

ATLÉTIKA

OLVASÓTEREM

1974 APR 29



A TARTALOMBÓL:

Uj tartalommal...

A Magyar Atlétikai Szövetség sportfegyelmi szabályzata

A TÉLI NEMZETKÖZI EDZŐTOVÁBBKÉPZÉS ELŐADÁSAI:

1. Tanulmányút az NDK-ban
 2. Dieter Bachmann előadása
 3. Ami Dieter Bachmann előadásából kimaradt...
 4. Tapasztalatcsere körúton az NDK központi edzőtáborában
 5. Az ugróatléták felkészítésének általános szempontjai
 6. Hogyan tovább ?
 7. Szempontok a rúdugrók felkészítéséhez
 8. Az erő hatásidejének lehetőségei a diszkoszvetésnél, a gimnasztikai képzés fontossága
 9. A korszerű kalapácsvető edzés néhány fontos problémája
- Érdeemes sportolói szintek

1974/4

REPORT

THE REPORT OF THE

COMMISSIONER OF THE

GENERAL LAND OFFICE

FOR THE YEAR 1881

IN RESPONSE TO A RESOLUTION

PASSED BY THE HOUSE OF COMMONS

ON THE 12TH MARCH 1881

AND BY THE SENATE OF THE

UNIVERSITY OF TORONTO

ON THE 15TH MARCH 1881

AND BY THE HOUSE OF COMMONS

ON THE 15TH MARCH 1881

AND BY THE SENATE OF THE

UNIVERSITY OF TORONTO

ON THE 15TH MARCH 1881

AND BY THE HOUSE OF COMMONS

ON THE 15TH MARCH 1881

AND BY THE SENATE OF THE

UNIVERSITY OF TORONTO

ON THE 15TH MARCH 1881

ATLÉTIKA

XVIII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1974. 4. SZÁM

ÚJ TARTALOMMAL ...

A Magyar Atlétikai Szövetség legfontosabb feladatai között jelentős helyet foglal el az atlétika népszerűsítése és fejlesztése, a szakemberek képzésének, továbbképzésének, valamint a korszerű tudományos eredmények gyakorlati alkalmazásának elősegítése. Ezen feladatok maradéktalan végrehajtása érdekében jutottunk arra az elhatározásra, hogy az ATLÉTIKA című folyóirat jellegét megváltoztatjuk. Ezzel lehetőséget teremtünk vezetőknek, edzőknek, versenyzőknek, hogy munkájuk során szerzett tapasztalataikat, az atlétika fejlesztésére vonatkozó elgondolásaikat, kísérleteiket, kutatásaik eredményeit közreadják, széles körben megismertessék. Bizunk abban, hogy az atlétikát féltő és szerető szakemberek minél nagyobb számban élnek ezzel a lehetőséggel és a szerkesztőséghez nagy számban érkező szakanyagok valóságos vitafórummá alakítják az ATLÉTIKA-t.

Az ATLÉTIKA-ban a jövőben nem közlünk külföldi szakcikk fordításokat. Ezeket összegyűjtve - évenként 2-3 alkalommal - külön kiadványban fogjuk megjelentetni.

Miután az ATLÉTIKA a MASZ hivatalos lapja, a jövőben itt tesszük közzé a szövetség országosan kötelező érvényű határozatait és intézkedéseit, megkönnyítve ezzel a területi atlétikai szövetségek, a sportegyesületek és a szakosztályok dolgozóinak, társadalmi aktiváinak munkáját.

Az új tartalommal megjelenő lap Szerkesztő Bizottságának, a szakemberek nagy táborát felölelő "Szerkesztőségnek" és a lap minden Olvasójának ezúton kívánunk jó egészséget, sok sikert és eredményt további munkájukhoz.

Morvay Béla
a MASZ főtítkára

A Magyar Atlétikai Szövetség sportfegyelmi szabályzata

1.§

A Sportfegyelmi Szabályzatot kell alapul venni, illetve alkalmazni:

- a./ a sportegyesületek tagjaira, továbbá mindazokra, akik tagságtól függetlenül sportszervezet működése keretében testnevelési és sporttevékenységet fejtenek ki,
- b./ a 4.§-ban foglalt rendelkezések tekintetében a sportegyesületekre, azok atlétikai szakosztályaira, a 8.§ /2/ bekezdése tekintetében pedig az iskolai sportkörök tagjaira is.

2.§ Fegyelmi vétségek

Fegyelmi vétséget követ el az,

- a./ aki a versenyszabályokat vétkesen megszegi, vagy egyéb sportszerűtlenséget követ el,
- b./ aki a testnevelési és sporttevékenységgel összefüggésben magának, vagy másnak bármilyen módon jogtalan előnyt szerez, vagy igyekszik szerezni, továbbá, aki másnak jogtalan előnyt nyújt, vagy igyekszik nyújtani,
- c./ aki a vezető szervek határozataiban foglalt kötelező rendelkezéseket vétkesen megsérti,
- d./ aki a testnevelési és sporttevékenységgel összefüggő, vagy egyéb súlyos bűncselekményt követ el,
- e./ aki botrányos, vagy erkölcstelen életmóddal, vagy egyéb más módon sportolóhoz, sportvezetőhöz, illetőleg egyesületi taghoz nem méltó magatartást tanusít.

3.§ Fegyelmi büntetések

1/ A fegyelmi büntetések a következők:

- a./ szóbeli feddés,
- b./ írásbeli dorgálás,
- c./ kedvezmények megvonása,
- d./ eltiltás sportlétesítmények látogatásától,
- e./ eltiltás meghatározott sporttevékenységtől,
- f./ eltiltás minden sporttevékenységtől.

2/ A kedvezmények megvonását bármelyik fegyelmi büntetéssel együtt is lehet alkalmazni.

3/ Az eltiltás időtartama a 10 évet nem haladhatja meg.

4/ A sporttevékenységtől való eltiltás lehet versenyzéstől, edzésen való részvételtől, edzői, versenybírói működéstől, sportszervezetben való tisztségviseléstől, sportrendezvényeken részvételtől való eltiltás. A fegyelmi határozat állapítja meg, hogy az eltiltás a sporttevékenységek közül melyik sporttevékenységre vonatkozik, továbbá hogy az eltiltás milyen időtartamra szól.

4.§ Egyéb rendelkezések

Sportegyesülettel, vagy annak szakosztályával szemben a versenyszabályokban foglalt rendelkezések alapján egyéb intézkedések alkalmazhatók. /Igy pl. bajnokságból, versenyből való kizárás, bajnoki pontok levonása, pályaválasztási jog megvonás, költségviselésre, kártérítésre kötelezés, átigazolási jog megvonása, stb./

5.§ A fegyelmi büntetés célja, kiszabásának elvei

A fegyelmi büntetés legfőbb célja a nevelés és a megelőzés. Ennek megfelelően a fegyelmi büntetést úgy kell kiszabni, hogy igazodjék a fegyelmi vétség súlyához és az elkövetők vétkességének fokához, továbbá az enyhítő és súlyosbító körülményekhez.

6.§ Fegyelmi büntetés végrehajtásának felfüggesztése

/1/ Az egy évet meg nem haladó eltiltás végrehajtása próbaidőre felfüggeszthető, ha az elkövető személyi körülményeire, valamint az elkövetett fegyelmi vétségre figyelemmel a büntetés célja a büntetés végrehajtása nélkül is elérhető.

/2/ A próbaidő 6 hónaptól egy évig terjedhet.

/3/ A próbaidőre felfüggesztett büntetést végre kell hajtani, ha az elkövetővel szemben a próbaidő alatt elkövetett fegyelmi vétség miatt büntetésként írásbeli dorgálásnál súlyosabb büntetést alkalmaznak.

7.§ Fegyelmi bizottságok

/1/ Fegyelmi bizottság a MASZ-ban működik.

/2/ A fegyelmi jogkör első fokon a fegyelmi bizottság elnöke, vagy az általa megbízott fegyelmi bizottsági tag, fegyelmi biztosként gyakorolja. Jelentősebb ügyekben az elnök három tagú eljáró fegyelmi bizottságot alakíthat.

/3/ Nem vehet részt a fegyelmi jogkör gyakorlásában az,
a./ aki a fegyelmi eljárás alá vont személyek hozzátartozója /egyesági rokon és annak házastársa, örökbefogadó és nevelő szülője, örökbefogadott és nevelt gyermeke, testvére, házastársa, élettársa és jegyese, házastársának egyesági rokona és testvére, valamint testvéreinek házastársa/,
b./ aki a fegyelmi eljárás alá vont személlyel perben, vagy haragban áll,
c./ akitől az ügy elfogulatlan megítélése egyéb okból nem várható el.

/4/ A MASZ fegyelmi eljárásában - a /3/ bekezdésben foglaltakon túl - nem vehet részt a fegyelmi jogkör gyakorlásában az
a./ aki a fegyelmi eljárás alá vonttal egy sportegyesületben van,
b./ aki a fegyelmi ügyben érdekelt sportegyesület tagja.

/5/ A fegyelmi bizottság elnöke hivatalból, vagy kifogás alapján köteles az érdekeltség kérdésében határozatot hozni. Ha az érdekeltség a fegyelmi bizottság elnökét érinti, akkor a MASZ elnöke határoz.

8.§ A fegyelmi bizottság hatásköre

/1/ A MASZ fegyelmi bizottsága jár el - a /2/ bekezdésben foglaltak kivételével - azzal szemben, aki

a./ a MASZ által, vagy közreműködésével megrendezett bajnokságon, versenyen, edzésen, vagy egyéb sporteseményen vesz részt és azokon, vagy azokkal összefüggésben nem zárólag sportegyesületi rendet sértő fegyelmi vétséget követ el,
b./ több sportegyesület működését érintő fegyelmi vétséget /játékoscsábítás, átigazolási szabályok megsértése, stb./ követ el,

c./ a MASZ-ban folytatott tevékenységgel összefüggő fegyelmi vétséget követ el,
d./ a cselekmény elkövetése után, de még a sportegyesületi fegyelmi felelősségre vonás előtt sportegyesületi tagsági viszonyát kilépéssel megszüntette.

/2/ A MASZ elnökének és elnökségi tagjainak valamennyi ügyében a fegyelmi jogkört a MASZ elnöksége gyakorolja.

9.§ Hatásköri és illetékességi viták

A sportegyesület és a MASZ között felmerülő hatásköri vitában a MASZ elnöksége, egyéb hatásköri és illetékességi vitában a felülvizsgálati jogkör gyakorlója határoz.

10.§ A fegyelmi eljárás elrendelése

/1/ Fegyelmi eljárást csak a fegyelmi eljárás elrendelése után szabad lefolytatni. Fegyelmi eljárás elrendelésének, fegyelmi vétség elkövetésének alapos gyanúja alapján van helye.

/2/ A fegyelmi eljárás - a /3/ és a /6/ bekezdésekben foglaltak kivételével - annak a szervnek elnöksége, elnöke /ügyvezető elnöke/, vagy főtitkára rendezi el, amely szervezetben működő fegyelmi bizottságnak a hatáskörébe tartozik a fegyelmi eljárás lefolytatása.

/3/ A fegyelmi bizottság rendeli el a fegyelmi eljárást

a./ versenyeken, kizárt és ennek folytán a fegyelmi bizottság előtti megjelenésre kötelezett sportolók fegyelmi ügyében, továbbá akkor,
b./ ha a fegyelmi eljárás során merül fel valaki ellen fegyelmi eljárás elrendelésének szükségessége.

/4/ A fegyelmi eljárás elrendelése előtt az elrendelésre jogosult - amennyiben szükséges - a fegyelmi bizottság egyik tagját megbízhatja az eljárás elrendeléséhez szükséges adatok beszerzésével.

/5/ A fegyelmi eljárást elrendelő határozatban az első fokú fegyelmi határozat meghozataláig terjedő időre a sporttevékenység folytatásától való felfüggesztést is ki lehet mondani. Felfüggesztés esetén az első fokú határozatot 15 nap alatt kell meghozni. E határidőt indokolt esetben az elrendelésre jogosult 15 nappal meghosszabbíthatja.

/6/ A 8.§ /2/ bekezdésében meghatározott fegyelmi ügyekben az eljárást a MASZ felügyeletét és irányítását ellátó szerv vezetője rendeli el.

/7/ Testnevelési és sporttevékenységet munkaviszonyban végző személyek ellen a Munka Törvénykönyvében szabályozott fegyelmi eljárás esetén a fegyelmi eljárásról értesíteni kell azt a szervet, amelynek hatásköre van a sportfegyelmi eljárás lefolytatására. Ha pedig sportfegyelmi eljárásban az állapítható meg, hogy a fegyelmi vétség alapjául szolgáló cselekmény egyben a Munka Törvénykönyvében meghatározott fegyelmi vétséget is megvalósít, az ügyet elbírálásra a munkáltatóhoz kell átteni.

11.§ Elévülés

/1/ Nem indítható fegyelmi eljárás

a./ ha a fegyelmi vétség elkövetésétől a fegyelmi eljárás elrendelésére illetékes szervnek bejelentés folytán, vagy más úton több mint három hónapja tudomása van, vagy

b./ ha a fegyelmi vétség elkövetése óta -függetlenül a tudomásra jutás időpontjától több mint egy év eltelt.

/2/ Büntető eljárás esetén az /1/ bekezdésben meghatározott határidők a büntető eljárás jogerős befejezésétől számítanak.

12.§ A fegyelmi eljárás előkészítése

/1/ Azt a személyt, akivel szemben fegyelmi eljárást rendeltek el a fegyelmi tárgyalásra meg kell idézni. Az idézésben figyelmeztetni kell arra, hogy jogában áll védekezését írásban benyújtani, továbbá hogy igazolatlan távolmaradása a fegyelmi tárgyalás megtartását és határozathozatalt nem akadályozza.

/2/ A fegyelmi tárgyalás előtt intézkedni kell a tanuk megidézése, egyéb bizonyítékok beszerzése, valamint az érdekelt sportegyesület vagy szerv képviselőjének meghívása iránt.

13.§ A fegyelmi tárgyalás

/1/ A fegyelmi tárgyalást a fegyelmi biztos, vagy az eljáró fegyelmi bizottság elnöke vezeti.

/2/ A tárgyalás megnyitása után a fegyelmi biztos vagy az eljáró fegyelmi bizottság elnöke, vagy egyik tagja ismerteti a fegyelmi eljárás alapjául szolgáló tényeket. Ezt követően meghallgatja a fegyelmi eljárás alá vont személyt és módot ad a védekezésének és bizonyítékainak előterjesztésére.

/3/ A fegyelmi biztos, illetve az eljáró fegyelmi bizottság a védekezés meghallgatása után lefolytatja a bizonyítási eljárást, melynek során kihallgatja a tanukat, szakértőket, szükség esetén helyszíni szemlét tart, ismerteti a beszerzett okiratokat. Bizonyításfelvétel a fegyelmi eljárás alá vont személy jelenlétében történik. Szükség esetén szembesítést kell elrendelni. Amennyiben a fegyelmi tárgyaláson a bizonyításfelvétel nehézségbe ütközik, bizonyítást lehet felvenni kiküldött fegyelmi bizottsági tag, vagy megkeresés útján. Ilyen esetben a bizonyítás anyagát észrevételezés végett a fegyelmi tárgyaláson a fegyelmi eljárás alá vont személy elé kell tární.

