

ATLÉTIKA

Utat



1971 OKT 28

A TARTALOMBÓL:

VITAFÓRUM: Szécsényi József válasza

A testnevelés időszerű kérdései

Korszerű edzésmódszerek kialakulása az atlétikai
dobószámokban

A tízpróbázók edzése

Az országos felnőtt összetettbajnokságok eredményei

A bajnoki pontverseny állása

1971/10

BIROM az íramot



mert
eszem a
JOGHURTOT

ATLÉTIKA

XV. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1971. 10. SZÁM

VITAFÓRUM: Szécsényi József válaszai

Milyen jótanácsokat tud adni a fiatalok dobókkal foglalkozó edzőknek az erősítés munkájáról?

Eddigi testnevelő tanári működésem alatt abban a szerencsés helyzetben voltam, hogy serdülőkorú és ifjúsági atlétákkal is foglalkozhattam. Az általános iskola és gimnázium sportköri foglalkozásai során sok érdekes megfigyelést tettem. Ez nem azt jelenti, hogy ezidő alatt megismertem a serdülők minden idevonatkozó sajátosságát. Hiszen ez a kor annyira bonyolult és a differenciálódás annyira jellemző, hogy napról-napra rengeteg meglepetést tartogat. Antropológiai vizsgálatok kimutatták, hogy a mai kor gyermeke már jóval magasabb szinten áll értelmi, illetve fizikális adottságok tekintetében, mint a 20 év előtti hasonló korú gyermek.

Az erőfejlesztési gyakorlatok megtervezésénél a dobószámok sajátos jellegéből kell kiindulni. Általános megfigyelések, statisztikai adatok szerint a dobóatléták később, 25-30 év között érik el csúcsmagasságukat. Ezek ismeretében kell a távlati felkészülést úgy megtervezni, hogy az atléta valóban akkor érje el legjobb eredményét, amikor szervezete legalkalmasabb erre.

Ugy érzem, ezen elvek megvalósítása érdekében nem tesznek eleget a sportiskolákban, a sportegyesületekben sem. A különböző fiatal korosztályokkal foglalkozó edzők helyzete rendkívül nehéz is, mert a "vezetés" azt várja, hogy a különböző kategóriájú versenyeken az egyesület versenyzői szerepeljenek a legjobban. Ez pedig a mindenáron való eredményhajszóhoz vezet. Ennek következménye azután, hogy az edző elhanyagolja a hosszú időn át megvalósítandó testi képzést, az alapok lerakását. Így a távlati felkészülés nálunk még homályosan ismert körvonalai sem valósulhatnak meg.

Az NDK-ban ezt a kérdést régen megoldották. A központi felkészülés szellemében egy edző csak egy korosztállyal foglalkozik és központilag meghatározott mozgásanyagot taníthat. Az edzőtervezésnél pedig segít az edzővel együttműködő orvos. Ezt a korosztályt majd egy másik edző veszi át, aki annak a kategóriának specialistája, annak életkori sajátosságait ismerő szakembere. Ez így megy tovább egészen az élversenyzőkig. Minden kategóriának megvan a maga szakembere, aki központi egységes felkészítést ad a fiataloknak. Így az edzőmunka folyamata egymásra épülő, a távlati felkészülést meghatározó irányelveinek szellemében folyik. Az ilyen szellemben előkészített fiatalok jó alappal indulnak és bizonyára azt az eredményt fogják nyújtani, amire egyébként képességeik folytán képesek.

Néhány fontosabb tanácsot szeretnék adni a fiatalok erősítő munkájával kapcsolatban. A súlyemelés fontosságáról a dobóatléták felkészítésében már annyit sok jó írtak. Azonban, a serdülést megelőző és a serdülőkorban való használatát bizonyos fenntartásos formában kell fogadni. A serdülőkorú dobók természetesen nem végezhetik azokat az erőgyakorlatokat, erőfejlesztő metodikát, amiket a felnőttek végeznek. Sokan nem veszik figyelembe az erőfejlesztésnél a biomechanikai törvényszerűségeket. A gyors erősödés érdekében eltérnek a serdülőkorban végezhető gyakorlatoktól és a megengedettnél többre emelik a heti súlyedzések számát is. A fiatal atlétát izomerejéhez képest nagy súlyokkal dolgoztatják, így sokszor megoldhatatlan feladat elé állítják őket. A gyengébb fejlettséggel történő súlyemelés azonban nemcsak a serdülőkorúak problémája lehet, hanem mindazoknak is, akiknek ilyenirányú felkészültségük nem éri el a kívánt szintet. Ilyenkor nagyon károsak a nagy súlyokkal állva végzett gyakorlatok. Ugyanis a sportoló izomerejének fejlettsége miatt a megengedettnél nagyobb súlyral végzett terhelések hatására a törzs hátrahajlik, bognizik. Ilyenkor fejlődhet ki az ágyéki lordózis. Ennek az elváltozásnak kifejlődése meggyorsulhat akkor, ha az öröklött tényezők ezirányban adóttak. Az izomerő elégtelensége miatt a megengedettnél nagyobb súlyokkal való edzés porckorong károsodást is idézhet elő. A gyakorlatok, a súly nagyságának megválasztásánál döntő szerepe van az előképzettségnek, a sokoldalú testi felkészültségnek.

Ha a csigolyatestek épek és a törzs megfelelő izomerővel rendelkezik, a gerincre ható erők alig jutnak el a csigolyatestekre, mert a gerinc kifeszített, rugalmas volta miatt ezt megakadályozza, felfogja. A porckorong feladata a gerinc rugalmasságának biztosítása. Döntő szerepe van a gerincoszlopra ható gyakorlatoknál. A porckorongállomány idők folyamán elveszti rugalmasságát. Ez életkori folyamat, melynek meggyengülése bizonyos kor után jön létre. Ez az elhasználódás már a serdülőkorban is létrejön. Ugyanis a szalagrendszer fejletlensége miatt a túlzott megterhelés a porckorongsérv kifejlődését vonhatja maga után. A porckorongsérv az idő előtt elhasználódott porckorongon jön létre, amely nem képes ellenállni a csigolyák közt fellépő nyomásnak.

Nemcsak az izomerőt meghaladó súlyok emelése okozhat elváltozásokat, sérüléseket hanem a nem megfelelő technikával végzett emelések is. Általában az a gyakorlat, hogy

az edző kiírja emelésben az edzésadagot, de nem ellenőrzi a végrehajtás módját. A serdülő atlétát nem szabad egyedül hagyva emeltetni! Ilyenkor különösen fontos a helyes technikával történő emelés elveivel megismertetni a tanítványokat. A magárahagyott atléta hajlamos helytelen hozzáállással, tartással végezni a gyakorlatokat, ami az előbb említett elváltozásokat, sérüléseket idézheti elő. A serdülők sokszor szertelenek, egyből szeretnének nagyon erősek lenni. Ilyenkor a kiírt adagot nemcsak túlteljesítik, hanem olyan gyakorlatokat is beiktatnak, amelyek a későbbi években képezik a képzés anyagát. Ezek a túlkapások és szertelenségek megnehezítik az edző munkáját.

Fokozott figyelemmel kell lennünk és ilyen téren "önállóságot" nem szabad megengedni! Nemcsak a súlyemelésről, hanem a dobásoktól is előállhatnak elváltozások akkor, ha nem vesszük figyelembe az egyén általános előképzettségét, nehezebb szerekekkel gyakoroltatjuk és egyből a legkorszerűbb technikára akarjuk megtanítani tanítványainkat. A megfelelő izomerő hiányában nem tudják elvégezni a mozgást és ilyenkor általában a csípő betörik. Így itt is kialakulhat a sportágra jellemző tartás, az ágyéki lordózis kifejlődése.

Sokan elhanyagolják a dobókézzel ellentétes oldal foglalkoztatását is. A helyes szempont: mindkét oldalról egyenlő arányban dobassunk. Ezzel a dobó még ügyesebbé válik és ez feltétlenül a dobókéz eredményességét is növeli. A dobókézzel ellentétes oldal elhanyagolása a gerincoszlop oldalirányban történő elváltozásait is okozhatja. Nagyon vigyázzunk arra, hogy súlyemelésnél is, vagy a nehézsúlydobásnál is, egyenes hátat végezzük a gyakorlatokat. Így megközelítően tudjuk biztosítani a csontos támaszt. Ha görbe háttal végezzük a gyakorlatokat, akkor ez a csonto támasz nem biztosított és a teherkar is hosszabb lesz. Ezáltal nemcsak gazdaságtalan erőközlések állnak elő, hanem az izmoknak, szalagoknak is sokkal nagyobb terheléssel kell megbirkózniuk. A gerincoszlop dinamikáját biztosító izmok főleg a hátizmok, ezeket az abnormis kontrakciókat nem bírják el, így az erők a csigolyatestekre, a csigolya-közi állományra hatnak és sérüléseket idézhetnek elő.

Fiataloknál is, de később is, mindig azt kell elérni, hogy statikai szempontból a legkedvezőbb helyzetben legyen a test az erőhatás szempontjából. Az izometriás gyakorlatok végzését is mellőzzük ebben a korban a préselések miatt, mert a szemfenéken és egyes szerveken elváltozásokat idézhet elő, azonkívül az izom nyúlékonysága is károsodhat.

Mit kell figyelembe venni tehát az edzőnek az edzés-menetének megtervezésénél? Fel kell használni az orvostudomány idevonatkozó kutatásainak eredményeit. Először is meg kell vizsgálnunk a dobó egész vázának statikáját, figyelembe kell venni az öröklött tényezőket, a szülőktől, a környezettől hozott hajlamot. Nem elhanyagolható, hogy familiárisan milyen adottságokat örökölhet a sportoló. A rossz tartás nemcsak az előzőekből, hanem az egyoldalú izomtúltengés és az izomzat merev, kötött volta miatt is előállhat.

A gerincoszlop dinamikáját nézve, azon izmok fejlettségét kell vizsgálni, amelyek a gerincoszlop dinamikájának elvégzését szolgálják. Ezek az izmok a törzsfeszítőizom felület és mély rostjai, mély hátizmok, a felületes hátizmok gerincen eredő szakaszai, csípőhorpaszizom.

A sportág sajátos mozgásirányai mellett olyan gyakorlatokat kell beiktatni, amelyek kompenzálják az egyes sportágakra jellemző izmok fejlődését. A nagy körültekintéssel összeállított sokoldalú és arányos erősítéssel megelőzhetjük a gyenge, illetve túlfejlettség problémáját.

A túlzott erősítés a hosszanti növekedést is meggátolhatja. A megfelelően adagolt mozgásingerek pedig jó hatással vannak, éppen serkentőleg hatnak a csontok növekedésére. Ezért az előképzettségnek megfelelő súlyú szerekek és sokirányú mozgásanyagú, kéziszeres gimnasztika szolgálja ezt legjobban. Ez ugyanis erősít, lazít, koordinációt fejleszt és mint ahogy már említettem, legjobban szolgálja a csontok növekedési mozgásingerének biztosítását. Sérülést megelőzendő, a serdülőkorban csak akkor kezdjük el a súlyemelő edzést, a súlyemelés hagyományos gyakorlatait, ha az előbbieket szerint megteremtettük végzésük feltételeit.

Ha a sportoló előképzettsége megengedi, akkor a súlyemelő edzéseket beiktathatjuk ugyan, de csak kis súlyokkal és kétkaros emelésekkel kezdjük. Ezeket a gyakorlatokat addig kell türelmesen végeztetni, amíg a sportoló el nem sajátítja a helyes technika végrehajtását és hozzá nem erősödik. Ügyeljünk arra, hogy az emelendő súlyok, vagy a nehézsúlydobások ellenállása a test súlypontján át, vagy azok közelében hassanak. Így csekély terhelés jut a szalagközi állományra.

Hajlított testtartásban, törzsdöntésben a testtől nyújtott karral távol eső súlyok emelése ésszerűtlen, mert így a gerincoszlopra ható terhelés nagy ága többszöröse lesz az emelt súlynak, vagy ellenállásnak.

A másik fő követelmény, hogy sohasem szabad az erősítő edzést úgy abbahagyni, hogy utána ne végeztessünk lazító jellegű gimnasztikát. Sok függésgyakorlatot és lehetőleg valamilyen labdajátékot is be kell iktatni az ilyen jellegű edzések után.



A testnevelés időszerű kérdései

A szerzők kísérletet végeztek abból a célból, hogy az életkorhoz képest meggyorsult fejlődésszint arányában állapítsák meg a testnevelési követelményeket. Ismertetik, hogy körülbelül a világon mindenhol meggyorsult a fejlődés, korábban kezdődik a pubertás, nagyobbak a testméretek, jobb az egészségi állapotra, vérképre és a megbetegedési gyakoriságra vonatkozó adat is. Ezen morfológiai és funkcionális akceleráció folytán revidiálni kell a testnevelési tantervet és annak ideig életkor, illetve évfolyam szerint megállapított követelményeit.

A követelmények értékelése azért fontos, mert a fejlettségnek nem megfelelő fizikai túlterhelés ártalmas, a kellő szint alatti pedig nem jelent a fejlődő szervezetnek hatékony, biológiailag serkentő terhelési ingert. Kísérletükben az átlagosnál 2 éves növekedési előnyben lévő csoport eredményeit a két évvel magasabb osztály tantervi előírásai szerint bírálták el. Az elért eredményeket a cikk táblázatban szemlélteti. Kiértékelésük szerint a fejlődésben előre futott tanulók teljesítménye megközelítette, néha még meg is haladta a náluk két évvel magasabb osztálybeliek részére előírt szintet. Kiemelik, hogy a kísérleti csoportban lévő lányok még olyan sportágakban, versenyszámokban is teljesíteni tudták az előírt eredményt, mely a saját korú osztályuk tananyagában a próbázásig nem is szerepelt /pl.: IV. osztályban 300 m futás és távolugrás, a VI. osztályban súlylökés/. A kísérleti csoport lányai a gyakorlatok technikai végrehajtásában sem maradtak el két évvel idősebb társaiktól. Hogy egyes esetekben a kontrollcsoport tagjai felülmúlták a kísérleti csoportbeliek eredményeit, az az utóbbiak kisebb mozgás-jártasságával, két évvel kevesebb gyakorlottsággal lehet magyarázni. Végül annak a véleményüknek adtak kifejezést, hogy a pedagógiai kísérlet igazolja a biológiai fejlettség alapján differenciáltan végzett testnevelés hatékonyságáról alkotott feltevésüket.

Ju.M.Arosztova szovjet testnevelési rendszer alapszintjeinek korszerűtlen voltáról és revidálásáról ír a Teor. Prakt. Fiz. Csenszkoj Kulturi Moszkva /1967. 4. számában/, mivel a nemi érés napjainkban kb két évvel korábban kezdődik, mint pár évtizeddel ezelőtt. Grodmanszkij 1966-ban ugyancsak megállapította az új, a biológiai és morfológiai fejlettségre alapozott normatívák megállapí-

tásait, mert a sportmozgalom /GTO/ tömegpróbázásainak teljesítmény-követelményei 1968. óta elavult a fiatalabb évfázatok erőteljesebb fejlettsége miatt. Az egykorú, azonos osztálybeli tanulók fejlettsége között teljesítőképeségben igen nagy különbség mutatkozik, mert fejlődésük nem azonos tempóban folyik, hanem fluktuálva, igen változó módon. Ésszerű tehát az a törekvés, hogy a teljesítmény elbírálásának alapja a testi fejlettség aktuális állapota legyen. Erre irányult a szerző munkája. Antropometriás adatokra támaszkodva a hónapokban számított életkor, a testmagasság centiméter és a testsúly kilogram száma segítségével képletet dolgozott ki a magasugrás és a 2 kg-s medicinlabda dobás normájának kiszámítására.

Magasugrás nekifutással:

$$X_1 = 0.30 \cdot x_2 - 0.28 \cdot x_2 + 1.07 \cdot x_4 - 87.26 \pm 14.14$$

2 kg-os medicinlabda lökés:

$$X_1 = 3.94 \cdot x_2 + 17.03 \cdot x_3 - 3.10 \cdot x_4 + 24.0 \pm 199.2,$$

ahol x_1 = a sporteredmény számított értéke,
 x_2 = az életkor hónapokban,
 x_3 = a testsúly kilogramokban,
 x_4 = a testmagasság centiméterekben.

A formula utolsó tagja a számított eredmény pontosságát jelenti.

