normál szekrényben fogni a rúdat úgy, hogy az beáll, akár 70 cm-es lyukat is áshat, így fogása 410 cm is lehet egyéb változások nélkül. Az így megindult hajlást gyakorolni kell, a hibákat ki kell javítani. Ahogy javul az ugró, csökkenteni kell a "szekrény" mélységét. 3-4 hónapos következetes gyakorlással elérheti azt, hogy normál szekrényből tud 400 cm-es fogással ugrani. Nem kell félni, hogy e gyakorlat közben nem áll be a rúd. Ajánlatos a visszaérkezés várható helyére - a felugrás helyének jobb vagy bal oldalára - szivacsot tenni, hogy ez tompítsa a talajra érkezést. A gyakorlást felesleges 18-24 m-nél hosszabb nekifutással kezdeni.

Ezt a gyakorlatot azoknak ajánlom, akik erősebb rúdat akarnak "betörni", vagy javítani akarják felugrásukat. Vigyázni kell viszont arra, hogy közben ne csak ezt a felugrási részt gyakorolja az ugró, hanem készüljön arra, amikor folytatni kell az ugrást, végezze a fellendülés és lécvétel rávezető gyakorlatait is!

Olyan súlyos ugróknak, akik túlságosan nehezek, erősek, gyorsak rúdjukhoz képest, nagyon óvatosan kell ugrniuk. Ha a rúd meghajlása már nem jelent problémát, rövidítsék le a nekifutásukat, akár 20 m alá is. Ha ez nem elég, fogjanak feljebb. Különösen fontos számukra, hogy a felugrásnál minél inkább felfelé, a rúd irányába történjenek az elugrás. Ezzel segítenek a rúdnak, amely nem hajlik meg annyira, de a további mozzanatok is könnyebben tudja végrehajtani előfeszített hasizomzata miatt.

Tekintettel arra, hogy a rúdugrás speciális helyzetben van az atlétika többi számához képest olyan szempontból, hogy apró figyelmetlenség is súlyos sérülést, vagy jelentős anyagi kárt okozhat, ez a helyzet fokozott követelményeket támaszt mind az edzők, mind az ugrók felé. Ezért néhány alapvető következményre szeretném felhívni a figyelmet,

1. Az edzés helyét tisztítsuk meg minden sérülést okozó tárgytól, lehetőségtől /betonsteget, rossz, lyukas, nem elég mély szekrény, kevés homok, szétzilált szivacspárna, stb/. Gondoskodjunk az üvegrúd minden körülmények közötti elfogásáról. Ha lehetőség van rá, válasszuk meg a rúdugrás helyét úgy, hogy más szám ne zavarja és az uralkodó időjárási viszonyoknak /szél, nap/ legjobban megfeleljen.

2. Edzést lehetőleg jó időjárási viszonyok között tartsunk, mert többet ér egy jó edzés, mint egy olyan, ahol csak meddő kísérletezés volt erős ellenszélben vagy esőben. Egyszerre 4-5 ugrónál többel ne edzzen, mert a mércebeállítás és a lécmagasság változása miatt egy ugróra ritkán kerül sor. Egyedül sem jó edzést tartani.

3. A rúdugrás igen nagy figyelmet igényel, ezért - tapasztalatom szerint - nem jó mindennap ugrani /ez messzemenően függ az egyéniségtől is/. Van, akinek heti 1-2 ugróedzés is megfelel. Egy-egy edzésen se ugrassuk "agyon" a versenyzőt, mert leromlik koncentráció képessége, rossz kísérletekkel hagyja abba az edzést. Addig ugorjon az ugró, amíg az edzői utasításokat be tudja tartani. Ha valaki elfáradt, kimerült, hosszabb /1-3 hetes/ ugrópihenőt is tarthat. /Nem ritka jelenség a tökéletes ugrásképtelenség még az élversenyzőknél sem!/. Ha viszont egy-egy ugrónak "összejön" edzésen, friss, bátor és ambiciózus, ne féljünk a lécet magasra tenni, akár egyéni csúcs fölé is. Vigyázzunk viszont arra, hogy az esetleg ideális körülmények között született edzéseredményekből nem vonjunk le túlzott következtetéseket. Rúdtörés után nem szabad leállni!!! Az ugró félelemben maradna. Azonnal lehetőleg erősebb rúddal kell ugrani, kihasználva felfokozott lelkiállapotát egy ilyen módon aktuálissá vált átálláshoz. Sérült ugró addig ne ugorjon, amíg az akármilyen kis mértékben is zavarja.

Ezek általános intelmek. Egyénenként még jócskán merülnek fel problémák. Ha ezeket megoldjuk, nem feledkezünk meg az ugrók előtt álló igen nagy fizikai követelmények megoldásáról sem /erő, gyorsaság/, talán egyszer elindítjuk holtpontjáról ezt a parádésan szép atlétikai versenyszámot!

Gagyi Endre
oktató

Kedves Olvasóink! Az ATLETIKA 1970. első száma 48 oldal terjedelemben, dupla számban jelent meg. A borítólapon azonban - nyomdai okokból - csak az 1. szám található. Ezért szíves elnézésüket kéri a Szerkesztőség

A tehetség, a szorgalom és az edzésrendszer

jelentősége a távfutásban

"Egyetlen edző sem tudja pontosan, hogy kezdő tanítványa milyen mértékben tehetséges. Minden hozzámkerülő gyerekkel szívesen foglalkozom és csak később döntöm el, illetve mondom véleményt arról, hogy az atléta tehetséges-e, vagy sem" – mondotta a legtöbb edzői értekezleten Kelen János, az egykori híres hosszútáfutó, mesteredző.

A hazai tapasztalat és a nemzetközi irodalom adatai szerint különösen azokban a sportágakban nehéz dolog a tehetséges fiatalok kiválasztása, ahol az állóképesség a döntő. A tehetség sokszor csak hosszú idő után mutatkozik.

Nádori dr., az ismert edzésméleti szakember szerint, ezekben a versenyszámokban különösen nehéz a tehetség előre jelzése. A kiválasztás érdekében nem könnyű különféle teszteket felállítani, legtöbbször csak a sportoló tudásának gyors fejlődése, az edzésingerekre történő gyors reagálás, válaszadás és a szervezet alkalmazkodása dönti el a tehetség kérdését.

Tehát megállapíthatjuk, a rendszeres edzések megkezdése előtt minden edzőnek fel kell tételiznie, hogy az atléta tehetséges. Általában csak az edzések során alakul ki, hogy mit lehet kihozni belőle. A szellemi, a pszichikai és a fizikai képességek területén a nagyon gyors, sőt sokszor ugrásszerű teljesítmény-emelkedés jelzi a nagy tehetséget.

A nagy eredmények eléréséhez a tehetség önmagában nem elég. A tehetség végeredményben csak a csúcsteljesítmény eléréséhez szükséges lehetőséget jelenti. Ahhoz, hogy a tehetség kibontakozzék, komoly, szorgalmas, kemény edzésekre és sok lemondásra van szükség.

A tehetség és szorgalom összetartozó fogalmak. A tehetség azonban nem egyenlő a szorgalommal és fordítva. Vannak tehetséges emberek, akik tudják, hogy tehetségesek, de nem elég szorgalmasak. Vannak azonban olyanok, akik kiemelkedő eredményeiket inkább szorgalmuknak, mint kiváló képességeiknek köszönhetik.

A tehetséget is lehet definiálni: "a tehetség mindazon teljesítmény-feltételek összege, melyek lényegükben öröklődnek. A tehetség a legkülönbözőbb területeken jelentkezik és különféle képességek, készségek előfeltétele, pl.: szellemi, művészeti, gyakorlati, technikai, vagy éppen a sport területén tűnik ki valaki.

A különféle jellegű tehetségekre egy meghatározott, mérhető fejlődési skála jellemző. A tehetséges sportoló gyakorlása és nevelése a képességeit és készségeit a lehető legnagyobb teljesítmény határáig emelheti. Ha a rendszeres gyakorlást elhanyagolják, akkor a tehetség elcsorog, nem érvényesül. A tehetség – nagyságát tekintve – igen speciális és egyénenként nagyon eltérő.

A tehetségbeli különbségek között egyszerű csoportosítás szerint meg lehet különböztetni tehetséges, nagyon tehetséges, zseniális szintet. A zseni az emberi tehetség csúcsa. A maximális tehetség azonban önmagában még senkit sem tesz zsenivé! Erős akarat kell hozzá, mely minden ellenállást leküzd, rendkívüli tettvágy, kimeríthetetlen szellemi kitartás, erős önbizalom, meggyőződés saját erőnkől és értékünkől" /dr. prof. Reinöhl./.

A neves biológus professzor, dr. Hartnecke szerint: "A képességek vonatkozásában a teljesítményt döntően az öröklött tulajdonságok határozzák meg. Ez nem jelenti azt, hogy nagyon kitartó gyakorlással nem lehet egy kevésbé tehetséges ember fölé helyezni egy olyan személyt, aki bár lehet tehetséges is, de messzemenően gyakorlatlan és lusta. Ha azonban a természettől kevés tehetséggel megáldottak és a tehetségnek ugyanazt a gyakorlási mennyiséget szabjuk meg, akkor a tehetség mindig előnyben lesz. A tehetségesnek gyakran kevés gyakorlás is elég ahhoz, hogy a messze kitartóan gyakorló gyengébb tehetségű társa fölé kerekdjék..."

Nurmi egykori edzője és tanácsadója, a finn Pikhala mondta:

"A tehetséget és az edzést, illetve a szorgalmat, mint tényezőket kell értékeini, össze kell szorozni és nem pedig összeadni. Ez azt jelenti, ha két tényező egyike 0-val egyenlő /a tehetség, vagy szorgalom/, akkor az összeredmény is 0."

A tehetség nem lehet a szorgalom maga, de a szorgalom önmagában még nem zsenialitás, csak a kettő adja a teljesítményt, a nagy eredményt. A nevelési szakkönyvek a szorgalmat a következőkben határozzák meg: A szorgalom a teljesítmény elérésének fontos követelménye, az akarat által irányított magatartás. A szorgalom a jellemnevelés és a teljesítmény-növelés alapvető feltétele.

A fáradhatatlan szoktatás és gyakorlás mellett épp oly fontos a szükségszerűség – a belső lélektani készítés, a részvétel felébresztése, erősítése. Szorgalommal a nehezen megoldható feladatokat is végre tudjuk hajtani. Ebből következik a szorgalom határa is, "ahol nincs mit mozgósítani – tehát ha az adott területen nincs tehetség, lehetőség – ott a szorgalom elveszti tevékeny hatását."

"A láng is csak addig ég, ameddig tüzelőanyag áll rendelkezésére". Ezért nem szabad csodákat várni a szorgalomtól, ez csak a tervekben felvázolt lehetőségek megvalósításának egyik eszközt jelent.

A harmadik tényező: az edzés módszer.

Ezen a területen sok a kihasználatlan lehetőség. Dr. Sir József a fent említett értekezleten kifejtette, hogy ma már megszűnőben vannak az u.n. "istálló rendszerek". Jelenleg - főleg az élvonalban - az individuális edzés a csúcsteljesítmény elérésnek fő formája.

Százak és ezrek edzettek és edzenek azonos módszerekkel. Tehetségesek és szorgalmasak, és mégis nagy különbségek vannak közöttük. A különféle futóiskolákban a svédek-nél Gösta Olander-nél Valadelanben és Gössa Moimernél a fartlek módszerek, Ceruttynál a dűnéken való terheléssel futások módszerével, Lydiardnál a távfutásos módszerrel, az intervallumos módszerrel Gerslornél, Iglóinál sokan edzettek Zatopek módszerek szerint is, mégis igen kevés futó lett igazán világklasszis. - Miért ?

Sajnos, csak ritkán találkozunk az egyén adottságait messzemenően figyelembe vevő jó módszer, valamint a tehetség és a szorgalom tényezője.

Az ember fanatikusan követhet egy üdvöztető módszert, ha azonban nem elég tehetséges, vagy kevésbé szorgalmas, szintén nem érhet el kiemelkedő eredményeket. A siker egyik feltétele tehát a tehetség, a másik pedig a szorgalom. Ha a kettő közül csak egy az adott, ez ma már nem elegendő. Emellett fontos tényező az is, hogy az edzés módszer harmónikusan vegye figyelembe az egyén adottságait. Csak így jöhet létre a nagy teljesítmény, az olimpiai győzelem, világcsúcsok, stb.

Mivel azonban a tehetség a szorgalommal is ritkán párosul, nem beszélve a helyes módszerek megválasztásától - ezért van ennyire kevés abszolút kiemelkedő egyéniség és "rejtélyes módon" ezért hatástalanok az egyes korszerű edzés módszerek.

A tehetséges sportoló sok esetben lusta és rest. Nem fejleszti ki szorgalmát, mert adottságai miatt egy bizonyos szint eléréséig nem kell erőltetnie magát. Amikor azonban olyanokkal találkozunk, akiknél a tehetség szorgalommal is párosul, akkor rendszerint alulmaradnak.

Az érem másik oldala szintén tragikusnak tekinthető. A "nehéz testi munkával edzők"-nél éppen a tehetségekkel van baj. A jó adottságú, de lusta tehetségekkel még konkurálhatnak, azonban biztos vereség vár rájuk, ha velük egyenlő munkát végző, de náluknál tehetségesebb sportolókkal mérik össze tudásukat.