/4/ Ha a fegyelmi eljárás alá vont személy szabályszerű idézés ellenére, vagy ki-zárás esetén nem jelent meg és távolmaradását elfogadhatóan nem igazolta, a fegyelmi tár-gyalást jelenléte nélkül is meg lehet tartani.

/5/ A fegyelmi tárgyalás nyilvános, indokolt esetben a fegyelmi biztos, ill. az eljáró fegyelmi bizottság a hallgatóság számát korlátozhatja, vagy a hallgatóságot a tárgyalásról egészen ki is zárhatja.

14.§ A fegyelmi tárgyalás jegyzőkönyve

/1/ A fegyelmi tárgyalásról jegyzőkönyvet kell készíteni.

/2/ A jegyzőkönyvnek tartalmaznia kell:

a./ a tárgyalás helyét és idejét,

b./ a jelenlévő nevét és lakcímét,

c./ a fegyelmi eljárás alá vont személy adatait és előadott védekezését,

d./ a kihallgatott tanuk vallomását, a meghallgatott szakértők véleményét,

e./ az írásbeli bizonyítékok ismertetésének megtörténtét,

f./ a fegyelmi határozat rendelkező részét,

g./ a határozat kihirdetésének megtörténtét,

h./ a nyilatkozatokat a fellebbezés kérdésében.

/3/ A fegyelmi tárgyalás jegyzőkönyve a fegyelmi tárgyaláson történtek bizonyítá-sára szolgál. A jegyzőkönyvet a fegyelmi tárgyalás irataihoz kell csatolni.

15.§ A fegyelmi határozat

/1/ A fegyelmi határozat büntető, vagy eljárást megszüntető határozat.

/2/ Büntető határozatot kell hozni, ha megállapítható, hogy az eljárás alá vont személy fegyelmi vétséget követett el.

/3/ Eljárást megszüntető határozatot kell hozni:

a./ ha a megállapított cselekmény nem valósít meg fegyelmi vétséget,

b./ ha az eljárás alapját képező cselekmény elkövetése nem nyert bizonyítást,

c./ ha nem állapítható meg a fegyelmi vétség elkövetője, vagy az elkövető vétkes-sége,

d./ ha a fegyelmi vétség elévült,

e./ ha a fegyelmi vétség súlyára és az eset összes körülményeire tekintettel még a legenyhébb fegyelmi büntetés sem látszik szükségesnek.

/4/ A fegyelmi határozat rendelkező részből és indoklásból áll.

a./ A határozatban bevezetesként kell megjelölni azt, hogy a határozatot melyik szervnek a fegyelmi bizottsága hozta, továbbá annak nevét, aki ellen a fegyelmi eljárás indult, végül a határozat meghozatalának helyét és idejét.

b./ A büntető határozat rendelkező részének tartalmaznia kell az elkövető nevén és személyi adatain kívül az elkövetett fegyelmi vétség megjelölésével, a vétkeesség kér-désében való döntést és az alkalmazott fegyelmi büntetést. A határozat rendelkező részé-ben kell megállapítani a határozat nyilvánosságra hozatalának módját, továbbá utalni kell a fellebbezés lehetőségére is.

A büntető határozat indoklásának tartalmaznia kell a bizonyítottnak vett tény-állást a bizonyítékok megjelölésével, továbbá annak kifejtését, hogy az elkövetett cse-lekmény milyen fegyelmi vétséget valósít meg, az elkövetésben a fegyelmi eljárás alá vont személy mennyiben vétke, végül az enyhítő és súlyosbító körülmények értékelését és a fegyelmi büntetés mértékének indoklását.

c./ Az eljárást megszüntető határozat rendelkező részének tartalmaznia kell a fe-gyelmi eljárás alá vont személy nevét, személyi adatait, továbbá az eljárás megszünteté-sének kimondását, a megszüntetés okának megjelölésével.

Az eljárást megszüntető fegyelmi határozat indoklásában ki kell térni a /2/ bekez-désben foglaltak indoklására.

/5/ A fegyelmi határozatot - a 10.§ /6/ bekezdésében foglaltak kivételével - a fegyelmi eljárás elrendelésétől számított 30 napon belül meg kell hozni. A fegyelmi hi-zottság elnöke ezt a határidőt indokolt esetben további 30 nappal meghosszabbíthatja.

/6/ A határozatot a jelenlevőkkel kihirdetés, valamint kézbesítés útján az érdekeltek távollévőikkel, továbbá a 16.§ /1/ bekezdés b./ pontjában megjelölt személlyel kézbesítés útján kell közölni. Fellebbezés hiányában a határozat a fellebbezési határidő lejártát követő napon emelkedik jogerőre és válik végrehajthatóvá. A határozatot meg kell küldeni mindazoknak a szervezeteknek, amelyek közreműködni kötelesek a határozat végrehajtásában.

/7/ A fegyelmi biztos, ill. az eljáró fegyelmi bizottság az általa hozott és kihirdetett, vagy kézbesítés útján közölt határozatot nem változtathatja meg.

16.§ A fellebbezés

/1/ Az elsőfokú fegyelmi határozat ellen fellebbezéssel élhet:

- a./ a fegyelmi eljárás alá vont személy,
- b./ annak a szervnek kiküldött képviselője, amelynek fegyelmi bizottsága a határozatot hozta, továbbá
- c./ a 4.§-ban meghatározott egyéb intézkedések alkalmazása esetén az érdekelte sportegyesület elnöke.

/2/ A fellebbezést szóban, vagy a kézbesítéstől számított 8 napon belül írásban annál a szervnél kell bejelenteni, amely a határozatot hozta.

/3/ A nem jogerős határozattal sporttevékenység folytatásától eltiltott személy sporttevékenységét a másodfokú határozat meghozataláig fellebbezés esetén sem folytathat.

/4/ Fellebbezés esetén az iratokat haladéktalanul fel kell terjeszteni a másodfokú szervhez.

/5/ Nincs helye fellebbezésnek, ha a határozatot a sportegyesület, vagy a MASZ elnöksége hozta.

17.§ Másodfokú szervek

/1/ Az első fokú fegyelmi határozat elleni fellebbezések elbírálása a MASZ fegyelmi eljárásában az elnökség hatáskörébe tartozik.

/2/ A fellebbezés elbírálásában nem vehet részt az, aki az első fokú fegyelmi határozat meghozatalában részt vett. Egyébként a 7.§ /3/ és /4/ bekezdésében meghatározott kizáró okok a másodfokú szervek tagjaira is vonatkoznak.

18.§ Másodfokú határozat és tárgyalás

/1/ A másodfokú szerv általában az iratok alapján dönt. Indokolt esetben bizonyítási eljárás is lefolytatható.

/2/ A másodfokú határozatban a másodfokú szerv az elsőfokú határozatot helyben hagyhatja, megváltoztathatja, vagy hatályon kívül helyezheti; hatályon kívüli helyezés esetében az elsőfokú fegyelmi bizottságot új eljárás lefolytatására utasítja, megjelölve azt, hogy a megismételt lejárast milyen szempontok alapján kell lefolytatni.

/3/ A másodfokú szerv az írásban foglalt határozatát közli az érdekeltekkel, valamint mindazokkal a szervezetekkel, amelyek közreműködni kötelesek a határozat végrehajtásában. A fegyelmi eljárás iratait a első fokon eljáró fegyelmi bizottsághoz kell visszaküldeni.

19.§ Felülvizsgálati eljárás

/1/ Az OTSH elnöke, mint a MASZ felügyeletét és irányítását ellátó szerv vezetője, hivatalból, vagy bejelentés alapján bármely jogerős határozatot felülvizsgálhat.

/2/ Ha a fegyelmi eljárás során a fegyelmi szabályokat megsértették és ennek a hozott határozatra lényeges kihatása volt, vagy ha olyan új tény, vagy bizonyíték merült fel, mely alkalmas az alapeljárásban megállapított tényállás megdöntésére, akkor a felülvizsgálati jogkör gyakorlója a határozatot hatályon kívül helyezheti és új eljárást rendelhet el.

/3/ Az új eljárást az első fokon eljáró szerv folytatja le, amelyhez a felügyeleti szerv vezetője iránymutatást adhat.

/4/ Az új eljárásban a fegyelmi határozat jogerőre emelkedésétől számított 6 hónap elteltével az elkövetővel szemben súlyosabb határozat nem hozható.

20.§ A fegyelmi büntetés elengedése

/1/ A másodfokú szerv kérelem alapján a fegyelmi büntetés még végre nem hajtott részének a végrehajtását elengedheti.

/2/ Elengedésnek akkor van helye, ha

- a./ a fegyelmi büntetés időtartamának már több mint fele eltelt és
- b./ a felelősségre vont személy újabb fegyelmi vétséget nem követett el és az elengedésre egyébként is érdemes, továbbá
- c./ a fegyelmi büntetés célja ily módon is elérhető.

/3/ Az eljárás a fegyelmileg büntetett személy kérelmére indul. A kérelmet a fegyelmi bizottsághoz kell benyújtani és csatolni kell a kérelmező tevékenységét közvetlenül irányító szerv véleményét. A fegyelmi bizottság a kérelmet a fegyelmi ügy irataival együtt terjeszti fel az elnökséghez.

21.§

A fegyelmi jogkör gyakorlója e tevékenységükben függetlenek és a Fegyelmi Szabályzat szerint kötelesek eljárni.

22.§ A fegyelmi határozatok nyilvántartása

/1/ A fegyelmi határozatokat a MASZ fegyelmi bizottsága tartja nyilván.

/2/ A jogerős fegyelmi határozatokat a sportegyesületi tagsági könyvbe be kell vezetni.

KEDVES ELŐFIZETŐNK!

A Magyar Atlétikai Szövetség úgy határozott, hogy jelen számunkban leközi a közelmúltban megtartott edzői továbbképzés kivonatát. Ezért lapunk jelen száma a megszokott 24 oldal helyett 32 oldal lesz. Viszont a következő két szám csak 20 oldalasan jelenhet meg. A lap ára változatlan marad. Szerkesztőség

A téli nemzetközi edzőtovábbképzés előadásai:

SCHULEK AGOSTON: Tanulmányút az NDK-ban

A Magyar Atlétikai Szövetség és az NDK Atlétikai Szövetsége edzői tapasztalatcsere-t szervezett, melynek részeként Kertész Tibor főiskolai adjunktussal egy hetet az NDK legjobb atlétái között tölthettünk. Három napot Kienbaumban, a központi edzőtáborban, három napot Leipzigben, az NDK - Nagy-Britannia - Bulgária hármasviadal színhelyén voltunk.

Előzetes megbeszélés alapján Kertész Tibor elsősorban a női 400 m-es futók, a gátfutók, a közép- és hosszútávfutók munkája felől érdeklődött. En sportszervezésükről, versenyrendszerükről és az ifjúsági sportról tájékoztattam. Fokozott figyelemmel kísértük a sprinterek munkáját, s általában a gyorsaságfejlesztést, melyben az NDK az utóbbi években óriásit fejlődött.

Kérdéseinkre mindig igen készségesen válaszoltak, de voltak témák, melyet igen diplomatikusan kikerültek. Egész utunk alatt maximális szívélyességgel, barátsággal és figyelmességgel álltak rendelkezésünkre.

Az edzőtáborról. Kienbaum Berlintől kb. 40 km-re, egy kis tó partján fekszik. Az edzőtábor így teljesen el van szigetelve a külvilágtól. A tábor felszerelése - elképzeléseink szerint - ideálisnak mondható. Két fedett kézilabdapálya /parkettás/, egy 25 méteres fedett uszoda, egy hatalmas tornaterem /beépített szerekkel/, egy tartannal borított 360 m kerületű atlétikai munkacsarnok, 120 m egyenes, 40 m-es egysávos emelt kanyarral, a kanyarokban távol-, rúd-, illetve magasugróhely. Egy 400 m-es salakpálya, a két külső pálya /4-5/ tartan csikokkal leterítve /a salakra/. Egy 400 m tartanpálya, ottlétünk alatt készítették /olasz cég/.

A tábor területén egy sportiskola működik év közben, így a létesítmények mindig ki vannak használva. A dobópályák teljesen elkülönítettek a többi helytől. A versenyzők egy héttel a válogatott viadal előtt érkeznek /hétfőn/, pénteken utaztak közösen vonattal Leipzigbe és a verseny után azonnal visszautaztak még egy hétre, mert a következő hét végén ismét válogatott viadaluk volt Szófiában.

Az edzőtáborban nincs orvosi ellenőrzés, csak ha valakinek sérülése van. A rendszeres orvosi ellenőrzés a klubokban folyik, ahol évente három kötelező alapos vizsgálatot tartanak /orvosi felülvizsgálat is/ és alapos kezelés szükségessége.

Az edzőtáborok mindig közvetlenül a versenyek előtt vannak. Válogatott viadal előtt 1 hét, EK előtt 2 hét, olimpia előtt 3 hét. /Ez évben a felnőttek nem mentek magaslatra !/. Az edzőtáborban az időt igyekeznek aktíven kitölteni. Jól felszerelt játék és klubszobák /nincs TV/, barkács műhely, vitorlások, csónakok, stb.vannak.

Reggel fél 8 és háromnegyed 8 között ismertették a napi programot. Ezen kötelezően - és mint mindenütt - percnyi pontosan ott van mindenki !

Az edzőtáborban a felnőtt kerettel kb. 30 edző dolgozott ! A szövetséghez - a vezetőedzőn kívül - négy csoportvezető edző tartozik, akik csak a válogatott keretekkel foglalkoznak, saját versenyzőjük nincs. A táborba segítőköt hívnak, általában a legjobbak edzőit. Így most az ugró vezetőedzőn kívül egy rúd, két távol és egy magasugró edző volt az ugrókkal.

A versenyzők igen önállóan edzettek, néha technikai edzést is végeztek edző nélkül. Az edzők szinte kiszolgálói a versenyzőknek, s minden mért adatot pontosan jegyeznek kártyaikkra. Az igen intenzív edzés végén a versenyzők zöme 10-15 perces lazító úszást végez. Ennek igen nagy jelentőséget tulajdonítanak. Általában az önállóság és a céltudatosság jellemezte a versenyzőket.

A gyorsaságfejlesztésről

A gyorsaságfejlesztést, mint az egyik legfontosabb atlétikai készséget, valamennyi szakágnál hasonló elvek alapján végzik, természetesen a specialitások figyelembe vételével. Minden a mozgásgyorsaság, illetve a gyorsasági erő fejlesztését szolgálja.

A sprinterek minden rövid résztávfutása időre történik. Nagyon sok rövid résztávfutást végeznek térdelőrajtból. Mindig pisztollyal indítanak. Általában a frekvencia fokozását tartják elsődlegesnek. /Kivétel példa: Stecher 187-189 cm-es lépéshossza./

A lépésfrekvencia fokozására egy egyszerű szerkezetet használnak. Ez egy motorra erősített kötél, mely a versenyzőt előre húzza 1-3 kg-os egyenletes sebességgel. Azt a hatást érezzük el vele, amit az erős hátszél segít, így a versenyző a maximumánál nagyobb lépésfrekvenciát ér el edzésen ! Ez a szerkezet jól használható a felkészülés bármely szakaszában. Olcsó, az NDK valamennyi klubja rendelkezik vele. Ezzel a szerkezettel futottak igen jó eredményeket 30 m-en repülő rajttal /Erhardt 3.21, Ludewig 2.83/.