Példésképpen M.A. tanuló adataival számított eredményt hozza fel, aki 14 éves és 8 hónapos, 63.0 kilos és 167 cm magas. A labdalökésre számított követelmény 12.72 m. A tanuló ténylegesen elért eredménye pedig 12.50 m volt.

A szerző célszerűnek tartja egyéb versenyszámokra is hasonló módon, individuálisan megállapított normarendszer megállapítását, mely sokkal helyesebb a serdülőkorúak mozgástevékenységének értékelésére, mint a korcsoport átlagos adataira épített eljárás.

/Az akceleráció fokának megfelelően differenciált testnevelési oktatásról szóló cikk, V.P.Filin és B.A.Szirotkina írása, mely megjelent a Teoria i Praktika Fizicseszkoi Kulturi /Moszkva/, 1969. 11. számában. Fordította: Dr.Herendi Vilmos./

Gondolatok és javaslatok a többpróbázásról

/Folytatás/

Követelmény:

- rendszeresen, következetesen, tervszerűen és sokat kell edzeni,
- az edzések legyenek tudatosak,
- az edzések módja, módszerei tervszerűek és korszerűek legyenek,
- az életmód célirányított legyen,
- van-e remény arra, hogy a következő, már jobban megnövekedett edzésadagokat el tudja viselni a versenyző,
- van-e még módja további fejlődésre.

Értelmi színvonala, elfoglaltságának ideje, körülményei határozzák meg, hogy az iskola, tanulás után mennyi időt tud edzésre szánni.

Aki fizikailag, vagy szellemileg nagyon igénybevett, az ne kezdjen rögtön olyan kemény edzésbe, mint az, aki pihenten és szellemileg frissen tud az edzésre érkezni.

Edzésterv a magasabb szintet elérni akarók számára:

FELTÉTELEK:

- az eddigi többéves sportmult /lehetőleg 3-4 éves összetett versenyzés/,
- tehetség, igyekezet, szorgalom, akarat, mely lehetővé teszi a maximális eredmény elérését,
- dologi, szociális helyzete megengedi-e, hogy hetente legalább négyszer eddzen,
- megvan-e a lehetősége a napi minimális nyolc órás alvásra,
- megoldható-e az edzés utáni rendszeres tisztálkodás, testápolás,
- van-e olyan tanár, tanító, edző, vagy megfigyelő, aki az edzéseket rendszeresen irányítja, vezeti, ellenőrzi,

Alapvető kiindulási minimumok:

FIUK: 175 cm feletti testmagasság /de inkább 180 feletti/, Eredmények: 100 m 12.4 mp., súlylökés 12.00 /6 kg-s súllyal/, távolugrás 580, magasugrás 160.

LÁNYOK: 168 cm feletti testmagasság /de inkább 174 cm feletti/, Eredmények: 100 m 13.5 mp., súlylökés 8.00, távolugrás 490, magasugrás 135.

A tehetségen kívül az edzéshez való hozzáállás és a külső körülmények határozzák meg az eltérő edzés-adagokat.

Az alábbi átfogó edzésprogram lehetőséget ad a további töretlen fejlődésre, a versenyző egyéniségének kibontakozására, sőt megfelelő eredmény elérését is lehetővé teszi a korcsoportos tizpróbában.

A következő két év felkészítő munkáját ajánlatos a tanév kezdésétől függetlenül a téli alapozó munkával kezdeni.

Áláblakban azt a minimális edzésprogramot írom le, mely nélkül számottévó fejlődés elképzelhetetlen. Természetesen a fejlődés sokkal dinamikusabb és gyorsabb lehet, ha valaki több időt tud szakítani a felkészülésre és edzésre. Az itt lerögzített elvek alapján az edzésprogramot ki lehet bővíteni több nappal.

TÉL /november közepe - március közepe/ heti edzésbeosztása:

1. edzésnap: /terem/ ugróerő fejlesztés, erősítő jellegű munka /bordásfal, gyűrű, nyújtó, korlát, kötél/, felsőtest és törzsizomzat erősítés, lazító jellegű gimnasztika is.
2. edzésnap: /pálya/ könnyű súlyozós gyakorlatok, 10x200 m /kb.36 mp-re, a közti pihenők 4-5 percesek kocogó futással, vagy sétával kitöltve/, ugróerőt fejlesztő gyakorlatok.
3. edzésnap: /terepen:erdő, vagy mező/ iramjátékos futás 6-8 km, közben 15 perc gimnasztika. A futás alatt terepakadályok, árok, bokor, stb.leküzdése.
4. edzésnap: /terem/ magasugrás, ugróerőt fejlesztő gyakorlatok. Ügyesség fejlesztése: gátfutás, kosárlabdázás, súlyozós gyakorlatok.

Két edzés után egy, a negyedik edzésnap után két nap pihenő. Természetesen ehhez jön az iskolai két óra testnevelés. Fejlettebb szinten - a lehetőségtől függően - ajánlható plusz még a heti egy úszás, vagy vasárnap sitúrázás.

TAVASZ /március közepe - május közepe/ heti elosztás:

1. edzésnap: sprinter munka: fokozó futások. 5x50 m térdelő rajttal, 15 perces könnyű súlyozós erősítés, gimnasztika, gátfutás.
2. edzésnap: ugróerő fejlesztése, 3x100 m /12.5 sebességgel/, közben 5-5 perc pihenő, távolugrás, súlylökés.
3. edzésnap: 4x150 m lendületes futás, általános ügyesség fejlesztése: gátfutás, diszkoszvetés, 20 perc súlyozós erősítés.
4. edzésnap: 2x300 m 50 mp-re, 7 perces pihenőkkel, 3x200 m 31 mp-re 5 perc pihenővel, játék 20 percig /intenzív/, vagy 15 perc lassú futás.

NYÁR /május közepe - október közepe/ heti elosztás: /mindig pályán/

1. edzésnap: 20 perc bemelegítő futás /3-4 km/, 20 perc sprinter munka, 10 perc célgimnasztika, ügyességfejlesztés: gátfutás, diszkoszvetés, 30-40 percig. 3x100 m repülő 12.0-12.5 mp-re, 5 perc pihenővel.
2. edzésnap: 20 perc bemelegítő futás, 10 perc célgimnasztika, 20 perc távolugrás, 20 perc súlylökés, 20 perc súlyozós erősítés.
3. edzésnap: 15 perc bemelegítő futás, 10 perc gimnasztika, 30 perc rúdugrás, 30 perc gerelyhajítás, 15 perc játék.
4. edzésnap: 15 perc bemelegítő futás, 3x200 m 26.0 mp-re, 5 perces pihenővel, 20 perc intenzív játék, vagy 15 perc futás.

A második nap után egy nap pihenő, a verseny előtt két nap pihenő.

ŐSZ /október közepe - november közepe/ heti elosztás:

1. edzésnap: /terem/ kosár-, kézi-, vagy röplabda, vagy uszoda.
2. edzésnap: terepfutás: 6-8 km könnyen.

Csutka István

Korszerű edzésmódszerek kialakulása az atlétikai dobószámokban

Az Olimpiai Játékok, az Európa Bajnokságok, nagy nemzetközi találkozók az edzésmódszerek fejlődésének egy-egy új állomásait is jelentik. Ezen versenyek alkalmat adnak az elemzésre és összehasonlításra, a fejlődés lemérésére.

A dobók edzésében fellelhető modern tendenciák nyomkövetése, a napjainkban alkalmazott korszerű edzéseljárások vizsgálata azért is fontos számunkra, mert - véleményünk szerint - a további fejlődés lehetőségeit, a még jobb eredmények elérésének feltételeit a korszerű edzőmunkában találhatjuk meg.

Kétségtelen, hogy az elmúlt 20 évben a dobószámok eredményjavulását egyrészt a dobótechnikák fejlődése, másrészt a modern edzéseljárások térhódítása vitte előre. Nyilvánvaló továbbá az is, hogy a két tényező egymástól elválaszthatatlan, a modern, a legeredményesebb technika csak korszerű edzőmunkával valósítható meg, illetve a technika elsajátítása az edzőmunka egyik központi feladata. Mégis, amikor az említett két tényezőnek az eredmények fejlődésében betöltött szerepét vizsgáljuk, ezeket elválasztjuk egymástól. Ezt annál inkább tehetjük, mert a két faktor között bizonyos fáziseltolódás tapasztalható.

Az atlétikai dobószámoknál az alapvetően új technikai megoldások bevezetésének időszaka 1950. körül kezdődött és az 50-es évek végén fejeződött be. E rövid 10 éves időszakban jött létre pl. súlylökésben és diszkoszvetésben a háttal felállásos technika, ami az erőközlés útjának megrövidülésével járult hozzá a nagyobb eredmények eléréséhez. Ugyancsak technikai újutasként foghatjuk fel - és minden dobószámnál megtalálhatjuk - az egész törzs izomzatára kiterjedő jellegzetes felhúzott helyzetet, az u.n. torziós dobótechnikák létrejöttét is. A torziós dobótechnika az izom nyújtásából és feszüléséből adódó kedvezőbb feltételek kihasználásával járult hozzá a teljesítmény növekedéséhez.

1960-tól - a római Olimpia óta - dobószámoknál alapvetően új technikai megoldásokkal nem találkozunk, legfeljebb a már kialakult technikák egyénre szabott megoldási módzataival. A technikai újítások elmaradása azonban nem járt együtt az eredmények stagnálásával, hanem további fejlődés tapasztalható. A töretlen fejlődés tényét bizonyítja az alábbi táblázat is:

f é r f i a k :

	súly	javulás	diszkosz	javulás	gerely	javulás	kalapács	javulás
Helsinki	16.89	0.69	52.76	1.31	71.19	6.04	57.76	4.41
Melbourne	17.58	0.93	54.07	2.65	77.83	2.78	61.97	3.41
Róma	18.51	0.98	56.72	2.34	79.61	0.62	65.38	2.64
Tokió	19.49	0.41	59.06	3.30	80.23	6.33	68.02	3.77
Mexikó	19.90		62.36		86.56		70.79	

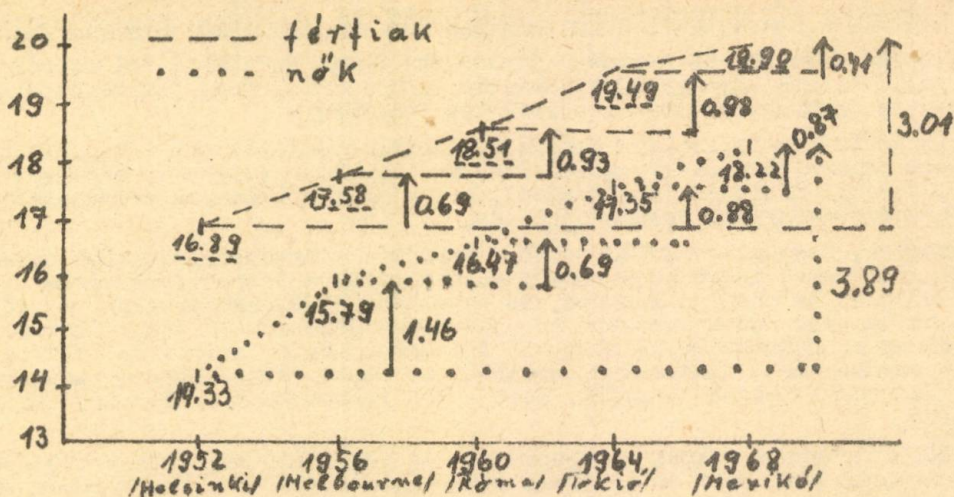
n ő k :

Helsinki	14.33	1.46	45.79	4.96	48.20	2.17		
Melbourne	15.79	0.69	50.75	1.62	50.37	1.48		
Róma	16.47	0.88	52.37	4.00	52.21	4.57		
Tokió	17.35	0.87	56.37	1.08	56.78	0.92		
Mexikó	18.22		55.29		57.70			

A táblázaton a Helsinki és az azt követő 4 Olimpia első 6 helyezettjének átlageredménye és az eredmények javulása látható minden egyes dobószámban. A táblázatban a szaggatott vonal feletti rész főleg a technikai fejlődés időszaka, a szaggatott vonal alatti rész a korszerű erőfejlesztés kialakulásának időszaka. A táblázaton világosan nyomon követhető a fejlődés 1960., azaz a technikai változások befejeződése után. Ilyen szempontból különösen érdemes elemzés tárgyává tenni férfiaknál a súlylökést, a kalapácsvetést, nőknél pedig a súlylökés eredményeit.

Ugyanis ezek azon versenyszámok, amelyeknél a teljesítményt befolyásoló egyéb tényezők nem játszanak olyan meghatározó szerepet, mint a gerelyhajításnál és a diszkoszvetésnél, ennek következtében objektivebb mutatói a fejlődésnek. Ezért az eredmények javulását férfi és női súlylökésnél grafikonon is ábrázoltam. (lásd tuloldalón/)

Az egyéb meghatározó tényezőknél mindenekelőtt figyelembe kell venni a szerek minőségében bekövetkezett változásokat, a levegő felhajtóerejét jobban kihasználó, tehát jobban navigáló szerek alkalmazását. A diszkosz- és gerelyhajítás eredményeit döntő mértékben meghatározzák az időjárási viszonyok, mindenekelőtt a szél erőssége és iránya. Főleg a két meghatározó tényező miatt nem egyértelműen használhatók fel a diszkosz- és gerelyhajító eredmények változásai a fejlődés lemérésére, bár a javulás alapvető tenden-



ciáját - egészen szélsőséges esetektől eltekintve, mint pl. a mexikói női diszkoszvető döntő - kétségtelenül bizonyítja.

A 60-as évek után a dobószámokban tapasztalható eredménynövekedés legfontosabb tényezője a korszerű edzésrendszerek kialakulása, az egyidejűleg és meghatározott egymásutániságban alkalmazott speciális eljárások edzésrendszerbe épülése.

Az atlétikai dobószámoknál alkalmazott új eljárások, mindenekelőtt az erőfejlesztés általánossá válása, hozzájárult:

- az általános fizikai kondíció javulásához;
- a dobásokhoz szükséges gyorsaság növekedéséhez;
- a technika tökéletesedéséhez.

Látszólag ellentmondás van fenti megállapításaink között, miszerint az utóbbi 10 évben technikai vonatkozásban újdonságot, újszerű megoldást nem találunk, másrészt viszont azt mondjuk, hogy az új edzés módszerek bevezetése a technika tökéletesedéséhez is vezetett. Ez az ellentmondás abban is gyökerezik, hogy sokan helytelenül értelmezik a technika fogalmát és azt csak a mozgás látható formájára korlátozzák. A technika fogalmának ilyen megközelítése esetén, valóban nem beszélhetünk az utóbbi időben alapvető változásokról. A modern felfogás szerint azonban a technikát nem korlátozhatják csupán a látható részre. Ugyanaz a külső végrehajtási forma egészen más belső mozgásdinamikát takarhat, vagyis az azonosnak látható mozgásminták más és más tartalommal lehetnek telítve. Szamocvetov, a neves szovjet szakember, hasonlatával élve: ugyanazt a színpárt fel tudjuk használni egy tehervonat és egy gyorsvonat számára is. Ilyen értelemben a technika, ha külsőleg látható formája szerint nem is, erő-, sebesség, valamint gyorsulási struktúrájában, belső dinamikájában az eredmény növekedésével állandóan változik. Ugy gondolom, így már érthetővé válik a fenti ellentmondás. Lényegében ezt az ellentmondást megszüntettük.

A korszerű edzés módszerek bevezetése éppen a technika nem látható, a mozgás belső szerkezetének kedvező irányban történő változásával járul hozzá a nagyobb eredmények eléréséhez.

Mielőtt rátérnénk a dobók felkészítésében bekövetkezett legjelentősebb változások ismertetésére és elemzésére, le kell szögezmem, hogy az edzéselvek, eljárások kialakulása még a kiemelkedő versenyek fényében sem vált tudományosan megalapozottá, továbbra is tapasztalati sikon marad. Ugyanakkor azt is világosan látnunk kell, hogy éppen napjainkban a tudományos kísérleteken alapuló munkák térhódítása figyelhető meg az edzés-eljárások kialakításában.

A dobóatlétika felkészülési rendszerének létrejötte mindenekelőtt az edzői gyakorlat eredménye, ugyanis az edző és versenyző munkája elsősorban gyakorlati tevékenység. Ez azonban nem jelenti azt, hogy az elmélet, a tudomány szerepét kizárnánk, s megrekednénk a szűk empirizmus lépcsőfokán.