Az edzőknek és a sportorvosoknak publikációjukban nem volna szabad több jelentőséget tulajdonítani sem az edzés-szorgalomnak, sem az edzés módszereknek, mint amennyi ezen faktoroktól valóban függ. Az edzés módszer jelentőségét nem szabad túlértékelni. A tehetségeknél elsősorban a nem megfelelő szorgalmukat kell megvizsgálni akkor, ha a várt eredmények elmaradnak és csak utána merülhet fel a módszer felülvizsgálatának szükségessége. Nem helyes az sem, ha a közepes, vagy tehetséges, de szorgalmas atlétáknál az adottságokat figyelmen kívül hagyva, csak az alkalmazott módszert tartjuk az eredménytelenség legfőbb okának. Ilyenkor beszélnek edzői csődről, vagy jobb esetben az edzés módszer kudarcáról. Együttal - helytelenül - elfordulnak a kitaposott úttól, egyesülettől egyesületig, edzőtől edzőig vándorolnak. Mivel azonban legtöbbször senki sem tud segíteni és miután maguknak sem merik bevallani, hogy tehetségük idáig tartott, a végén összeroppanva, feladják a harcot. E keserű érzést azonban - hogy helytelenül edzették őket, egész életükben viselik. Ez azonban a sok rendszeren dolgozó edzőnél a legtöbb esetben nem felel meg a valóságnak.

Szeretném még egyszer hangsúlyozni, hogy az edzésszorgalom jelentőségét a legcsekélyebb mértékben sem szabad lecsökkenteni az eredmények értékelésénél. A szorgalom hatása naponta látható, de a valóságnak megfelelően, reálisan kell felmérni jelentőségét az elért eredményekben. Az akarati tulajdonságokat nem szabad háttérbe szorítani, - ezek bizonyos értelemben a tehetség jelei, mert a meglévő fizikai adottságot magas szintre hozni nem egyszerű dolog. Éveken keresztül naponta rossz és jó időkben, sokszor a kedélyállapottól függetlenül, fáradhatatlanul edzeni és a meglévő tehetséget a végsőig kifejleszteni - az akaraterő csúcsát jelenti. Azonban mindenképpen vannak korlátok. A teljesítményt határolják az adottságok.

"Legtöbb, amit az ember akaratával és szorgalommal megtehet, ez a benne rejlő adottságok és lehetőségek teljes kifejlesztése. Ha azonban az akaraterő valamelyest is gyengébb a kívátnál, akkor 100 %-os teljesítmény már nem érhető el" - írja Toni Nett egyik szakkönyvében.

Nem helyes az sem, ha egy edző munkáját csak a rábizott atléták eredményein keresztül mérjük le. Ki kellene mutatnunk, - de, sajnos, ez igen nehéz lenne - hogy a legjobb módszerekkel dolgozó edző is csak akkor ér el eredményt, ha a hozzákerült atléta legalább közepes tehetségű, szorgalmas, valamint megfelelő szabadidővel rendelkezik és adottságaihoz igazítva megtalálja a számára legelőnyösebb módszert.

A tehetség, a szorgalom - párosulva a hatásos individuális edzés módszerrel - ez a három tulajdonság alapvetően garantálja a sikert. Sokan nagyon leegyszerűsítve, de bizonyos céllal meg is állapítják, hogy minden csak a szorgalomtól, vagy mindenekelőtt a módszertől függ. Ez hatalmas tévedés. A gyakorlat napról-napra mást bizonyít.

Toni Nett rövid táblázatban foglalta össze a tehetség, a szorgalom és módszer összefüggését. Ezt az alábbiakban közreadjuk.

Bizunk abban, hogy a versenyzők és edzők, sok esetben a sportvezetők is talán nem olyan hamar mondanak jó vagy rossz véleményt egymásról, vagy esetleg az egyes módszerekről, ha az alábbi táblázatot áttanulmányozzák.

Gondolom, azért is kell ezekről a tényezőkről nyíltabban beszélni, mert az új, nagy teljesítmények eléréséhez csak a jó és egyénre szabott edzés módszerek lehetnek ha-

tásosak, ezért az edzőknek is szakítaniok kell egyoldalú módszereikkel. Minden módszert, edzésszöveget meg kell ismerni, hogy ki tudja választani az adott atlétának legjobban megfelelőt. Ezen a táblázaton jó, ha elgondolkodnak az atléták is. Ne mindig csak az edzőt és a módszert tegyék felelőssé az esetleges eredménytelenségért. Számolni kell azzal is, hogy tehetségük csak addig a határig terjed és adott lehetőséget a fejlődésre.

Ezt a néhány gondolatot azért tartottam fontosnak felvetni, mert hasznos dolog lenne, ha edzőink, félretéve a sokszor egymás között lévő szakmai ellentétet, megismernék egymás módszereit és adott esetben több lehetőség közül a legjobbat tudnák a tehetséges, szorgalmas atléta javára felhasználni.

T Á B L Á Z A T

1. Természeti adottságok	Magasfokú tehetség	
2. Fejlődés befolyásolása	Nem optimális edzés módszer /terjedelem, intenzitás/ alkalmazásával	Optimális edzés módszer /terjedelem, intenzitás/ alkalmazásával
3. Eredmény	Közepes teljesítmény	Csúcs teljesítmény

1. Természeti adottságok	Gyenge tehetség	
2. Fejlődés befolyásolása	Nem optimális edzés módszer /terjedelem, intenzitás/ alkalmazásával	Optimális edzés módszer /terjedelem, intenzitás/ alkalmazásával
3. Eredmény	Rossz teljesítmény	Közepes teljesítmény

Molnár Sándor
MTS Módsz. Oszt

Az atlétika úttörői: JANIS LUSIS

Attól a naptól kezdve, amikor a fiatal norvég Terje Pedersen, mint első ember a világon, aki a sokat vitatott kilencven méteres határt túldobta, 1964. szeptemberében 91.72 m-t ért el, felhangzottak a vitázók hangjai a további fejlődésről. Azt hangoztatták, hogy a fejlődési szakaszok lerövidülnek.

1964-ben a 91.72 m nagy előrelépést jelentett és óriásinak számított a száz méter elérése felé.

Valóságban mégis csak Janis Lusisnak sikerült a világ élvonala fölé emelkednie. Lusis 1939. május 19-én született Jelgavában. 180 cm magas és 85 kg súlyú.

Neki is csak az elmúlt évben /június 23-án/ sikerült Terje Pedersen világcsúcsát a finnországi Saarlaxviben túldobnia.

A szakemberek a további fejlődést a svédországi Sandviken acélgerelynek tulajdonítják. Mégis hamis szemlélet volna, ha a lettek új rekordját ezzel az elképzeléssel kisebbíteniék. Janis Lusis világrekordját egészen ragyogó széria közben érte le, mely az eddigi nagy gerelyhajításokat valósággal elhomályosította.

A rigai sportinstruktor egy hangzatos harmas célkitűzést állított maga elé:

1. olimpiai győzelem;
2. világrekord megjavítása;
3. egy szezon vereség nélkül.

Ukrán barátja már 1967-ben mondta róla: "Janis Lusis tipikus lett, aki nyugodt és hallatlanul tud koncentrálni".

A fokozatosan felfelé emelkedő formájának íve már akkor meglátszott. 1968-ban tört éltre, mely a világon egyetlen gerelyhajítónak sem sikerült eddig. Az 1968-as versenyszezonban huszonnégy verseny közül hatszor dobott 90 m, háromszor 89 m, négyszer 88 m, kétszer 87 m, kétszer 86 m és háromszor 83 m felett.

Eredményei 91.98 és 83.45 m között voltak. A két véglet közötti eredmények adják a nagyszerű átlagot /88.04 m/. Érdemes jól megjegyezni, hogy ezt huszonnégy verseny alapján érte el.

Ezzel a sorozatával Janis Lusis különleges fejezetet írt a nagy győzelmek történetébe. Eddig a gerelyhajítás - eredmények szempontjából - nagyon bizonytalan versenyszám volt. /Az atlétikai számok közül itt születtek eddig a legváltozatosabb és legváratlanabb eredmények./

Különlegesen koplikált dolog volt ezzel a szerrel egyenletesen szerepelni. Az utolsó évek képe a teljesítmény fokozatos növekedését mutatja.

Janis Lusisnak kereken tíz évre volt szüksége - magas ár! - teljesítményének konszolidálásához. Ezzel megmutatta, hogy a dobónak milyen türelemre, mennyi befektetésre, felkészülésre van szüksége. Összehasonlíthatatlanul többre, mint egy futó /spri ter/ vagy ugró esetében.

Lusis 1959. szeptember 26-án 72.63 m-rel Sigfried Grandulis mögött - aki 75.03 m-t dobott - lett második. A tehetséges fiú ezzel az eredménnyel lett a gerelyhajításban a 70 m-es kategória tagja.

Párhuzamosan tizpróbával is foglalkozott, melyben 5600 pontot ért el a régi pontozás szerint.

Az 1960-as olimpiai évben Lusis edzője, Valentin Massalitis segítségével remélte, hogy az élre tud törni. Továbbra is a három éllovas Viktor Cibulenko - Vladimir Kuznyecov - és Mart Paama mögött állt. A lett bajnokságon nagy meglepetésre első lett, de Rómában nem termett számára babér. Az 1960-as évben a legjobb eredménye 74.89 m volt, melyet késő ősszel egy kínai túrával jutalmaztak.

1961-ben a két évvel előbbi rigai dobást követte a tibliszi bajnokságon egy ritka gyorsaságú és elgondolkoztató fejlődést jelentő 80 m feletti dobás.

Győzött Vladimir Kuznyecov	81.61 m,
második Mart Paama	81.01 m,
harmadik Janis Lusis	81.01 m.

Mindketten azonos teljesítménnyel !

Néhány nappal később Lusis tizpróbában elérte a 7120 pontot a régi táblázat szerint, mely az új alapján 7183 volt. Ezzel Jurij Kutenko 7721-es és Mihail Sztorozsenko 7257 pontos eredménye mögött harmadik lett. Részeredményei a következők: 100 m: 11.6, távol: 688, súly: 14.06, magas: 191, 400 m: 53.5, 110 gát: 15.6, diszkosz 37.98, rúd: 360, gerely 76.73, 1500 m: 4:49.7.

Az 1962. évi áttörés

A világszínvonal elérése 1962-ben sikerült. Lusis a szezon elején Rigában 83.75-öt dobott. S ezután minden nagy versenyét megnyerte. A varsói Kusoczinszky emlékversenyen június 17-én 82.09 m-rel nyert Janus Sidlo előtt, aki 77.97 m-t dobott.

A Znamenszkij emlékversenyen Moszkvában július 1-én 78.03 m-t ért el az olimpiai bajnok Viktor Cibulenko előtt, aki 76.53 m-t dobott.

Az USA elleni országok közötti versenyen Palo Altóban, július 22-én 82.14-gyel győz megint Cibulenko előtt, aki 78.08-at dobott.

A moszkvai szovjet bajnokságon augusztus 12-én 82.15 m-t ért el Kuznyecov előtt, aki 75.55-tel lett második. Végül a belgrádi Európa Bajnokságon győzött 82.04 m-rel Cibulenko /77.92/ és Nikiciuk /1engyel/ előtt.

A szezon végén az ujdonsült európa-bajnok Taskentben 86.04 m-rel új szovjet rekordot állított fel, mely az 1962. évben a világ legjobb eredménye is lett.

Taskentben a tizpróba verseny alkalmával 7763 pontot ért el /az új táblázat szerint 7483 pontot/, a következő eredményekkel: 11.0, 717, 14.83, 190, 51.8, 15.5, 37.58, 360, 81.04, 4:50.3. Még évek múlva is mérgeződött Lusis, amikor a tizpróba szóba került: "csak 37.58 m-t diszkosszal !"

Tizpróba eredményei "megrekedtek" az 1962. októberi utolsó startnál. De hol voltak esélyei tizpróbában ? Ezen csak elvont elméleti okoskodások alapján lehet beszélni. De valószínű, hogy a 7483 pont nem az utolsó legjobb eredménye lett volna !

Az 1963-as évben a lettek európa-bajnokát nem érte vereség !

Berlinben június 22-én elért eredménye: 83.65. Győzött Moszkvában július 2-én /83.09/, ahol Valerij Brumel máig is érvényben lévő világrekordját 228 cm-rel állította fel.

Első lett Porto Alegreben /Braziliában/ megrendezett Universiaden 79.77-tel és győzött az előlimpiai játékokon Tokióban 80.34-gyel.

Nemzeti hovatartozásához meg kell említeni, hogy a lettek 1.5 millióan, a 235 milliós Szovjetunió egyik szövetségi köztársaságát alkotják, és a Balti tenger környékén élő finn-ugor nyelvcsaládhoz tartozó lett nyelvet beszélnek. /Tehát nekünk, magyaroknak a legközelebbi rokonaink ! Fordító./

Csalódás Tokióban

Két éves /1962-63/ eredményteljes, vereség nélküli év után egész sor vereséget és visszaesést hozott az 1964. év.

Az USA - Szovjetunió országok közötti viadalon Los Angelesben 82.59 m-t dobva még nyert. A szovjet bajnokságon Moszkvában 79.85-ös eredménnyel győzött. De a veretlenség feletti nimbuszt elvesztette. A szezon kezdetén az új ukrán tehetség, Viktor Akszenov 80.87 m-t dobva megveri a 76.82-es eredményű Lusist.

A Znamenszkij elmélkversenyen Moszkvában, annak ellenére, hogy 82.35-öt dobott, kikapott Sidlótól, aki 85.03-mal győzött.

És most jött a tokiói vereség !

A titokban remélt olimpiai aranyérem helyett, az autszeider finn Pauli Nevala /82.66/ és a magyar Kulcsár Gergely /82.32/ mögött Lusisnak /80.57/ csak a bronzérem jutott. Utólagos értékelésnél már úgy mondta, hogy a délelőtti selejtező dobásoknál, a szünet nélkül szakadó eső képeben a baj már előrevetette árnyékát. Csak 73.44 m-t dobott, nem tudta elérni a kötelező 77 m-es szintet. Mégis bekerült a döntőbe, mert csak a svájci Urs von Wartburg /79.92/ dobta túl a szintet. De a selejtező izgalma és az eső igen megviselte.