A repülőrajtos időmérés fotocellával működik 1/100-ad mp-es pontossággal. Ilyen fotocellás időmérést végeztek a válogatott viadalon és előtte a junior bajnokságon távol- és hármasugrás utolsó 5, illetve 10 méterén.

A sprinterek edzése igen intenzív volt, de viszonylag rövid. Sok futóiskolát végeztek a bemelegítő és levezető részben. Igen érdekes volt a verseny előtti közvetlen munka. Általában két nappal a verseny előtt volt a pihenő, vagy könnyített nap, az utolsó nap egy rövid, de igen intenzív edzést tartottal a verseny színhelyén.

Álló- és térdelőrajtos futások 30-100 m-ig

Pl.: Stecher 5 rajt, majd állórajtos 80 m 8.9 mp. A verseny napján kb 3/4 órával a rajt előtt időre futották a pályán 60, illetve 100 m-t. Ezzel az idegrendszer maximális készenléti állapotát tudják biztosítani. Természetesen ez igen jó edzettségi állapotot igényel.

Maximális sebességgel végzett rövid futásokat végeztek a dobók és hosszútávfutók is.

Az igen gyors iramok fejlesztését szolgálja az erősítés is, melyben igen ritkán alkalmazzák a maximális, vagy ahhoz közeli nagy súlyterhelést. A súlyemelés zömmel maximális sebességgel végrehajtott sorozatokból áll. 5-10-es sorozatokat alkalmaznak. Pl.: Frank Wartenberg fiatal távolugró reménység /távol 770 cm/ 10x60 kg 8.3 mp, 90°-ig. A kilomániát sikerült a versenyzőkből kinevelni, az elérendő célt is mp és kg függvényként adják meg. A rendszeres felméréseket is ezek szerint végzik! Rendszeres felméréseket végeznek időre végrehajtott szökdelésekben is: 30-100 m-ig meghatározott számú szökdelés időre. Pl.: Drehmel: 100 m 27 szökdelés 13.7 mp alatt.

A horizontális szökdeléseket a vertikális szökdelések egyenlítik ki /pl.gátak fölött!/. Az ugrók igen nagy hangsúlyt fektetnek a törzsizomzat erősítésére. Ez a sérülések megelőzésénél döntő.

A lábfej erősítése is nagyon fontos szerepet játszik!

Az ugrók a nekifutás iskolázását előtérbe helyezik. A távolba ugrók általában három féle hosszúságú rohamot alkalmaznak /7-13 lépés, illetve teljes/. Az ugróedzések száma általában heti 1-2. A sokoldalú, u.n. atlétikus edzésre igen nagy figyelmet fordítanak. Jellemző a kiegészítő számok rendszeres üzése!

Frank Wartenberg 19 éves távolugró adatai:

40 m állórajttal	4.55 mp	hármassugrás	15.20 m
70 m állórajttal	7.50 mp	100 m szökdelés	29/14.5 mp
100 m állórajttal	10.6 mp	hármassugrás rálépésből bal:	10.70 m
200 m állórajttal	21.8 mp	hármassugrás rálépésből jobb:	10.80 m
távol 7 lépésből	700 cm	ötösugrás rálépésből bal:	17.60 m
távol 13 lépésből	740 cm	ötösugrás rálépésből jobb:	17.80 m
magasugrás	200 cm		

Heti edzésbeosztás: verseny nélküli héten nyáron:

hétfő: ugróedzés, sprint

kedd: atlétikus edzés

szerda: sorozatugrások vízszint és függőleges, nekifutás iskolázás

csütörtök: atlétikus edzés

péntek: gyors.állóképesség + erősítés

szombat: pihenő

vasárnap: pihenő

Frank Wartenberg 785 cm-rel nyerte Duisburgban az Ifjúsági EB-t.

Az NDK sportfelépítéséről

Az iskolai sport 14 éves korig tart. Ezután kerülnek a kiválasztottak a sportklubokba. Az NDK-ban 15 atlétikai klub van! Ezekben csak maximálisan lehet sportolni. Nincsenek egyetemi klubok, csak a DHFK. Így nincs kötelező átigazolás /csak a honvédséghez, de azt más szabály könnyíti/. A cél az, hogy egy versenyző végig egy edzővel dolgozzék.

Az iskolák között bajnoki rendszer biztosítja a rendszeres versenyzést. Az egyetemista élsportolók egy évvel tovább tanulhatnak és ők szabják meg - év elején előre - a vizsgák időpontját /egyeztetik a versenyekkel!/. A klubokban napi háromszori étkezést kapnak, minimális költségtérítés ellenében. Az egyetemisták versenyzését ezen kívül sportösztöndíj is segíti.

Az iskolák közötti rendszeres versenyeket városi, megyei és országos szinten szervezik. Ezekben a versenyeken csak összetett számokban lehet indulni. A klubokban csak főfoglalkozású edzőket alkalmaznak. Szigorúan szakosítva dolgoznak, de minden korosztályt foglalkoztat egy edző.

Különböző felmérő tesztek alkalmaznak a képességszint ellenőrzésére, ezek közül néhány központilag megadott, a többi egyéni.

Az összetett versenyeken való indulás 18 éves korig kötelező.

A téli versenyzésre nagy figyelmet fordítanak, 4-6 hét a fiatalok versenyidénye. Minden korosztály részére rendeznek fedettpályás bajnokságot.

A szabadtéri idényben igen sokat versenyeznek, 25-30 verseny /70-80 indulás/ évente. Augusztusban teljes versenyszünet van! A legtehetségesebbek versenyeztetését központilag szabályozzák. A hármassugrást 15 éves korban kezdik versenyszerűen üzni.

A klubok közötti pontversenyt a CSB, a szintes /I.o.ifjúsági arany/ versenyzők száma, a nemzetközi versenyeken való szereplés, válogatottság, EB, olimpia, stb adják. A bajnokságon való szereplés nem számít.

Fiatal, 14-15 éves sprinterek kötelező évi edzésminimuma:

tartós futás 80-90 km	váltó gyakorlatok	200 db
gyors.állóképesség 140 km	rajtgyakorlatok	600 db
gyorsasági edzés 30-40 km	gát gyakorlatok	1000 db

Ez központi minimum, többet lehet végezni.

Felvételi szint 14 éves sprintereknél: 30 m repülő 3.5 - 4.0 mp, 30 m rajt 4.8 - 5.1 mp, 60 m repülő 8.5 - 8.9 mp. Ellenőrzés: gát - távol - szökdelés - fekvőtámasz, alkat - lazaság - frekvencia - intellektuális megfigyelés.

Az NDK atlétavezetői szívesen bővítik ezt a kapcsolatot, esetleg edzők és versenyzők cseréjével is.

Továbbképzés

DIETER BACHMANN /Leipzig/

/A Német Demokratikus Köztársaság válogatott gátfutóinak /férfi/ edzője, Legkiválóbb versenyzője Franz Siebeck európa-bajnok./

Számunkra egy kedves kérdéssel kezdi beszámolóját. Hogyan lehet sprint szempontból, hogy a temperamentumos magyaroknak ne legyenek kiváló versenyzői? Ezen csodálkozik! Sajnos!

A sprintből indul ki, mert a sprintelőképzés, a képesség fejlesztése nélkül nincs jó gátfutó sem. Konkrétan fogalmaz: gátfutásban komoly gyorsaság nélkül nincs klaszsisz eredmény! A 110 m-es gátfutás a férfiak egyik legnehezebb versenyszáma.

A klaszsisz gátfutókhoz a következő adottságok elengedhetetlenek: gyorsaság, gyorsasági állóképesség, lazaság /hajlékonyság/, mozgáskészség, ügyesség, gyors alkalmazkodó képesség, magas fokú technika és nem hanyagolható el a testmagasság sem /minimum 180 cm/. F. Siebeck 24 éves, 189 cm magas /lábai 95.6 cm/. 100 m: 10.4, 200 m: 21.0, 110 m gát: 13.0. 1965-ben kezdett atlétizálni. Igen jó alkati és pszichológiai adottságokkal rendelkezik. A lazaságot és az izmainak nyújthatóságát a technikájához kellett hosszú éveken keresztül alkalmazni, kialakítani.

Edzéseink súlypontjában a gyorsaság fejlesztése volt a gyorsasági munkán belül.

A hajlékonyság fejlesztésénél egy igen fontos szempontot hangsúlyoz: csak egy bizonyos határig szabad a lazaságot erőltetni, ez a határ pedig az eredményes gátvételhez való alkalmasság. A további lazaság már kifejezetten káros. Siebeck esetében a csipő lazaságát még nem látja megfelelőnek és a további fejlődés lehetőségét itt látja. Erdemes Siebeck fejlődésének főbb állomásait figyelemmel kísérni:

1965-ben kezdett /gátazni is/	
1967-ben az ORT /az IBV elődje/	I. Rostockban
1968-ban az ifj.EB-n	II. Leipzigben
1971-ben EB	I. Helsinkiben

A kedvező pszichikai és fizikai adottságai alapján gyorsan lett élsportoló. Hozzáállása kiváló, bajtársiasság, önállóság és célratörés jellemzi. Ha lehetősége lenne még egyszer előlről kezdeni Siebeckkel, akkor nem 110 gátast képezne belőle. Lehetőségei, adottságai a 400 m sik, vagy gátfutóként sokkal nagyobb eredmények elérésére tennék képessé.

A magyar gátfutókról /a válogatott versenyzőkről/ az a véleménye, hogy technikájuk jó, de gyorsaságuk nem kellő színvonalú.

Technikai kérdés

A komplikált technika kifinomult elsajátítása és automatizálása hosszú időt igényel. A tökéletes technikai készség és a gyorsaság magas szintje teszi csak lehetővé a jó eredményt.

A gyorsaság, gyorsaság, technika rendszeres gyakorlása mellett a mozgáskészség és ügyesség folyamatos, állandó fejlesztése is fontos, sőt döntő, mert erről gyakran megfeledkeznek.

A technikai munka, illetve a hibajavítás sorrendje:

- 1./ az ellépő és a lendítő láb koordinációja. Az ellépő láb gyors áthúzása és a lendítő láb egyenes vonala és kellő mértékű lendítése a cél;
- 2./ a gátritmus és a ritmusérzés fejlesztése;
- 3./ az alapgyorsaság és a mozgásgyorsaság /lépésgyorsaság, mozdulatgyorsaság/ javítása;
- 4./ a rajt és a ráfutás az 1., 2., 3., stb gátig;
- 5./ a gát feletti helyzet;
- 6./ a rajt javítása, a felgyorsuló készség fokozása.

A technikai képzés eszközei:

- 1./ technikai futás 3-5 ritmusban, szubmaximális sebességgel 5-6. gátig;
- 2./ maximális sebességű futások 3-as ritmusban 3-5 gátig;
- 3./ a lendítő és ellépő láb mozgásgyorsaságának javítása specialis gyakorlatokkal;
- 4./ bordásfal, pad és bordásfal-pad kombinációk, speciális gyakorlatok;
- 5./ ritmusos futások gátakkal és gátak nélkül;
- 6./ gyorsasági állóképességi fejlesztése a gátak felett.

Az intenzitás: a./ maximális,
b./ 95 %-os,
c./ 90 %-os.

Minden gátfutó edzésének igen fontos, nélkülözhetetlen része az igen alapos, erős bemelegítés, minimum 30 perc. Megfigyelte az USA gátfutó versenyzőit, akik szintén igen

alaposan végezték bemelegítő gyakorlataikat Münchenben az olimpián. Még száz gátvételt is végeztek különböző formában a futamok előtt, még akkor is, amikor egy nap több futamuk volt.

Dieter Bachmann diákokon bemutatott az általuk használt gyakorlatokból /lásd Agócs-Fejes táblázatait./

- a./ általános 17 gyakorlatot,
- b./ speciális: 1./ speciális lazító 22 gyakorlatot,
- 2./ páros 10 gyakorlatot,
- 3./ bordásfal, szekrény, gát 15 gyakorlatot.

1970. óta elektromos időmérő készülékkel mérik a futók és így a gátfutók sebességét a távokat kisebb egységekre felbontva. Így megfelelő tájékoztatást kapnak az edzők arról, hogy az adott versenytáv melyik része nem megfelelő gyorsaságú, tehát melyik részre kell a hibajavításukat koncentrálni.

Az elektromos időmérés alapján végzett vizsgálatok és az adatok elemzéséből levonható tanulságok a következők. Egy klasszis gátfutó esetében a 100 m-es és a 110 m gát eredmények között 3 mp-es differencia jönak számít. A gátak közötti idő kb 1 mp.

A versenyzők rajtja a reagálókészségtől függ. A ráfutás az első gátra és az utolsó gáttól való célbaérkezés eredményességét a sprintkészség határozza meg. A versenytáv részeredményeit elemezve, azt tarthatjuk jónak, ha a versenyző a 4. gátig gyorsul, vagyis addig eléri az "utazó" sebességet és ezt a sebességet tarja az utolsó gátig.

Az előadás után a résztvevők által feltett kérdésekre válaszolt Dieter Bachmann.

1. Milyen kiválasztással "dolgoznak" az NDK-ban ?

A gyermekek kiválasztása az általános iskolában kezdődik. A 2. osztályból választanak az úszók, a harmadikból a tornászok, a negyedikből a labdarúgók és az ötödikből az atléták. Tehát eléggé "kiselejtezett" társaság marad számukra. Ezzel kell gazdálkodni. Sok esetben a tanárok /testnevelők, gyakorlatvezetők/ "mentenek" meg néhány tehetséget az atlétika számára, akik az atlétika megszállottjai.

A kiválasztás az iskolai kötelező versenyeken történik. A tehetségeket speciális tesztvizsgálatoknak vetik alá: 1./ gyorsfutás közben - két jel között - mérik a haladási sebességet, 2./ ügyességi hajlékonysági tesztek, 3./ ugrások különböző formákban. A gyorsaságról az a vélemény, hogy az született képesség, azt otthonról kell hozni !

2./ Van-e az NDK-ban központi edzésterv ?

Igen, van ! Ajánlják, de ez bizonyos lehetőséget nyújt az egyéniség érvényesítésére is.

3./ Milyen munkát tartanak kívánatosnak végeztetni a kiválasztott reménységekkel ?

Két éven keresztül általános sportképesség fejlesztés folyik /úszás, játékok, stb/ 3-5 éven keresztül általános atlétikai képzés folyik, mely 5-10-próba jellegű. 15-17 éves korban kezdődik a speciális képzés. Gátfutásban a képzés "egyetemes", tehát a gátfutókat egyformán készítik fel a 110 m, vagy a 400 m gátra. Egyöntetű felkészítés mindkét versenyrégre igen pozitív hatású. Nagy verseny esetén - mint olimpia, európa-bajnokság - egy fő egy éves speciális felkészítés alapján sikert érhet el.

4./ Mit jelent a speciális gátfutó felkészítés ?