A dobóatlétikában nagy nemzetközi sikereket elérő országok részben annak köszönhetik eredményeiket, hogy edzőik képesek a gyakorlati tapasztalatokat tudományosan feldolgozni, azokat értékelni, a lényegest a lényegtelenről elkülöníteni. A tisztázatlan, vitatott problémák megoldását nem kinyilatkoztatás, tekintélyelv alapján oldják meg, hanem objektív kísérleti módszerrel. A kísérleti eredmények, a tudományosan átvértékelt tapasztalatok kedvezően befolyásolják a gyakorlati tevékenységet. Napjainkban tehát a dobóatlétika edzőmunkájában az elmélet és a gyakorlat egyre szorosabb egységet képez és kétségtelen, hogy a szorosabb kapcsolat is elősegítette a korszerű edzés módszerek kialakulását és térhódítását.

Melyek azok a főbb tényezők, amelyek legfontosabb mértékben hozzájárulnak a teljesítmények rohamos fejlődéséhez, az u.n. alapttechnikák kialakulása után?

- 1./ Az erőfejlesztés általánossá válása, a dobószámok jellegének megfelelő speciális erőfejlesztés kialakulása;
- 2./ az erő, gyorsaság és a technika komplex fejlesztése;
- 3./ a technikai edzések közelítése a versenyfeltételekhez;
- 4./ a korszerű táplálkozás kialakulása az élvonalbeli versenyzőknél.

1. Az erőfejlesztés általánossá válása, a speciális erősítés kialakulása

A mai korszerű erőfejlesztés vizsgálata szükségessé teszi, hogy röviden visszatérjünk az erőfejlesztés kialakulásához. 20-25 évvel ezelőtt a dobóatléták edzésprogramja legtöbbször még kiegészítő gyakorlatként sem tartalmazta az erőfejlesztő munkát. A dobóatlétikában az 50-es évek közepétől találkozunk először a tudatos erőfejlesztés első formáival. A kezdeti erőfejlesztést a mennyiségi mutató, a súly nagysága, a felemelt összkilogramm mennyisége, valamint a klasszikus súlyemelés gyakorlatai - nyomás, szakítás, lökés - jellemezték. Ettől az időtől kezdve a dobószámok eredményeinek ugrásszerű javulása tapasztalható. Talán a kezdeti nagy sikereknek tulajdonítható, hogy ebben az időben igen sokan az erőfejlesztés mennyiségi mutatóit emelték ki, az erőfejlesztést túlságba vitték és ez már a technikai végrehajtás rovására ment. A technikai munka és az erőfejlesztés mereven elkülönült egymástól. Ebben az időben alakulnak ki a még ma is gyakran található nézetek, amelyek az erőfejlesztéssel kapcsolatban negatív álláspontokra helyezkednek. A közelmúlt jellemzőbb álláspontjait a kérdéssel kapcsolatban az alábbiakban összegezem:

Az erőfejlesztés teljes elvetése, a lelassulástól való félelem. A másik ezzel ellentétes nézet pedig csak az erőfejlesztésben látta a fejlődés lehetőségét. Ugy gondolták, a minél nagyobb és nagyobb mértékű izomgyarapodás már magában hordja a teljesítmény növekedését is. Ezen utóbbi felfogásnak tulajdonítható, hogy a 60-as évek elejétől főleg a gazdaságosság elvét, a minél gyorsabb megerősödés lehetőségét követve, az ún. izometriás gyakorlatok széleskörű alkalmazása jellemezte a dobóatléták erőfejlesztő munkáját. Az izometriás divat azonban rövid életűnek mondható és gyakorlati alkalmazása során megmutatkozó negatív hatásai lehetővé tették az erőfejlesztés módszereinek további tökéletesedését. Ugyanis az izometriás gyakorlatoknál az izom munkavégzés nélküli erő kifejtést végez, azaz rögzített helyzetben fejt ki tevékenységet. Az ilyen erőfejlesztés nem biztosította a technika helyes végrehajtását, a különböző izomcsoportok célszerű, a mozgás jellegének megfelelő bekapcsolását.

Az a gyakorlati tapasztalat, amelyet ma már számos tudományos kísérlet is igazol, miszerint az izom azt a mozgást tanulja meg, amelyet gyakorol, juttatta el az erőfejlesztés problémáival foglalkozó gyakorlati szakembereket a speciális erőfejlesztés szükségességéhez.

A fejlődés egy további állomása az olyan gyakorlatok megjelenése volt, amelyek külső végrehajtási formában megegyezést mutattak a versenyszámmal, de a mozgás technikai jellemzői és ezen keresztül az ideg-izom koordináció valóságos szempontjait még nem vette figyelembe. Így a speciális erőfejlesztő gyakorlatokat, ami nagy előrelépést jelentett a hagyományos erőfejlesztéshez viszonyítva, tovább fejlesztették abban az irányban, hogy a mozgás mechanikai jellemzőinek is megfeleljenek. Ez a módszer a speciális erőfejlesztés egy sajátos változatához, a szer kidobásával egybekötött erőfejlesztő módszerhez vezetett.

A szer kidobásával egybekötött erőfejlesztés előnyeit a hagyományosnak mondható erőfejlesztő módszerekkel /izometriás, izotóniás, vagy vegyes erőfejlesztés/ szemben kísérletileg is sikerült igazolni. E módszer helyességét az edzői gyakorlat is egyre inkább megerősíti.

A szer kidobásával egybekötött erőfejlesztés előnyeit a következőkben foglalhatjuk össze:

a./ lehetővé teszi a versenygyakorlat, a tényleges dobómozgás mechanikai jellemzőinek /út, sebesség, erő, gyorsulás/ figyelembe vételét. Ugyanis a hagyományos speciális erősítés a gyakorlat végén a szer visszafogásával, a sebesség csökkenésével járó végrehajtási forma, holott közismert, a dobásoknál a kidobás pillanatában kell elérnie a szernek a lehetséges legnagyobb sebességet, hiszen a teljesítményt alapvetően a kidobás sebessége határozza meg;

b./ az izomcsoportok közötti koordinált, gazdaságosabb együttműködés is a szer kidobásával végrehajtott erőfejlesztést igényli. A szer visszafogása, fékezése, a hagyományos erőfejlesztő gyakorlatoknál az antagonisták izmok beindítását teszik szükségessé éppen abban a pillanatban, amikor a mozgást végrehajtó izmok sebessége fokozódásának mechanikai feltételei a legkedvezőbbé válnak. A szer kidobása szükségtelenné teszi az antagonisták tevékenység megindítását, tehát a szer sebessége egészen az elengedés pillanatáig növekedhet.

c./ lehetővé teszi a technika, az erő, a gyorsaság komplex, együttes fejlesztését. Az erő, gyorsaság, és technika komplex fejlesztése olyan teljesítményt befolyásoló tényező, amely az utóbbi idők korszerű edzés-törékvéseiben megtalálható.

2./ Az erő, gyorsaság és a technika komplex fejlesztése

E probléma igen sokszor kapcsolódik az erőfejlesztés fejlődésének kérdéséhez. A szer kidobásával egybekötött erőfejlesztés már lényegében magában foglalja a technika, erő és a gyorsaság komplex fejlesztését is. Így itt csak egy-két elméleti problémára szeretnék kitérni. Mindenekelőtt vizsgálunk kell az erő és a gyorsaság kapcsolatát, általában a gyorsaság fejlesztésének kérdéseit. Meg kell jegyeznünk, hogy mind a mai napig nem alakult ki egységes álláspont azzal kapcsolatban, hogy az izomerő és a mozgulatgyorsaság között milyen összefüggés van. Két szélsőséges állásponttal találkozunk:

- az izomerő és a mozgulatgyorsaság között csak részben, vagy egyáltalán nincs összefüggés;
- a másik álláspont szerint a dinamikus izomerő növekedés hozzájárul a mozgásgyorsaság javulásához.

A mi álláspontunk ezzel az utóbbival találkozik, ezt kísérletileg is sikerült igazolni. Bebizonyosodott, hogy a mozdulatgyorsaság egyik befolyásoló tényezője az izom-erő és az erőkomponens szerepe fokozatosan növekszik a terhelés mértékétől függően.

E kérdés érdekessége, hogy maga a mozdulatgyorsaság, vagyis a mozdulat végrehajtási idejének csökkenése még nem biztosítja a gyorsító érvényrejuttatását. Gyakorlati tapasztalataink és elemzéseink meggyőzték arról, hogy a mozgásvégrehajtás ideje és a teljesítmény között nincs összefüggés. E jelenség az edzői gyakorlatban úgy jelentkezik, hogy külsőleg - a mozdulat látható formája alapján - a dobó gyorsan, nagy sebességgel hajtja végre a mozgást, mégis a dobás távolsága elmarad a várt eredménytől. E jelenség fordítva is előfordul, amikor viszonylag lassúbb végrehajtást nagy távolság követ. E körülmény minden esetben felhívja a figyelmet arra, hogy az olyan erőfejlesztés, amelyben csak a mozdulat gyors végrehajtására törekvés leheto fel, nem elégséges.

Szükségessé vált továbbá ártértékelní a gyorsító, az u.n. robbanékonyaságról valott nézeteinket is. Az atlétikai dobószámoknál a szer felgyorsítását nem hirtelen, hanem fokozatosan kell végrehajtani. A jól végrehajtott mozgás az u.n. rakéta-elvet követi. A dobásban részt vevő izomcsoportok egymásba gazdaságosan kapcsolódó gyorsításai következtében a sebesség fokozatosan növekszik, amely nem feltétlenül jelenti a mozgás teljes idejének csökkenését.

Ezen megállapításból nyilvánvalóan következik, hogy a gyorsító érvényrejuttatása nem csupán az erő és a gyorsaság képességek színvonalától függ, hanem koordinációs képesség is, amely a mozgás, a technika kivitelezésében részt vevő izomcsoportok megfelelő időben történő működtetésében jut kifejezésre. Teljes sikerrel tehát csak akkor számolhatunk, ha a dobóatlétáknál nem határoljuk el egymástól a fent említett képességek fejlesztését. A technika/koordinációs képesség/, a gyorsaság és erő komplex fejlesztése az atlétikai dobószámokban olyan gyakorlatokkal érhető el, amely jellegében közel áll a dobótechnikához, vagy magának a dobótechnika végrehajtását jelenti.

A technika, erő és gyorsaság együttes fejlesztésének előnyeít az alábbiakban foglalhatjuk össze:

a./ a képességfejlesztés közelebb került a dobószám belső dinamikájához, megfelel az illető dobószám ritmuskövetelményeinek;

b./ a koordinációs képesség az erő és gyorsaság egybeolvasztása mind terjedelemben, mind intenzitásban a rendkívüli módon megnövekedett edzésmunka csökkenését tette lehetővé és ezzel hozzájárult az edzés hatásfokának növekedéséhez;

c./ a komplex módszerben megszűnt a technikai munka és a képességfejlesztés edzés-időszakonkénti merev elkülönülése. Az u.n. alapoó időszakban a képességfejlesztés jelentős százaléka a technikai, koordinációs képesség fejlesztésén keresztül valósul meg és fordítva, a versenyidőszakban a technikai munka magában foglalja egyúttal a képességfejlesztést is. Szükségesnek tartom megjegyezni, hogy az erő, gyorsaság, technika együttes fejlesztésének tendenciája a különböző dobószámoknál más és másképpen valósul meg. A komplex edzésmódszer legtökéletesebb megvalósulását, egységes rendszerbe épülését nálunk és más országok edzői gyakorlatában is a gerelyhajtók munkája tükrözi.

De fellelhető ez a tendencia a diszkoszvetés és a kalapácsvetés versenyszámainál is, legkevésbé a súlylökésnél valósul meg. A komplex edzésmódszer térhódításának ez a sorrendisége a dobószámok sajátos jellegéből adódik. A súlylökésnél nagyobb jelentősége van a nagy testtömegnek és így az edzésmunkában fontos szerepe van továbbra is az egész test tömegére kiterjedő általános erőfejlesztésnek. Ugyanakkor a gerelyhajtás nem sorolható az u.n. súlyszámok közé. Kis ellenállás legyőzésénél - mint pl. a gerely súlya - nem a nyerserővel kell számolnunk, hanem a teljesítménnyel, azaz figyelembe kell vennünk az időfaktort. A fejlesztő inger ebben az esetben nem a mozgató szer súlya, hanem a végrehajtás sebessége lesz. A kisebb súly mozgatása - a "t" - végrehajtási idő csökkenése mértékben nagyobb teljesítmény kifejtésére készítheti a dobót, mint a nagyobb súly. Így a gerelyhajtásnál kézenfekvő a technika és a képességfejlesztés szorosa kapcsolata.

A finn gerelyhajtók edzésrendszerében is megtalálható ez a felfogás, az u.n. "ball type training" programban

Melyek a technika, erő és gyorsaság komplex fejlesztésének fő eszközei:

a./ a dobómozgást utánzó speciális gyakorlatok a szer kidobása nélkül;

b./ a szer kidobásával egybekötött speciális erőfejlesztő munka, amely főleg a dobás jellegzetes kulcsfázisaira épül;

c./ nehezebb, normál és könnyebb szer variálásával a mozgás egészének végrehajtása.

a./ a dobómozgást utánzó, a szer kidobását mellőző speciális erőfejlesztő gyakorlatok korlátairól már elég részletesen beszéltünk. Felhasználásuk azonban mégis jelentős, mert az izomhypertrófia növelésével a dobógyorsaság alapjait teremti meg. Elvonalbéli dobók főleg az alapoó időszakban heti 2-3 alkalommal végeznek ilyen jellegű edzésmunkát.

b./ A szer kidobásával végzett erőfejlesztésnél már sokkal inkább figyelembe veszünk az ideg-izom koordináltság szempontjait. Az ilyen irányú erőfejlesztés, mint már említettük, a dobómozgás belső szerkezetére, mechanikai jellemzőire épül. Az edzői gyakorlatban ez az erőfejlesztési forma a nehézsúlydobásban, az u.n. vasalózásban, a különböző vasrudak, medicinlabda dobásokban valósul meg. A füles súlyzókkal, medicinlabdákkal végzett dobágyakorlatok egyrészt a dobószámok kulcshelyzetére - főleg a kidobófázisokra - épül, másrészt gyakorlatanyagában megtalálhatók az általános dobóformák is. E gyakorlatok külső formáiban nem hasonlítanak a versenyszámhoz, de a dobások legfon-

tosabb követelményeinek, a szer fokozatos gyorsításának elsajátítását teszik lehetővé. A dobóatléták a felkészülés minden időszakában legalább heti 2-3 alkalommal végeznek ilyen jellegű edzésmunkát. Egy-egy edzésen a dobások száma igen nagy eltérést mutat és alapvetően a felhasznált szer súlya határozza meg a munka terjedelmét. Nyilvánvaló, hogy a könnyebb medicinlabdával lényegesen több dobást végezhetnek, mint pl. 10 kg-s füles súlyzóval. Általában a dobások 50 %-a az, amely megegyezést mutat egy-egy dobószám kulcshelyzetével.

c./ A technika, erő és gyorsaság komplex fejlesztésének legalkalmasabb eszköze a nehezebb, normál és könnyebb szer változtatásával végzett edzés.

Sok edző véleménye szerint, a versenyen használt súlytól való eltérés károsan befolyásolja a technika végrehajtását, hiszen megváltoznak a mozgáskivitelezés feltételei, így a dobás ritmusa is. Ez az észrevétel annyiban figyelemre méltó, hogy a versenysúlytól való nagymértékű eltérés /akár negatív, akár pozitív irányban/ már veszélyeztetheti a gazdaságos, a megfelelő ritmusú végrehajtás beidegzését a versenysúlyal. Éppen ezért meg kell keresnünk a még megengedhető változtatás mértékét.

Először vizsgáljuk meg a könnyített szerekekkel végzett edzésmunka problémáit. A szer súlyának csökkentése egyrészt hozzájárul a kedvező edzésfeltételek megteremtéséhez, másrészt elősegíti az u.n. sebesség-barrier áttörését.

Kedvező edzésfeltételek kialakításakor a szer könnyítése olyan legyen, hogy a szer az edzések során - amikor az aktivációs szint lényegesen alacsonyabb - ugyanolyan-nak tűnjék, mint versenyen, amikor a szervezet nagyfokú készenléti állapotban van. Így a könnyítéssel nem veszélyeztetjük, sőt azt mondhatjuk, hogy ezzel teremthetjük meg a helyes ritmus kialakítását az edzéseken. Nyilvánvaló, hogy amikor a kedvező edzésfeltételek megteremtése érdekében alkalmazzuk a dobószerek súlyának csökkentését, a súly könnyítése nem lehet jelentős. Az alacsonyabb aktivációt így módon kiegyenlítő súlycsökkentés csak dekagramm nagyságrendű minden dobószámmál.