/Érdekes megjegyezni, hogy Zsivotzky Gyulánk is a tokiói szakadó esőre panaszkodott, ezért nem sikerült aranyérmét szereznie. Fordító/

Az 1965. év átmeneti szezon volt. Lusisnak meg kellett találnia önmagát. A kezdet ugyan nem volt reménykeltő: a varsói Kusocsinszky emlékversenyen június 20-án Kulcsár /83.56/, Sidlo /82.61/, von Wartburg /81.72/, a világcúcstartó norvég Terje Pedersen /80.04/ és Nikiciuk /78.34/ mögött a szokatlan hatodik helyen végzett /77.91/.

Az Európa Kupa középöntőjében Oslóban Kulcsár Gergely /84.14/ előtt még egyszer meg kellett hajolnia /81.98/. De ősszel már ismét az "öreg" Lusist láthattuk:

- az Európa Kupa döntőjében Stuttgartban szeptember 12-én 82.56-tal első;
- a Franciaország - Szovjetunió viadalon október 2-án 85.88 m-rel megint emelkedően van;
- végül az év utolsó versenyén Tifliszben október 25-én 86.56 m-rel új szovjet csúcsot dobott.

Az emberek megint a 90 m elérésének lehetőségeiről kezdtek beszélni.

Janis Lusisnak az a terve és álma, hogy világcúcstartó lehessen, 1966-ban sem teljesülhetett, sőt még az 1965. év csúcseredményét sem tudta megjavítani, annak ellenére, hogy a budapesti Európa Bajnokságon aranyérmét szerzett 84.48 m-t dobva. Az évi legjobb eredményei mégis szép szériát mutatnak:

eredmény:	helyezés:	színhely:	időpont:
85.70	I.	Moszkva	1966.VII.10.
85.28	I.	London	1966.VI.17.
85.16	I.	Leselidze	1966.IV.17.
85.12	I.	Minszk	1966.VII.25.
85.08	I.	Dnyetropetrovszk	1966.VIII.13.
84.48	I.	Budapest	1966.IX.2.
84.30	I.	Kijev	1966.IX.27.

Veregsorozat vezetett be az 1967. évet: Chemnitzben a potsdami Manfred Stolle verte meg 79.40 - 78.14-gyel szemben.

Párizsban az észt Paama győz ellene 83.88 - 75.98-cal szemben.

Choršovban ismét Paama /VII.1-én/ 81.80 - 81.36 ellenében.

Moszkvában /VII.9-én/ Paama 80.26 - 78.20 ellenében.

De néhány héttel később már ismét a régi Lusist láthattuk a dobópályán jó formában /85.00/. Az első csúcsát Rígában /VIII.13-án/ 87.32 m-rel érte el. Ögyesszában /IX. 7-én/ azután a norvég Terje Pedersen világrekordját közelítette meg, túljutva a bűvös 90 m-es határon /90.98/.

Legszűkebb környezetében és a szovjet atléták között sokan reménykedtek abban, hogy ő lesz a "nagyfiú", a világrekorder. De akkor még bevált a régi közmondás, hogy: "a feltörés még nem felemelkedés".

Az 1968-as év meghozta a rigai sportinstrukot számára a már említett célkitűzést, a szupersériát, amit csak gerelyhajtó kívánhat magának. Ami eddig csak egy gerelyhajtónak, a finn Matti Järvinennek sikerült 1932-ben: olimpiai aranyérem, világrekord és veretlenség! Eredményeinek fejlődése:

év:	életkor:	eredmény:	év:	életkor:	eredmény:
1957	18	53.37	1964	25	82.55
1958	19	63.31	1965	26	85.68
1959	20	72.63	1966	27	85.70
1960	21	74.89	1967	28	90.98
1961	22	81.01	1968	29	91.98
1962	23	86.04	1969	30	91.52
1963	24	83.65			

Legnagyobb sikerei: európa-bajnok: 1962: 82.04, 1966: 84.48, 1969: 91.52,

olimpia III.helyezett: 1964. Tokió 80.57,

olimpiai bajnok: 1968.Mexikó 90.10.

A szovjet bajnokságon elért eredményei:

év:	tízpróba:	helyezés:	gerelyhajtás:	helyezés:
1959	5649	-	-	-
1960	6596	-	-	-
1961	7183	III.	81.01	III.
1962	7483	III.	82.15	I.
1963	-	-	79.63	I.
1964	-	-	79.85	I.
1965	-	-	80.14	I.
1966	-	-	85.08	I.
1967	-	-	81.42	II.
1968	-	-	91.10	I.

Az eddig elért legjobb eredményei gerelyhajtásban:

eredmény:	helyezés:	színhely:	időpont:
91.98	I.	Saarijärvi	1968. VI.23.
91.10	I.	Leninakan	1968. VIII.16.
91.06	I.	Riga	1968. IX.4.
90.98	I.	Ogyessza	1967. IX.7.
90.92	I.	Tampere	1968. VI.19.
90.32	I.	Riga	1968. VIII.30.
90.10	I.	Mexikó	1968. X.16.

89.62	I.	Mexikó	1968. IX.27.
89.58	I.	Skövde	1968. VII.5.
89.26	I.	Leningrád	1968. VII.21.
88.64	I.	Moszkva	1968. IX.1.
88.22	I.	Leningrád	1968. VII.27.
88.02	I.	Leninakan	1968. VIII.15.
88.00	I.	Helsinki	1968. VI.27.
87.66	I.	Potsdam	1968. VI.12.

Legjobb dobásainak sorozatai:

91.98:	91.88 - 81.62 - 80.14 -	ki - ki - ki	- Saarijärvi	1968.VI.23.
91.10:	88.02 - 84.34 - 86.42 -	91.10 - 85.74 - 85.40	- Laninakan	1968.VIII.16.
91.06:	a sorozat ismeretlen			
90.98:	90.94 - 90.98 -		- Ogyessza	1967.IX.7.
90.92:	- - 86.48 - 84.06 -	- - 90.92 -	- Tampere	1968.VI.19.
90.32:	a sorozat ismeretlen			
90.10:	81.74 - 86.34 - 82.66 -	84.40 - - - 90.10	- Mexikó	1968.X.16.

A fordító megjegyzései:

Janis Lusiš valóban a gerelyhajítás történetének legnagyobb alakja. Olimpiai győzelme /mely sajnos Kulcsár Gergellyel kapcsolatos legszebb reményeinket tette tönkre/, háromszori győzelme az Európa Bajnokságokon, emlékezetes győzelmei, megbízhatósága, valójában a szuperklasszist jelzik.

Az általam fordított cikk Lusiš pályafutását és eredményeit csak az 1968.évi olimpiáig kíséri figyelemmel. Az 1969.év eredményeit értesüléseim alapján igyekeztem kiegészíteni.

Igaz, hogy Janis Lusiš olimpiai győzelme után, sok más győzteshez hasonlóan, "ki engedett". A feltörekvő "fiatalok" világcsúcsát megjavították /92.70 Kinnunen, Finnország/, a világranglista éléről hátrább szorították, sőt még az Európa-ranglistán is "csak" a harmadik helyig tudott kerülni /88.38/ az athéni Európa Bajnokság előtt /Kinnunen 92.70 m, Nevala 91.40 m/.

A Karaiszkakis Stadion zöld gyepén, illetve a tartán nekifutón mégis Janis Lusiš volt a "nagy fiú" /91.52/. Minden esélyesnek meg kellett hajolnia nagy klasszisa és megbízhatósága előtt. Közel két méterrel verte a második helyezett Pauli Nevalát /89.58/ és majd tíz méterrel az "örökifjú" lengyel Sidlot és több, mint tíz méterrel a mi búcsúzás útjára lépett Kulcsár Gergelyünket.

Tehát úgy látszik, pihenés ide - kihagyás óda, kiemelkedik a világ gerelyhajítói nak élvonalából.

Az ember nem is tudja elképzelni, hogy mire lenne képes, ha egyszer úgy igazán megszorítanak, mint 1964-65. egyes versenyein.

Természetesen, felette is elszalad az idő, hiszen már 31. évét tapossa, de gondolkunk csak arra, hogy a mi Kulcsár Gergelyünk 35 éves korában produkálta élete legjobb eredményét. Ebben az esetben pedig, jelen pillanatban, gondolatban nem sok esélyt ad az ember Lusiš ellen az 1972. évi müncheni olimpia gerelyhajító döntőjében.

Nem szabad azért elfelejteni, hogy addig több, mint 1000 nap van hátra ! Sok minden történhet !

Azért továbbra is figyelemmel fogom olvasni az ujságokat és nem leszek meglepve, ha új gerelyhajító világcsúcsról értesítenek a tájékoztatási irodák és az új rekord után így kezdődik: 1. Janis Lusiš.

Csutka István

Az 1969. évi legjobb tíz csapateredmények

férfiak:

4x100 m váltófutás:

40.9	BEAC	/Spányik, Hajdú, Gyulai, Mihályfi/
	U.Dózsa	/Pajor, Fügedi, Rábai, Zászló/
41.8	MTK	/Hermann, Rózsa, Földessi, Kiss/
41.9	Bp.Honvéd	/Kalocsai, Aradi, Farkas, Záborszky/
42.5	Vasas	/Bodor, Nemesházi, Ivanov, Petrovics/
	U.Dózsa	/Zsinka, Horváth L., Margitics, Zászló/
42.9	Zalaeg. TE	/Hegedüs, Braun, Farkas, Szakály/
43.1	TFSE	/Sebestyén, Héda, Körös, Madarász/
43.5	Csepel	/Topor, Németh, Gaál, Hossala/
43.7	U.Dózsa	/Viskovics, Ringhoffer, Bukovecz, Oros/

4x200 m váltófutás:

1:26.2	BEAC	/Spányik, Hajdú, Gyulai, Mihályfi/
1:26.3	U.Dózsa	/Zászló, Batori, Fügedi, Pajor/
1:28.5	Bp.Honvéd	/Kalocsay, Papp, Tóth, Záborszky/
1:28.9	MTK	/Hermann, Rózsa, Földessi, Kiss/
1:29.4	U.Dózsa	/Benkő, Árva, Fekete, Oros/

1:29.8 U.Dózsa
1:30.1 Vasas
1:30.7 Zalaeg. TE
1:31.3 Csepel
1:32.1 BKV. Előre

/Margitics, Horváth L., Ringhoffer, Zsinka/
/Petrovics, Ivanov, Nemesházi, Bodor/
/Hegedűs, Braun, Farkas, Szakály/
/Gaál, Regényi, Németh, Topor/
/Kerékgyártó, Gyarmati, Czuczor, Pósvári/

4x400 m váltófutás:

3:10.8 U.Dózsa
3:14.3 Bp.Honvéd
3:17.1 U.Dózsa
3:17.3 MTK
3:18.9 Pécsi VSK
3:21.7 BEAC
3:21.9 Vasas
3:22.7 Bp.Spartacus
3:23.1 Csepel
3:25.8 Ózdi Kohász

/Horváth L., Bátor, Fügedi, Fekete/
/Szatmári, Kapás, Tóth, Papp/
/Benkő, Árva, Zsinka, Ringhoffer/
/Szerényi, Rózsa, Földesi, Kiss/
/Benkovics, Matis, Regös, dr.Kiss/
/Pusztai, Gyulai, Mihályfi, Hajdú/
/Petrovics, Küsmödi, Balczó, Nemesházi/
/Nagy, Rábold, Déry, Jüllich/
/Gaál, Ortutai, Batizi, Bakai/
/Kövesdi, Nagy, Bán, Fitos/

4x800 m váltófutás:

7:45.6 U.Dózsa
7:47.6 Bp.Honvéd
7:50.6 Vasas
7:56.1 Debr. VSK
7:56.2 MTK
7:59.6 U.Dózsa
8:00.2 Bp.Honvéd
8:01.4 Csepel
8:02.0 Pécsi VSK
8:03.0 Komlói Bányász

/Zemen, Zsinka, Nagy V., Fekete/
/Kovács, Suba, Szatmári, Kapás/
/Veres, Katona, Rózsa, Molnár/
/Nagy L., Földesi, Tóth, Sári/
/Koppány, Ormos, Pfeffer, Mohácsi/
/Pokornyi, Ringhoffer, Máté, Cselényi/
/Rideg, Bátor, Szabó I., Szabó II./
/Ortutay Nagy, Batizi, Szekeres/
/dr.Kiss, Nagy I., dr.Benkovics, Regös/
/Dudás, Salpa, Fogarasi, Kiss/

4x1500 m váltófutás:

15:33.8 Bp.Honvéd
15:35.2 Vasas
15:51.4 Bp.Spartacus
15:53.8 U.Dózsa
16:07.4 Komlói Bányász
16:14.4 Kaposv.Dózsa
16:16.0 Debr.VSK
16:19.6 MTK
16:25.4 Debr. VSK
16:30.6 U.Dózsa

/Török, Magyar, Szabó II., Jóny/
/Hazai, Szentiványi, Rózsa, Molnár/
/Simon, Rábold, Jüllich, Nagy I./
/Nagy V., Tóth, Máté, Zemen/
/Dudás, Homoki, Salpa, Fogarasi/
/Erdős, Ács, Pamuki, Kovács/
/Nádházi, Földesi, Tóth, Sári/
/Kormos, Pfeffer, Kálmán, Mohácsi/
/Kerékgyártó, Páthi, Léhmán, Nagy/
/Pokornyi, Vaskó, Cselényi, Vasas/

Magasugró ötös csapat:

195.0 Bp.Honvéd
190.2 BEAC
188.2 TFSE
179.8 Vasas
179.0 U.Dózsa
178.0 MAFC
177.6 Bp.Honvéd
172.0 BEAC
171.8 Kecsk.Dózsa

/Major, Noszaly, Krasznai, Schramek, Senkei/
/Erki, Szepesi, Skoumal, Krasovecz, Karner/
/Tihanyi, Kelemen, Hollósy, Láng, Szabó A./
/Sido, Erös, Ivanov, Dóra, Csapó/
/Pataki, Füzesi, Anderle, Pajor, Gáspár/
/Lugosi, Kovács G., Kerényi, Szöllösi, Szeder/
/Farkas, Katona, Aradi, Hátori, Bori/
/Füzesi, Pauer, Nyerges, Maros, Györfi/
/Burai, Molnár, Tatár, Bertók, Dévényi/
/Kullai, Vasvári, Insperger, Hadas, Fejes/

Távolugró ötös csapat:

705.2 Bp.Honvéd
677.2 U.Dózsa
668.0 Csepel
660.0 Vasas
656.2 TFSE
652.2 MAFC
649.6 MTK
648.4 NagyK.Olajb.
646.6 Bp.Honvéd
646.4 Bp.Spartacus

/Kalocsai, Cziffra, Závorszky, Hátori, Deák/
/Margitics, Pajor, Zászló, Füzesi, Bukovecz/
/Bakai, Hossala, Leveles, Szórád, Borosjenői/
/Ivanov, Náda, Vértessy, Gagy, Molnár/
/Láng, Körös, Böze, Heda, Abdel/
/Lugosi, Hausz, Alsóvölgyi, Hajdú, Pálffy/
/Mátravölgyi, Kovács, Hermann, Rózsa, Mutschler/
/Kándár, Dóczi, Tóth, Onódi, Mikulás/
/Katona, Sárközi, Pethő, Balogh, Kovács/
/Rády, Steinhacker, Császár, Kálmár, Sára/

Hármasugró ötös csapat:

14.80.0 Bp.Honvéd
13.79.6 Bp.Honvéd
13.66.8 U.Dózsa
13.50.0 BEAC
13.44.2 MAFC
13.14.0 Szoln. MÁV
13.05.8 Vasas
13.05.6 TFSE
13.01.0 Pécsi Dózsa
12.91.6 Csepel

/Cziffra, Kalocsai, Katona, Noszaly, Pethő/
/Hátori, Balogh, Kiss, Senkei, Sárközi/
/Füzesi, Margitics, Földi, Pajor, Bukovecz/
/Blazsek, Szepesi, Nyerges, Pivkovics, Urbán/
/Lugosi, Alsóvölgyi, Pálffy, Kerényi, Csizmadia/
/Varga, Gulyás, Csató, Balassy, Rixer/
/Andor, Molnár, Sido, Bárd, Erös/
/Hollósi, Vecsei, Gézsi, Sebestyén, Böze/
/Takács, Litz, Lakatos, Lipcsik, Náfrádi/
/Leveles, Bakai, Nagy A., Damm, Pásztor/

Rúdugrás ötös csapata:

404.0	Bp.Spartacus	/Steinhacker, Kalmár, Moldvai, Tamás, Joború/
388.0	BEAC	/Török dr., Kalló, Katali, Skoumal, Szepeesi/
384.0	U.Dózsa	/Anderle D., Anderle L., Viskovics, Füzesssi, Both/
374.0	Bp.Építők	/Czabán, Hubai, Szörényi, Tóth, Szelényi/
344.0	Bp.Honvéd	/Szmodits, Patáki, Dittrich, Major, Senkei/
336.0	Vasas	/Schulek, Ivanov, Egressy G, Gegessi-Kiss, Egressy A./
318.0	Diósgyőri VTK	/Raáb, Balázs, Kuknyó, Majoros, Prókai/
316.0	MAFC	/Ruda, Csizmadia, Kismartoni J., Pálffy, Kismartoni F./
	U.Dózsa	/Oros, Gyurján, Mezei, Reinhardt, Vincze/
304.0	Szegedi VSE	/Balla, Szögi, Kovács, Cs.Szabó, Bakó/

Súlylökő ötös csapata:

15.22.2	Bp.Honvéd	/Holub, Fejér, Riszt, Treiber, Gyergyói/
14.79.8	U.Dózsa	/Varjú, Zsivótzky, Biró, Eckschmiedt, Füzessy/
14.28.0	Vasas	/Teveli, Nagy Zs., Szegletes, Regős, Papp/
13.77.8	BEAC	/Nagy, Sárkány, Merán, Szabó, Szepeesi/
13.55.2	MAFC	/Kocsis, Lengyel, Kovács, Steiner, Závodszky/
13.29.2	TFSE	/Vecsei, Szécsényi, Németh, Márkus, Furkó/
13.06.2	Bp.Építők	/Encsi, Kulcsár, Csik, Hubai, Czabán/
12.78.0	Csepel	/Bakai, Bedecs, Farkasinszky, Saskói, Németh/
12.72.2	SZEOL	/dr.Török, Sipőcz, Annus, Weipert, dr.Trényi/
12.68.0	Diósgy.VTK	/Raáb, Skoumal, Farkas, Majoros, Nagy J./

Diszkoszvető ötös csapata:

46.79.6	Vasas	/Szegletes, Teveli, Nagy Zs., Klics, Regős/
45.95.6	Bp.Honvéd	/Fejér, Holub, Riszt, Szauer, Jovanovity/
44.54.8	Csepel	/Bakai, Saskói, Farkasinszky, Bedecs, Mutanov/
41.87.6	Bp.Spartacus	/Murányi, Komjáthy, Varga, Jakab, Buzás/
41.79.2	U.Dózsa	/Zsivótzky, Eckschmiedt, Takács, Varjú, Zarubai/
41.41.6	Bp.Építők	/Hubai, Czabán, Kivágó, Encsi, Gaál/
41.04.4	TFSE	/Szécsényi, Vecsei, Bakó, Dézsi, Bőze/
40.86.8	BEAC	/Nagy, Erki, Sárkány, Walter, Miklós/
40.57.2	MAFC	/Steiner, Kovács, Gabnai, Lengyel, Baranyai/
37.98.4	Szegedi VSE	/Kovács K., Iglói, Bajnóczi, Tamási, Téglá/

Gerelyhajítás ötös csapata:

60.73.6	Bp.Építők	/Kulcsár, Csik, Szörényi, Czabán, Hubai/
60.04.8	U.Dózsa	/Krasznai, Zarubai, Boros, Abaházi, Fehérvári/
57.98.0	TFSE	/Erdélyi, Németh, Hegedüs, Bőze, Csik/
57.23.6	Bp.Honvéd	/dr.Harmath, Jovanovity, Szabó, Záborszky, Pajtás/
55.13.6	MAFC	/Kovács, Vizvári, Voltay, Závodszky, Bogár/
54.61.2	BEAC	/dr.Pataki, Merán, dr.Nagy, Börcsök, Kabdebó/
53.23.6	SZEOL	/Bugya, London, Pungor, Farkasvölgyi, Vörös/
52.91.2	Vasas	/Mátraházi, Genticher, Nick, Szabados, Németh/
52.19.2	Csepel	/Bakai, Bálint, Farkasinszky, Parragi, Boros/
48.94.4	Bp.Honvéd	/Árva, Dittrich, Szabó, Varga, Petnő/

Kalapácsvető ötös csapata:

52.99.6	Vasas	/Regős, Mecseki, Sajtár, Vályi, Németh P./
52.78.0	Bp.Honvéd	/Borsos, Fejér, Bozóky, Kovács, Medinác/
51.53.2	U.Dózsa	/Zsivótzky, Eckschmiedt, Pirisi, Varjú, Csik/
50.53.6	SZEOL	/dr.Trényi, dr.Nikolasev, Tóth, dr.Katona, dr.Molnár/
48.05.2	Bp.Építők	/Encsi, Gaál, Kivágó, Bácsalmási, Hubai/
47.22.8	Bp.Spartacus	/Varga, Lédl, Mészáros, Mészáros T., Gazdik/
46.91.6	MAFC	/Kaposos, Kelen, Nyitrai, Apatini, Makó/
46.11.2	TFSE	/Tubák, Gremesberger, Furkó, Vass, Szvincsók/
43.36.0	SZEOL	/Török, dr.Lázár, dr.Somogyi, Zakar, Weipert/
43.21.2	Pécsi Dózsa	/Dobszai, Lovász, Hauszmann, Vitéz, Bonyár/

nők:

4x100 m váltófutás:

46.7	Vasas	/Horváth, Pappné, Balogh, Pusztai/
47.3	Bp.Honvéd	/Tóthné, Lázár, Herczegh, Sasgáti/
47.7	U.Dózsa	/Ziegner, Pászti, Kispálné, Bartosné/
	Bp.Építők	/Zsom, Kulcsár, Velekey, Encsiné/
48.6	BEAC	/Nagy, Gulyás E., Gulyás A., Szabóné/
48.8	Szh.Haladás	/Pálné, Sefer, Fenyvesi, Németh/
49.1	Bp.Honvéd	/Könye, Pálvölgyi, Szűcs, Majzik/
50.2	BKV Előre	/Zákány, Gyarmati, Horváth, Breimann/
50.5	Bp.Építők	/Molnárné, Gyenei, Magyar, Majoros/
50.7	Szeksz.Dózsa	/Bártfai, Szuprics, Trézer, Deá/

4x200 m váltófutás:

1:39.7	Vasas
1:41.0	Bp.Honvéd
1:44.1	BEAC
1:44.6	Bp.Építők
1:48.4	Szh.Haladás
1:48.6	V.Izzó
1:48.7	Bp.Honvéd
1:49.0	Debr.Építők
1:49.1	Szeksz.Dózsa
1:50.2	B.Vasas MTE

/Horváth, Pappné, Pusztai, Balogh/
/Tóthné, Lázár, Herczegh, Sasgáti/
/Nagy, Gulyás E., Gulyás A., Szabóné/
/Kovács, Zsom, Gyenei, Magyar/
/Tóth, Szabó, Fenyvesi, Séfer/
/Munkácsi, Szenté, Illés, Barna/
/Pálvölgyi, Szücs, Könye, Majzik/
/Szücs, Kovács, K.Szabó, Lázár/
/Trázer, Bártfai, Szuprica, Deé/
/Cserjés, Jerkó, Mándi, Kiss/

4x400 m váltófutás:

3:47.6	Bp.Építők
3:52.2	Bp.Honvéd
4:01.8	KSI
4:02.4	Szoln.MÁV
4:05.2	Bp.Honvéd
4:05.6	Bcs.Dózsa
4:06.4	BEAC
4:08.4	Szh.Haladás
4:08.7	Koml.Bányász
4:10.2	TFSE

/Gyenei, Encsiné, Kulcsár, Velekey/
/Kazi, Lázár, Csipán, Budavári/
/Orosz, Biró, Lamecz, Marosi/
/Bata, Pásztor, Palla, Vidra/
/Könye, Majzik, Pálvölgyi, Szücs/
/Zsilák I., Zsilák E., Misota, Kőszegi/
/Gulyás E., Nagy, Végh, Romázi/
/Tóth, Szabó, Séfer, Fenyvesi/
/Szabó Zs., Szabó K., Farkas, Wieland/
/Kormos, Mikó, Csőke, Virág/

Magasugró ötös csapat:

155.6	TFSE
149.2	Vasas
148.2	U.Dózsa
	Bp.Honvéd
148.0	Csepel
145.2	MAFC
142.6	Salg.KSE
142.0	Debr.EAC
	Bp.Építők
140.8	B.Vasas MTE

/Zink, Szabó-Papp, Szatmári, Maros, Nádas/
/Balogh, Herendi, Andor, Jákói, Kővári/
/Szilas, Cserhalminé, Heldt Zs., Bata, Hauptmann/
/Noszályné, Vidosné, Tóthné, Schleer, Lázár/
/Papp, Nyiri, Antal, Kresitz, Sipos/
/Szalai, Rudolf, Erdel, Bogdán, Papp/
/Csábiné, Biró, Karkusz, Lipták, Kissné/
/Bügyi, Bruzsenyák, Fecskés, Szücs, Posta/
/Hornvák, Szücs, Racz, Majoros, Magyar/
/Mándi, Cserjés, Zombori, Kiss, Kovách/

Távolugrás ötös csapat:

535.8	TFSE
532.8	U.Dózsa
528.2	Bp.Honvéd
512.2	Szoln.MÁV
510.0	B.Vasas MTE
507.4	Dunaujv.gimn.
506.8	Szh.Haladás
498.2	Bp.Építők
495.4	Orosz.gimn.
493.2	BEAC

/Nóth, Maros, Benyáts, Nádas, Bene/
/Kispálné, Balatoni, Bata, Boldizsár, Szekeres/
/Tóthné, Schleer, Sasgáti, Majzik, Lázár/
/Palla, Szabóné, Nagyné, Csapó, Bata/
/Cserjés, Kiss E., Kiss Zs., Mándi, Kovách/
/Antal, Máté, Nagy, Hritz, Máté Zs./
/Séfer, Poórné, Szabó, Fenyvesi, Tóth/
/Hornvák, Encsiné, Hábetler, Racz, Majoros/
/Lengyel, Mihalics, Szöllősi, Misota, Csőke/
/Gulyás A., Oó, Boda, Lakk, Veszprémi/

Súlylökés ötös csapat:

12.85.4	Bp.Honvéd
12.25.0	U.Dózsa
12.14.6	Bp.Építők
11.38.6	TFSE
11.28.8	Csepel
11.23.4	BEAC
10.99.0	Vasas
	Debr.EAC
10.98.4	Bp.Honvéd
10.93.8	Szh.Haladás