Heti háromszor technikai képzés, illetve edzés. Ez a bemelegítésen kívül 60-80 gátvételt jelent rajttal. A gáttechnika gyakorlását állórajttal kezdik, majd a fejlődés szintje határozza meg a térdelőrajttal történő ráfutásokat. A speciális munkát csak edzői felügyelet mellett szabad végeztetni, mert könnyebb valakit a jóra megtanítani, mint a rosszról leszoktatni ! A válogatott kerettagok ellenőrzése fotocellás mérésekkel történik.

5./ Milyen jellegű orvosi segítséget kapnak a fiatalok ?

Evenként általános teljes kivizsgálás és egyébként szükség szerint. A folyamatos orvosi kapcsolatok nélkülözhetetlenek. Speciális orvosai vannak sportágakra és versenyszámokra.

6./ Milyen céllal versenyeztetik a fiatalokat ?

A fiatalok sokkal szívesebben versenyeznek és koruknál fogva is a versenyzés, a verseny adja meg az atlétika lényegét, sikerélményét. Megítélésünk szerint, a rendszeres versenyzés nélkülözhetetlen. Az évi 25-30 verseny /összetett, több versenyszám/ teljesen elfogadott. Mi határozzuk meg központilag az igényeket és állítjuk össze a versenyzési tervet. Például a gátfutók esetében a következő versenyszámokból: 100, 200 m síkfutás, 110 m gát, magas, távol, 4x100, 4x400 váltók és kevés dobás.

7./ Aki edzőtáborba megy, visz-e edzéstervet ?

Napi felkészülésre beosztott edzésterveket hoznak, melyet az egyöntetűség, a közösségi szellem nevelése érdekében egyöntetűvé tesznek

8./ A felkészülési szint megállapítására milyen a módszerük ?

Minden időszakban végeznek ellenőrzést. Vegyük például a gyorsaságot. A gyorsasági munka egész évben tart, pihenő idő nincs, csak verseny nélküli időszak. Minden év, azaz versenydőszak, két idényre oszlik: egy nyárra és egy télire. Ha valakinek a nyári idényben 30 m-re haladáse sebessége 3.3, akkor a téli idényben ugyanezre a távra 3.0 mp-et kell teljesíteni, hogy jelentős fejlődésnek könyvelhessük el. Két évi stagnálás, vagy visszaesés esetén - amikor a visszaesésre nincs jelentős magyarázat - elküldik a versenyzőt.

9./ Mivel fejlesztik a hagyományos eszközökön és módszereken kívül a gyorsaságot ?

Forgódobos kilópondos erőszintre beállítható eszközökkel.

10./ Mi fontosabb: a lépéshossz, vagy a lépésfrekvencia növelése ?

A kettő összefügg, a kettő együtt fejlesztendő.

11./ Stecher technikája eltér a megszokottól, szándékos ez, vagy öntudatlan ?

Tudják, hogy rossz. Nem szép, de halad, magától alakult ki.

12./ A katonai szolgálat problémáit hogyan oldják meg ?

Az élversenyzők mentességet kapnak, amíg az élvonalban vannak. Fiatalok esetében a Vorverts /Honvéd/ keretében törés nélkül végezhetik további felkészülésüket a katonai szolgálat alatt.

Csutka István

AGÓCS – FEJES: Ami Dieter Bachmann előadásából kimaradt...

Válaszok az edzők által írásban feltett kérdésekre, amelyekre idő hiányában az előadó nem tudott válaszolni./

I.

A kérdések első csoportja a kiválasztásra vonatkozott. Az előadó a kiválasztás idejével kapcsolatos kérdésekre, valamint az alkalmazott motorikus problémákkal kapcsolatos kérdésekre válaszolt. Nyitva maradtak a pszichológiai és élettani vizsgálatokkal összefüggő kérdések.

Mindezekről Bachmann elmondta, hogy az első fázisban csupán általános vizsgálatokat végeztek. A második fázisban, 14-15 éves korban, amikor a szakágválasztás előtérbe kerül, végeznek speciális pszichikai és élettani vizsgálatokat is.

Ezeket a vizsgálatokat speciális kutatóintézetekben végzik. A pszichikai vizsgálatok – legjobb tudomása szerint – személyi vizsgálatokból és olyan kérdések vizsgálatából állnak, mint a monotonia türeése, idegrendszeri labilitás, feladat-megoldó készség, stb.

Az élettani vizsgálatok kiterjednek testalkati vizsgálatokra, ezenkívül az aerob és anaerob kapacitás vizsgálatára. A fenti vizsgálatok alapján jelzik az intézetek, hogy a kérdéses sportoló milyen sportágakban, vagy az atlétikán belül milyen versenyágban érheti el a legnagyobb eredményt. Ennek ismeretében dönt az edző, hogy versenyzőjét milyen szakágra, vagy milyen sportágra, illetve versenyágra készítse fel. Ide tartoznak a más edzőkhöz való különböző irányítások is.

II.

A kérdések második csoportja az anabolikus sztereoidok alkalmazása volt a vágta- és gátfutásban. Bár az ugrásszerű fejlődés az NDK-ban a vágta- és gátfutó számokban világszerte feltűnést keltettek, mégis Bachmann legjobb értesülése szerint az említett versenyzők nem használtak ilyen mesterséges tápanyagokat.

III.

A kérdések harmadik csoportja edzésmódszertani jellegűek voltak. A kérdések, illetve az azokra adott válaszok a következők voltak:

1./ A verseny előtt /főleg Siebeck/ tartanak-e pihenőnapot ?

- Teljesen egyéni. Siebeck és Erhardt a versenyek előtti napon közepes intenzitású edzést végeznek.

2./ Az edzéseket egyedül, vagy társakkal végzik ?

- A munka jellegétől függően. Új anyag tanulásánál, vagy alapvető hiba javításánál semmiképpen sem. Egyébként mindig társakkal, illetve megfelelő partnerekkel.

3./ Az első gátra való ráfutás Siebeck esetében 7 lépésnél történik ? Van-e ennek különösebb jelentősége ?

- A testi alkat és egyéb adottságai révén így tudott a legjobban felgyorsulni. Egyébként az első gátra való ráfutást és az első gátvételt az eredményes szereplés egyik döntő feltételének tekinti.

4./ Hány gátvétel szerepel egy edzésen ?

- Nehéz pontos számot mondani. Kb. 80-120. De ezt mindig a speciális munka határozza meg, pl. állóképesség, technika, vagy ritmusedzés. Figyelembe kell venni a felkészülési időszakot is, valamint az edzettség szintjét, stb. De egy biztos: hogy gátakkal végzett munka csaknem minden edzésen szerepel.

5./ Folytatnak-e tudományos kísérleteket a gát-sprint vonalán ?

- Különösebbet nem. Csak a mért és ellenőrzött adatokat gyűjtik össze, ezt kiértékelik és nyilvántartják. Ezeket azonban időszakonként az illetékes szakemberekkel, sőt a versenyzőkkel is megbeszélik.

6./ Naponta hány órát edzenek ?

- Ezt elsősorban az edzés jellege határozza meg. Általában egy és fél – kettő és negyed óráig tart egy edzés. Mindenesetre a technikai edzések a hosszabbak.

7./ Edzenek-e lejtős pályán ?

- Igen. Ezt is elég szisztematikusan alkalmazzák. Ha lehet itt megkülönböztetést tenni, akkor a felkészülés első felében a "felfelé", a második felében a "lefelé" futásokon van a fő hangsúly.

8./ Az akadályfutók hetente mennyit gátaznak ?

- Az akadályfutókkal még nem foglalkozott, de véleménye szerint legalább három alkalommal. Természetesen előnyös, ha nem mindig a rendes gátakon gyakorolnak. Itt is kíváncsian, hogy az egyes résztávfutásokat gátakkal, illetve akadályokkal is végezzék.

9./ Végeznek-e erősítést versenyidényben ?

- Igen. Erősítő munkát természetesen különböző formában az egész év folyamán végeznek. Így a versenyidényben is. A felkészülés első felében az erőgyarapodás, általános erő, a második felében a speciális erő fejlesztése a fő cél. Versenyidényben az erő magas szinten tartása a feladat.

10./ Milyen problémák merülnek fel a versenyzőknél ?

- Itt nyilván a fegyelemre, hozzáállásra, stb. gondolnak. Oszintén megmondja, hogy ezt a kérdést teljesen nem érti, mert ez náluk így nem merül fel. Egy azonban biztos, hogy komoly fegyelem nélkül nem lehet nagy eredményeket elérni. De a legfontosabb az edző magas szintű szaktudása, tekintélye és a bizalom.

IV.

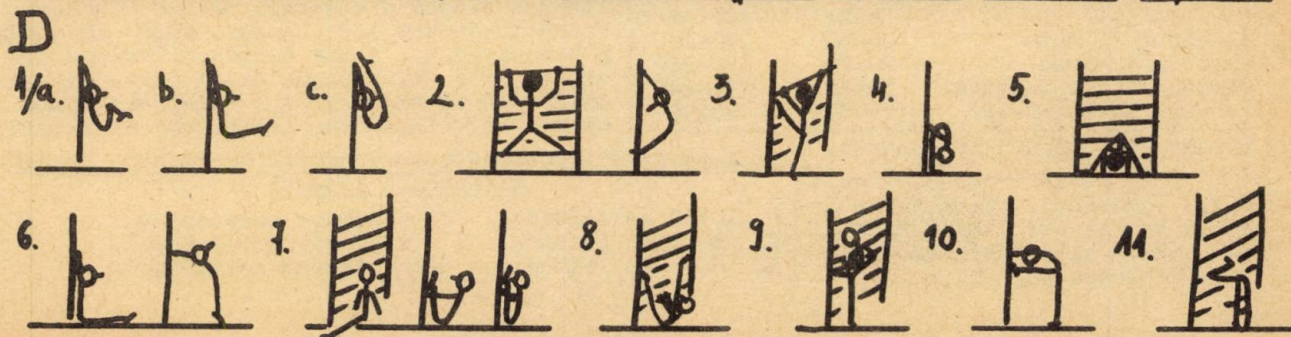
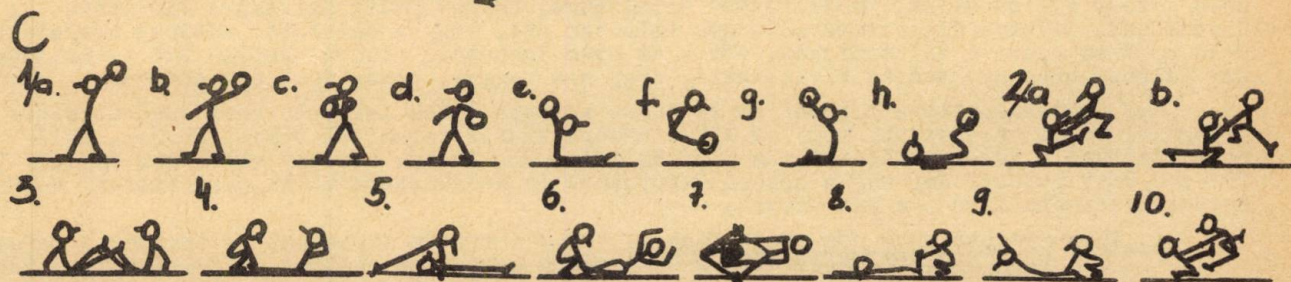
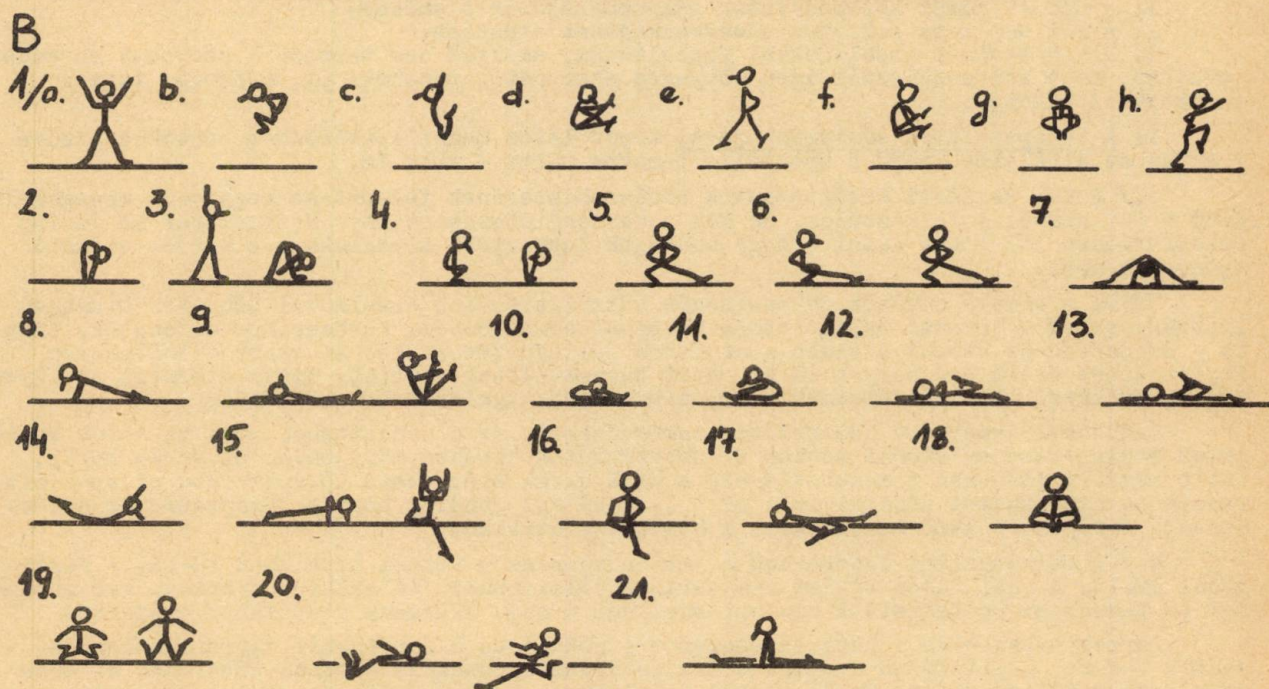
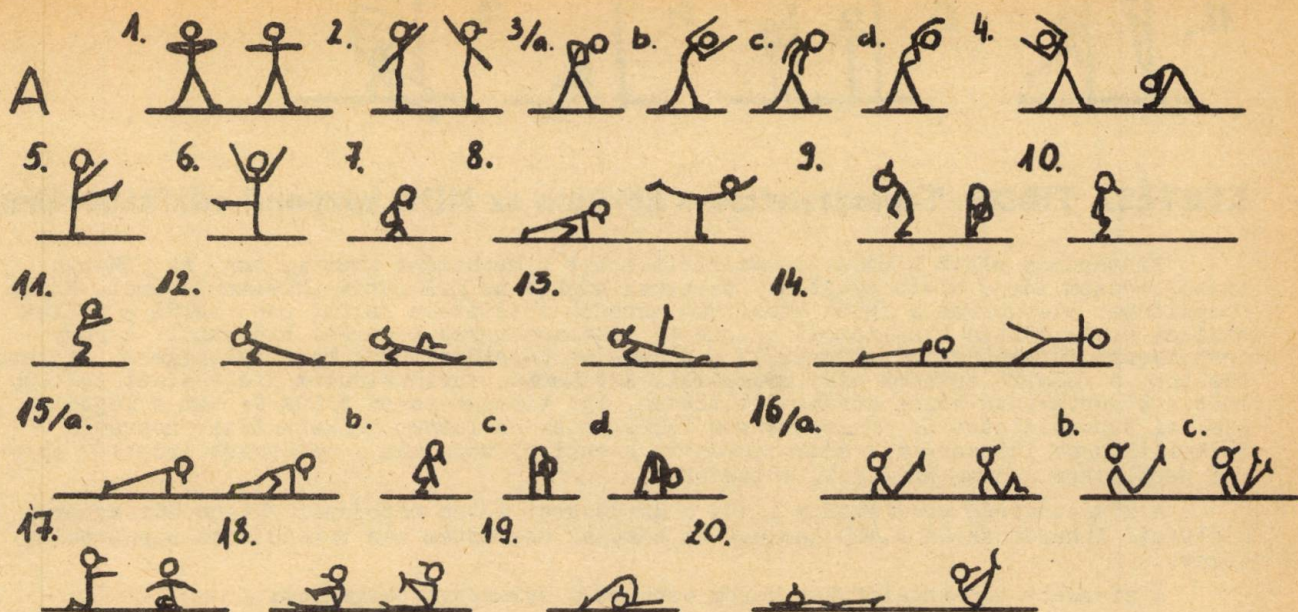
A negyedik kérdéscsoport vegyes témákat tartalmazott, de inkább technikai és edzőtervezések voltak, pl. milyen speciális gyakorlatokat végeznek a gátfutók, stb. Ezzel kapcsolatban mellékelünk egy gyakorlat-táblát, továbbá egy-egy heti edzéstervet.