A könnyített szerrel végzett edzés másik előnye, hogy segítségével az általános erőszint növekedésével párhuzamosan képesek vagyunk a sebesség-barrier legyőzésére. Gyakran tapasztalható, hogy az u.n. gyorsító növekedése nem jár együtt a szer kidobási sebességének növekedésével. Ugy is mondhatjuk, hogy a feltételek adottak, de ezek a feltételek a beidegzés miatt nem érvényesülhetnek. A könnyített szerrel való dobás, ami eleve nagyobb mozdulatgyorsaságot tesz lehetővé, hozzájárul a normál szerrel végzett nagyobb sebességű mozdulat kialakításához, az eddigi beidegzés áttöréséhez. Ez a folyamat azonban csak akkor jelentkezik, ha a nagyobb gyorsítás feltételei egyébként adottak. Ilyenkor a szer súlyának csökkentése lényegesen nagyobb mértékű, mint az előző esetben.

Milyen nagyságrendű legyen a szer könnyítése az egyes dobószámoknál:

- nyilvánvaló, hogy ezt az egyéni sajátosságok nagymértékben befolyásolják. Azon dobóknál, akik nagy nyerserővel rendelkeznek, viszont mozdulatgyorsaságuk nem kielégítő, nagyobb könnyítés engedhető meg, mint ellenkező esetben. Lassúbb mozdulatgyorsaság esetén az egyes dobószámoknál az ajánlott könnyítés mértéke a következő lehet /a könnyítés mértékét a versenyszerű súlyának meghatározott százalékában adjuk meg/:

súlylökés:	10-15 %	/kb. 1 kg/
diszkoszvetés:	20-25 %	/kb. 50 dkg/
gerelyhajítás:	20-25 %	/kb. 20 dkg/
kalapácsvetés:	10-15 %	/kb. 1 kg/

A sebesség-barrier leküzdése 2 alapvető folyamatból áll:

- az új sebességszint megalapozása a könnyített szerrel;
- a megalapozott új sebességszint átvitele a normál feltételek közé /versenysúlyú szerre/.

A két alapfolyamat megoldási módzatai között jelentős eltérésekkel találkozunk az edzői gyakorlatban.

Nyikolaj Ozolin: "Hogyan javítsuk a sebességet?" c. tanulmányában Janis Lusis és Ludmilla Muravjeva edzéspéldáján keresztül ismerteti a kétféle változatot. Az egyik változat lényege, amelyet Lusis is alkalmaz, abban áll, hogy az új sebességszintet a dobó akkor viszi át a normálsúlyú szerre, amikor azt már szilárdan megalapozta, azaz elegendő változást hozott létre ez az idegrendszeri folyamatokban, az ideg-izom koordinációban.

Lusisnál ez a gyakorlati megvalósítás során úgy jelentkezett, hogy viszonylag hosszú edzésidőszak alatt - kb. 3 hónapig - csak női gerellyel dobott. Ozolin szerint egy-egy edzésen 60-70 maximális sebességű dobást is végrehajtott kb. 90-92 m távolságra. A csak könnyített szerrel végzett kb 700 dobás után - tehát amikor az új sebességszint már megszilárdult - tért át a normál súlyú gerely használatára és az eredmény új szovjet rekord lett. Fontos megjegyezni, hogy Lusis a 3 hónapos periódus alatt a speciális erősítő munkáját éppen úgy folytatta, mint más edzésidőszakban. E példából látható, hogy az ilyenfajta megoldású módzatnál a két alapfolyamat időben jelentősen elkülönül egymástól. A folyamat első részének megvalósítása - az új sebességszint kialakítása - kb. 3-4 hónapos edzésmunkát igényel és csak ezután következik a megalapozott új sebességszint átvitele normál körülmények közé.

A másik megoldási módzat a könnyű és normál súlyú szer kombinált alkalmazása minden egyes edzésen. Ilyenkor a dobások jelentős százalékát - kb. 70-80 %-át - továbbra is normál súlyú szerrel végzik a versenyzők és kb. 20-30 %-át könnyített szerrel.

A normál és a könnyített szerek egy edzésen belüli együttes felhasználása esetén célszerűbb a dobásokat a normál súlyú szerrel kezdeni és a befejező dobásokat könnyített szerrel végrehajtani.

A gyakorlati tapasztalat azt bizonyítja, hogy mindkét eljárás eredményes. Mindkét módszer mellett fel lehet sorakoztatni pozitív és negatív ellenérveket egyaránt. Ozolin véleménye szerint a Lusi-féle megközelítés hatásosabb, mert a szilárdan megalapozott új sebességszint nagyobb valószínűséggel vihető át a normál súlyú szerre.

A könnyített szerrel történő dobás után röviden ismertetni szeretném a nehezített dobószerekkel végzett dobások jelentőségét. Mindenekelőtt le kell szögezni, hogy a nehezített szerrel a mozgás egészének végrehajtása jelenti a legspeciálisabb erőfejlesztést. A nehezítés mértéke olyan legyen, hogy az valóban többlet-erőfejlesztést jelentsen a dobónak. Ugyanakkor a technika látható formáját alapvetően ne befolyásolja.

Az ilyen jellegű edzés előnyeit a következőkben összegezhetjük:

a./ az izomcsoportok a mozgás jellegének megfelelően erősödnek, a normál szerrel végrehajtott mozgás sorrendiségében kapcsolódnak be a szer felgyorsításába;

b./ az izomműködés anatómiájának megfelelően, nagyobb szersúly, több izomrost bekapcsolódását vonja maga után, az enervált izomrostok száma nagyobb lesz. Ez talán megadja annak lehetőségét, hogy a normál szerrel történő dobáskor is nagyobb lesz a mozgósított izomrostok száma, azaz az autonómiát a beidegzés váltja fel.

A szer nehezítésének mértékére is vonatkozik az előző megállapításunk, miszerint nagymértékben az egyéni adottságokhoz kell igazodni. Ez azonban jóval nagyobb mértékű, mint a szer könnyítése, általában a versenyszerű súlyának 50-100 %-ával lehet nehezebb a nehezített szer súlya élvonalbeli dobónál.

A nehezített szerekkel történő komplex edzést főleg az alapozó időszakban alkalmazták, de megtaláljuk a versenyzidőszak edzőmunkájában is.

A nehezebb, normál és könnyebb szerekkel végzett dobások együttesen is jó eredménnyel hasznosíthatók. Ennek két fő formája ismeretes:

a./ Az edzés fő részében meghatározott sorrendiségben, elkülönítve követik egymást a különböző súlyú szerekkel végrehajtott dobások; a főrész elején a munkát nehezített szerekkel kezdik és ez kb. az összdobás 15-20 %-a. Ezt követi a normál szerrel történő dobások, az összdobás 60-65 %-a, majd végül a könnyebb szerekkel végzett dobások következnek, amelyek az összdobás 20 %-át teszik ki.

b./ A másik változat, amikor nem elkülönítve, hanem szériázás-szerűen a nehezített szerrel végrehajtott dobást rögtön követi a normál, majd a könnyített súlyú szer. A szériázást esetleg fordítva is végre lehet hajtani, tehát könnyebb szerrel kezdeni és a nehezített szerrel befejezni.

A változó súlyú szerek ilyen jellegű felhasználása a már ismertetett előnyök mellett jelentősen javítja az izomérzékenységet és hozzájárulhat a leggazdaságosabb technika kialakításához is.

A fentiekben ismertetett módszerek nem nagy múlttal rendelkeznek, de kétségtelenül az általános fejlődés jelentős hajtóerői. Hatásaik pontos körülhatárolása, a fejlődésben betöltött szerepük feltárása további alapos elemzést igényel.

Ezen megállapításunk vonatkozik a már fentiekben említett más befolyásoló tényezőkre is, amelyek vizsgálatára most még felszínesen sem tértem ki.

IRODALOMJEGYZÉK:

Kovács Etele
főisk.tanársegéd

1. Ed Tucker: Finnish Javelin Throwing Athletics Weekly 1970/44.
2. Harmati S.: Új módszerek a magyar válogatott dobóatléták felkészítésében 1969./I.
3. Koltai J.: Mexikói tapasztalatok a dobóatlétikában 1969./I.
4. Koltai-Kovács-Száger: Különböző erőfejlesztő eljárások hatása az egyszerű hajítómozdulattal végzett dobás távolságára 1970.
5. Koltai-Kovács-Száger: Különböző eljárások hatása a kar mozdulatgyorsaságára TF.Tud.Közlöny 1969/IV.
6. Koltai J.: A dobóatléták gyorsaságfejlesztése. Sportolók gyorsaságfejlesztésének kérdései 1970.
7. Koltai J.: Az erő-gyorsaság és a technika komplex fejlesztése a gerelyhajítók felkészítésében 1971.
8. Ny.Ozolin: How to improve Speed Track Technique 1971./44.
9. Szamocvetov: What is the basis of the Technique ? Track Technique 1968./34.



A TÍZPRÓBÁZÓK EDZÉSE

Az ATLETIKA előző számában megkezdett és jelen számában befejezett cikkemben igyekeztem a többpróbázás magyarországi helyzetével, lehetőségeivel foglalkozni, megvilágitani azon lehetőségeket, amelyek igen hasznosak, gyümölcsözők lehetnek az iskolai sportkörök, szakosztályok, valamint az egyesületi szakosztályok részére egyaránt.

Hiszem és remélem, hogy az összetett versenyzéssel kapcsolatban tapasztalható érdeklődés fokozódása, a fellendülés nemcsak szalmaláng-szerű fellobbanás. Az összetett versenyzésre való készülés tartós és szilárd alapot adhat a továbbiakban ahhoz, hogy atlétikánk széles alapokon képzett versenyzőket kaphasson élvonalba és természetesen a tízpróbázó versenyek színvonala is tovább emelkedjék a fejlődés útján.

Az összetett versenyzéssel foglalkozó szakirodalom szegénysége - mely egyébként világjelenség - sok esetben gátja is a fejlődésnek. Ez ellen - sajnos - a magyar sportkönyvek kiadásával foglalkozó szervek sem tesznek semmit. Így a szakemberek, edzők, versenyzők között sokszor felmerülő beszédtema és a modern felkészülési elvek széleskörű elterjesztése sem oldódik meg egyhamar. Sajnos!

Mint nem teljesen idegen az összetett versenyzésben és körülményeiből, lehetőségeiből fakadóan, több specialista, főleg összetett versenyzéssel foglalkozó edzővel beszélgettem. Így a budapesti Európa Bajnokság alatt Fred Kuduval, a szovjet tízpróbázók válogatott edzőjével és az időközben az aktív edzői munkából visszavonult Friedel Schirmerrel, az NSZK szövetségi edzőjével.

Azóta több órás beszélgetést "bonyolítottam le" Armin Scheuer, a svájciak és Franz Bucher, az orsztrákok tízpróbázó edzőivel. Szerencsém volt látni a közelmúlt és a jelenleg nagyjait, így pl. Kuznyecov, Moltke, Aun, Beyer, Toomey, Beudlin, Walde, Kirst, stb. edzéseit, versenyzését. Néhánnyal el is beszélgettem, ha többször nem is annyi ideig, mint azt szerettem volna.

Az akkori tapasztalataimat, a hallottakat leirtam. Sok szakanyag, vélemény gyűlt össze az összetett versenyzésről az elmúlt évek alatt. Közlésre, feldolgozásra nem is gondoltam addig, míg az idei év néhány összetett versenyét végig nem néztem. Az ott látottak-hallottak hatására határozottam el magam az írásra.

Ugy érzem, hogy néhány esetben - főleg vidéki edzők és versenyzők - fel tudják használni az itt leírtakat munkájuk csiszolására, vagy arra, hogy elolvasva, jobb, életrevalóbb ötletek születnek, ezáltal - közvetve - eredményeik tovább fejlődnek. Ha ennyit sikerült elérnem, akkor nem volt hiábavaló munkám.

Edzésterv-minta tízpróbázók számára

Az összetett versenyző számára az a legfontosabb, ha meg tudjuk találni az utat az igazi edzésadagoláshoz. A tízpróbázónál külön nehézséget okoz, hogy igen sokoldalúan kell felkészülnie és különböző követelményekkel kell megfelelnie egy időben /a verseny két napja alatt/.

A versenyzőnek a lehető legjobb eredmények elérésére kell törekednie, mivel az atlétika legkülönbözőbb versenyszámait alkotják a tízpróbát. A legnagyobb nehézséget a különböző versenyszámok közötti összhang megteremtése okozza.

Gondoljuk el, hogyan legyen képes egy versenyző vágta-ugró és dobó számokban kiválót nyújtani. Ezekre, a sokszor ellentétes, egymás hatását rontó, vagy inkább gátló behatások kiküszöbölésére, illetve azok csökkentésére kell magasabb szinten megtalálni a kellő szert. Ez az ellenszer pedig a különböző számok, verseny és edzés összhangjának megtalálása időszakonként és egyénenként. Ezért szükséges az edzésfelépítéshez a versenyző alapos ismerete, hogy az egyéni jellegzetességek alapján meg lehessen találni az egyéni adottságoknak legjobban megfelelő edzési formát.

A kellően kiválasztott, egyénre szabott edzés hatása nagyon meglátszik a tízpróbázón. A mozgások iskolázottsága, a mozgásintelligencia színvonala fokozatosan növekszik, gyarapszik. Nem csak az összpontszám növelése a cél, hanem minden egyéni, a tízpróbát alkotó versenyszám teljesítményének fejlesztése is. Csak így oldható meg az a célkitűzés, hogy sokoldalú, a tízpróbázó adottságainak legmegfelelőbb beosztású és adagolású edzések után, nem csak az előre megtervezett eredményeket érje el összetetten, hanem a verseny alatt - a lehetőségekhez képest - sok versenyszámban javítson egyéni csúcsein.

Az edzésfeladatok és gyakorlatok felépítésében ezt a célt főleg a téli alapozásnál hasznos szem előtt tartani.

Téli alapozó munka

Sokkal következetesebben, erősebben és keményebben kell, hogy folyjon, mint az egyéni versenyszámoknál. A célkitűzések homlokterében a következő álljon:

- a./ lényegesen kell növelni a szervezet erejét;
- b./ fokozni kell a mozgásérzéklet;
- c./ bővíteni a mozgásintelligenciát;
- d./ ki kell alakítani az egyéni adottságoknak megfelelő helyes technikai mozgásfolyamatot;
- e./ tartósan és biztosan rögzíteni kell az egyes versenyszámok technikáját.

A téli edzések megtervezésénél úgy kell beépíteni a különböző technikák gyakorlását, hogy ezekre a téli edzés helyek lehetőségét biztosítsanak. Fontossági sorrend itt

nem állítható fel, mert ezt az egyén előképzettsége, felkészültsége, elsajátító készsége és adottsága határozzák meg. Általános tapasztalatként talán az állapítható meg, hogy a gátfutásra minden körülmények között gondot kell fordítani és meg kell találni a módot a rendszeres gyakorlásra.

A magasugrás is igen munkaigényes technikai szám volt a "Fosbury" elterjedése előtt, de azóta a hasmánthoz szükséges edzés-ráfordítás ideje alaposan lecsökkent. Az új ugrási forma elterjedése nemcsak formájában, de az eredmények növekedésében is újrasszerű változásokat okozott.

A különböző egyéni technikák gyakorlásához hazánkban igen kevés helyen adódnak zavartalan felkészülési lehetőségek. Ezért az időjárás adta lehetőségeket alaposan ki kell használni, hogy jó idő esetén a szabadban végezhesük edzéseinket. Az általános kondicionális edzések végzéséhez az időnkénti teremhasználat fontos, de nem feltétlenül szükséges.

A 6000 pontot elért tízpróbázók számára a további fejlődésüket szolgáló felkészülés a következő lenne:

Minden edzés kb. 15 perces futással kezdődjék, melybe a változatosságot fokozva, tarkítva felugrásokkal ajánlatos végezni. A futás után 4 db. fokozó futást végezzünk 150 m-ig. Minden edzés 10 perc levezető futással és tusolással végződjék.