/Bognár, dr.Vidosné, Armuth, Giber, Parázso/
/Stugner, dr.Mikuss, Loidl, Grádwohl, Fejes/
/Racz, Monostori, Magyar, Kótai, Gulyás/
/Nagy J., Szatmári, Kathy, Fraknói, Szabó-Papp/
/Ircsik, Papp, Fritsch, Thomasz, Damm/
/Németh, Oó, Kétszery, Plicher, Ebner/
/Rudasné, Krajcsoviczné, Radnai, Angyal, Nagy/
/Veress, Buzásiné, Kerekes, Bruzsenyák, Varga/
/Tóthné, Leib, Szentesi, Tátrai, Moksó/
/Poórné, Szabóné, Szabó, Halvaksz, Rajos/

Diszkoszvetés ötös csapat:

43.12.8	U.Dózsa
40.44.8	Bp.Honvéd
40.42.4	Bp.Építők
37.47.2	Bp.V.Meteor
37.25.6	Csepel
26.24.0	Vasas
35.37.6	BEAC
35.18.8	Debr.EAC
33.28.4	Bp.Honvéd
33.02.4	TFSE

/Stugner, Loidl, Grádwohl, Fejes, dr.Mikuss/
/Szentesi, Bognár, Parázso, Fintér, Czabáné/
/Racz, Kótai, Magyar, Monostori, Szokolai/
/Kósa, Didek, Buzás, Mátraházi, Ferdinánd/
/Ircsik, Damm, Thomasz, Papp, Jakab/
/Mecseki, Bartha, Kővári, Harsányi, Zrínyi/
/Szomor, Plicher, Kétszery, Nyitrai, Laczkó/
/Veress, Varga, Kovács, Mikó, Kerekes/
/Gieber, Armuth, Székely, Vidosné, Muksó/
/Szatmári, Nagy J., Fraknói, Lugos, Salamon/

Gerelyhajítás ötös csapata:

44.47.6	Vasas	/Rudasné, Radnai, Krajcsoviczné, Vass, Varga/
40.79.6	TFSE	/Lugos, Mészáros, Bugyinzsky, Roszinszky, Nagy/
38.57.6	BEAC	/Rankiné, Óó, Kónya, Ecsödy, Bárány/
38.32.0	Bp.Honvéd	/dr.Vidosné, Várszegi, Laib, Ollary, Csuhá/
38.02.0	Pécsi VSK	/Lukácsné, Kürtös, Fűles, Szentesi, Kövecse/
36.35.6	Bp.Építők	/Pálfi, Magyar, Kotai, Sopuch, Monostori/
35.17.6	Bp.Spartacus	/Petővariné, Kőkényiné, Jakóbcz, Miklós, Taraszár/
32.32.2	Vasas	/Nádudvari, Mészáros, Szabó, Gyarmati, Almássy/
32.00.6	B.Vasas MTE	/Szekeres, Deli, Szokola, Sidó, Jaeger/
31.76.0	U.Dózsa	/Tóth, Neruda, Darahó, Faludi, Fejes/

dr.Horváth István

Élvonalbeli magasugrók felkészítésének problémái az 1970-es évre

Az Atlétika 1969. XI.számában vitaindító anyagként jelent meg "Az élvonalbeli ugróatléták téli felkészítése" c. munkám. Mint ismeretes, ebben a cikkben egyes ugrószám téli felkészülési programjával igyekeztem foglalkozni. Mivel a cikk megjelenése óta bizonyos átszervezések történtek, a válogatott keretnél működő edző munkájának hatékonyabbá tétele érdekében, az átszervezésnek megfelelően a már említett vitaindító cikket most két versenyrétegbe konkretizálom /magas- és rúdugrás/. Együttal ismertetem az 1970-es évre szóló felkészülési elképzeléseimet. Ismételtlen abból a megfontolásból indulok ki, hogy ezen cikk alapja lehet egy termékeny vitának, amely meggyorsíthatja magas- és rúdugróink eredményeinek további javulását.

Mielőtt rátérnék külön-külön versenyszámonként a különböző felkészülési szakaszok anyagának ismertetésére, először igyekszem összegezni a gyakorlatanyagot, amelynek felhasználásával a különböző edzési időszakokban meg lehet valósítani magasugróinknál a későbbiek során felsorolásra kerülő feladatokat.

A magasugrók felkészítésének gyakorlati anyaga

I. A futóképeség fejlesztését elősegítő gyakorlatok: FÁ

1./ A futó-állóképesség fejlesztését elősegítő gyakorlatok:

FA₁ = percben vagy kilométerben meghatározott mezei- vagy hegyi futás /15-40 perc, illetve 3-8 km/,

FA₂ = percben meghatározott mezei vagy hegyi futás közben meghatározott méter-számú és szorzószámú résztávok lefutása /15-40 percben belül 600-1200 m résztáv/.

2./ A futógyorsasági állóképesség fejlesztését elősegítő gyakorlatok: GYA

GYA₁ = meghatározott méter-számú és szorzószámú "lúktető" vagy "kevert" futások /összméter-szám: 600-1200 m/,

GYA₂ = résztávok 150-300 m-ig /összméter-szám: 600-1200 m/,

GYA₃ = résztávok 80-150 m-ig /összméter-szám: 500-1000 m/,

3./ A futógyorsaság fejlesztését elősegítő gyakorlatok: GY

GY₁ = futóiskola gyakorlatok,

GY₂ = repülőfutások,

GY₃ = álló- és térdelőrajt gyakorlatok,

GY₄ = résztávok 20-80 méterig,

GY₅ = időrefutások.

Ugy gondolom, ma már nem lehet vitatéma, hogy a futóképeség fejlesztése is szerves része egész éven át a magasugrók felkészítésének. Mivel a futószám különböző képességei /állóképesség, gyorsasági állóképesség, gyorsaság/ fejleszthetők, ezért tartot-tam szükségesnek összegezni azt is: mely futóképeséget milyen jellegű futógyakorlatok-kal célszerű fejleszteni.

Tudom, hogy élvonalbeli magasugróink közül még jónéhányan irtóznak a futástól, de véleményem szerint, ezen ugrók edzésébe is be kell építeni a futást. Mindenesetre a futás összerhelésen belüli meghatározásánál az edzőknek kell gondos tervező-munkát megvalósítani.

II. Az erőszint fejlesztését elősegítő gyakorlatok:

1./ Általános erőfejlesztő gyakorlatok: AE

AE₁ = egyéni és társas, személnküli és szerrel végzett gimnasztikai gyakorlatok.

AE₂ = súlyzós gyakorlatok,

AE₃ = nehézsúly dobások,

AE₄ = ugróiskola gyakorlatok.

2./ Speciális erőfejlesztő gyakorlatok: SPE

SPE₁ = ugróiskola gyakorlatok,

SPE₂ = speciális súlyzós gyakorlatok,

SPE₃ = terheléssel végzett gyakorlatok.

A megfelelő mértékű /mennyiségű és minőségű/ erősítés döntően befolyásolhatja a magasugró eredményjavulását. Azt azonban már most szeretném hangsúlyozni, hogy sem egy-
oldalú erősítéssel, sem csak erősítéssel nem lehet tartós eredményjavulást elérni, azaz
az erősítés, bár igen fontos, de csak egy része a magasugró edzésének.

Az erősítő munka ésszerű tervezésénél igen fontos az általános és speciális erő
megfelelő arányának figyelembe vétele, hiszen a kettő kölcsönhatása közismert. Eppen e-
zért az edző tervezőmunkájánál igen nagy gondossággal kell eljárni, hogy mely edzésidő-
szakban, milyen típusú erőmunka dominál.

Természetesen a felsorolt erőgyakorlatok csak "tipusokat" tükröznek vissza. E-
zért a gyakorlatok összeállításánál széles variáció lehetséges. A variációknál azonban
a célszerűsége is tekintettel kell lenni. Az eredmény nem mindig a gyakorlatok szám-
szerűségén múlik. Itt inkább a helyi felszerelésbeli adottságokból és a versenyző ké-
peségeiből ajánlatos kiindulni és a gyakorlattipusokat ennek megfelelően kell variál-
ni. Ugyanis a csak egyforma gyakorlatok bizonyos idő után /kb. 6 hét/ veszítenek haté-
konyságukból.

Szeretném megemlíteni, hogy az erőfejlesztés tervezésénél kell gondolni az ugró-
állóképességi alap megteremtésére is. Ugyancsak itt kell figyelembe venni a tér-, rit-
mus-, egyensúlyérzék és az ügyesség fejlesztését is.

Végezetül szeretném hangsúlyozni, hogy az erő kifejtés gyorsasága döntő. Az ered-
ményesség szempontjából ezért e tényezőt a már említetteken kívül végig szemmel kell
tartani.

III. A technikai szint növelését elősegítő gyakorlatok:

1./ Lécnélküli technikai gyakorlatok: T

T₁ = kiegészítő-rávezető gyakorlatok, részmozdulatok gyakorlása,

T₂ = felugrás iskolázása kis, közepes és teljes nekifutásból, "akasztófázás",

T₃ = a nekifutás iskolázása kis felugrással összekapcsolva,

2./ Léccel végzett technikai gyakorlatok: TL

TL₁ = különböző nekifutási hosszából a lecre merőleges felugrások, illetve átug-
rások,

TL₂ = szögből kis magasságon ugrások,

TL₃ = szögből közepes magasságon ugrások,

TL₄ = szögből nagy magasságon ugrások,

V = versenyek.

Szinte nincs olyan edzési időszak, amikor valamiféle technikai munkát ne kelljen
beépíteni az edzés műsorába. Mivel az eredményes technika kialakítása szoros összefü-
gésben van a versenyzők fizikai képességszintjével, ezért a képességfejlesztésnek és a
technikai munkának szoros összefüggésben kell lennie egymással és mindez alávétve az a-
dott edzési időszak célkitűzésének. Tehát csak technikával, vagy csak képességfejlesz-
téssel szintén nem érhető el a legjobb eredmény.

Ezért fontos a technikai gyakorlatok egész évi elosztásának megtervezése is, azaz
előre meg kell határozni, hogy mikor vannak lécnélküli, vagy léces technikai gyakorla-
tok, esetleg melyik időszakban szerepel mindkettő az edzések műsorában.

Ugyanilyen fontos a "szögből" végzett ugrásoknál is részben a magasság /ez az ugrá-
zás céljától függ/, részben az ugrásszám /ez az időszaktól és a felkészültségi szinttől
függ/ előre történő tervezése is. Természetesen a tervhez nem kell mereven ragaszkodni,
de pl. igen komoly támpontot ad a felkészültségi szint ellenőrzésekor, hogy a tervezett
magasságokat vagy a tervezett ugrási /db/ számot mennyire tudja megközelíteni a ver-
senyző.

IV. Kiegészítő sportmozgások: KSM

KSM₁ = labdajátékok,

KSM₂ = más atlétikai mozgások,

KSM₃ = egyéb sportágak, mozgások.

A kiegészítő gyakorlatok is szerves részét kell, hogy alkossák a magasugrók edzé-
sének, hiszen ennek keretében számos olyan képesség fejlesztését lehet megoldani, ame-
lyek egy-egy ugrónál kifejezettebben jelentkeznek, mint hiányosságok, tehát ezek meg-
szüntetése külön feladat.

A magasugrók edzési időszakai

Az alábbi fejezetben az 1970. évi versenynaptár ismeretében az egész évet külön-
böző edzési időszakokra bontottam fel, abból kiindulva, hogy minden felkészülési sza-
kasz egy-egy fontosabb versennyel zárul. Tekintettel arra, hogy a felbontást a váloga-
tott viadalok szemszögéből készítettem /arra gondolva, hogy mindegyik magasugró váloga-
tott akar lenni/, azért most nem a felbontás helyességét vagy helytelenségét szeretném
hangsúlyozni, hanem azt az alapelvet, hogy egy-egy feladat megoldását miként lehet - vé-
leményem szerint - megvalósítani.

Alábbiakban ismertetem a fő edzési időszakokat és ezen belül külön-külön részle-
tesebben kitérek az egyes ciklusok céljaira és feladataira. Ugyanis a különböző ciklu-
sokon keresztül lehet megoldani az adott időszak feladatait.

A cikluson belüli terhelés megteremtése minden esetben egyéni legyen.

I. Első edzési időszak: 1969. november 3 - 1970. március 15-ig.

Első ciklus: 4 hét: 1969. november 3 - november 30.

Célja: az előző versenytől fáradalmainak kipihenése, az esetleges gyógykezelések megvalósítása, s mindez úgy, hogy a szerzett képességszintekből minél többet át lehessen menteni a következő versenydínyre.

Heti edzésszám: 4-5 kombinált edzés.

Feladatok: futóállóképességi alap kialakítása / 2-3 edzés/,

futógyorsasági alap megőrzése / egy edzés/,

általános erőszint fejlesztése /1-2 edzés/,

speciális erőszint fejlesztése /1 edzés/,

technikai szint javítása /1 edzés/,

kiegészítő sportmozgások /2 edzés/.

Második ciklus: 4 hét: 1969. december 1-december 28.

Célja: a különböző képességszintek mennyiségi munkával történő emelése, ügyelve a terhelés fokozatos növekedésére.

Heti edzésszám: 6-7 kombinált edzés.

Feladatok: futóállóképességi alap növelése /2 edzés/,

futógyorsasági állóképességi szint emelése /1 edzés/,

futógyorsasági szint tartása, ill. növelése /2 edzés/,

általános erőszint növelése /2 edzés/,

speciális erőszint növelése /1-2 edzés/,

technikai szint javítása /1-2 edzés/,

kiegészítő sportmozgások /2 edzés/.

Harmadik ciklus: 5 hét: 1969. december 29 - 1970. február 1.

Célja: a mennyiségi munkából fokozatos átmenet a minőségi munkába úgy, hogy a terhelés-csökkenés is fokozatos legyen, ezáltal megkezdődjék a formabahozás.

Heti edzésszám: 7-6 kombinált edzés.