Összegezve a kérdésekre adott válaszokat, megállapíthatjuk, hogy találunk benne sok érdekes és újszerű tényezőket. Azonban azt is örömmel nyugtázzhatjuk, hogy mi is jó úton haladunk. Ami talán a leglényegesebb, az a példás fegyelem, ahogyan az edzéseket szervezik és végzik, továbbá az a rendkívüli következetesség, ahogy végrehajtják a tudatosan felépített kemény munkát. Ezen a téren feltétlenül tanulhatunk az NDK atlétáktól.

Siebeck 2 heti edzésterve

1. hét: időpont kb. március második fele, tehát a fedettpályás versenyidény utáni munkáról van szó.
- Hétfő: technikai edzés. Elsősorban ritmust fejlesztő futóiskolák, valamint speciális állóképesség fokozása. Sok hosszabb résztáv-futások főleg alacsony gátakon.
- Kedd: erősítés. Elsősorban speciális erősítésről van szó. Sok "szánkó"-szerű súlyzókkal végzett különböző szökdelő és futóiskolák. Sok könnyű súlyokkal végzett gyakorlatsorozatok, amit a legtöbb alkalommal időre végeznek.
- Szerda: állóképességi edzés. Szabadtéri futóedzésről van szó, külön hangsúly van az emelkedőn és lejtőn végzett futásokon.
- Csütörtök: technikai edzés. Ez két részből áll: egyénileg és társakkal végzett gátfutó iskolázásból. Rendkívül sok előkészítő és révezető gyakorlat szerepel az ilyen edzéseken.
- Péntek: gimnasztikai edzés. Ezt főleg teremben végzik, rendkívül sok speciális gyakorlatot végeznek különböző eszközökkel /medicinlabda, kézi csúszó, stb/. Ezek az edzéseken szerepelnek a speciálisan gátfutók részére összeállított "circuit"-edzések. Az ilyen edzések után kb. 25-30 perces fellazító futást végeznek szabadban.
- Szombat: gyorsasági állóképességi edzés. Pl.: 15x200 m, kb. 24-28 mp-re.
- Vasárnap: pihenő.
2. hét: időpont: szabadtéri versenyszezon.
- Hétfő: technikai edzés. Elsősorban a versenyeken tapasztalt hibák kijavítása a cél. A speciális munka után hosszabb résztávfutást végeznek, pl.: 250-300 m-eket.
- Kedd: erősítés. Elsősorban a megszerzett erőszint megtartása a cél. Ilyen alkalommal a már ismert könnyű súlyzókkal végzett különböző gyakorlat-sorozatokot végzik.
- Szerda: gyorsasági edzés. Sok rajtot végeznek, aminek jelentős részét egy gát beállításával hajtják végre. A rajtok után 20-30-40-50 m-es rövid résztávfutások következnek. Rendszeresen szerepelnek váltóedzések is.
- Csütörtök: technikai edzés. Elsősorban egyénileg végzett iskolázásról van szó. A jellege ritmus és speciális állóképesség. Természetesen ezeket a gyakorlatokat alacsony gáton végzik.
- Péntek: technikai edzés. "Versenyszerű edzés". Társakkal végzett hosszabb résztávfutások szerepelnek, pl.: 4x5x60 gát, esetleg teljes táv lefutása is.
- Szombat: közepes intenzitású átmozgatás. Sok gimnasztika és főleg fűvön végzett könnyű lendületes futások.
- Vasárnap: verseny.

MEGJEJYZÉS: az ismertetett két edzéstervben érdekes a fedettpályás versenyidény utáni "széles alapokon" végzett munka, továbbá a versenyszezonban a hétfőre beállított technikai edzés. Erdemes ezen a magyar edzőknek is elgondolkozni.





KERTÉSZ TIBOR: Tapasztalatcsere körúton az NDK központi edzőtáborában

Elutazásom előtt a MASZ szakvezetőitől azt a megbízást kaptam, hogy az NDK-ban tartózkodásom ideje alatt gyűjtsék tapasztalatokat az NDK futók edzésmunkájáról. Ezért érdeklődtem elsősorban a futók edzésrendszerének felépítése felől, ezen belül a felkészülési munka közben alkalmazott különböző edzés módszerek keverési arányáról; a nagy versenyekre történő felkészüléséről; a közép- és hosszútáv futók hajrákészségének fejlesztéséről, a felmérő futások alkalmazásáról. A táborban tartózkodásom ideje alatt legtöbb időt a középtáv futók edzők körében töltöttem, így természetesen tőlük kaptam a legtöbb szakmai tapasztalatot is. Megszereztem Hoffmeister és Justus felkészülési programja legkritikusabb időszakainak edzésmunkáját, ezenkívül több más - bennünket érdeklő - szakmai problémára kaptam kielégítő válaszokat.

A középtáv futók problémákon kívül a magdeburgi futók edzőjétől /Klaus Wübbelerhorst, a gátfutó Erhardtnek és a 400-asoknak az edzője/ szereztem még használható tapasztalatokat.

A szerzett tapasztalatokat három csoportra felosztva tárgyalom:

1. a női és férfi középtáv futók edzésmunkájának elemzése;
2. a női 400 m-es síkfutók edzésmunkájának elemzése;
3. olyan szakmai problémákkal foglalkozom, amelyek nem tartoznak szorosan az edzésmunkához, de a felkészülésnél igen lényeges szerepet játszanak: pl, étkezés, vagy a sportorvosi ellátás.

1. A középtáv futók edzésmunkájával kapcsolatos megállapításaimat pontokba szedve - előbb az általános, majd a speciális témákra térve - írom le.

a./ A női és férfi középtáv futók edzésrendszerének felépítése nagyjából megegyezik. Mind a két nemnél a felkészülés, de még a versenyzidőszakban is - Hoffmeister és Justus edzéstervében jól lehet látni - hogy munkájuk legnagyobb százalékban a tartós-kitartó futásokra épül.

Mivel a tartós futások jelentőségét beszélgetéseink alkalmával többször kihangsúlyozták, ezért a témával kapcsolatban bővebben érdeklődtem. Kérdéseimre elmondták, hogy ők - különösen az utóbbi években - az aerob jellegű futásokkal szerzett állóképesség fejlesztését azért hangsúlyozzák ki, mert tapasztalatuk szerint, mióta áttértek az ilyen irányú munkával történő felkészülésre, eredményeik ugrásszerűen növekedtek.

Nagyjából ismerve a nemzetközi szakirodalmat, az a meglátásom, hogy az aerob kapacitás fejlesztése az utóbbi időben a középtáv futók körében mindjobban előtérbe kerül. Ezt a megállapításomat támasztotta alá a MASZ által szervezett középtáv futók edzés-konferencián a nyugatnémet középtáv futók edző is, aki azt mondta, hogy a középtáv futók edzésmunkája mindjobban kezd hasonlítani a hosszútáv futókéhoz.

b./ A felkészülési időszakban a heti edzésszám a nőknél általában 10-11, a férfiaknál 12-13. A napi három edzést nem tartják célszerűnek. Véleményük szerint, két edzéssel is tudnak olyan terhelést biztosítani, ami a nagy eredmény eléréséhez elegendő.

Versenyzidőszakban a heti edzésszámot a nőknél és a férfiaknál egyformán lecsökkentik 7-8-ra. Megítélésem szerint a felkészülési időszakban hetente általában öt erősebb edzést állítanak be. Ebből kettőt délelőtre, hármat pedig délutánra terveznek. Érdekesnek, illetve figyelemre méltónak találtam azt, hogy a délelőtti edzések terhelési foka majdnem eléri a délutániakét, sőt a km szám Justusnál minden esetben túl is haladja. Ezt valószínűleg úgy tudják kivitelezni, hogy nem reggel, hanem délelőtt edzenek.

c./ Összehasonlítva a hazai és az NDK-s középtáv futók lefutott heti összkiló méter átlagait, megállapíthatjuk, hogy az NDK-s középtáv futók valamivel többet futnak. Különösen feltűnő a versenyzidőszakban a nagy km szám. Pl. Justus verseny előtt két héttel 130-140 km-t futott, ami még a hosszútáv futóknak is becsületére válna. Azt hiszem, nálunk egyetlen középtáv futó sem fut ennyit.

1. ábra Középtáv futók nők és férfiak heti összkiló méter átlaga

	nők:	férfiak:
december 3. hete	80-90	170-180
április 3. hete	70-80	150-160
verseny előtt 2 héttel	55-60	130-140
verseny előtti héten	45-50	85-90

mazása nem annyira rendszeres.

A 2. tábla irambeosztása a nőkre vonatkozik. Férfiaknál hasonló táblázatot alkalmaznak, de náluk a kilométerszám és az iram biztosan nagyobb.

d./ A tartós futásokat az iramtól függően három csoportra osztják. A felkészülési időszaknak elején a hosszabb távú - könnyebb iramú futásokat alkalmazzák. Ahogy közeledik a versenyzidő, a táv hossza állandóan rövidül, de a futás irama ezzel párhuzamosan állandóan növekszik. Ez a felépítés-forma nálunk is elfogadott, legfeljebb az alkalmazása nem annyira rendszeres.

2. ábra Tartós futások irambeosztási táblázata középtáv futók részére

1. 10-15 km lefutása 3.5 m/sec-os sebességgel
2. 8-10 km lefutása 4 m/sec-os sebességgel
3. 6-8 km lefutása 4.5-5 m/sec-os sebességgel

A következő négy táblázat Hoffmeister és Justus 4 heti edzésmunkáját mutatja be. A táblázattal kapcsolatban szeretném megjegyezni, hogy a táblázat

A m/sec-ok km-be átszámítva	
3.5 m/sec-os futás	megegyezik 4:45 perces kilométerrel
4 m/sec-os futás	megegyezik 4:10 perces kilométerrel
4.5 m/sec-os futás	megegyezik 3:40 perces kilométerrel
5 m/sec-os futás	megegyezik 3:20 perces kilométerrel

ugyan a két NDK-s reprezentáns munkáját mutatja be, de mivel náluk mindenki központi tematika alapján készül - amit Horst Jahnke, a női középtávfutó edző is alátámasztott - a többi középtávfutó edzésmunkája is egész kis változtatással megegyezik a bemutatottal. Ez vonatkozik a felkészülési időszakokra, de a versenyre való felkészülésre is.

3. Az NDK középtávfutó nők december havi /legerősebb hét/ edzésmunkája

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap	heti km
6 km tart. futás /1/ 30 p.gimn. 10 p.játék /tollasl./	12 km tart. futás /2/ 30 p.körtréning /erősítő/	pihenő	3 km bemelegítő gimn. 500 m gyors 30 p.gátgimnaszt. 2 km levezető	9 km tart. futás /1/	6 km váltogatott futás	12 km te-repfutás	80-95 km
120 p. úszás	10 km tart. futás, masszázs /1/	pihenő	8 km tart. futás /1/	6 km tart. futás /2/ 1 óra kosárlabda	pihenő	pihenő	

A formábahozó időszak /április/ legerősebb hete

pihenő	6 km tart. futás /1/ 20 p.gimn. 1 km tempóf. 5x100 könnyű fut.	pihenő	tanulás	9 km tart. futás, 10 p.gimn. 3x100 m /15 mp-re/ 5x200 m 30 mp-re, 2 km lev.fut.	pihenő	10 km tart. futás /2/	
6 km tart. futás /1/ 20 p.gimn.	6 km tart. futás /1/	10 km tart. futás /2/ 5x100 m 16 mp-re, 5x200 m 33 mp-re, 20 p.kosárl.	6 km tart. futás /1/	6 km bem. fut., 500 m sprint, 2x30, 2x40, 2x50, 2x60 m, levezető fut.	10 km tart. futás /2/	pihenő	90-100 km

4. A középtávfutónők edzésmunkája egy nagy verseny előtt

6 km iram-vált. futás	9 km fartlek	pihenő	tanulás	pihenő	8 km tart. futás /1/	6 km bem. futás, gimnasztika 800 m tempóf. 2:04.3	
pihenő	6 km iram-vált. 5x100 m fokozó	6 km bem. futás, gimnasztika 2x400 m tempóf., 54.6, 54.9	10 km fartlek	pihenő	6 km iram-vált.fut. 5x100 fokozó	pihenő	
bem.futás	6 km tart. futás /1/ gimnaszt.	6 km tart. futás /1/	tanulás	sprintfutás 2x30, 2x40, 2x50, 2x60 rep.fut. /felmérő/	6 km könnyűen	4 km könnyűen	4 km könnyűen
10 km tart. futás /3/ gimnasztika	6 km tart. futás /1/ 500 tempó 77 mp. 3x200 tempó 27 mp	10 km tart. futás, gimnasztika	pihenő	8 km tart. fut /1/, gimnasztika 3x100 fokozó 2x600 1:33 mp	pihenő	VERSENY 800 m: 2:01	VERSENY 1500 m 4:10.7
						1972.Hoffmeister	

A középtávfutók a felkészülési időszakban négyhetes edzés-ciklus szerint dolgoznak. Három emelkedő intenzitású hét után a negyedik hetet könnyebb terhelésű munkával töltik ki. A felkészülési időszak táblázatai a harmadik - tehát a legerősebb - hét edzésmunkáját mutatják.

Egyszeri átnézés után az edzésfelépítésükben nem lehet semmi különlegeset felfedni, de ha komolyabban analizáljuk edzésmunkájukat, mindenki talál benne olyan módszert, mely az elképzelésbe beleillik. Általában a negyedik - pihentető - héten végeztetik a felmérő futásokat. A felmérő futásokat mindig fedettpályán tartják, hogy a feltételek azonosak legyenek. Hoffmeister 1972-ben az egyik 10.000 m-es felmérő futása alkalmával 34 percet futott.