NOVEMBER:

- 1.nap: laza mezei, erdei futás, 8 km, tempó nélkül. A felénél 15 perc gimnasztika.
2.nap: terem: 10 perc bemelegítő és felrázó gimnasztika, 5 perc bordásfalgyakorlatok, 10 perc nyújtó: húzódkodás, lengések, kelepfellendülés, billenés. 4 perc ugrálás: szármolyra fel és le, átlugrás. 5 perc kötél: függeszkedés. 30 perc gátfutás. 40 perc erőfejlesztés: lásd az I.sz. táblázatot.
3.nap: szabadban: 20 perc szűkdelés, vágtafutás. 10 perc rúdugró célgimnasztika, 60 perc rúdugrás.
4.nap: mint a 2.napon.

A második nap után egy nap, a negyedik után két nap pihenő.

DECEMBER:

- 1.nap: mező, erdő: 2 km után 200 m: 32 mp-re, 5 perc séta, 300 m: 47 mp-re, 5 perc séta, 400 m: 65 mp-re, 2 km laza futás, 10 perc gimnasztika, 2 km futás.
2.nap: teremben: 10 perc bemelegítő és felrázó gimnasztika, 10 perc futóiskola, 10 perc medicinlabda dobások /egy kézzel/, 20 perc magasugrás, 40 perc erőfejlesztés /lásd az I.sz. táblázatot/.
3.nap: szabadban: 6x150 m, vagy felette /40 m 75 %-os erővel, a többi lendületesen/ 20 perc súlylökés, 20 perc diszkoszvetés, 40 perc rúdugrás /rossz idő esetén csak futás rúddal, letűzési gyakorlatok/.
4.nap: teremben: mint a 2.napon.
5.nap: szabadban: 15 perc ugróerő fejlesztése. 10x200 m 32 mp-re, közben 3 perc lassú, kocogó futás.

A második és ötödik nap után egy-egy nap pihenő.

JANUÁR:

- 1.nap: mezei, erdei futás: 3 km után 300 m: 46,0 mp-re, 5 perc séta, 400 m: 63 mp-re, 5 perc séta, 500 m: 80 mp-re, 3 km laza futás.
2.nap: teremben: 10 perc bemelegítő és felrázó gimnasztika, 10 perc bordásfal, kötél, gyűrű gyakorlatok, 15 perc futóiskola. 20 perc gátfutás, 60 perc erőfejlesztés /lásd I.sz. táblázatot/.
3.nap: szabadban: de ha rossz az idő, teremben. 20 perc rajtgyakorlatok, rövid vágta, 5x150 m, vagy felette /40 m 75 %-os erővel, a többi lendületesen/. 20 perc súlylökés, 60 perc rúdugrás vagy rávezető, előkészítő gyakorlatok.
4.nap: mint a 2. napon.
5.nap: mint a 3. napon.
6.nap: szabadban: 20 perc ugróerő fejlesztés, 12x200 m 30 mp-re, közben 2.5 perc lassú, kocogó futás.
7.nap: pihenő.

FEBRUÁR-MÁRCIUS:

- 1.nap: mezei, erdei futás: 3 km után 300 m: 45 mp-re, 4 perc séta, 300 m: 45 mp-re, 5 perc séta, 2x400 m: 70 mp-re, közben is 5 perc séta, 3 km futás.
2.nap: teremben: 10 perc futóiskola, lendületes futások, lejtőn futás. 15 perc gátfutás, 30 perc magasugrás, 45 perc erőfejlesztés /I.sz. táblázatot/.
3.nap: szabadban: ha rossz az idő, teremben: 6x150 m, vagy felette /50 m 75 %-os erővel, a többi lendületesen/, 20 perc súlylökés /szabadban/, vagy teremben magasugrás, 60 perc rúdugrás.
4.nap: mint a 2.napon.
5.nap: mint a 3.napon.
6.nap: szabadban: 5x100 m fokozó /30 m 75 %-os erővel, a többi lendületesen/. Februárban: 12x200 m 29 mp-re, közben 2.5 perc lassú futás, Márciusban: 15x200 m, mint előbb.
7.nap: pihenő.

Ez az időszak tartalmazza az év legkeményebb edzéseit. Aki ezeket maradéktalanul el tudja végezni, feltétlenül jó alappal indulhat majd a versenyidénynek. A decembertől márciusig terjedő időszak erőfejlesztő táblázata az I.sz. táblázat.

Az általános és a gyorsuló fejlesztő gyakorlatok keverve vannak beépítve az edzésbe. Az izomerőt fejlesztő gyakorlatok a tízpróbázók számára is nélkülözhetetlenek, mert jelentős izomerő nélkül az edzés- és versenyfeladatokat eredményesen teljesíteni nem lehet. A maximális teljesítményhez szükséges teljesítőképeség a megadott gyakorlatokkal elérhető, illetve megszerezhető.

ÁPRILIS:

Áprilisra tervezzük az alapozásról való átállást a versenydőzsakra. Ez a hónap szolgálja a téli időszak alatt megszerzett képességek beépülését az egyes versenyszámokba. Alapvető, hogy az évszakok előrehaladásával a gyorsaság növekszik, ugyanakkor a futások közötti pihenők időtartamai csökkennek az edzésadagokban.

Ez az edzésforma megköveteli, illetve ajánlatossá teszi a heti 6 edzésnap mellett a pihenőnapot is. Súlyzós munka végzése heti két alkalommal szükséges. Az eddigi ugróerő fejlesztése csökken, ehelyett a távol-, magas- és rúdugrás technikai gyakorlása fokozódik. Az ugróerő fejlesztése a továbbiakban a mozgásérzék csiszolása közben és a mozgás technikáját szolgálva folyjon.

A termi edzés ebben az időszakban már céltalan. Az edzés alapelve: a gyakorlás a tízpróba versenyrendjét kövesse. Ez lehetővé teszi a különben nehéz átmenetnek, átváltásnak elsajátítását. Az erdei-mezei futásokat elhagyjuk. Az általános edzésirányítás már szinte lehetetlen, egyre jobban a versenyszerű forma és a kivitelezés dominál.

Példa az áprilisi edzéstervezéshez:

- 1.nap: 6x100 m fokozó. 15 perc távolugrás, a nekifutás 5,7,9,11 lépésről. Április közepétől + 4 ugrás teljes nekifutással és teljes erővel. 1 kör /400 m/ lassú futás, 20 perc súlylökés, 15 perc folyamatosan a mozgásra ügyelve, végül 6 db. eredményre törekedve. 1 kör lassú futás, 4x100 m repülő, 11.2 mp.körül, 4 perc pihenővel.
- 2.nap: fokozók, mint az 1.napon. 10x50 m futóiskola, közben 50 m kocogó futás. 20 perc súlylökés, 20 perc magasugrás, 45 perc erőfejlesztés /I.sz.táblázat/.
- 3.nap: fokozók, mint az 1.napon. 30 perc gátfutás, 30 perc diszkoszvetés, 30 perc rúdugrás.
- 4.nap: mint az 1. napon.
- 5.nap: mint a 2. napon.
- 6.nap: mint a 3. napon.
- 7.nap: pihenő.

I.sz.táblázat

Erőfejlesztés a téli időszakban:

Gyakorlatok:	Ismétlésszám:	Pihenő idő:	Szériaszám:
<u>I. Erőfejlesztés /súlyzó/:</u>			
1.szakítás	4 /80 %/	60	3
2.lökés	4 /80 %/	60	3
3.lökés mellől	4 /80 %/	60	3
4.nyomás fekve	4 /80 %/	60	3
5.szakítás egy kézzel /bal és jobb/	4 /80 %/	-	-
6.szakítás	2 /100 %/	-	-
7.lökés	2 /100 %/	-	-
<u>II. Ugrások:</u>			
1.felugrás /1 m magasra/folyamatosan páros lábbal	10	120	2
2.jobbal folyamatosan	10	120	2
3.ballal folyamatosan	10	120	2
<u>III. Futás:</u>			
1.3 perc lassú futás			
2.4x40 m lendületos futás			
<u>IV. Ismétlés: az egész edzésprogram ismétlése</u>			

A versenydőszak edzése:

A nyári időszakra a tízpróbázónak versenyre kész állapotba kell kerülnie. Ez azt jelenti, hogy a versenyszezónban kell a forma csúcsát, a legjobb eredményt elérnie. Ezt a célt szolgálják az edzés feladatai, a részversenyek és a tízpróba versenyek. A versenydőszakban mindent a jobb eredmény érdekében kell végezni, illetve azt kell szolgálni. Ezért a versenyszezónban az edzések már nem olyan kemények, mint főleg januártól ápriliséig. A napi edzések ideje megrövidül, az edzések feladata változik.

Futásban a feladat a vágatkészség fokozása. Az edzés távjait, a részidőket és a pihenőidők hosszát mind úgy kell meghatározni, ahogy azt az egyéni vágatkészség fokozása igényli /de egyúttal a gyorsasági állóképesség is fokozódjék/. A futás sebessége gyorsabb legyen, a lefutandó távolságok rövidebbek és a szünetek időnként hosszabbak.

A versenydőszak alatt sokat kell dolgozni súlyzókkal, a végzendő gyakorlatokat tökéletesen a gyorsuló fejlesztés szolgálatába kell állítani /a maximális terhelés 70 %-ával, nem magasabb erő kifejtéssel/.

A hét másik erősítő napját /minden héten legyen/ a legnagyobb, maximális terhelésű súlyzókkal végzett edzés alkossa: szakítás, lökés, megfelelő szüneteket biztosítva a gyakorlatok között.

A verseny előtti hét álljon: kedd, szerda, csütörtök normális, megszokott edzés-munkából, péntek: könnyű technikai iskolázásból, mely nem veszi túlságosan igénybe a versenyző erejét. Pl.: speciális lazító gyakorlatok és könnyű technikai munka /gerely, gát/.

A tizpróbázónak az egyéniségéből fakadó különleges fejlődését helyes támogatni, kibontakozását elősegíteni, ha valamelyik versenyszámmal jobban akar foglalkozni. Mindenestre a figyelmet fel kell hívni arra, hogy minden túlzott speciális munka káros!

Példa a nyári edzéstervezésre:

- 1.nap: /verseny után/ 15 perc bemelegítő futás, 5 perc gimnasztika, 20 perc gerelyhajítás.
- 2.nap: 4x150 m fokozó futás, a végén 40 m maximális erővel. 15 perc súlylökés, 30 perc távolugrás, 30 perc erőfejlesztés az I.sz.táblázat szerint.
- 3.nap: 4x150 m fokozó, a végén 40 m maximális erővel. 6x50 m térdelőrajttal erős vágta /nem maximális/, 20 perc diszkoszvetés, 30 perc rúdugrás.
- 4.nap: 4x150 m fokozó, a végén 50 m maximális erővel, 20 perc gátfutás, 20 perc diszkoszvetés, 2x100 m repülőrajttal, maximális erővel, közben 6 perc pihenő. 2x200 m repülőrajttal, maximális erővel, közben 7 perc pihenő.
- 5.nap: bemelegítő futás és gimnasztika, mint az 1.napon. 30 perc magasugrás, 30 perc erőfejlesztés a II.sz.táblázat alapján.
- 6.nap: pihenő.
- 7.nap: verseny.

Ha edzésundor legkisebb jelét véljük felfedezni a versenyzőnkön, akkor kb. két hétig minden második edzésnapot az erdőben, vagy mezőn kell megtartani. Ott a szabadban nyugodtan fusson saját iramában, gimnasztikázzék.

A nyári erőfejlesztő gyakorlatok a gyorsaságot, a gyorsertőt és a gyorsasági állóképességet szolgálják. Az erősítő gyakorlatok terhelése nem haladhatja meg általában a maximális erő kifejtés 70 %-át.

II.sz.táblázat

Erőfejlesztés a nyári időszakban:

Gyakorlatok	Ismétlésszám maximális %-ban	Pihenőidő	Szériaszám
I. Erőfejlesztés /súlyzós/			
1. szakítás	4 /70 %/	90	2
2. lökés	4 /70 %/	90	2
3. szakítás 1 kézzel /jobb/	4 /70 %/	-	-
4. szakítás 1 kézzel /bal/	4 /70 %/	-	-
5. szakítás	3 /100 %/	-	-
6. lökés	3 /100 %/	-	-
II. Futás:			
1. 200 m laza	2		
2. 3x50 m lendületesen	4		
3. 4x30 m térdelőrajttal			
III. Ismétlés: az egész fenti program ismétlése.			

Edzésterv 7000 pontot elért versenyzők részére

Aki a 7000 pontot túllépte, az már nemzetközileg is komoly eredménnyel rendelkezik. Bár az is igaz, hogy az utóbbi évek nagy versenyait szinte kivétel nélkül 8000 pont feletti eredménnyel nyerték.

Minél magasabb lesz teljesítményünk határa, annál nagyobb erőfeszítés szükséges, hogy a már elért eredményt tovább tudjuk javítani.

Az edzések távlati célkitűzése most is megmarad:

- különösen nagy fokú gyorsaság,
- magas fokú gyorsaság,
- magas színvonalú gyorsasági állóképesség szükséges az alapvető adottságok és a tehetség mellett.

A szorgalmas atléta mindig gyorsabban halad előre. Rendszeres munka hatására kondicionális állapota növekszik, így több ideje marad az egyes versenyszámok technikájának jobb elsajátítására. A nagyobb hatású edzőmunkát az edzésidő számottevő növelése nélkül is el lehet érni. Élettanilag is szükséges, hogy a további töretlen fejlődés érdekében a kondicionáló munkát nehezíteni kell - a feladatoknak megfelelően - a pihenőidők hosszát pedig csökkenteni. A futásokra fordított idő csökkenjen úgy, hogy gyorsabban fussák a résztávokat. A súlyzós munkánál a terhelés növelése a következő elvek alapján történjék: a súlyok összsúlya, az ismétlések és a szériák száma növekedjék, a pihenőidők hossza pedig rövidüljön.

Hangsúlyozottan kell ezután foglalkozni a mozgásérzék fejlesztésével. Az egyformán felosztott edzésidő háttérbe kerül, helyette az egyéni súlyponti edzőmunka domináljon. Fő cél a teljesítmények intenzív növekedése, mert az emelkedő versenyszámok eredményeinek hatására az összponteredmény is növekszik.

Edzésterv példák:

Minden edzés előtt 15 perc ugrásokkal tarkított futással melegítsen be az összetett versenyző. Ezt kövesse 4x150 m, vagy annál hosszabb fokozó. Minden edzés végén 10 perc levezetőfutás, tusolás legyen.

NOVEMBER:

- 1.nap: könnyű felrázó mezei, erdei futás, 8 km, különösebb iram nélkül. A táv felénél 15 perc gimnasztika.
2.nap: teremben: 10 perc felrázó, bemelegítő gimnasztika, 5 perc függeszkedés kötelen, rövid pihenőkkel; 5 perc bordásfalgyakorlatok, 60 perc erőfejlesztés a III.sz. táblázat szerint.
3.nap: szabadban: 30 perc rúdugrás, 30 perc gerelyhajítás.
4.nap: mint a 2. napon.
5.nap: 8x200 m 36 mp-re, közti pihenő 1 perc lassú futás. 20 perc izomállóképesség fejlesztése: 2 db kéziszúlyzó a kézben / 3 kg-ig darabonként/, különböző azöködelések percenként 100 ismétlésig. 1 perc pihenő.
A második és ötödik nap után pihenő.

DECEMBER:

- 1.nap: erdei-mezei futás: 2 km nyugodt kocogó futás után a futólépés hosszának változtatásával 200-800 m-ig, változó tempóban 50-75 % közötti igénybevétellel és változó pihenőidőkkel végzett futások. Végezhető a következőképpen: pl. 300 m 50 %-os erővel, 300 m könnyű futás, 500 m 50 %-os erővel, 300 m könnyű futás. 2 km. laza, nyugodt futás.
A lendületes futások mennyisége és intenzitása álljon mindig az adott időszak képességszintjén és ne a szezonbeli teljesítménytől függjön.
2.nap: teremben: 10 perc felrázó és bemelegítő gimnasztika, 10 perc bordásfal, kötél és gyűrű gyakorlatok, 10 perc medicinlabda-dobások jobb, bal és páros kézzel. 15 perc erőfejlesztés a III.sz.táblázat szerint.
3.nap: szabadban: rossz idő esetén teremben: 8x40 m futóiskola, 20 perc távolugrás, 20 perc súlylökés, 40 perc rúdugrás.
4.nap: szabadban: lehetőleg fűvön: 10x200 m, 36 mp-re, közben 1 perc kocogó futás. A résztávok idejét az időjárási és talajviszonyok alapján kell meghatározni. 20 perc izomállóképesség fejlesztése, mint novemberben az 5.napon, csak az ismétlési számot 150 db-ra kell növelni egy perc alatt.
5.nap: 30 perc reakciógyorsaság fejlesztése: IV.táblázat. 30 perc mozgásérzés fejlesztése, V.sz.táblázat. 60 perc erőfejlesztés a III.sz.táblázat szerint.
6.nap: 10 perc távolugrás, 30 perc gátfutás, 60 perc rúdugrás. A decemberi időszak fő célja: az izomzat gyorserejének és fáradtság-tűrő képességének fejlesztése.