Feladatok: állóképességi szint tartása /1 edzés/,

futógyorsasági állóképesség növelése /2 edzés/,

futógyorsasági szint növelése /2 edzés/,

általános erőszint tartása /1-2 edzés/,

speciális erőszint növelése /2 edzés/,

technikai szint emelése /2-3 edzés/,

kiegészítő sportmozgások /1 edzés/.

Negyedik ciklus: 6 hét: 1970. február 2 - március 15.

Célja: sorozatversenyeken keresztül a csúcsforma kialakítása a hazai fedettpályás bajnokságra /február vége/, ill. a fedettpályás Európa-bajnokságra /március 14-15/.

Heti edzésszám: 3-4 kombinált edzés.

Feladatok: futógyorsasági állóképesség tartása /1 edzés/,

futógyorsasági szint növelése /1 edzés/,

általános erőszint tartása /1 edzés/,

speciális erőszint tartása, ill. növelése /1-2 edzés/,

technikai szint emelése /1-2 edzés/,

versenyzés.

Megjegyzés: ha március hónapban nincs biztosítva a megfelelő versenyzési lehetőség, akkor ezt a két hetet hozzá lehet kapcsolni a második fő edzési időszakhoz. Ebben az esetben ott - az első ciklus időtartama - a tervezett 3 héttel szemben 5 hét lesz.

II. Második edzési időszak: 1970. március 16 - június 28.

/zárul a június 27-28-iki válogatott viadallal/

Első ciklus: 3 hét: 1970. március 16 - április 5.

Célja: a szerzett tapasztalatok alapján különböző képességszintek mennyiségi munkával történő növelése.

Heti edzésszám: 6-7 kombinált edzés.

Feladatok: futóállóképességi szint növelése /1-2 edzés/,

futógyorsasági állóképesség növelése /2 edzés/,

futógyorsasági szint tartása /1 edzés/,

általános erőszint növelése /2 edzés/,

speciális erőszint növelése /2 edzés/,

technikai szint tartása /1-2 edzés/,

kiegészítő sportmozgások /2 edzés/.

Második ciklus: 4 hét: 1970. március 6 - május 3.

Célja: a mennyiségi munka fokozatos csökkentésével egy időben a minőségi munka egyre inkább előtérbe kerüljön úgy, hogy az összterhelés is fokozatosan csökkenjen. Tekintettel kell lenni arra, hogy ezen időszak végén már verseny van, erre azonban még nem kell különösebben készülni.

Heti edzésszám: 6 kombinált edzés.

Feladatok: futóállóképességi szint tartása /1 edzés/,

futógyorsasági állóképesség növelése /2 edzés/,

futógyorsasági szint növelése /2 edzés/,

általános erőszint tartása /1-2 edzés/,

speciális erőszint növelése /2-3 edzés/,

technikai szint emelése /2-3 edzés/,

kiegészítő sportmozgások /1-2 edzés/.

Harmadik ciklus: 4 hét: 1970. május 4 - május 31.

Célja: a minőségi szint további emelése mellett az összterhelés fokozatos további csökkentésével a formabahozás megkezdése. Ennek a célnak kell alávetni ezen idő-

szak versenyeit is, tehát a versenyek ekkor még a felkészülés eszközei, így azokra külön nem kell "rákoncentrálni".

Heti edzésszám: 5 kombinált edzés.

Feladatok: futógyorsasági állóképességi szint tartása /2 edzés/,
futógyorsasági szint növelése /2 edzés/,
általános erőszint tartása /1-2 edzés/,
speciális erőszint növelése /2 edzés/,
technikai szint emelése /2 edzés/,
versenyzés.

Negyedik ciklus: 4 hét: 1970. június 1 - június 28.

Célja: az első csúcsforma kialakítása a június 27-28-iki válogatott viadalra. Ezt a célt segítik elő ezen időszak versenyei is, melyekre már készülni kell.

Heti edzésszám: 5-4-3 kombinált edzés.

Feladatok: futógyorsasági és gyorsasági állóképességi szint tartása /2 edzés/
általános erőszint tartása /1 edzés/,
speciális erőszint növelése /2 edzés/,
technikai szint emelése /2 edzés/,
versenyzés.

III. Harmadik edzési időszak: 1970. június 29 - szeptember 20.

/zárul: szeptember 18-19-iki válogatott viadallal/

Első ciklus: 3 hét: 1970. június 29 - július 19.

Célja: a megelőző versenydőszakban szerzett tapasztalatok alapján a megkopott fizikai képességszintek újbóli növelése.

Heti edzésszám: 6 kombinált edzés.

Feladatok: futógyorsasági állóképesség növelése /2-3 edzés/,
futógyorsasági szint tartása /1 edzés/,
általános erőszint emelése /2 edzés/,
speciális erőszint emelése /2-3 edzés/,
technikai szint tartása /2 edzés/,
kiegészítő sportmozgások /2 edzés/,
a ciklus végén rákészülés nélküli versenyzés.

Második ciklus: 3 hét: 1970. július 20 - augusztus 9.

Célja: a minőségi munka ismételt előtérbe kerülése, valamint a terhelés észszerű csökkentésével újbóli csúcsforma kialakítása az Európa-Kupa selejtezőkre és az országos bajnokságra.

Heti edzésszám: 5-4-3 kombinált edzés.

Feladatok: futógyorsasági és gyorsasági állóképességi szint tartása /1-2 edzés/
általános erőszint tartása /1 edzés/,
speciális erőszint növelése /2 edzés/,
technikai szint emelése /2 edzés/,
versenyzés.

Harmadik ciklus: 3 hét: 1970. augusztus 10 - augusztus 30.

Célja: a megelőző két fontosabb verseny tapasztalatai alapján a fizikai képességszintek emelése vagy megőrzése úgy, hogy a kialakult formát át lehessen menteni az augusztus 15-16-iki válogatott viadalra és az EK döntőkre.

Megjegyzés: a férfiagnál abban az esetben, ha a csapat nem kerül be az EK döntőbe, akkor a 15-16-iki válogatott viadal után fokozottabban előtérbe kerülhet a fizikai képességszintek emelése.

Heti edzésszám: 5-4-3 kombinált edzés.

Feladatok: a futógyorsasági és gyorsasági állóképesség szint tartása, ill. növelése /2 edzés/,
az általános erőszint tartása, ill. növelése /1-2 edzés/,
a speciális erőszint növelése /2 edzés/,
a technikai szint tartása /1-2 edzés/,
versenyzés.

Negyedik ciklus: 3 hét: 1970. augusztus 31 - szeptember 20.

Célja: az előző edzési időszak tapasztalatai alapján a fizikai képességszintek tartása vagy növelése úgy, hogy ezen időszak végére ismét csúcsforma alakuljon ki a válogatott viadalra.

Heti edzésszám: 5-4-3 kombinált edzés.

Feladatok: futógyorsasági szint tartása /2 edzés/,
általános erőszint tartása /1 edzés/,
speciális erőszint növelése /2 edzés/,
technikai szint emelése /1-2 edzés/,
versenyzés.

IV. Negyedik edzési időszak: 1970. szeptember 21 - november 1.

/zárul a versenydőnnel/

Első ciklus: 2 hét: szeptember 21 - október 4.

Célja: az alapképességszint növelése úgy, hogy a kialakult képességszintekben visszaesés ne következzen be.

Heti edzésszám: 5-4 kombinált edzés.

Feladatok: futógyorsasági állóképesség növelése /2 edzés/
általános erőszint növelése /2 edzés/,
speciális erőszint tartása /1 edzés/,
technikai szint tartása /1 edzés/,

kiegészítő sportmozgások /2-3 edzés/
versenyzés - kiegészítő számokban is.

Második ciklus: 3 hét: 1970. október 5 - október 25.

Célja: a fizikai képességszintek tartása mellett több versenyágban versenyzés.

Heti edzésszám: 5-4 kombinált edzés.

Feladatok: különböző képességszintek tartása,
versenyzés fő- és kiegészítő számokban.

Harmadik ciklus: 1 hét: 1970. október 26 - november 1.

Célja: általános levezetés.

Heti edzésszám: 4 kombinált edzés.

Feladatok: a képességszintek tartása, elsősorban kiegészítő gyakorlatokkal.

Edzési időszaki- k	Ciklu- sok	Futó álló- képességi		Futó-gyorsasági álló képességi			Futó-gyorsasági gyakorlatok					Kiegészítő sportmozgások		
		FA ₁	FA ₂	GYA ₁	GYA ₂	GYA ₃	GY ₁	GY ₂	GY ₃	GY ₄	GY ₅	KSM ₁	KSM ₂	KSM ₃
I.	XI.3-30.	+					+	+				+	+	
	XII.1-28.		+	+				+	+			+		+
	XII.29-II.1		+	+	+			+	+	+	+	+	+	+
	II.2-III.15					+		+		+	+		+	
II.	III.16-IV.5		+	+	+		+	+				+		+
	IV.6-V.3.		+		+	+		+	+			+		+
	V.4-V.31.				+	+		+	+	+	+	+	+	
	VI.1-VI.28.					+		+		+	+		+	
III.	VI.29-VII.19				+	+	+	+		+		+	+	+
	VII.20- VIII.9.					+		+	+				+	
	VIII.10- VIII.30.				+	+		+	+	+	+		+	
	VIII.31.- IX.20.					+		+		+			+	
IV.	IX.21.-X.4.				+			+	+			+	+	
	X.5.-X.25.				+	+		+		+		+	+	+
	X.26.-XI.1.				+			+		+		+	+	+

Általános erőgya- korlatok				Speciális erőgya- korlatok			Léc nélküli tech- nikai gyakorlat			Léccel végzett tech- nikai gyakorlatok				Ver- seny
AE ₁	AE ₂	AE ₃	AE ₄	SPE ₁	SPE ₂	SPE ₃	T ₁	T ₂	T ₃	TL ₁	TL ₂	TL ₃	TL ₄	
+	+	+	+		+		+	+						
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	
	+	+			+				+	+		+		+
+	+	+	+		+	+		+	+	+				
	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+
	+	+		+	+				+	+	+	+	+	+
	+	+			+				+	+		+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+			
		+			+			+	+	+		+		+
	+		+	+	+	+		+	+	+		+		+
					+				+	+		+	+	+
+		+	+			+		+		+		+		+
+		+	+			+				+		+		+

Zarándi László

A teljesítményt fokozó szerek alkalmazása az atlétikai dobószámoknál (folytatás)

Már a mexikói Olimpiai Játékokat megelőzően is hallottunk olyan készítmények alkalmazásáról, amelyek a testtömeg gyors növekedéséhez és ennek arányában erőgyarapodáshoz vezet. Ezzel kapcsolatban az Olimpia óta lényegesen több cikkel találkozunk.

Az NDK dobóatlétáinak - főleg női súlylökőinek - mexikói sikerei egy bizonyos kételkedést, mondhatnánk úgy is, rágalmozási hadjárat megindulását vonta maga után a nyugati szaklapokban /World Sport; Track and Field News; Athletics Weekly/.

Például, Dick Bank, a mexikói Olimpiai Játékok után az atlétikai számok értékelésénél a női súlylökéssel kapcsolatban a következőket írta: "Mivel magyarázható a női súlylökés ilyenmértékű eredményjavulása? Egyszerűen azzal, hogy szisztematikusan szednek különböző hormon kivonatokat. Egyetértek azzal, hogy a hormonkészítmények szedése nem korlátozódik egyedül csak Kelet-Európára. Ugy vélem, hogy amit látunk, az csak a kezdete az ilyenmódon történő teljesítményfokozásnak és a nagy súlylökő és diszkoszvető rekordok - főleg nem természetes - fejlődés eredményei."

Dick Bank megjegyzése annyiban jogos, hogy valóban fantasztikus eredményjavulást produkáltak 1968-ban az NDK női súlylökői. Az ilyen mértékű eredményjavulásokat, melyet Gummel, Lange elért egy év alatt, valóban nehéz a természetes edzés hatás eredményeként elkönyvelni.

A fejlődésnél, az eredmények javulásánál is fellelhetünk bizonyos általános törvényszerűségeket, mely alól lehetnek kivételek, szélsőséges eltérések, de fő irányulásokban hasonlóságot mutatnak.

Fejes Zoltán nemrég megjelent tanulmányában elég nagyszámú statisztikai adatra támaszkodva vizsgálta azt a kérdést, vajon hány év szükséges ahhoz, hogy különböző atlétikai számokban, így női súlylökésben is, valaki csúcsteljesítményt érjen el. Elemzésében arra a megállapításra jutott, hogy általában 10 év edzőmunka után érik el női dobószámokban a versenyzők legjobb eredményeiket és utána stagnálás következik be.

Másrésről a gyakorlati edzői tapasztalat azt bizonyítja - és ez nyilvánvaló is - hogy az edzésévek elején a fejlődés üteme gyorsabb. Az edzésévek elején, különösen az első években - egy év vonatkozásában - elképzelhető még 2 méteres fejlődés is. pl.: 10 m-ről 12 m-re fejlődik egy kezdő súlylökő. A későbbiekben a fejlődés üteme lelassul és 3-4 évi edzés után már gyakran meg kell elégednünk a 0.5 m-től 1 m-ig terjedő eredményjavulással is.

6-8 év után további lelassulási folyamat tapasztalható, már 0.2 m- 0.3 m-es javulás is szép siker, de gyakran csak az előző évi eredmény fenntartása sikerül, bekövetkezik a stagnálás.

Mint már az előzőekben is említettem, ez nem jelenti azt, hogy az itt röviden vázolt fejlődési menettől egyeseknél lényeges eltérés ne mutatkozzék. Előfordulhat sok edzésév után is jelentős fejlődés, a felhalmozódott mennyiségi munka minőségi eredményekben kifejezésre jutó változása.