5. JUSTUS december havi edzésmunkája /legerősebb hét/

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap	heti km
20 km tart. futás /köny-nyű közepes	10 km könnyű futás	12 km fut. könnyen + atl. mozg.	4 km bem. 2 óra fut. játék	4 km bem. 15 km erősen	6 km bem.f. 15x300 m, 48-50 mp-re	25 km közepes	170 km
8 km könnyű, 90 p. atl.mozg. játék	15 km fut. közepes	4 km bem.f. 12 km fart-lek Közép./erős/	10 km erősen	10 km erős, 60 p.atl.mozg./erősítő/	15 km erős	pihenő	

JUSTUS április havi edzésmunkájának egy hete

20 km fut. könnyű /közép./	10 km fut. könnyű	15 km fut. 30 p atl. mozg.	90 p.atl. mozg. játék	4 km bem.f. 12 km fart-lek	6 km bem.f. 3-4x2 km tempó	20 km fut. közepes	
90 p.atl. mozg. erőedzés, játékok	6 km bem.f. 10x300 tempó + állókép-i erőfejlesztés	4 km bem.f. 10 km erős 33-34 p-re	10 km könnyű futás	10 km könnyű f., + 30 p. gimn. + erősítés	15 km erősen	pihenő	150 km

6. JUSTUS edzésmunkája az NDK - Nagy-Britannia verseny előtt

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap	össz.km
10 km fut. 33 p-re	15 km fut. 4.3 - 4.4 m/sec.	8 km futás könnyen 30 p atl. mozg.,játék erősítés	20 km közepesen, 4.2-4.3 m/sec.	bem.futás tempó / sprint 2x400, 300, 53 40 200 /25/ pihenő 6 p	12 km fut. közepes	20 km fut. 4.3 - 4.4 m/sec.	
10 km fut. könnyen, 30 p atl. mozgás	bemelegítő futás, 2 - 1 - 2 km /5:40, 5:45, 2:35 p/ 8 p.pihenő	bem.futás repülőzés 4x600 m; tempó: 86-88 mp.Pihenő 8 p.	8 km könnyű, 30 p atl.mozgás	pihenő	8 km közepes, 20 p. atl.mozgás	pihenő	140 km

utazás	10-12 km könnyen	15 km fut. 4.4 - 4.5 m/sec.	bem.futás repülőzés 4x150 gyors 6 km futás	pihenő	bem.mozgás, gimnasztika	10-12 km könnyen	
bem.futás 1200=3:05, 2000=5:35 4x150 tempó	bem.futás 600=1:26 400= 53, 200= 24 mp	8 km könnyű, 30 p. atl.mozg.	10 km könnyű, úszás	4-6 km könnyű, gimnaszt. 4-5 fokozó	VERSENY: Lipcse 1500 m	pihenő	85-90 km

7. ábra A középtávfutónők felmérő futásainak távjai:

100 m maximális erővel /repülőrajtból/	első nap: 100 m
400 m gyorsasági állóképesség mérése	második nap: 1200 m
1200 m iramállóképesség mérése	harmadik nap: 10.000 m
10.000 m aerob állóképesség mérése	negyedik nap: 400 m

nehézségek kiküszöbölése érdekében tartják szükségesnek.

Mivel hazánkban alig van jó hajrázó versenyző, a hajrákészség fejlesztésével kapcsolatban megpróbáltam behatóbban érdeklődni. Sajnos, kevés sikerrel. A válaszok - érzésem szerint - elég kitérőek voltak. Általában azt a véleményre hangoztatták, hogy a jobb hajrákészséget ők az aerob állóképesség emelésével akarják növelni.

Nem mondom azt, hogy a kettő között nincs összefüggés, de véleményem szerint a hajrákészség majdnem teljes egészében a versenyző oxigénhiány-tűrő képességétől, másképpen az anaerob állóképességétől függ.

Természetesen az aerob állóképesség is nagy szerepet játszik, mert minél hosszabb ideig van oxigén-egyensúlyi állapotban, illetve bir oxigén-hiányban a versenyző, annál jobban tud majd hajrázni.

Amikor megemlítettem egy pár hajrákészség fejlesztő módszert, pl. a fokozódó iramú futásokat, ismerték, de azt mondták, hogy ők nem értek el vele megfelelő eredményt, így ettől az évtől kezdve nem alkalmazzák. Magyarazatukból azt lehetett kivenni, hogy a vál-

8. ábra Hoffmeister edzésmunkái december hónap 2. hetében

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| 1. Bemelegítő futás | 8. Tartós futás /1/ |
| 2. Levezető futás | 9. Tartós futás /2/ |
| 3. Általános gimnasztika | 10. Sprint futás |
| 4. Gát gimnasztika | 11. Úszás |
| 5. Körtrening /erő/ | 12. Tollaslabda |
| 6. Váltogatott iramú futás | 13. Kosárlabda |
| 7. Terepfutás | |

Igen figyelemre méltó a nők változatos edzésmunkája. Ezt a változatosságot biztosan a női pszichével kapcsolatban felmerülő

toogatott iramú futásokkal kívánják a hajráképességet fokozni. A felkészülési időszakban /novembertől májusig/ általában 2x2 hetes központi edzőtáborozást állítanak be. Természetesen ezen kívül az egyesületek is rendeznek edzőtáborokat attól függően, hogy milyen a felkészülési programjuk. Válogatott versenyek előtt egyhetes, EB, vagy olimpiai versenyek előtt pedig háromhetes az edzőtábor.

A versenyzéssel kapcsolatban a véleményük, hogy elsősorban akkor kell versenyezni, amikor jó formában vannak, akkor viszont hetente legalább három versenyen kell indulni.

A 400 m-es női futók felkészítési munkájánál egy-két alapelv:

- mint minden atlétikai számban, a 400-asok is előre elkészített központi tematika alapján készülnek, amit viszont csak nagy vonalakban tartanak be. Ez az edzésrendszer a résztávok futásaira épül, mely a felkészülés időszakától függően, három csoportra osztható:

- 1./ a felkészülési időszak első része, a résztáv összege 1 edzésnap 6-8 km;
- 2./ a felkészülési időszak második része, a résztáv összege 1 edzésnap 4-5 km;
- 3./ a felkészülési időszak harmadik része, a résztáv összege 1 edzésnap 2-3 km.

9. A magdeburgi 400-as futónők verseny előtti hét edzőmunkája

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
délelőtt	utazás	30-40 km-ek időre	30-40 m-ek időre	pihenő	átmozgatás	
délután		4x400 m 55-55.5 mp-re, 20-25 perc pihenő	300= 37.5-38, 200= 24-25, 100= 12 mp 20 perc pihenő	2x200 m 24-24.5 mp.	utazás	VERSENY 1 órával előtte 300 m időre

Ahogy előrehaladnak a felkészülésben, növekedik a futás irama, de ennek arányában viszont csökken a résztávok összege és az egyes résztávok hossza is. A válogatott verseny előtti héten - erősebb edzésnapon - azonban még mindig 2000 m körül volt a résztávok összege, amit legalább 90 %-os erővel futottak. Ezen időszakban /edzőtáborban/ naponta kétszer edzettek. A magdeburgi 400-as nők egy hét edzőmunkája /legjobb eredményeik 52.5 - 53.5 között/:

Hétfő: d.e.: utazás az edzőtáborba.

d.u.: -

Kedd: d.e.: 30-40 m-es futások időre, maximális erővel.

d.u.: 4x400 m 20-25 perces pihenőkkel 55.0-55.5 mp-re. A férfi 400-asok ugyancsak 4x400 m-t futottak 49.0-49.5 mp-re.

Szerda: d.e.: 30-40 m-es futások időre maximális erővel.

d.u.: 300 m 37.5-38.0 mp-re, 20 perces pihenővel, 200 m 24.0-24.5 mp-re 20 perc pihenő, 100 m 12.0 mp-re.

Csütörtök: d.e.: pihenő.

d.u.: 2x200 m 24.0-24.5 mp-re.

Péntek: d.e.: átmozgatás.

d.u.: utazás

Szombat: d.e.: -

d.u.: verseny. A verseny előtt 1 órával 300 m teljes erővel.

A magdeburgi női 400-as futónők edzője a kemény munka hive. Az a véleménye, hogy a verseny előtti napig keményen kell dolgozni. Bár - mint mondotta - ezzel a véleményével egyedül van, de meg van róla győződve, hogy elképzelése helyes! Nem dicsekedtt vele, de úgy tudom, hogy három olimpiai bajnoknője van.

Az edzőmunkák megfigyelése közben nagyon szembeötlő volt: a 100-400-as futónők igen erős combizomzata. Ezért az erőfejlesztéssel kapcsolatban megpróbáltam bővebben érdeklődni. Sajnos, kérdéseimre csak általános válaszokat kaptam. Speciális erőfejlesztő munkájukról nem nyilatkoztak, csak olyasmit mondtak, hogy: előbb az általános erőfejlesztéssel foglalkoznak, majd kellő megalapozás után térnek rá a speciálisra. A hajlítókát és feszítőket egyforma arányban kell fejleszteni. Amit az erőfejlesztéssel kapcsolatban érdemes megjegyezni, illetve rajta elgondolkodni, hogy speciális erőfejlesztésként nem végeztek terheléses futásokat. Ezt egy kicsit kételkedve fogadtam, mert véleményem szerint a terheléssel végzett futógyakorlatok /szkipelés, gyors ritmusú vágások, stb/ a rövidtávú futók egyik legjobb speciális erőfejlesztő gyakorlata. Amint mondták, ők egy "Scilzuógerát"-et /egy fotocellás mérőműszerrel összekapcsolt húzókészülék/ használnak. A készülék 100-150 m-ről csörölő segítségével húzza a versenyzőt 1-2, vagy 3 kg-os erővel. A fotocellát a pálya adottságoktól függően állítják be 20-tól 100 m-ig. A készülék nagyon praktikus és különösen fedettpályákon alkalmazható /egy ember mér/. Ára kb 1000 DM. Érdemes volna érdeklődni miatta, mert az egyesületek igen jól felhasználhatnák.

A 400-as nők az edzőtábor ideje alatt a rajttechnika csiszolásával nem foglalkoztak de a résztávok futások /2-3-400 m-eket/ mindig térdelőrajtból, a 400 m-es rajthelyről indulva futottak.

A két legjobb NDK-s női gátfutóval /Erhardt, Krumpholz/ is a 400 m-es női futóedző, K. Wüßerhorst foglalkozott. Erhardtnek leírtam a verseny előtti hét edzésprogramját, de edzője megkért, hogy azt ne közöljem. Mellesleg edzőmunkájában nincsenek ismeretlen dolgok, legfeljebb az, hogy igen nagymennyiségű és intenzitású az edzőmunkája. Ráfutásainál és gátközi futásainál mindig a maximálisra törekszik, még a verseny előtti napon is igen erős intenzitást /kétszer naponta/ edzést végez.

Technikai téren arra törekednek - Balzer edzőjével ellentétben - hogy a lendítőláb a gát felett az átlagosnál hajlítottabb legyen. Az így végrehajtott gátvétel után - véleményük szerint - a versenyző hamarabb és aktívabb talajfogást ér el és ennek következtében nagyobb mértékben felgyorsul a talajfogás után a versenyző mozgása.

Én is ezen a véleményen vagyok, de a hajlitott lábú gát feletti helyzetet csak akkor tudja a gátfutó végrehajtani, illetve kivitelezni, ha közelebből és gyorsabb mozgással lép rá a gátra. A gátra lendítés ilyen formában történő végrehajtása igen nehéz, ezért csak azok a versenyzők próbálkoznak a hajlitott lábú lendítéssel, akik az átlagosnál is jobb mozgásérzéssel, illetve jobb technikai tudással rendelkeznek.

Erhardt - ahogy edzője elmondta - a harmadik és a nyolcadik gát között egy gátvételre és a gátközi futásra 0.89 mp-es időt fordít. A tizedik gátat pedig 10.4 mp idő alatt tette meg.

Igen figyelemre méltó, hogy minden gátédzés végén 12 m-re állított 15 gáton, 5 lépéses ritmusban, gátakon futottak át. Ezt a gyakorlatot - amint mondták - az összefogottabb, gyorsabb mozgásvégrehajtás beidegzése érdekében végzik. Általában délelőtt végzik a gyorsasági és a gátédzést, délután pedig a résztávós futásokat.

A tartanon végzett futásokkal kapcsolatban több szakember véleményét megkérdeztem. Általában az volt a válasz, hogy mivel a tartanon vannak a versenyek, ezért a komolyabb iramú résztávós futásokat minden esetben a tartanon kell lefutni. E felfogás következtében elég sokat futottak tartanon, ezért náluk sem ismeretlen a csonthártya és az achilles-in gyulladás. De, amint mondták, ők elsősorban arra törekednek, hogy a sérüléseket megelőzzék, mert ha a sérülés már felszínre jött, annak gyógykezelése hosszadalmas és ez a versenyző formáját nagy mértékben visszaveti. A megelőzés érdekében:

- a./ minden versenyzőt "achilles" cipővel látnak el;
- b./ a tartan pálya mellett egy kb 1 m széles filc szőnyeg van lefektetve;
- c./ minden erősebb edzés után szakszerű gyúrászt kapnak;
- d./ kezdeti stádiumban lévő sérülés kezelésére 8-10 féle gyógyszert használnak.

Étkezésről

Az étterem a tábor középpontjában épült fel. A csapatok egyszerre mennek étkezni és étkezés után egyszerre hagyják el azt. Az étteremben előre meghatározott ülésrend szerint foglalnak helyet. Az edzők külön asztalnál étkeznek. A hideg ételek előre ki voltak készítve, csak a meleg ételeket hozták ki az étkezés alatt.

Az étkezést a bőség és a nagy választék jellemezte. Általában egy leves és egy húsféleség volt, amit az előző nap három fajtájából lehetett kiválasztani, de ezenkívül különböző tejtermékek /tej, tejfel, kefirek sok fajtája/, sült és konzervhalak, nyers és feldolgozott gyümölcsfélék, szósok és pudingok, stb. voltak feltálalva az asztalra. Ezenkívül az előtérben - akinek ez kevés volt - egy nagyobb méretű hűtőszekrényben még többféle speciális készítésű tej és puding-féleségből választhattak.

Engem nem annyira a bőség, hanem inkább a változatosság, az ételek praktikussága ragadott meg. Étkezés közben az volt az ember érzése, hogy az elfogyasztott ételek már félig megemésztve kerülnek az emésztőszervekbe.

Annak ellenére, hogy a legtöbb étel német specialitás volt, érdekes volna, ha szakembereink kimennének tanulmányozni az edzőtábor étkezési rendjét, mert - véleményem szerint - biztosan lehetne egy-két nálunk is alkalmazható jó ételreceptet kapni.

A táborrendről

Az edzőtábor területén rend, fegyelem és szolid jó hangulat uralkodott. Ez azonban nem volt feltűnő, olyan természetesnek hatott. Főleg abból lehetett rá következtetni, hogy minden óramű pontossággal történt. Náluk a késés nagyon ritka dolog lehet, ha mégis előfordul, annak biztos megvan az oka.

Ahogy az edzéseken figyeltem a versenyzők munkafegyelmét, egy kicsit irigykedtem a német kollégákra. Azon ábrándoztam, hogy vajon milyen eredményt érnének el - szerintem legtehetségesebb versenyzőink - ha hasonló munkafegyellemmel dolgoznának.