JANUÁR:

- 1.nap: erdei-mezei futás: 2 km nyugodt kocogó futás után a futólépés hosszának változtatásával 200-900 m-ig, változó tempóban 50-75 % közötti igénybevétellel és változó pihenőidőkkel végzett futások. Ajánlható terhelés pl.: 500 m 50 %-os erővel, 300 m könnyű futás, 800 m 50 %-os erővel, 400 m könnyű futás, 4x200 m 75 %-os erővel, közben 300 m. 300 m könnyű futás, 2 km laza, könnyű futás.
2.nap: teremben: 10 perc felrázó és bemelegítő gimnasztika. 10 perc bordásfal, kötél és gyűrű gyakorlatok. 10 perc medicinlabda dobások, 10 perc futóiskola, 20 perc gátfutás, 60 perc erőfejlesztés: a II.sz.táblázat szerint.
3.nap: szabadban: rossz idő esetén teremben: 8x40 m futóiskola, 20 perc távolugrás, 20 perc súlylökés, 40 perc rúdugrás.
4.nap: szabadban: lehetőleg fűvön, 3x300 m, 50-52 mp.között, minden résztáv közben 2 perc kocogó futás, a sorozat után 5 perc séta. 3x300 m, mint előbb, 4x300 m, mint előbb, 10 perc izomállóképesség fejlesztés kis súlyzóval, az ugrások száma, mint decemberben /150 db percenként/.
5.nap: 30 perc reakciógyorsaság fejlesztése: a IV.sz.táblázat szerint. 30 perc mozgásérzés fejlesztés: az V.táblázat szerint, 60 perc erőfejlesztés a III.táblázat szerint.
6.nap: teremben: 10 perc felrázó és bemelegítő gimnasztika. 10 perc távolugrás, 30 perc gátfutás, 60 perc rúdugrás.

III.sz.táblázat

Erőfejlesztés

Gyakorlat	Ismétlésszám maximum %-ban	Pihenőidő	Szériaszám
<u>I. Rövid kézi súlyzó:</u>			
1.lökés jobb kézzel	6 /80 %/	30 mp	3
2.lökés bal kézzel	6 /80 %/	30 mp	3
<u>II. Súlyzó:</u>			
1.szakítás	6 /80 %/	60 mp	2
2.lökés	6 /80 %/	60 mp	2
3.fekve nyomás	6 /80 %/	60 mp	2
4.lökés mellről	6 /80 %/	60 mp	2
5.a II/1.sz gyakorlat ismétlése	10 /100 %/	60 mp	2

III. Futás:

3. perc laza kocogás, 3x40 m lendületes technikai futás, 3x40 m maximális erejű futás térdelő rajttal.

IV. Ugrások: 5 db 1 m magas gát folyamatos leküzdése, visszafelé kocogó futás. Ólommel-lény használata ajánlatos! 10-szer páros lábon, 10-szer jobb, 10-szer bal lábon.

V. Ismétlés: a súlyzós és futógyakorlatok /II.-III.gy./ elvégzendők még egyszer.

IV. sz. táblázat

Gyakorlatok a reakciógyorsaság fejlesztésére

/az egész edzésprogram elvégzésére 30 perc elég/

1. gyakorlat: "bukórajt". Állórajt helyzetből hirtelen, enyhe térdhajlítással és felső-test "rábuktatásával" maximális erejű rajt.

2. gyakorlat: páros gyakorlat: a társ által előkészített lebdák felvétele és célzott eldobása.

3. gyakorlat: alapállás, a társ különféle formában dob teniszlabdákat. Feladat a labda elkapása.

4. gyakorlat: hanyattfekvés: lábak rézsutosan feltámasztva, vezényszóra gyors felülés.

5. gyakorlat: kézilabda kapuradobás.

6. gyakorlat: asztalitenisz.

7. gyakorlat: asztalifocli játék.

V. sz. táblázat

Gyakorlatok az általános mozgásintelligencia fejlesztésére

/az egész program elvégzésére 30 perc elég/

1. gyakorlat: célbadobás stukklabdával 2.5 m feletti célra.

2. gyakorlat: kézenjárás. Futólagos kézenálláson át akadály átugrása.

2. gyakorlat: egykezes dobás fogásának gyakorlása egy kézzel, közepes nagyságú, könnyű labdával.

4. gyakorlat: a lendítőláb munkájának gyakorlása /gát, magas/:

a./ a comb fellelendítése egészen a mellig, az állábszár csak ezután lendül előre,

b./ majdnem nyújtott lábban lendítve, ugrani magasba, hogy az ugrólábra érkez-zünk vissza.

5. gyakorlat: célbadobás:

a./ kosár- és röplabdával direkt, vagy indirekt módon végzett különböző dobások,

b./ kézilabdával célbadobás, medicinlabdával minden dobásfajta.

6. gyakorlat: kiszorító játék, zsinorlabda párokban.

FEBRUÁR:

1. nap: erdei-mezeli futás: 2 km nyugodt iramú kocogás

4x { 1x400 m 75 %-os erővel, majd kocogó futás 400 m,
1x300 " 75 " " " " " 300 m,
1x800 " 50 " " " " " 400 m.

2. nap: teremben: 10 perc felrázó és bemelegítő gimnasztika, 10 perc bordásfal, kötél, gyűrű gyakorlatok, 10 perc medicinlabda dobások jobb, bal és páros kézzel, 15 perc gútfutás, 60 perc erőfejlesztés a III. sz. táblázat szerint.

3. nap: szabadban, vagy rossz idő esetén teremben: 8x60 m futóiskola, 20 perc diszkoszvetés, 40 perc rúdugrás, 20 perc gerelyhajítás.

4. nap: szabadban, lehetőleg fűvön: 10x100 m laza futás, 5 perc járás, séta, 3x/3x200 m/32 perc-re, közte 2 perc kocogó futás, minden harmadik után 5 perc járás, séta.

5. nap: 30 perc reakciógyorsaság fejlesztése a IV. sz. táblázat alapján, 30 perc mozgás-intelligencia fejlesztése az V. sz. táblázat alapján, 60 perc erőfejlesztés, mint decemberben, de az új, magasabb erőállapotnak megfelelő súlyokkal /III. sz. táblázat/.

6. nap: szabadban, rossz idő esetén teremben: 20 perc súlylökés, 20 perc magasugrás, 20 perc izomállóképesség fejlesztése: 1 perc alatt 200 db ugrás páros lábon, mindkét kézben kézi súlyzó /3-4 kg/, a szökdeléssel azonos gyorsasággal lökés rézsútos magastartásig.

MÁRCIUS:

1. nap: szabadban, lehetőleg fűvön:

10-szer a labdarúgó pályán átlósan lendületes futás,

2-szer " " " " " " 50 %-os erővel,

6-szor " " " " " " 75 " " "

2-szer " " " " " " 25 " " "

Az egyes futások között 30 mp nyugodt kocogó futás az induló sarkok változtatásával.

2. nap: teremben, mint februárban.

2. nap: szabadban: 30 perc diszkoszvetés nehezebb szerrel, vagy súllyal, majd normál szerrel, könnyebb, végül normális súlyú szerrel fejezni be. 30 perc rúdugrás, 30 perc gerelyhajítás.

4. nap: szabadban, lehetőleg fűvön:

a./ 4x100 m lendületes futás, az utolsó 50 m 75 %-os erővel, közben 200 m járás, séta. A végén pihenő séta.

b./ 4x150 m fokozó tempófutások. Az első 50 m fokozó sebességgel 75 %-ig, majd a következő 100 m-en tartani a futás tempóját. Minden futás után 200 m pihenő járás, vagy séta, a végén 7 perc pihenő járás.

c./ 4x200 m tempófutás 25-27 mp. között, köztük 5 perc pihenő. Március utolsó hetében mindegyik 200 m-t 25 mp-re kell futni.
5.nap: szabadban: 30 perc diszkoszvetés, 30 perc gerelyhajítás. 60 perc erőfejlesztés, mint februárban /III.sz.táblázat/.

APRILIS:

- 1.nap: technikai munka: 6x150 m fokozó 20 mp-re, 20 perc távolugrás, 20 perc súlylökés, 20 perc gerelyhajítás
2.nap: gyorsító fejlesztése az I.gyakorlatok maximális terheléssel végzendők /VI.sz. táblázat/.
3.nap: technikai munka: 6x150 m fokozó 20 mp-re, 20 perc gátfutás, 30 perc diszkoszvetés, 30 perc rúdugrás.
4.nap: futó-gyorsaság, gyorsasági állóképesség fejlesztése:
a./ 4x100 m lendületes futás, az utolsó 50 m 75 %-os erővel, köztük 200 m pihenő járás.
b./ 4x150 m. Az első 50 m fokozódó sebességgel 75 %-ig, majd a következő 100 m-en tartani a futás iramát, köztük 200 m pihenő járás.
c./ 4x200 m tempófutás 25 mp-re, köztük 5 perc pihenőjáras, a végén 6 perc pihenő.
d./ 1x300 m futás 40 mp-re.
5.nap: pihenő.
6.nap: technikai munka, mint az 1.napon, csak a végén 3x200 m 24 mp-re, köztük 5 perc pihenő.
7.nap: gyorsító és gyorsasági állóképesség fejlesztése a VII.táblázat alapján.

VI.sz.táblázat

A gyorsító fejlesztő gyakorlatok

Gyakorlatok	Ismétlésszám a maximum %-ban	Pihenőidő mp	Szériaszám
<u>I.Érőfejlesztés:</u>			
1.szakítás	3 /100 %/	120	2
2.lökés	3 /100 %/	120	2
3.fekve nyomás	3 /100 %/	120	2
4.5 perc lazító gimnasztika			
5.4x50 m lendületes futás			
<u>II.Gyorsítófejlesztés:</u>			
1.szakítás	10 /60 %/	60	2
2.lökés	10 /60 %/	60	3
3.lökés mellről	10 /60 %/	60	3
4.5 perc kocogó futás			
5.6x150 m 75 %-os erővel.			

A versenyzidőszak edzései

A nyári edzésprogramnak az összetett versenyző kondicionális állapotát és technikai tudását kell szolgálnia. A 7000 pontot elért atlétának további minőségi fejlődéséhez rendszeres irányítás és ellenőrzés szükséges. Igen körültekintőnek kell lenni ahhoz, hogy az adott versenyzőnek a legmegfelelőbb edzésformát megtaláljuk. Nem közömbös, hogy a fő szezonban a versenyző melyik napon végez technikai munkát és melyik napon kondicionáló jellegűt. Például az alábbi gyakorlatban már igen bevált:

hétfő: verseny utáni fellazítás, gimnasztika, fokozók, könnyű technikai edzés gerellyel és gáton.

kedd: erőfejlesztés 30 percig a VI.táblázat szerint. Izomállóképesség fejlesztése súlyzóval 15 perc, 4x50 m lendületes futás. 10x50 m lendületes futás, térdelőrajttal. 5 perc lazító futás, 4x200 m 24 mp-re, közti pihenő 4 perc.

szerda: azt a versenyszámot kell technikailag gyakorolni, amelyikben a tizpróbázónk gyengébb, vagy nehézségei adódnak. 3x100 m repülőrajttal 10.8 mp körüli idővel, a közti pihenő 6 perc. 1x200 m repülőrajttal 23.0 mp-re, pihenő 6 perc, 1x300 m 37 mp-re.

csütörtök: 60 perc technikai munka /egyéni/, 15 perc gyorsítófejlesztés VI.táblázat szerint, 15 perc ugrások ólomhellyenben.

péntek: könnyű átmozgatás, lendületes futások.

szombat-vasárnap: verseny.

Az 1500 méterre való felkészülésnek ebben az edzésformában nincs jelentősége, mert aki az eddigiekben részt vett, az olyan kondicionális állapotban van, hogy jó közepes időt /4:40.0/ mindig el tud érni.

A tizpróba versenyekkel kapcsolatos tapasztalatok

A tizpróbázó - sokoldalúságán keresztül - az egész versenyszezon alatt rendelkezni kellő versenyzési lehetőséggel. Ezeket ki is kell használnia sokoldalúságának, versenyrutinjának, biztonságának, tapasztalatának növelése érdekében.

A koratavaszi versenyeknél a hűvös időjárás miatt, főleg május elején, óvatosak legyünk, mert az itt szerzett izom-, vagy ízületi sérülések tönkre tehetik az eddigi alapos munkát, illetve a várható eredményeket. Ez a tanács főleg a tartós gyors mozgást igénylő versenyszámokra vonatkozik /vágta, gát, távolugrás/.

VII.sz. táblázat
Gyorserőt és gyorsasági állóképességet fejlesztő gyakorlatok

Gyakorlat	Ismétlésszám a maximum %-ban	Pihenőidő mp	Szériaszám
I. Gyorserőt fejlesztők /súlyzós/			
1. egykezes szakítás aláugrással jobb:	3 /100 %/	120	3
2. egykezes szakítás aláugrással bal:	3 /100 %/	120	3
II. Gyorsasági állóképességet fejlesztők:			
1. szökdelés, súlyzó vállon	10 /75 %/	120	2
2. szakítás	6 /75 %/	120	3
3. lökés	6 /75 %/	120	3
4. ugrások 5 db 106 cm magas gát felett folyamatosan 10 kg-s ólomlányban	10 / - /	180	2
5. futások: 5 perc kocogó futás, lazító gimnasztika, 4x150 m fokozó, melyben az utolsó 100 m 75 %-os erővel végzendő.			

A versenyszezon megkezdésével azonban rögtön kapcsolódjunk be a súlylökés, gerelyhajítás, magasugrás és rúdugrás versenyébe. A versenyeket úgy ajánlatos beütemezni, hogy egymásután három hétfőn legyen versenyzés. Majd azután két hétig csak az edzéssel törődjön a versenyző. A három hétfői verseny - mely felülül tizenegy napot - közé eső időben 10-12 edzésnapon a súlyponti hiányosságokon javítsunk.

A versenyforma ilyen három hétfőes verseny után általában emelkedik. A felmerülő hiányosságok inkább technikai jellegűek. A hétfői versenyeken /három hétfőre/ lehetőleg a tizpróba minden versenyszáma szerepeljen az 1500 m síkfutás kivételével.

- A kéthetes felkészülés /11 nap/ után következzen az idény első tizpróba versenye.
- A tizpróba versenyek előtt lehetőleg tíz nappal már semmilyen versenyen ne indulják a versenyző. De minden körülmények között kerülje, hogy 200 m-nél hosszabb távon fusson versenyt.

A túlzottan gyakori versenyek nem ajánlhatók. Ilyen elgondolások alapján a tizpróbázók általában nem szeretik, illetve nem tartják jónak a hétközi versenyeket. A túlzottan gyakori, vagyis a folyamatos versenyzés - főleg a rendszeresen több versenyszámban induló tizpróbásnak - igen erős idegi megterhelést jelent, mely formahanyatláshoz, letöréshez vezethet.

Hasonlóan befolyásolhatja az eredményes versenyzést a tizpróbázás közben esetleg becsúszó egy-egy gyengébb egyéni eredmény is. Gyakran előfordul ugyanis, hogy valakinek nem sikerül egy várt eredményt elérnie. Ennek következtében pszichikailag a rossz esemény hatása alá kerül, s ez a versenyben - esetleg már a kialakult eredményszilárdaság rovására menve - eredménycsökkenést eredményez. Tehát lényeges, hogy tizpróba verseny közben az atléta ne engedje magát befolyásoltatni a nagyon jó, vagy a gyengébb eredményektől. Ezért elengedhetetlen, hogy bízzák képességeiben, az elérhető /tervezett/ teljesítményben, eredményekben, de a legfontosabb, hogy higgyen edzőjében és a végzett munkában.

Minden tizpróbázó egyéniségének és felkészültségének legészrevehetőbb jegyei az 1500 m-es síkfutásnál mutatkoznak meg, ezért általában itt adódnak a legnagyobb meglepetések is. A nagyfokú idegi és fizikai fáradtság, az akaraterő, az önkontrol csökkenése, az önfegyelem "fellazulása" okozhatja a váratlan, hirtelen meglepetésszerű összeroppanásokat, vagy váratlan fellángolásokat. Így érthető az a javaslat, hogy a tizpróba verseny utáni vasárnap lehetőleg ne versenyezzenek az atléták. mert általában nem tudnak kellő eredményt elérni.