Akkor járunk azonban helyes úton, ha az általános fejlődés menetétől eltérő esetek okait próbáljuk megmagyarázni. Minek tulajdonítható az általunk nem várt eredményjavulás? - vagy fordítva is - miért nem következett be a célul kitűzött fejlődés?

Erdemes figyelemmel kísérni Gummel eredményeinek javulását:

edzés év:	életkor:	naptári év:	az év legjobb eredménye:	javulás az előző év eredményéhez:
1	15	1956	10.70	-
2	16	1957	11.99	1.29
3	17	1958	13.32	1.33
4	18	1959	14.85	1.53
5	19	1960	15.38	0.53
6	20	1961	15.74	0.36
7	21	1962	16.10	0.36
8	22	1963	17.30	1.20
9	23	1964	17.58	0.24
10	24	1965	17.09	-0.45
11	25	1966	17.45	-0.09
12	26	1967	17.65	0.11
13	27	1968	19.61	1.92
14	28	1969	20.10	0.49

Megjegyzés: a 9. edzésévtől a 17.54 m-hez - az eddigi legjobb eredményhez viszonyítottuk az eredmények romlását, illetve fejlődését.

A táblázat tanulmányozásából rendkívül érdekes következtetéseket vonhatunk le.

Az első két edzésévben eltöltött idő, valamint az ezt megelőző időszak, amelyről adataink nincsenek, az általános alapozó időszak évei lehettek, amikor az elsődleges szempont nem a súlylökő eredmény növelése, hanem az általános, sokoldalú fizikai felkészítés volt.

Gummel eredményének alakulása ezután az előzőekben vázolt "klasszikus" fejlődés-menetet követi. A kezdetben gyorsabb fejlődést lassabb eredménynövekedés követ, kivéve az 1963-as évet, amikor az előző évhez képest jelentős fejlődés tapasztalható /1.2 m/. A következő év /1964/ újra normális fejlődést mutat. E naptári év az edzésben eltöltött

9. év, tehát az az időszak, amikor a dobóatléta egyéni fejlődésének csúcsához jut el, esetleg még kismértékű eredményjavulás, mérsékelt romlás vagy az állandóság jellemző eredményeire.

E törvényszerűségeket tapasztalhatjuk Gummel eredményeinek alakulásában. Két éven át kismértékű romlás látható az addigi legjobb eredményeihez viszonyítva, majd minimális javulás. A döntő a normális fejlődésmenetben nehezen beleilleszkedő eredményjavulást mutat az 1968-as év közel 2 m-es fejlődésével.

Anélkül, hogy messzemenő következtetéseket vonnánk le az ilyen eredményalakulásból - nyilvánvalónak tűnik, hogy Gummel edzőmunkájában, életkörülményeiben, esetleg táplálkozásában jelentős változásnak kellett bekövetkeznie az 1967-68-es évben.

Ezzel kapcsolatban találunk utalásokat az "Atlétika" c. folyóirat 1969. 2. számában megjelent "Továbbrepülnek a golyók" című cikkben is, amelyet Csutka István szövetségi edző fordított. A német szerző a jelentős eredményjavulásokat egyrészt "az adott atlétákra szabott, ellenőrzött kalóriadús táplálkozásban" látja.

Személyes, illetve közvetett tapasztalatom e vonatkozásban abból áll, hogy Athénben Szécsényi József kollégám érdeklődött az NDK dobóitól a táplálkozásukról. Mildevel /NDK diszkoszvető rekordere/ beszélt. Ő a fehérjedús táplálkozásról, protein-kúrákról színtén tett említést. Mint mondotta - már fiatalon, 16-18 éves korú élvonalbeli versenyzők szigorúan orvosi felügyelettel koncentrált fehérje készítményeket szednek. Az NDK-s dobók és edzők tehát nem beszélnek az u.n. "anabolic steroidok"-ról, melyet a nyugati szaklapok emlitenek. Ez inkább csak rágalomnak tűnik.

A fehérjedús táplálkozás és az anabol steroid "kezelés" két különböző és minőségileg is eredményre vezető teljesítményfokozó eljárás. Véleményem szerint - a koncentrált fehérjék szedése korszerű és gazdaságos táplálkozásnak fogható fel, nem tekinthető doppingszernek. Ugy kell kezelünk, mint a tudomány jótékony segítségét a jobb eredmények elérése érdekében.

Egészen más a helyzet az u.n. anabolic steroidokkal. Ezen készítmények a steránvázis vegyületek, más néven a steroidok csoportjába tartoznak. A steroid csoportjába tartoznak egyrészt a férfi és női ivarhormonok, másrészt a mellékvesekéreg hormonja is. Ma már egyes steroidokat szintetikusán is elő tudnak állítani.

Sportvonatkozásban használt változatai: a Neosteron, Durabolin, Nerobol, Nerobolit. Mivel hormonkészítményekről van szó, szedése egészséges ember számára komoly következményekkel járhat. Az anabolic steroidok sportvonalon történő elterjedéséért komoly felelősség terheli az amerikaiakat, akik egyrészt vádolják az NDK-t.

Igazság ugyanis az, hogy amerikai részről indult meg a teljesítményfokozás ezen módszere. A szintetikus himnhormonok eredetileg az u.n. "Muscle Beach" - "tengerparti izomemberek" - típusok kedvelt szere volt. Azután néhány amerikai atléta is alkalmazni kezdte, főleg azokban a számokban, ahol a fizikai tömeg nagysága különösen előnyös.

1966-ban dr. William Fowler 38 súlyemelőt és atléta férfit vizsgált meg Kaliforniában. Ugy találta, hogy a sportolók fele használt steroid készítményeket. Az amerikai Orvosi Szövetség komoly figyelemztetése ellenére is használták. Tehát, amikor nyugati részről vádaskodások hangzanak el, jó lenne, ha először a maguk háza táján néznének körül.

Athénben a bizalmatlanság, a kétkedés nem hogy megszűnt volna, de tovább fokozódott. Változás csak annyiban mutatkozott, hogy most a férfi súlylökők vonatkozásában vetődött fel újra ez a probléma, elsősorban az NDK súlylökőivel kapcsolatban. A 3. első helyezést elért NDK dobóról Mel Watman a következőket írja az Athletics Weekly-ben: "Micsoda diadal? De mindek tulajdonítható ez? Az edzői ügyességnek, a jó training-módszereknek, vagy az anabolic steroidoknak? Szabad legyen mondanom, hogy a keletnémet súlylökők etika-ellenes cselekedethez folyamodtak, amikor ezzel a módszerrel növelték erejüket. De korántsem csak a keletnémetek bűnösök, az általános hódolás az anabolic steroidoknak, a nemzetközi klasszis versenyzők között, az atlétika megcsúfolásához vezet".

A szerző utal az amerikaiak felelősségére, majd a következőkkel zárja észrevételeit: "Remélem, hogy az orvosok hamarosan egy csálhatatlan vizsgálati módszerrel jönnek elő. Addig is - azt az atlétát, aki ellenszegül a szabályoknak, elrettentő példaképpen örökre el kell tiltani a versenyzéstől".

A felvetett problémákból látszik, hogy elsősorban orvosi kérdésekkel állunk szemben. Így nem érzem illetékesnek magam, hogy e kérdésben állást foglaljak, da úgy gondolom, hogy a különböző teljesítményfokozó szerek használata és megjelenése egész sor problémát vet fel a dobóatlétikában:

- egészségügyi problémák;
- etikai problémák;
- az atlétikai versenyek tisztaságának kérdése;
- új doppingvizsgálati módszerek bevezetése, mely rendkívül költséges.

Jogosan mondja professzor Beckett a következőket: "A steroidok használata sportolók által a doppingszerek ármányos formája, amelyek használatát nagyon nehéz lesz ellenőrizni".

Felveti számunkra a továbbiakban azt is, hogy sodródjunk-e a "steroid-korszak" áramlásával, - amelyet véleményem szerint csakis orvosok komoly elemző munkával állapíthatnak meg - vagy eddig jelentős szerepet betöltő dobóatlétikánk átadja helyét érdemlenebbeknek.

Kovács Etele
főisk. tanársegéd

Beszélgetés Curt Einssel

A tatali edzőtáborban módomban volt a Bp. Honvéd nemzetközi atlétikai edzőértelkeztetésén hosszasan elbeszélgetni Curt Eins alezredessel, a berlini Vorwärts közép-hosszútáv-futó edzőjével. A Vorwärts az NDK legerősebb atléta szakosztályával rendelkezik. Eins foglalkozott annakidején Grodotzkyval, Buhhal, Jankeval és Valentinnal. Jelenleg is több klasszis versenyzője van, többek között Diessner és Schulze.

Beszélgetésünk középpontjában két fő kérdés volt.

I./ Általában milyen elvek szerint edzenek ma az NDK futói ?

II./ Konkrétan hogyan dolgoznak az ő versenyzői és milyen indokok vezérlik az edzések felépítésében ?

Alábbiakban igyekszem - minden kommentár nélkül - összefoglalva visszaadni az elmondottakat.

I./ Az utóbbi években olyan edzéselképzelések alakultak ki, amelyek iránymutatóak valamennyi közép- és hosszútáv-futó edző részére. E téren lényeges befolyást gyakorolt a tartós terhelés elvének elterjedése.

Az a véleményünk, hogy a tartósan jelentkező edzésingerek a legalkalmasabbak a személyiségformálás terén is a távfutáshoz szükséges tulajdonságok fejlesztésére.

Olyan feladatok, mint az iram tartása, a táv leküzdése, az idő csökkentése mind jobban végrehajthatók, ha tartós terheléssel készül fel rá a versenyző.

Egy jelenleg az NDK-ban valamennyi alkalmazott edzőmódszer súlypontilag a tartós terhelés elvének alapszik. Legszükségesebb megnyilvánulási formája Haase felkészülése. Edzője, Buttner, csak a hosszantartó terhelést alkalmazza. Véleménye a következő:

Minél magasabb színvonalú a teljesített tartós futás az aerob területen, annál kevesebb anaerob jellegű terhelésre van szükség a verseny lefutásához szükséges speciális állóképesség kialakítására. Ez azt jelenti, hogy nemcsak a magas intenzitású, versenyiramhoz közeli terhelések alkalmasak a magasszínvonalú versenyforma kialakítására, hanem a megfelelő színvonalú, tartós, hosszú futások is.

Tehát a tartós terhelések színvonalának állandó emelésével egyidőjűleg egy magas anaerob teljesítőképesség is kialakul.

Mig Lydiardnál az ugynevezett "Maratonedzésnél" a speciális állóképességi munka és az általános állóképességi hosszú futások aránya 20:80 volt, addig Haasenál a speciális állóképességi munka az előkészületi időszakban csak 1 %. A versenyidényben ez az arány 1.8 %-ra nő, az összes versenyekkel együtt 5.2 %-ra.

Ezen edzőmunkának a következő jellemzői vannak:

1./ A terjedelem évente nő, cél az évi 7-8.000 km.

2./ Évente erősödik az összkilómeterek sebessége. Ezen belül három kategóriát lehet megkülönböztetni:

a./ könnyebb iram:	12.600	-	15.084 m/óra
b./ közepes iram:	15.084	-	16.200 m/óra
c./ erős iram:	16.200	-	től felfelé.

Cél: a tartós futások 50 %-át erős iramban futni !

Haase 1964-65-ben 4760 km-ből 19.6 %-ot futott a fentiek szerint erősen, 1965-66-ban 6386 km-ből 54.4 %-ot.

3./ Évente emelni az edzéstáv hosszát. Haase 1966-ban átlag 16 km-es, 1967-ben 18 km-es távokat teljesített.

4./ A sebességet és az intenzitást alapvetően a versenyző maga szabályozza. Cél: a versenyző naponta maga találja el az az optimális terhelést, amely a napi közérzetre, kondíciójára támaszkodik. Ez a módszer elsősorban a hosszútáv-futásban alkalmazható.

A középtáv-futásban is alapvető az állóképesség fejlesztése. Az élvonalbeli eredményekhez nélkülözhetetlen mind az aerob, mind az anaerob jellegű teljesítőképesség emelése.

Hogy a versenyek megkivánta optimális idegi, szervezeti és izomalkalmazkodást elérhessük, a módszereket megfelelően kell kevernünk.

Az NDK Testnevelési Főiskolájának Kutató Intézete kidolgozta a középtáv-futás edzésének alapvető elveit. Erre támaszkodva az évi munkában a következő célokat tűzik ki:

1./ Az edzésterjedelem emelése. Cél az évi 4500-6000 km. Az előkészületi időszakban heti 120-140, a versenyidőszakban 80-100 km. Emellett a 16-17 éves fiúknál az évi 3500-4000 km elérését ajánlják.

2./ Az intenzitás növelése a terhelés különböző területein. Cél az évi 300-500 km 85-100 %-os intenzitással.

3./ Az edzésszám növelése. Cél a heti 12-13 edzés az előkészületi és 10-11 edzés a versenyidőszakban.

4./ Az alábbi speciális edzésanyagok alkalmazása:
szerekkel történő erőfejlesztés.

edzés Barokamrában, illetve légzőállarcgal,
magaslati edzés.

II./ Eins régebbi felfogását elemezve, most azon a véleményen van, hogy jelenlegi versenyzőgárdájának régebbi fejlődése kissé egyoldalú volt, mert a speciális állóképességi munka némileg háttérbe szorult az általánossal szemben. Emellett természetesen magas volt a km átlag, de a sebesség viszonylag alacsony, 14.400-16.560 m/óra.

Közismert, hogy a megfelelő állóképesség a gyorsaságra is kedvező hatású, de gyakorlatban az is bebizonyosodott, hogy vannak határok, amelyekre tekintettel kell lenni. Új utakat keresve arra a meggyőződésre jutott, hogy 800-5000 m között az általános és speciális állóképesség terén bizonyos módosításokra van szükség az arányok tekintetében.