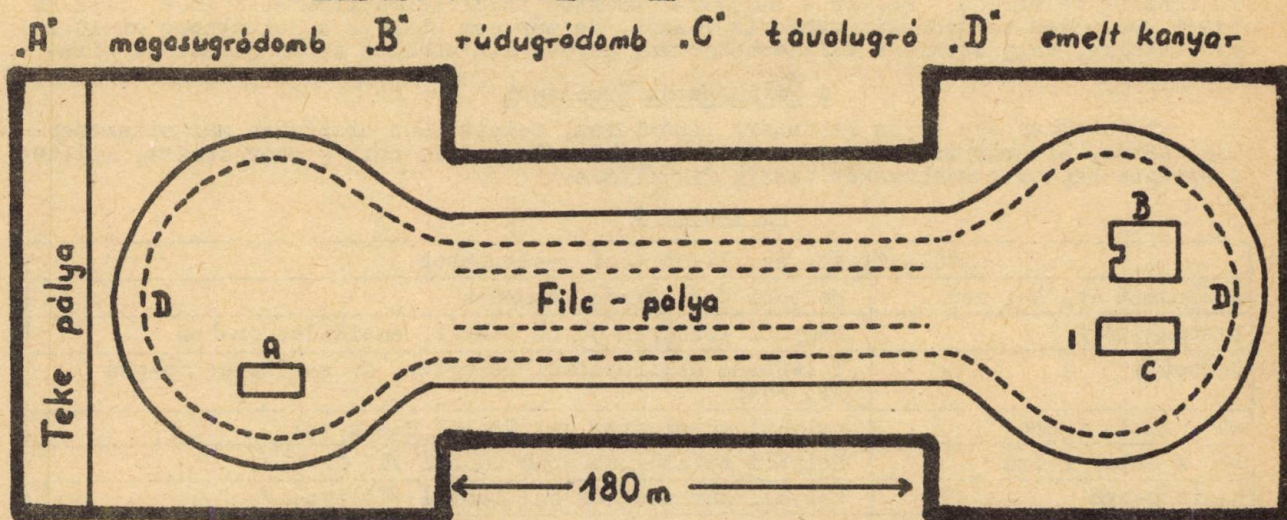
Az edzéseken a munka előre megbeszélt terv szerint történik. A versenyző futotta a megadott résztávot, az edző pedig egy kartonlapra jegyezte az eredményeket és a véleményét. Minden napra új kartonlapot használtak, amit a hónap végén összesítve és véleményükkel kiegészítve beküldtek a szakvezető szövetségi edzőnek. Természetesen ez a kötétség csak a válogatott versenyzőkre vonatkozott.

Az edzéseken ez az adminisztráció igen komoly munkát igényelt az edzőktől, de amint láttam, ezt minden nehézség nélkül el tudták végezni. Elsősorban azért, mert a versenyzőkkel csak a legszükségesebbet beszélték meg. Szakmai tanácsot nem igen adtak, még a technikai munkát végző versenyzőknek sem. Ugy látszik, hogy ott a versenyzők nem igénylik edzés közben minden végrehajtott mozgás, illetve résztáv lefutása után a szakmai tanácsot. Lehet, de én inkább azt tartom valószínűbbnek, hogy kevés szóból is értenek, másképpen az edzés előtt megbeszélt edzésprogramot megpróbálják önállóan végrehajtani.

Befejezésként egy epizódot szeretnék még elmondani. A hozzánk beosztott kísérő edző kollégától beszélgetésünk közben érdeklődtem, hogy előfordul-e, illetve mi történik akkor, ha egy tehetséges versenyző nem dolgozik megfelelő módon, vagy esetleg nincs megelegedve edzője szakmai irányításával? Először nem értette, hogy mit akarok kérdezni, majd később bővebb magyarázat után a következő választ kaptam: "Nálunk ilyen nem fordul elő! Az NDK-ban a sportot mindenki egyéni elképzelése, elhatározása alapján kezdi el, ha viszont elkezdte és tehetséges, akkor becsületbeli kötelessége úgy dolgozni, hogy tehetségének megfelelő eredményt érjen el".

A versenyző szakmai bizalmatlansága ismeretlen. A válaszból azt lehet kivenni, hogy azt a versenyzőt, akit kiválasztottak - tehát tehetségesnek tartottak - azt megkülönböztetett bánásmódban részesítik. Ezért a versenyző hálával tartozik az államnak, az egyesületnek és edzőjének, akik tehetségét megpróbálják felszínre hozni. Ez az álláspont - úgy tudom - egy-két ország kivételével mindenütt így van. Sajnos, mi az egy-kettőben vagyunk !

AZ NOK KÖZPONTI EDZŐTÁBORÁNAK FEDETT PÁLYÁJA



ZARÁNDI LÁSZLÓ: Az ugróatléták felkészítésének általános szempontjai

Ha megvizsgáljuk az utóbbi tíz év világranglistáit az atlétikai ugrásokban, akkor egyértelmű és határozott fejlődési tendenciát állapíthatunk meg. A világranglisták ugyanakkor azt is elárulják, hogy a csúcson lévő versenyzők korátalaga csökkent. Ma már a 20-24 évesek is képesek világsszintű eredmények elérésére. Ez úgy is megfogalmazható, hogy az eddig elfogadott 8-12 éves felkészülési időtartam - a csúcseredmények eléréséhez lecsökkent 4-8 évre.

Feltétlenül szükséges, hogy a fent említetteket előidéző okokról is szóljak, s ezt két pontban tudom összegezni:

1./ Ma már 10 éves kortól, mintegy 4-5 éven keresztül tervszerű előkészítő munka folyik az ugróatléták kiválasztása és "előalapoazása" terén.

2./ Korosztályonként kidolgozták az ésszerű felkészítés menetét és az elvégzendő gyakorlatok anyagát is.

Éppen ezért a továbbiakban én is azokat a főbb elveket és módszereket igyekszem összegezni, melyeket egyes fejlett atlétikával rendelkező országok kikísérleteztek és melyek hazánkban is alkalmazhatók.

A felkészítési korcsoportokat és a fejlesztendő készségeket - tulajdonságokat az alábbi táblázat szemlélteti:

1. táblázat

Felkészítési korcsoportok:

I.	II.	III.	
10-15 évesek	16-19 évesek	20 év és azon felüliek	
Fejlesztendő készségek - tulajdonságok:			
1.	2.	3.	4.
futó-gyorsaság	erő	technikai szint	erkölcsi-akarati
6.0 - 10.6 m/sec	a testsúly 4-5-szöröse sének legyőzése	a korosztálynak megfelelő	-

Mivel rendelkezünk azokkal a mutatókkal, melyek nélkülözhetetlenek a legjobb eredmények eléréséhez, így ezek is megtalálhatók a táblázat utolsó sorában. Természetesen a közölt adatok a szükséges optimális értékeket mutatják, nekünk viszont azt kell biztosítanunk az edzések során, hogy az említett értékeknél jobbak elérésére legyenek képesek versenyzőink.

Az ugróatléták felkészítése igen sokrétű, összetett munka, s mindezt egy cikk keretében összesíteni nehéz, ezért az általános elvek ismertetésén túl, csak az erőfejlesztés problémáival foglalkozom bővebben.

I. A 10-15 éves korosztály felkészítésének szempontjai

E korosztály munkáját tulajdonképpen az előalapozás munkájának is nevezhetjük. S mivel az alapok mindenütt döntően befolyásolják a felépitményt, ezért a későbbi csúcs-eredmények szempontjából igen lényeges, hogy a sportiskolában hogyan valósítják meg az alábbiakban ismertetésre kerülő feladatokat.

Feladatok az ugrások szempontjából:

- 1./ a fiatalok megismerése;
- 2./ sokoldalú felkészítés;
- 3./ válogatás a későbbi szakosodás szempontjából.

A tulajdonképpeni munka a kiválasztással kezdődik. Sajnos, ezen a területen eléggé elhanyagoltak vagyunk hazánkban. Ma az a helyzet - ha egyáltalán mód van a kiválogatásra, hogy a pillanatnyilag legjobbakat választják ki. Itt a probléma az, hogy a kiválasztáskor alkalmazott felmérések, melyek - sajnos - szintén felülvizsgálatra szorulnak, csak az akkori készségek színvonalát tükrözik vissza, de már nem utalnak a jelentkező biológiai fejlettségre, vagy azokra a tulajdonságokra, melyek a későbbiek során juthatnak kifejezésre.

A kiválasztás problémái

Alábbiakban egy olyan rendszert ismertetek, melyet több országban már sikeresen alkalmaztak. Először is a felmérésnél a 2. táblázatban felsorolt gyakorlatokat, illetve az ezekben kapott eredményeket veszik figyelembe.

2. táblázat

Kiválasztásai és ellenőrzési gyakorlatok	
születési év, hó, nap	helyből ötös ugrás méterben
testmagasság	helyből felugrás páros lábról, emelkedés cm-ben
testsúly	3 lépéses nekifutásból felugrás, az emelkedés cm-ben /13 évtől/
20 m futás időre	helyből távolugrás bal lábról /13 évtől/
600 m futás időre	helyből távolugrás jobb lábról /13 évtől/
hasizom-erő	helyből hármasugrás bal lábról /13 évtől/
fekvőtámasz	helyből hármasugrás jobb lábról /13 évtől/
mászás	erőgépnél lábbal nyomás, térdszög 100° /13 évtől/
helyből távol cm-ben	távolugrás nekifutásból /13 évtől/ és az elugrás időtar- tama
helyből hármasugrás cm-ben	

Az említett gyakorlatokból egy előre elkészített eredménytáblázat alapján 1-2-3 pontot kapnak a jelöltek. /A legjobbak 3 pontot kapnak./ Majd az elért összpontszámok alapján 3 csoportba sorlják az atléta palántákat.

10, 11 és 12 éves korban évente kétszer megismétlik a felvételnél alkalmazott ellenőrző gyakorlatokat s akkor is - a már ismertetett módon rögzítik az összpontszámot, valamint a testmagasság, testsúly változó adatait. E három év alatt viszont a felvételnél kialakult csoportbeosztásokon nem változtatnak.

Három év után - az addigi adatok alapján is - látható a fejlődés üteme. Ekkor, tehát 13 éves korban, újabb felmérés segítségével készítik el az új csoportbeosztást. E felmérés eredménye alapján meghatározzák a várható fejlődés ütemét is. Erre leszűkített példaként a 3. táblázat adatait melitem meg.

3. táblázat

13 éveseknél				várható javulás		
gyakorlatok	1 pont	2 pont	3 pont	1 pont	2 pont	3 pont
20 m	2.8 mp	2.68 - 2.44	2.42	0.26 mp	0.28 - 0.44	0.46
helyből távol	209 cm	210 - 239	240	21 cm	22 - 39	40
helyből felugrás	42 cm	43 - 53	54	7 cm	8 - 15	16

A futóedzések problémái

A futóedzések feladatai:

- 1./ hozzájárulni a szervezet általános fejlődéséhez;
- 2./ a belső szervrendszerek /szív, tüdő, vérkeringés/ előkészítése;
- 3./ a futótechnika tökéletesítése;
- 4./ a lépéshossz-frekvencia arányának, azok változásának ellenőrzése és alakítása;
- 5./ a futóállóképesség ésszerű növelése.

Az erősítő edzések problémái

Az erősítés elvi szempontjai, valamint a gyakorlat-típusokat a 4-es táblázatban összegeztem.

E korosztály ugró-erősítő edzésének tervezésénél az általános erőfejlesztésen túl a gyorsuló fejlesztésre kell ügyelni. Ezt a különböző szökdélések segítségével célszerű megoldani úgy, hogy a korosztály utolsó 3 évében csak ezek a gyakorlatok az erősítésnek a 12 - 25 - 33 %-át tegyék ki legalább.

4. táblázat

Az erősítés elvi szempontjai:	
Cél: az általános testi fejlődés biztosítása, az előfeltételek megteremtése a későbbi erőfejlesztéshez.	
Feladat: az általános erő, a gyorsaság és az erőállóképesség növelése.	
Módszer: ismétléses és circuit-módszer.	
Az erősítő gyakorlatok típusai:	
1./	gimnasztika szer nélkül és szerrel
2./	törzsizmok erejét fejlesztő gyakorlatok
3./	tömöttlabda dobások
4./	emelkedőre, lépcsőre felfutások
5./	helyben páros lábon végzett szökdelések
6./	tovahaladással végzett szökdelések
7./	szökdelések akadályok felhasználásával
8./	a klasszikus súlyemelő gyakorlatok technikájának elsajátítása minimális terheléssel
9./	a súlyzós guggolások technikájának elsajátítása minimális terheléssel

Az általános erősítés keretein belül – különösen a circuit módszer alkalmazása során – célszerű állandó és változó gyakorlatokat beépíteni az edzés műsorába.

Szeretném hangsúlyozottan felhívni a figyelmet arra, hogy már ennél a korosztálynál, 14-15 éveseknél, meg kell tanítani a súlyzós tárcsával végzendő gyakorlatok /a klasszikus fogások és guggolások/ helyes technikai végrehajtását. A mozgások elsajátítása közben természetesen a terhelés nagysága minimális legyen, hiszen nem szabad megfellekezni arról, hogy pl. 12 éves korban az izomerő a testsúlynak csak 29 %-a, míg 15 éves korban már 33 %-a /felnőtteknél, mint tudjuk, 36.44 %/.

A technikai edzés problémái

A különböző ugrási technikák oktatásánál alapelv, hogy csak a felkészültségi szintnek megfelelő modellt szabad oktatni. Mivel a gyermekek könnyen tanulnak ebben a korban, ezért minél több alapttechnikával ismerkedjenek meg. A gyakorlás során az a fontos, hogy az adott technikát, pl. távolugrást, kicsi- és kiméretlen nekifutásból /pontosabban megkötetlen elugróhelyről/, de viszonylag nagy nekifutási sebességből gyakorolják.

A pszichés felkészítés problémái

E téren az edző legfontosabb feladata, hogy versenyzőit megismerje és egyéniségiüket megfelelően formálja.

II. A 16-19 éves korosztály felkészítésének szempontjai

Ennél a korosztálynál már szakosított edzőknek kell irányítani az edzéseket, hiszen az előző évek felmérési adatainak birtokában meg lehet – és kell is – határozni, hogy melyik ugrószámában érheti el legjobb eredményét a versenyző. Ennek a korosztálynak edzéseit a csúcsteljesítmény szempontjából alapozó időszaknak is nevezhetjük.

Feladatok az ugrások szempontjából

- 1./ a sokoldalú képzés további megtartása;
- 2./ a versenyzők megismerése terhelhetőség szempontjából;
- 3./ a szakosítás teljes befejezése /pl. távol, vagy hármassugrás/;
- 4./ a szakosításnak megfelelő speciális ellenőrző gyakorlatok kiválasztása s a folyamatos ellenőrzés elvégzése.