Célszerű azt az elképzelést megvalósítani, hogy az erős versenyszámaiban kialakult magas szintű formára alapozva - és ezzel egyidőben - a gyenge versenyszámok teljesítményszintjét is igyekezzék az előzőekhez közelíteni. Ebben az időben tehát az edzés és a versenyzés /nem az összetett/ az erő raktározásának időszaka anélkül, hogy veszélyeztetnénk, illetve megbontanánk a szervezet általános erőnléti alapjait. A valóban szakszerűen, jól felépített edzés a tizpróbázó esetében értékelhető ki legegyszerűbben. Ugyanis itt található meg szoros összefüggésben a fizikai felkészülés és a pszichikai állapot minden jellemző vonása úgy, ahogy azt semmilyen más atlétikai versenyszámban nem lehet felfedezni.

A tizpróba verseny okozta nagyfokú fizikai és idegi megterhelést csak úgy tudja elviselni a versenyző, ha alaposan felkészült!

Nehézségek és azok leküzdési módjai

1. Edzésnapló, versenynapló, időzítés:

A tizpróbázónak meghatározott napon kell versenykész állapotban lennie. Ugyanis itt a legjobb forma sem ér semmit, ha azt nem a megfelelő napon éri el a versenyző. Ezért a versenyek és az edzések úgy épüljenek fel, hogy adott pillanatban legyen a legjobb formában az atléta. Ehhez természetesen szükséges, hogy a versenyző saját magát alaposan ismerje és megfigyelje, milyen edzések után és milyen versenyeken ér el jó eredményeket.

Az elengedhetetlen edzésnapló mellett szükséges még egy versenynaplót /versenyeredmények jegyzékét/ is vezetni, ahol az egyes versenyeredmények dátum szerint szerepelnek. Az év végén az eredmények grafikonjában, a kiértékelésnél, ki kell tűnjön, hogy mikor érhető el a legjobb eredmény és általában milyen edzőmunka után. Ha ez történetesen visszatérően, egyformán azonos és a versenyző hasonlóan készült, gyakorolt, akkor a végeredmény könnyen kimutatható, kikövetkeztethető. Csak hogy ehhez a munkához tervszerű, hosszú időtartamú /minimum 2 év/ és valamilyen koncepciót tartalmazó edzéseket kell végezni, hogy kellő szinten lehessen az elemzéshez, értékeléshez hozzáfogni.

Ezen "könyvelői" feladatokat minden tízpróbázó végezze el, hogy eredményeinek stabilitása, a felkészülés menete tervszerűbb legyen.

2. Eredményesség, versenyzés állapota:

Az olimpiákon és az Európa Bajnokságokon a tízpróba versenyeken délelőtt 9, vagy 9.30-kor kezdődnek a küzdelmek. Az atléták nincsenek hozzászokva, hogy ebben a korai időpontban nagy teljesítményekre legyenek képesek. Ezáltal pedig tudásszintjük alatti eredményeket érnek el. Ez az állapot csak akkor kerülhető el, ha mindjárt a verseny elején sikerül versenyképes szinten kezdeni. A nehézségeket át lehet és át kell hidalni. A lehetőségekhez és körülményekhez alkalmazkodva, a verseny kezdete előtt 3-4 órával, kora reggel előzetes lazító és átmozgató edzést kell végezni. Ez pl. a következő lehet:

20 perc bemelegítő futás, 10 perc célgimnasztika, 4-6 db fokozó, 2-4 db térdelőrajt. Ezzel elérhetjük, hogy szervezetünket funkcióképes állapotba hozzuk.

Sok tízpróbázó a 400 és 1500 m-es síkfutásban azért nem éri el tudását és felkészültsége alapján várható maximális eredményét, mert irtóznak a bemelegítéstől és nem hajlandók kellően előkészülni ezen futásokra. Elégge elterjedt vélemény, hogy a bemelegítés jobban fáraszt, mint amennyi hasznot hajt. Természetesen ez nem helytálló!

Az eredményes versenyzéshez és a szervezet gazdaságos funkciójának elősegítéséhez a levezetés is éppen úgy hozzátartozik, mint a bemelegítés. Az első napi verseny végén a 400 m és másnap az 1500 m lefutása után 10 perc levezető futást végezzen a versenyző.

3. Legnehezebb az átállás:

A tízpróba verseny közben legnehezebb a 110 m gátfutásról a diszkoszvetésre való átállás.

a./ Majdnem minden tízpróbázónak szüksége van arra, hogy sokat "vezekeljen" /áldozzon/ egyéni legjobb eredményeinek megközelítésére. Ez elérhető, ha minden edzésben végzett gátfutás után a diszkoszvetést is gyakorolja.

b./ Tízpróba verseny közben a javasolt módszer a következő: a 110 gát lefutása után kb. 10 perc pihenő, majd rövid gimnasztika és könnyű dobásokat végezzenek. Egyéb-ként leghelyesebb az edzések alatt kikísérletezni, megbeszélni és megoldani ezt a problémát.

4. Az időjárás változékonyságai:

Az időjárás által befolyással bíró tényezők /napsütés, hőség, eső, hideg szél/ nagyon zavarhatják, sőt gátolhatják a versenyzőt maximális eredményének elérésében. Erre már edzés közben fel kell készülnie. A felszerelés, a ruházkodás mindig alkalmazkodjék az időjáráshoz. Ezért ajánlatos a versenyre két melegítőt, esőkabátot, pokrócot, gumimatracot és esernyőt vinni.

5. Mikor és mit együnk, igyunk?

Az atlétának kialakult szokásához hiven tanácsos a szükséges étkezési időt betartani. Verseny alkalmával mégis megfontolandó, hogy mikor és mennyit együnk és igyunk. Ezt meghatározza a verseny kezdési ideje, időtartama, időbeosztása és hogy milyen versenyszámokban fog indulni.

A teli gyomor teher, az éhség pedig kedvetlenné és elégedetlenné tesz. Mindkét véglet hátrányos és káros az eredményekre. Tapasztalat alapján, az időben /kb. 2.5 - 3 órával/ a verseny előtt könnyen emészthető ételek ajánlatosak. Verseny előtt sokat inni nem hasznos, mégis oltani kell a szomjúságot, főleg étkezés után. Legcélszerűbb gyümölcslevek, vagy tea fogyasztása.

Tízpróba közben meleg italként mézzel édesített teát helyes fogyasztani, hideg italként C vitamin-dús gyümölcsleveket, vagy citrommaggal ízesített és mézzel édesített tea ajánlható.

Az első versenynap estéjén - egyéni izmlésnek megfelelően - sült hús, sült csirke, saláta /uborka nem! / nem ártanak. A jó forma miatt nagyon fontos az éjszakai egészséges, nyugalmas alvás a versenyek előtti napon, illetve a két versenynap között. Az első versenynap után, közvetlenül lefekvés előtt, megengedhető egy pohár sör, mert alátámasztó hatású.

6. Forró zuhany:

Minden edzés után szükséges a teljesítőképesség és az edzéskezdő megtartása miatt. Erre most már egyre több helyen van állandó lehetőség.

7. Szezonvégi pihenő:

A versenyszezon után /október végétől kb. november közepéig/ ne trenirozzon az atléta. Ezen idő alatt ajánlatos könnyű futást végezni mezei és dűlő utakon, vagy erdőben. Közben játékos dobásokat, felugrásokat végezhet. Ha mód és lehetőség van, idegileg igen megnyugtató hatású a kellemes hőfokú vízben való úszkálgatás, lubickolás.

Meg kell érteni az aktív pihenő lényegét. Feladata: kondíció leromlása nélkül mentjük át a megszerzett képességeket a következő szezonra, ugyanakkor pihenjük ki az idegi fáradalmakat. Ezen pihenő fontossága a tizpróbázónál sokkal fokozottabb, mint a egyéb versenyszámok üzőinél.

A tizpróba nevelő hatása

A tizpróbára való felkészülés azáltal segíti a nevelést, hogy testileg-lelkileg sokoldalúságot igényel, illetve megőrzi azokat. A tizpróbázó edzésében önállóvá válik, mert magára van utalva. Bajtársiasságra nevelődik, mert sokszor rászorul a barátok segítségére. A tizpróba arra nevel, hogy önfegyelmünk fokozódjék, erősödjék. Megtanít, hogy szerényen nyerjünk és tisztességesen veszítsünk.

A versenyző megtanulja a rendet és a fegyelmet, arra kényszerül, hogy mások elgondolását is tiszteletben tartsa. A céltudatosan, átláthatatosan végzett tizpróba edzés nagy testi erőt követel, legtöbbször nevelő és sokszor egyéniséget formáló hatású. A tizpróbákat - mint azt előző cikkemben is írtam - az atléták királyának nevezik. És ez valóban így igaz, melyet nemcsak a szó fejez ki, hanem a testi képességek magas színvonalát is takarja.

Csutka István

KEDVES ELŐFIZETŐNK!

Szövetségi szaklapunk, az ATLÉTIKA, ezen végén 15-ik életévét tölti be. A különböző köntösökben és terjedelemben megjelent példányok sok és igen érdekes szócikket, beszámolót, értékelést hoztak nyilvánosságra. Az utóbbi években rendszeresen közöltük az országos bajnokságok eredményeit, a bajnoki pontversenyek állását és az évi rangsorokat. Ezek révén pedig segíteni igyekeztünk a szakvezetésnek, az egyesületi vezetőknek, de hasznos olvasmányt jelentett az aktív versenyzőknek is.

A szerkesztőség nevében kérem Önöket, előfizetésükkel támogassák lapunkat, propagálják az ifjúság körében, hogy minél több előfizető kezébe kerülhessen.

Szerkesztőség

A következő két szám anyagából:

Közölni fogjuk a serdülő, ifjúsági és utánpótlás egyéni bajnokság eredményeit, a váltóbajnokság teljes jegyzőkönyvét, a bajnoki pontverseny végeredményét és az NB I. CSB két fordulójának eredményeit.

Ezeket kívül - a tördelési lehetőség figyelembe vételével - két igen érdekes szócikk ismertetése fog sorra kerülni:

1. Szécsényi József: Az 1971-es Helsinkai Atlétikai Európa Bajnokság diszkoszvetés versenyszámának értékelése,
2. Dr. Bakonyi Ferenc: Gyorsaságfejlesztés az atléták felkészítésében.

E cikkeken kívül közölni fogjuk Dózsa György összeállítását: Ranglisták az EB előtt és után, Woth Klára észrevételeit az idei versenynaptárról, Farmosi István cikkét a "Serdülő leány és fiúatléták néhány antropometriai és motorikus jellemzője" témával.

A VITAFÓRUM keretében Jeszzenszky László foglalkozik a közép- és hosszútávutás problémáival.

De várjuk szakembereink cikkei, észrevételeit az eddig közöltekről, javaslataikat a felkészítés problémáiról, általában az atléták neveléséről.

Farkas Pál

Az országos felnőtt összetett bajnokság eredményei

Népstadion, 1971. szeptember 4-5.

női utánpótlás ötpróbában

<u>bajnok:</u> Zsom Erzsébet	Bp. Építők	15.2, 9.91, 161, 611, 25.7/	4436 pont
2. Gyurcsa Zsuzsa	Bp. Építők	15.9, 9.50, 168, 529, 27.3/	4078 "
3. Nyíri Ibolya	Csepel	16.3, 10.12, 161, 510, 27.0/	3987 "
4. Angyal Erzsébet	Vasas	19.2, 11.00, 164, 532, 28.0/	3809 "

5. Orosz Irén	U.Dózsa	/15.6,	7.42,	125,	547,	24.9/	3792 pont
6. Kovács Éva	Szeksz.Dózsa	/18.8,	8.84,	170,	522,	29.0/	3644 "
7. Kárászi Mária	Bp.Építők	/17.0,	9.77,	145,	485,	27.3/	3633 "
8. Veréb Erzsébet	DVTK	/19.5,	13.35,	145,	493,	28.3/	3623 "
9. Lantos Piroska	SZEOL	/18.5,	9.27,	158,	506,	28.1/	3602 "
10. Galambos Mária	OKSE	/18.4,	8.97,	150,	533,	27.6/	3600 "
Szívós Irén	U.Dózsa	/15.5,	7.22,	135,	491,	26.3/	3556 "
14. Ercsényi Edit	Vasas	/16.7,	10.22,	125,	505,	27.0/	3519 "
15. Payer Margit	Vasas	/17.8,	8.97,	125,	488,	27.1/	3274 "
16. Bajusz Edit	SZEOL	/19.8,	8.12,	125,	533,	26.4/	3219 "
17. Póth Istvánné	SZEOL	/18.3,	6.48,	135,	512,	27.4/	3185 "
18. Kántor Éva	Csepel	/18.3,	8.03,	135,	500,	29.3/	3157 "
19. Fecske Bernadett	U.Dózsa	/20.1,	7.50,	145,	485,	30.1/	3009 "
20. Kiss Edit	SZEOL	/19.2,	10.86,	125,	458,	30.3/	3005 "
21. Jeges Erzsébet	DVTK	/20.7,	7.46,	150,	455,	29.4/	2991 "
22. Piszák Éva	SZEOL	/18.0,	7.18,	135,	335,	29.4/	2935 "
23. Számán Jolán	Csepel	/18.4,	7.22,	135,	476,	31.0/	2913 "
24. Szöllősi Ilona	SZEOL	/19.5,	8.16,	135,	442,	32.1/	2755 "
25. Kovács Margit	Videoton	/20.8,	9.14,	161,	460,	- /	2664 "
26. Perecsi Ilona	Szeksz.Dózsa	/17.2,	7.02,	- ,	442,	28.2/	2432 "

a csapatversenyben:

bajnok: Bp.Építők	/Zsom 4436, Gyurcsa 4078, Kárászi 3633/	12.147 pont
2. Vasas	/Angyal 3809, Ercsényi 3519, Payer 3274/	10.602 "
3. U.Dózsa	/Orosz 3792, Szívós 3600, Fecske 3009/	10.401 "
4. Csepel	/Nyíri 3987, Kántor 3151, Számán 2913/	10.057 "
5. SZEOL A/.	/Lantos 3602, Bajusz 3219, Póthné 3185/	10.006 "
6. Szeksz.Dózsa	/Kovács 3644, Deé 3598, Perecsi 2432/	9.674 "
7. SZEOL B/.	/Kiss 3005, Piszák 2935, Szöllősi 2755/	8.695 "

női felnőtt ötpróbában

bajnok: Bruzsényák Ilona	DEAC	/13.9, 12.36, 164, 619, 24.9/	4897 pont
orsz.felnőtt és utánpótlás			
csúcs			
2. Papp Margit	Csepel	/14.8, 13.20, 174, 588, 26.7/	4714 pont
3. Balogh Katalin	ZTE	/14.7, 11.29, 154, 528, 25.8/	4319 "
4. Gulyás Ágota	BEAC	/15.6, 9.96, 158, 557, 26.2/	4195 "
5. Nagy Attiláné	Szoln.MÁV	/16.1, 10.05, 158, 558, 26.1/	4159 "
6. Kószó Piroska	SZEOL	/16.0, 9.10, 150, 581, 25.4/	4125 "
7. Köves Mária	Pécsi TK	/15.7, 9.86, 154, 564, 28.3/	3991 "
8. Szabó Ferencné	Szoln.MÁV	/15.8, 11.32, 145, 518, 27.0/	3971 "
9. Magyar Mária	Bp.Építők	/15.7, 12.03, 145, 519, 27.7/	3969 "
10. Bata Erzsébet	U.Dózsa	/15.5, 6.93, 158, 555, 26.2/	3957 "
11. Oros Ferencné	U.Dózsa	/15.7, 9.76, 150, 490, 27.3/	3833 "
12. Fodor Ferencné	Bp.Építők	/16.2, 9.42, 145, 537, 27.5/	3796 "
13. Woth Klára	BEAC	/19.0, 8.52, 135, 610, 25.2/	3718 "
14. Zink Teréz	BEAC	/17.2, 10.43, 168, 460, 31.2/	3586 "
15. Encsi Istvánné	Bp.Építők	/16.7, 7.60, 135, 525, 26.2/	3554 "
16. Boda Teréz	BEAC	/18.8, 8.05, 135, 536, 26.6/	3403 "
17. Kondricz Erzsébet	BEAC	/18.8, 8.31, 135, 482, 28.5/	3151 "
18. Veres Katalin	SZEOL	/19.1, 8.44, 135, 475, 28.9/	3093 "
19. Palla Margit	Szoln.MÁV	/19.2, 8.40, 158, 515, - /	2820 "

a csapatversenyben:

bajnok: BEAC	/Gulyás 4195, Woth 3718, Zink 3586/	11.499 pont
2. Bp.Építők	/Magyar 3969, Fodorné 3796, Encsiné 3554/	11.319 "
3. Szoln.MÁV	/Nagyné 4159, Szabóné 3971, Palla 2820/	10.950 "

férfi utánpótlás tízpróbában:

bajnok: Ditttrich Tamás	Bolyi MEDOSZ	6656 pont
/11.8, 608, 13.08, 170, 53.8, 16.7, 43.02, 380, 63.88, 4:41.7/		
2. Balogh Miklós	Bp.Honvéd	6273 "
/11.6, 695, 10.23, 175, 51.8, 16.9, 32.60, 350, 45.00, 4:40.2/		
3. Sallai Béla	Vasas	6271 "
/11.7, 603, 10.51, 170, 51.9, 16.5, 33.40, 370, 44.46, 4:18.3/		
4. Lippai János	MAFC	6170 "
/11.4, 630, 10.57, 175, 51.2, 16.3, 33.02, 270, 41.62, 4:16.3/		
5. Kodácsi József	Bp.Honvéd	6046 "
/11.6, 620, 10.35, 170, 52.0, 16.8, 34.56, 310, 47.80, 4:39.4/		
6. Damm József	Csepel	5935 "
/11.6, 640, 8.53, 192, 53.4, 17.5, 28.50, 370, 39.32, 4:42.6/		
7. Németh Pál	Bp.Honvéd	5874 "
/11.8, 626, 11.77, 165, 55.1, 18.1, 31.12, 410, 48.08, 5:10.3/		