Igy olyan felkészülési módot dolgozott ki, ahol az előkészületi időszakban jónak mutató arányban keverednek a hosszú tartós futások az intervall jellegű és a hosszabb résztávós /ellenőrző és versenyszerű/ futásokkal.

Ezen elképzelés a következőkön alapszik:

- 1./ Az általános és speciális állóképességet párhuzamosan fejleszteni;
- 2./ egy speciális 4 hetes ciklussal januártól változatos terhelést biztosítani;
- 3./ a következő ciklus felépítése az egyéni tempómunkán alapszik. Ennek alátámasztására szolgál az alábbi felkészülési program:

X., XI., XII. hó /heti 11 edzés/

Súlypont: az általános állóképesség képzése,
általános alapképzés,
bizonyos erőfejlesztés.

Cél: fizikai és pszichikai előkészítés a januártól kezdődő magasabb terhelésre.
Heti edzések:

X. hó: 4 hét. 8-szor futóedzés /hosszú futás + 2 tempófutás + fartlek, majd ismét ugyanez/ 130 km.
2-szer termi edzés /+ erősítés/.
1-szer játék /+ erősítés/.

XI. hó: 4 hét. 9-szer futóedzés /hosszúfutás + 2 tempófutás + fartlek, majd ismét ugyanaz/ 140 km.
2-szer termi edzés /+ erősítés, játék/.

XII. hó: 4 hét. 10-szer futóedzés /mint előző hónapban, + 2-szer erősítés utána/ 2 hét 160 km, 2 hét 120 km /karácsony/.
1-szer játék.

I., II., III., IV., V. hó: az előző feladatok továbbvitele. A szükséges futóritmus kialakítása tervszerű iramfejlesztéssel.

Heti edzések: /4 hetes ciklus/

1. hét: 140 km /a különböző futóedzések ciklikusan váltakoznak,
2. hét: 140 km,
3. hét: 180 km /tartós futások/,
4. hét: 120 km /egyéniileg tervezve/.

Az első két hétben intervall program szerinti futások is vannak 4 alkalommal. Olyan versenyzőknél, akik ezt különösen szeretik, 5-6 alkalommal is szerepelhet. /Eset ez a reggeli edzés idejére is./

A harmadik héten nagy terjedelem, alacsony és közepes intenzitással.

Negyedik héten az edzések egyénileg tervezettek, figyelembe véve az előző 3 hét igénybevételét, regenerálódó jelleggel. A hét végén egy kontrol-futás szerepel.

Pár kimagasló eredmény támasztja alá a módszer lehetőségeit. Így E. Schulze az 1968-as 50.2 és 1:50.6-ról 48.5 és 1:46.5-re javult.

Az 1968. márciusában kezdett ifjúsági Ohlert idén 1:51-en belül futott és valamennyi fontos versenyét megnyerte, beleértve az ORT-t is. Ugyancsak ilyen elvek szerint készült Diessner is, akiről érdemes bővebben beszélni. Személyi adatai: 1946-ban született, 169 cm magas, 60 kg súlyú. Nős, egy gyermeke van, 1958-ban kezdett kézilabdázni, 1961-ben atlétizálni. 1962. óta végez futóedzéseket. 1964-ben került a Vorwärtszhez. Eredményei az alábbiak voltak:

év:	évi km.	400	800	1000	1500	3000	5000	10.000
1961	900	-	-	2:56.0	-	-	-	-
1962	1900	55.0	-	2:40.2	-	-	-	-
1963	1800	-	-	2:33.1	4:06.2	8:49.0	-	-
1964	2100	53.7	1:53.9	2:27.7	3:59.0	8:37.8	-	-
1965	2510	-	1:48.9	2:18.9	3:42.2	8:10.0	14:15.7	31:18.6
1966	2775	-	-	-	-	8:06.0	13:47.8	29:40.0
1967	3659	-	-	-	-	8:10.0	14:05.0	-
1968	6595	-	1:50.0	-	3:44.0	7:59.8	13:41.0	-
1969	-	-	-	-	3:39.8	7:58.6	13:36.0	-

Az 1964/65-ös év súlypontilag a középtávokra való felkészülést szolgálta a következő célokkal:

- 1./ A megkezdett intentív munkát folytatni, hogy az jó kiinduló alapot biztosítson kimagasló eredményekhez 1000-3000 m-en, Ez az előfeltétel az eredményes 5000-es szerepléshez.

Eins véleménye szerint eredményes 5000-es csak az lehet, aki 1500-on is klasszis eredményre képes /Jazy, Norpoth, Hallberg, Stewart, stb/.

2./ További cél volt a teherbíróképesség fokozatos növelése, éppen az 5000 m érdekében. 1965-ben 45 %-kal nőtt az edzésterhelés, 1966-ban több, mint 1200 km-rel az edzőmennyiség. 1966/67-ben lábsérülés miatt a tervezettől elmaradtak, de 1967/68-b. kissé csökkentett intenzitás mellett majdnem 100 %-os terjedelem emelést értek el. 1968/69-re 7000 km-t irányoztak elő az 1500-as eredményjavulás mellett. Ez azonban egy mandulagyulladás és egy sérülés miatt nem sikerült teljes mértékben, főleg a mennyiség vonatkozásában. Ez meglátszott egy bizonyos fokig már az athéni EB-n is.

Ennek ellenére remélik, hogy 1972-re egyéni teljesítőképességének csúcsára fut-hat fel, amikor is képes lesz évi kb. 7000 km mellett speciális állóképességét olyan szintre emelni, hogy 1500-on 3:36.0 körüli időt tudjon. Akkor ezután jöhet az 5000 m.

Az ismertetett adatokból látszik, hogy az NDK-ban mind a tartós futás elve, mind egy vegyes módszer szerint is készülnek, valamint, hogy eredmények itt is - ott is mu-tatkoznak. Ennek ellenére tovább keresik a módszerek javítási lehetőségét, valamint az ellenőrző rendszerek, testek, orvosi vizsgálatok tökéletesítését.

/Megjegyzés: az NDK-ban a folyamatos futások sebességét m/sec. alapján jelölik. Ezt számítottam át a nálunk szokásos km/óra mutatóra./

Dr.Szabó Miklós

Az országos bajnokságok időpontjai :

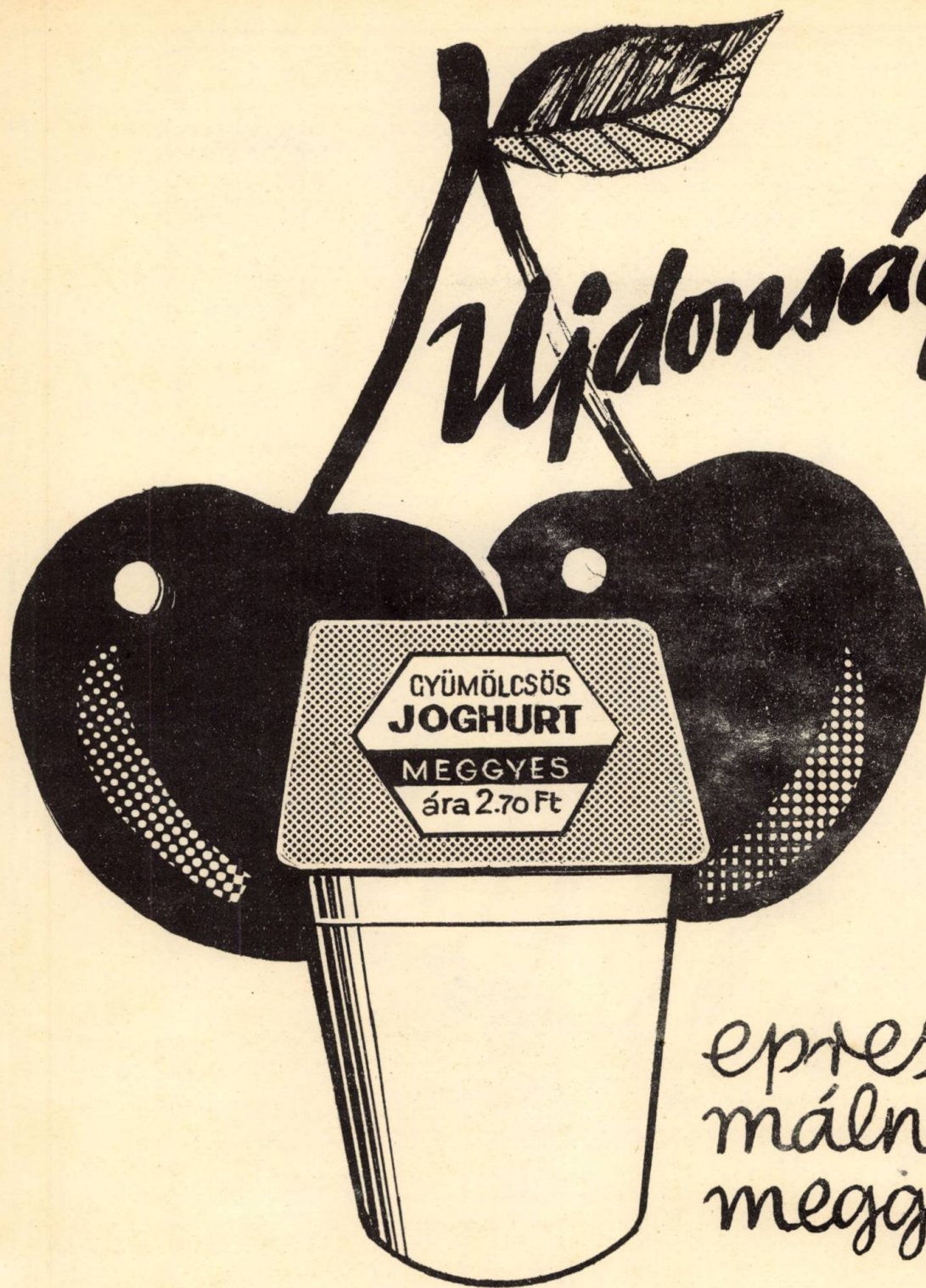
A verseny:	nevezési zárata:	a verseny ideje:
Mezei bajnokság	március 10.	március 29.
Ötös ügyességi CS, Schönherz emlékv.	április 20.	május 2-3.
Olimpiai Kupa I. forduló	május 11.	május 23-24.
" " II. forduló	május 25.	június 6.
20 km gyalogló bajnokság	május 25.	június 7.
Népszava Kupa	június 2.	június 13-14.
50 km gyalogló bajnokság	június 15.	június 28.
Olimpiai Kupa III.forduló	június 22.	július 7-8.
Utánpótlás bajnokság	július 6.	július 18-19.
Vidéki felnőtt bajnokság	július 6.	július 25-26.
Serdülő összetett bajnokság	július 13.	július 25-26.
Országos bajnokság	július 23.	augusztus 6-9.
Ifjúsági összetett bajnokság	augusztus 3.	augusztus 15-16.
Olimpiai Kupa IV.forduló	augusztus 10.	augusztus 23.
Maratoni bajnokság	augusztus 17.	augusztus 30.
Vidéki ifjúsági bajnokság	augusztus 24.	szeptember 5-6.
Vidéki serdülő "A" bajnokság	augusztus 24.	szeptember 5-6.
Serdülő "B" bajnokság	szeptember 7.	szeptember 20.
II.osztályú bajnokság	szeptember 7.	szeptember 19-20.
Serdülő "A" bajnokság	szeptember 9.	szeptember 19-20.
Ifjúsági bajnokság	szeptember 14.	október 3-4.
Váltóbajnokság	szeptember 14.	szeptember 26-27.
Felnőtt és utánpótlás összetett bajnokság	szeptember 21.	október 3-4.

MEGJEGYZÉS: A nevezéseket minden esetben a MASZ címére kell küldeni a megadott nevezési határidőig. Minden versenyre külön nevezési papíron kell beadni a nevezéseket /tehát egy papíron két versenyre nem lehet nevezni/, továbbá minden nevezésnél fel kell tüntetni a benevezett neve mellett legjobb eredményét és születési évét is /még a felnőtteknél is/.

Atlétika

a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Felelős és szakszerkesztő: Farkas Pál. Szerkesztőség: Budapest, XIV. Istvánmezei ut 4. Telefon: 340-785. Kiadja a Sportpropaganda Vállalat, /Budapest, XIV. Istvánmezei ut 3./ Kiadásért felel: Pécsi Tibor igazgató. Előfizethető bármely posta-hivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál. /KHI. Budapest, V. József Nádor tér 1. sz./ közvetlenül vagy csekkbefizetési lapon/ csekk-számlaszám egyéni: 61.280, közületi: 61.066/ valamint átutalással a KHI. MNB 8. sz. egyen-számlájára. Egyes szám ára: 4.50.- Ft. Előfizetési ára egy évre: 48.- Ft. Számonként kap-ható még: Sportpropaganda, Budapest, VIII. Rákóczi ut 57/a. Index szám: 26.035

Udonság!



*eperes,
málnás,
meggyes*

GYÜMÖLCSŐS JOGHURT

Ára: 4.50 Ft



Kondícióhoz nélkülözhetetlen
az
AMIGO
kávé

ATLÉTIKA

OLVASÓTEREM

1970 ÁPR 1 6



A TARTALOMBÓL:

Negyedszázad a szabadság útján

Lenin születésének 100. évfordulójára

○ Az országos atléta-edzői értekezletről

Az egyesületi csapatbajnokság margójára

○ A magasugrás "Parry O'Brien"-je: Richard Fosbury

○ Élvonalbeli rúdugróink felkészítésének problémái az 1970-es évre

○ Bob Beamon, az atlétika úttörője

○ Az olimpiai győztes Viscopoleanu fejlődése és edzése

○ A férfi diszkoszvetés nagy alakjai

1970/4