8. Vinkó György	Bp. Honvéd	5794 "
/11.7, 548, 14.47, 150, 53.0, 18.7, 38.30, 310, 44.98, 4:39.3/		
9. Viskovics Károly	U. Dózsa	5675 "
/11.5, 683, 10.17, 170, 55.0, 17.9, 23.18, 440, 40.82, 5:36.8/		
10. Vincze József	U. Dózsa	5186 "
/11.5, 604, 9.35, 150, 52.8, 17.9, 24.42, 330, 40.10, 5:09.8/		
11. Sarankó László	Nagyk. Bányász	5055 "
/12.1, 611, 10.42, 175, 55.8, 18.3, 24.82, 270, 45.86, 5:11.4/		
12. Henyecz László	DVTK	4970 "
/11.6, 673, 9.36, 175, 53.1, 17.0, 35.64, 270, 31.44, - /		
13. Kubinszky János	Bakonyi Vegyes	4632 "
/12.4, 587, 8.34, 198, 59.0, 19.2, 20.04, 250, 43.86, 5:26.0/		
14. Kajári Aladár	SZEOL	4551 "
/12.1, 599, 9.37, 150, 56.7, 21.2, 23.92, 270, 36.00, 4:49.6/		
15. Pongor Attila	Vasas	4219 "
/13.0, 536, 10.61, 150, 58.4, 22.1, 32.68, 250, 27.18, 4:49.4/		
16. Molnár István	Vasas	4218 "
/11.8, 619, 9.64, 150, 57.5, 19.2, 26.44, 200, 42.16, - /		
17. Iványi László	SZEOL	3591 "
/12.7, 591, 8.28, 165, 58.0, 21.7, 20.38, - , - , 5:09.2/		
Molnár Miklós	Vasas	3359 "
/12.9, 427, 12.07, 175, 60.4, 20.1, 38.98, - , - , - /		

a csapatversenyben:

bajnok: Bp. Honvéd	/Balogh 6273, Kadács 6121, Németh 5874/	18.268 pont
2. Vasas	/Sallai 6271, Pongor 4219, Molnár I. 4218/	14.708 "

férfi felnőtt tízpróbában:

bajnok: Bakai József	Csepel	7278 pont
/10.9, 727, 15.48, 175, 50.6, 15.9, 50.72, 440, 62.82, - /		
2. Senkei János	Bp. Honvéd	7057 "
/11.1, 685, 11.92, 190, 50.8, 15.5, 37.50, 380, 50.36, 4:39.0/		
3. Hausz Frigyes	MAFC	6897 "
/11.1, 671, 12.18, 175, 50.0, 16.6, 34.60, 410, 48.88, 4:30.0/		
4. Raáb Tibor	DVTK	6848 "
/11.2, 682, 13.42, 178, 51.2, 18.6, 43.04, 400, 49.60, 4:48.2/		
5. Nyerges Mihály	BEAC	6766 "
/11.4, 711, 11.75, 181, 53.0, 15.8, 33.16, 400, 53.84, 4:50.0/		
6. Záborszky Tibor	Kap. Dózsa	6708 "
/11.1, 714, 12.16, 186, 50.4, 16.2, 33.86, 320, 54.54, 5:01.2/		
7. Ivanov Drágán	Kap. Dózsa	6472 "
/11.2, 723, 11.33, 190, 53.3, 15.6, 32.06, 350, 37.62, 4:57.0/		
8. Topor Béla	Csepel	6313 "
/11.3, 691, 9.87, 184, 52.2, 15.1, 30.14, 310, 40.52, 4:39.2/		
9. Farkas Ferenc	DVTK	6246 "
/11.8, 642, 10.77, 200, 52.4, 16.4, 32.94, 300, 43.70, 4:39.6/		
10. Fóris Antal	DVTK	6179 "
/11.8, 626, 12.24, 178, 53.1, 17.4, 35.86, 360, 29.28, 4:38.6/		
11. Skoumal András	BEAC	6134 "
/11.7, 632, 10.31, 184, 54.7, 17.9, 33.96, 420, 40.80, 4:45.8/		
12. Hossala József	Csepel	6128 "
/11.7, 647, 10.68, 188, 53.5, 16.2, 32.34, 350, 42.26, 5:00.5/		
13. Bálint Béla	Csepel	6093 "
/11.5, 637, 12.38, 170, 55.1, 20.2, 40.68, 360, 56.72, 5:10.5/		
14. Béres Sándor	Nagyk. Bányász	6042 "
/11.8, 675, 11.19, 184, 54.8, 17.3, 31.62, 340, 44.34, 4:54.8/		
15. Bandur László	Gyul. MEDOSZ	6031 "
/11.6, 619, 11.72, 175, 52.3, 17.4, 32.06, 320, 47.96, 4:51.1/		
16. Tamás Zoltán	DVTK	5733 "
/11.8, 657, 10.05, 175, 52.5, 18.3, 27.22, 320, 45.40, 4:51.1/		
17. Blazsek István	BEAC	5704 "
/11.6, 704, 9.94, 170, 52.6, 16.5, 30.72, 200, 46.48, 4:45.2/		
18. Nagyváradai Tibor	SZEOL	5537 "
/11.9, 578, 10.86, 170, 55.0, 17.6, 31.92, 280, 44.74, 4:42.3/		
19. Kalló Dezső	BEAC	5532 "
/11.5, 667, 10.88, 170m - , 16.3, 29.70, 430, 40.94, 5:00.6/		
20. London Vilmos	SZEOL	5290 "
/12.6, 582, 10.64, 155, 56.4, 18.2, 30.50, 300, 57.80, 4:53.4/		
21. Veres Lajos	BEAC	5196 "
/11.7, 562, 10.10, 155, 53.3, 20.4, 28.44, 300, 42.92, 4:38.2/		
22. Walter Károly	Kap. Dózsa	5095 "
/11.8, 639, 10.77, 165, 56.9, 16.8, 30.44, 260, 36.68, 5:42.6/		
23. Mester Sándor	Csepel	5068 "
/12.4, 642, 8.75, 155, 55.7, 18.7, 26.86, 280, 44.22, 4:39.0/		
24. Zsinkó Emil	Bp. Építők	4907 "
/11.7, 635, 10.00, 170, 55.5, 19.7, 25.06, 280, 40.20, 5:13.0/		

25. Kovács János	Bakonyi Vegyész	4825 pont
/12.3, 656, 10.39, 170, 56.3, 17.6, 27.90, 260, 42.24, - /		
26. Szepesi Ádám	BEAC	4789 "
/11.4, - , 12.45, - , 59.2, 15.4, 38.20, 360, 48.90, 5:39.7/		
27. Láncri Antal	SZEOL	4731 "
/11.8, 571, 8.56, 155, 52.3, 18.7, 28.42, - , 33.06, 4:12.2/		
Czabán Dániel	Bp.Építők	
/11.6, 541, 11.34, 165/		

bajnok:

a csapatversenyben:

1. Csepel	/Bakai 7278, Topor 6313, Hossala 6128/	19.719 pont
2. DVTK	/Raáb 6848, Farkas 6246, Főris 6179/	19.274 "
3. BEAC A/.	/Nyerges 6766, Skoumal 6134, Blazsek 5704/	18.604 "
4. Kaposv.Dózsa	/Záborszky 6708, Ivanov 6472, Walter 5095/	18.275 "
5. SZEOL	/Nagyvárad 5537, London 5290, Láncri 4731/	15.558 "
6. BEAC B/.	/Kalló 5532, Veres 5196, Szepesi 4789/	15.517 "

Bajnoki pontverseny állása

/1971. szeptember 15-én/

Ebben az évben a 6. számtól kezdve folyamatosan közöltük a bajnoki pontverseny állását. Legutóbb, a 9. számunkban az augusztusi bajnokságok utáni pontverseny alakulásáról adtunk tájékoztatást.

Szeptemberben megindult a hajrá. A hónap első felében a felnőtt és utánpótlás férfi és női összetett bajnokság került lebonyolításra. Eredményei nyomán a felnőtt férfiak és nők bajnoki pontversenyében történtek változások, ugyanis bár csökkentett pontozással /25-20-18-16-14-12-10-8/ az utánpótlás bajnokság is a felnőtt versenyébe számít bele.

A felnőtt és utánpótlás összetett bajnokság pontversenyei:

f é r f i a k :

Helyezés	Egyesület	Felnőtt		Utánpótlás		A pontszámok összege
		egyéni	csapat	egyéni	csapat	
1.	Bp.Honvéd	32	-	52	25	109
2.	Csepel	56	40	12	-	108
3.	BEAC	22	48	-	-	70
4.	Kaposvári Dózsa	38	24	-	-	62
5.	DVTK	24	32	-	-	56
6.	MÁFC	28	-	16	-	44
7.	Vasas	-	-	18	20	38
8.	Bolyi Medosz	-	-	25	-	25
9.	SZEOL	-	22	-	-	22
összesen:		200	166	123	45	534

n ö k :

Helyezés	Egyesület	Felnőtt		Utánpótlás		A pontszámok összege
		egyéni	csapat	egyéni	csapat	
1.	Bp.Építők	-	32	55	25	112
2.	Csepel	32	-	18	16	66
	Szoln.MÁV	38	28	-	-	66
4.	BEAC	24	40	-	-	64
5.	SZEOL	20	-	-	24	44
6.	DEAC	40	-	-	-	40
7.	Vasas	-	-	16	20	36
8.	U.Dózsa	-	-	14	18	32
9.	ZTE	28	-	-	-	28
10.	Szeksz.Dózsa	-	-	12	12	24
11.	Pécsi TK	18	-	-	-	18
12.	DVTK	-	-	8	-	8
összesen:		200	100	123	115	538

Az összetett bajnokságban tehát 9 férfi és 12 női egyesület szerzett pontot. Jelentősebb változás a bajnoki pontversenyben csak az élmezőnyben történt.

A 9 férfi egyesületből 6 ugyanis az addig is első tiz, a 12 női egyesületből pedig 11 az addig is első húsz közül került ki. Új pontszerző a férfiaknál a Bolyi MEDOSZ, a nőknél a Pécsi TK. A férfi pontversenyben a mezőny első harmadának végén a Kaposvári Dózsa és a SZEOL 3-3 hellyel feljebb ugrott.

Fentiekre tekintettel a bajnoki pontverseny állásánál csak az első tiz férfi és az első húsz női egyesületet közöljük, zárójelben az augusztusvégi eddigi helyezéssel, továbbá az összetettbajnokságon ezen kívül pontot szerző egyesületek pontjainak és helyezéseinek változását. A többi egyesület pontja változatlan, azonos a 9. számban közölttel.

A felnőttek pontversenyének állása

f é r f i a k :

Helyezés	Egyesület	A 9.sz. sz. közölt pontok / zárójelben az akkori helyezés /	Összetett bajnokság	Összpontszám
1.	Bp. Honvéd	1560.5 /1/	109	1669.5
2.	U. Dózsa	1211.5 /2/	-	1211.5
3.	Vasas	611 /3/	38	649
4.	Csepel	452 /7/	108	560
5.	BEAC	453 /6/	70	523
6.	Bp. Építők	469.5 /4/	-	469.5
7.	Bp. Spartacus	461 /5/	-	461
8.	DVTK	282 /8/	56	338
9.	MAFC	228 /9/	44	272
10.	SZVSE	212 /10/	-	212
16.	Kaposv. Dózsa	83 /19/	62	145
20.	SZEOL	57 /23/	22	81
35.	Bolyi MEDOSZ	- /-/	25	25

A táblázat érdekessége, hogy a Bp. Honvéd több mint 100 ponttal növelte előnyét és a negyedik helyért eddig vívott váltakozó versenyben Csepel - nyomában a BEAC-cal - megugrott. A DVTK ismét szaporította pontjait és jogos várományosa a legjobb vidéki egyesület címének. 61 egyesület szerzett eddig pontot.

n ö k :

Helyezés	Egyesület	A 9.sz. sz. közölt pontok / zárójelben az akkori helyezés /	Összetett bajnokság	Összpontszám
1.	Vasas	570 /1/	36	606
2.	U. Dózsa	550.5 /2/	32	582.5
3.	Bp. Honvéd	477 /3/	-	477
4.	Bp. Építők	311.5 /4/	112	423.5
5.	BEAC	244.5 /5/	64	308.5
6.	Csepel	202 /6/	66	268
7.	TFSE	178 /7/	-	178
8.	DEAC	111 /9/	40	151
9.	Szoln. MÁV	67 /15/	66	133
10.	Bp. MEDOSZ	118 /8/	-	118
11.	SZEOL	69 /13-14/	44	113
12.	DVTK	101 /10/	8	109
13.	Debr. Építők	95 /11/	-	95
14.	Széksz. Dózsa	70 /12/	24	94
15.	ZTE	54 /18/	28	82
16.	Nyiregyh. TK	69 /13-14/	-	69
17.	Bcs. Előre	61 /16/	-	61
18.	MTK	55 /17/	-	55
19.	MAFC	50.5 /19/	-	50.5
20.	Győri Dózsa	44 /20/	-	44
32.	Pécsi TK	- /-/	18	18

A női pontversenyben az első kettő között változatlanul alig van különbség, az összetett bajnokságban pontot nem szerző Bp. Honvédot az Építők megközelítette. A nyolcadiktól a tizennyolcadik helyig nagy a felfordulás, senki sem maradt a helyén, a legnagyobb előrelépést a szolnokiak tették.

47 egyesület szerzett eddig pontot.

Szeptember második felében a serdülő A és B korcsoport, majd az utánpótlás és ifjúsági egyéni bajnokságokkal folytatódik, majd október elején az országos váltóbajnokságokkal - valamennyi korcsoportban - befejeződik a bajnoki pontverseny, melynek végeredményét 11. számunkban fogjuk ismertetni.

Dr. Istenes Vilmos

=====

ATLÉTIKA a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Felelős és szakszerkesztő: Farkas Pál. Szerkesztőség: Budapest, XIV. Istvánmezei út 4. Telefon: 340-785. Kiadja a Sportpropaganda Vállalat, Budapest, XIV. Istvánmezei út 3. Kiadásért felel: Pécsi Tibor igazgató. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál /KHI. Budapest, V., József Nádor tér 1. sz./ közvetlenül, vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI. 215-96162 pénzforgalmi jelzőszáma. Előfizetési díj egy évre: 48.- Ft. Egyes szám ára: 4.50.- Ft. Számonként kapható még: Sportpropaganda, Budapest, VIII. Rákóczi út 57/a. Index száma: 26.035.

=====

**ELÉRI
HA**



**NEM FELEJT EL
RENDSZERESSEN
TEHÉNTURÓT
ENNI**

Ára: 4,50 Ft