Az ellenőrzések gyakorlat-típusait az 5. táblázat összegezi

5. táblázat

Ellenőrzési gyakorlat-típusok	
1. 30 m időre	12. hegyől felugrás az emelkedés cm-ben
2. 60 m időre	13. nekifutásból az emelkedés cm-ben
3. hasizom időre	14. helyből távol cm-ben
4. hátizom időre	15. helyből hármassugrás cm-ben
5. mászás, vagy függeszkedés időre	16. helyből ötösugrás m-ben és időre
6. fekvőtámasz időre	17. helyből tízesugrás m-ben és időre
7. súlyzóval szakítás	18. 3-6 lépés nekifutásból ötösugrás m-ben
8. súlyzóval fekvőnyomás	19. 3-6 lépés nekifutásból tízesugrás m-ben
9. súlyzóval guggolás, térdszög 60°	20. akadály fölötti szökdelés időre
10. súlyzóval guggolás, térdszög 100°	21. adott ugrószámában a legjobb eredmény
11. súlyzóval guggolás, térdszög 140°	22. adott ugrószámában az el-felugrás ideje

Bár az ellenőrző gyakorlatok között nem szerepelnek a testmagasság, testsúly adatváltozásai, mégis célszerű e korosztálynál is rögzíteni a bekövetkező módosulásokat.

Ha a fenti ellenőrző táblázatot összehasonlítjuk az előző korosztályéval, akkor láthatjuk, hogy meghatározott gyakorlatok /ha némi módosítással is/ mindkét korosztálynál megtalálhatók. Ugyanakkor a gyakorlatok köre bővült is.

A táblázaton a különböző szökdéléseknél a távolság nagysága mellett az időtényező is szerepel. Erre azért fontos ügyelni, mert a talajjal való érintkezés ideje, azaz az el-felugrás gyorsaságának ellenőrzése nagy jelentőséggel bír.

Mivel e korosztálynál már megtalálhatók a súlyzós tárcsával végzett ellenőrző gyakorlatok is, ezért hangsúlyozottan szeretném felhívni a figyelmet ezen gyakorlatok /pl. guggolások/ helyes technikai végrehajtásának fontosságára. A hibás technika egyrészt sérülés-veszélyes, másrészt az elvégzett munka sem kellően gazdaságos, hiszen rossz technikánál más izomcsoportok is bekapcsolódnak a súly leküzdésébe.

Az ellenőrző gyakorlatok funkciója - a fejlődés ellenőrzésén túl - az, hogy azokból adott időszakban /szakokban/ következtetni lehessen a terhelés további szabályozására, vagy a várható versenyeredményre.

A futóedzések problémái

A futóedzések szerepe, anyaga a választott szakágnak megfelelően módosul. Ez első sorban attól függ, hogy az adott ugrószámánál a teljesítmény szempontjából mekkora jelentőséggel bír a nekifutás gyorsaság nagysága, értéke. Az említett ténytől függetlenül, fontos, hogy minden versenyzőnél fejlesszük:

- a futóállóképeséget,
- a futó gyorsasági állóképességet és
- a futógyorsaságot.

Az erősítő edzések problémái

Az erősítő munka szabályozása - ha lehet e téren egyáltalán fokozatokat felállítani - még fontosabb, mint az előző korosztálynál. Itt ugyanis nemcsak a jövőt kell megalapozni, hanem az adott év eredményeinek fejlődését is figyelembe kell venni. Nehezebb a probléma megoldását az is, hogy e korosztály keretein belül - azonos évjáratoknál - is lényeges fejlődésbeli különbségek adódnak. S erre az edzőnek tekintettel kell lenni, hiszen a hirtelen "megerősödött" fiatalok hajlamosak "óriási súlyok" megmozgatására, s egyszerűen nem akarják tudomásul venni, hogy a tonnák hajszerelése káros. Ezért a súlyzós erősítések összeállításánál legfontosabb szempont a fokozatosság.

E korosztály erősítő munkájának feladata:

- 1./ járuljon hozzá a szervezet további általános erejének növeléséhez;
- 2./ biztosítsa a szervezet maximális erő kifejtésre való képességének fokozatos növekedését;
- 3./ járuljon hozzá a speciális erő növekedéséhez;
- 4./ úgy szabályozza mind az általános, mind a speciális erőfejlesztés területén a maximális erő növekedését, hogy az összhangban legyen a gyorsuló fejlődés ütemével is /azaz ne hogy lalassuljanak az erősítéssel az ugrók/;
- 5./ biztosítsa az általános és speciális erőfejlesztés megfelelő arányának alakulását úgy, hogy e korosztálynál
 - a./ végig az általános erőfejlesztés %-os aránya legyen a kifejezettebb
 - b./ a két erőfejlesztési arány közötti különbség edzési időszakonként és évenként is más és más /csökkenő/ legyen.

Az erőfejlesztés módszere az ismétléses módszer.

A korosztály erősítésének gyakorlat-típusai az alábbiak:

6. ábra

Az erősítő gyakorlatok típusai:	
1. gimnasztika szer nélkül és szerrel	7. akadályok leküzdésével végrehajtott szökdélések, terheléssel is
2. kar-váll izomzat erősítése	8. dombon, lépcsőn, felfelé végzett szökdélések, terheléssel is
3. has-hát-törzsisomzat erősítése terheléssel is	9. súlyzóval végzett szökdélések
4. szertorna, talajtorna	10. súlyzóval végzett kiegészítő gyakorlatok
5. nehézsúlydobások	11. klasszikus súlyemelő gyakorlatok
6. tovahaladással végzett szökdélések, egy és páros lábon, terheléssel is	12. súlyzóval végzett guggolások, 60-100-140°-os térdhajlítással

Mint láthatjuk, az erősítő gyakorlatok igen sokrétűek. Ezeknek a gyakorlatoknak összehasonlításánál azonban mindig a megvalósítandó feladat határozza meg, hogy melyiket építhetjük be az edzés-műsorba.

További szempont a variálásnál, hogy melyik évjárat edzésébe és milyen edzési időszakban alkalmazzuk az erőfejlesztést. A már említett fokozatos terhelés szemléltetésére ismertetem 3 korosztály %-os terhelés szabályozását az alapozás egyik 4 hetes ciklusában. A példa 100°-os térdhajlítással végzett súlyzós guggolás terhelése:

	1.hét	2.hét	3.hét	4.hét
16 éveseknél	50-60 %	70-80 %	90-95 %	40-50 %
17 éveseknél	50-60 %	70-80 %	90-100 %	60-70 %
19 éveseknél	60 %	80 %	100 %	70 %

A technikai edzés problémái

A technikai edzéseken a részelemek iskolázásán túl kis-, közép- és teljes neki-futásból is kell gyakorolni, de a hangsúly a középnekifutásból végrehajtott ugrásokon és a részelemek iskolázásán legyen.

A pszichés felkészítés problémái

Ezen a téren az edző feladata kettős: egyrészt az egyes évjáratok sajátos problémáival kell megküzdenie. Másrészt az edzések és versenyek során ki kell alakítani a versenyzőknél a megfelelő "visszajelzés-képességet", azaz hozzá kell kezdeni a versenyzők "aktív részvételének" formálásához a teljesítmény alakítása szempontjából.

Külön problémaként jelentkezik e korosztály edzésében:

- a téli- és nyári versenyzés bevezetése,
- a nyári versenyidényben a többszörös csúcsforma szabályozása.

III. A 20 éven felüliek felkészítésének szempontjai

Bár a bevezető részben azt említettem, hogy fiatalabb korban érik el a csúcseredményeket a versenyzők - s ez valóban így is van - de ez nem törvényszerű. Így tehát ennek a korosztálynak edzése akár tíz évet is felölelhet. Mindezekből adódik, hogy talán ezen korosztály edzéseinek irányítása a legkomplikáltabb, legösszetettebb.

Az edzések tervezése során tekintettel kell lenni a megelőző edzések milyenségére, a fejlődés ütemére, az ellenőrző gyakorlatok adataira és még sok más tényezőre is. Mindezeket figyelembe véve, az ugrások szempontjából a feladatok az alábbiak:

- 1./ a sokoldalú képzés meghatározott edzési időszakonkénti ismételt megvalósítása;
- 2./ a speciális terhelés mennyiségének, majd minőségének, intenzitásának ésszerű és fokozatos növelése;
- 3./ az ellenőrző gyakorlatok olyan mértékű átszervezése és beépítése az edzésbe, hogy azok a speciális képességek mindenkorai szintjének ellenőrzéseit szolgálják.

Ilyen ellenőrzési gyakorlat-típusokat a 7. táblázat tartalmaz.

7. táblázat

Ellenőrzési gyakorlat-típusok	
1. 30 m időre	8. helyből felugrás, az emelkedés cm-ben
2. 60 m időre	9. neki-futásból felugrás az emelk. cm-ben
3. törzsizomgyakorlatok	10. 3-6 lépés neki-futás, ötös ugrás m-ben
4. kar-vállizom gyakorlatok	11. 3-6 lépés neki-futás, 10-es ugrás m-ben
5. súlyzóval végzett guggolás, térdszög 100°	12. gát felett szökdelés időre
6. súlyzóval végzett guggolás, térdszög 140°	13. mélybeugrás után páros lábról felugrás, emelkedés cm-ben
7. erőgépnél lábnyújtás, térdszög 100°	14. mélybeugrás egy lábon s onnan elugrás cm-ben.
15. az adott ugrószámban az eredmény és az el-felugrás ideje	

Mielőtt az egyes képességek fejlesztésének problémáit ismertetném, szeretnék megemlékezni egy adott versenyév felbontásának szempontjairól is. Mint tudjuk, ma már a fedettpályás téli versenyzés szerves részét képezi az évi felkészülésnek. Ugyancsak ismeretes az is, hogy a nyári versenyidényben általában két különböző időpontban kell elérni a csúcsformát. E tények tették szükségessé, hogy a versenyzők évi felkészítését több fő részre bontsuk.

A következő táblázatban egy ilyen felbontást ismertetek, azzal a kiegészítéssel, hogy egy adott szakaszon belül - a csúcsforma szabályozása érdekében - további részfelbontások alkalmazása szükséges.

8. tábla

Edzési időszakok			
Az edzés jellege	I. szakasz	II. szakasz	III. szakasz
előalapozás v. pihentető	2-3 hét	1-2 hét	1 hét
mennyiségi terhelés	7-6 hét	6-4 hét	2 hét
minőségi terhelés	6-6 hét	8-8 hét	5-4 hét
versenyzés	3-4 hét	6-6 hét	5-6 hét
összesen:	18-19 hét	21-20 hét	13 hét

A futóedzések problémái

A futóedzések gyakorlatanyagát a 9. táblázat tükrözi.

9. tábla

A futások gyakorlatanyagának típusai		
állóképességi gyakorlatok	gyorsasági-állóképességi gyakorlatok	gyorsasági gyakorlatok
percben vagy km-ben meghatározott tartós futás	hosszabb résztáv 150-300 m	repülő futások
iramjátékos futások	közepes résztávok 80-120 m	álló- és térdelőrajtok
percben megadott futás közben meghatározott méter és ismétlés-számú futások	lúktető futások 200-600 m	résztávok 30-60 m
		futóversenyek

Az erősítőedzések problémái

Az ugrók erősítő munkájában az utolsó néhány év alatt jelentős változások következtek be. Eddig ugyanis az volt az elterjedt gyakorlat, hogy ezen korosztály erősítő munkájával úgy szándékoztak a teljesítmény nagyságát növelni, hogy fokozták a versenyzők maximális erő kifejtő képességét, elsősorban a különböző súlyzós guggolások variálásával. Ez egy ideig hatásos még ma is, hiszen a maximális erő kifejtés szintje lényeges, bizonyos idő eltelté után azonban hiába nő az ugró maximális erő szintje, ez nem jut kifejezésre a teljesítmény növekedésében. S ennek nem más az oka, mint az, hogy a tonnák mozgatása során lelassul az izmok erő kifejtő képessége.

Különösen szembe tűnő az, ha a súlyzós guggolások technikai végrehajtására gondolunk a térdhajlítások során, amikor a súly lefelé mozog, akkor az izmok tulajdonképpen fékező munkát végeznek. Ez a fékezés megtalálható az ugrásoknál is. Ebben a mozgásban kell a súlyt megállítani, majd térdnyújtás segítségével felfelé irányítani. Ez az átkapcsolási folyamat - a fékezésből a nyújtásba - tart hosszú ideig a nagy súlyokkal végzett guggolásban. Az ugrásoknál pedig az a cél, hogy ez az átkapcsolás a lehető legrövidebb ideig tartson. S itt van ellentétben a maximális erő túlzott növekedése az ugrási technika követelményeivel szemben. Éppen ezért e korosztály erősítő munkájának feladatait a következőkben összegezzük:

- 1./ biztosítsa a szervezet általános erejének megfelelő szinten tartását;
- 2./ járuljon hozzá a maximális erő növeléséhez;
- 3./ biztosítsa a szervezet speciális gyorsító növekedésének megfelelő alakulását.

Az említett feladatok az alábbi gyakorlat-típusok segítségével valósíthatók meg:

10. tábla

Az erősítő edzések gyakorlatanyagának típusai	
gimnasztika szer nélkül és szerrel	akadályok leküzdésével végrehajtott szökdelések, terheléssel is
nehézsúlydobások	súlyzóval végzett guggolások
has-hát-kar-vállizom gyakorlatok	súlyzóval végzett szökdelések
klasszikus súlyemelő gyakorlatok	terheléssel végzett el-felugrások
tovahaladással végzett szökdelések, terheléssel is	mélybeugrások

Az általános és speciális erőfejlesztés %-os arányának alakulását edzési időszakonként a 11. tábla tartalmazza.

11. tábla

Az általános és speciális erő fejlesztésének %-os arányai						
terhelés milyensége	I. szakasz		II. szakasz		III. szakasz	
	ált.	spec.	ált.	spec.	ált.	spec.
előalapo- vagy pihentető	80	20	70	30	60	40
mennyiségi	60	40	50	50	50	50
minőségi	30	70	30	70	30	70
verseny	20	80	10	90	20	80

Ugy vélem, hogy az eddigiekből is kiderült már, hogy bizonyos idő után az előrelépés feltétele a speciális gyorsító növelése. Ennek egyik eszköze a mélybeugrás, melynek ésszerű és az ugrási technikához alkalmazkodó végrehajtásáról és alkalmazásáról egy másik cikk keretében számolok be. Most csak annyit említek meg, hogy a mélybeugrás sem csodaszer. E gyakorlat is csak akkor lesz hasznos, ha ésszerűen épül be az edzés, az erősítés keretébe.

A technikai edzések problémái

A technikai edzések során a már ismertetett /részelemek iskolázása, kis-, közép-, teljes nekifutású ugrások/ gyakorlati formák közül a hangsúlynak a teljes nekifutásból végrehajtott ugrások felé kell eltolódnia.

Végezetül a 12.táblázaton összegezve ismertetem, hogy az alapvető képességek fejlesztésének %-os aránya miként alakuljon edzési időszakonként.

12. tábla

A futó-erősítő- és technikai edzések %-os arányai									
terhelés milyensége	I. szakasz			II. szakasz			III. szakasz		
	futó	erő	techn.	futó	erő	techn.	futó	erő	techn.
előalapo- zó vagy pihentető	30-50	60-40	5	25-45	60-40	5	20-40	40-30	20
mennyiségi	20-45	60-40	10	20-40	55-35	20	15-35	50-30	30
minőségi	20-35	50-35	30	10-35	60-30	30-35	10-10	50-30	40
verseny	5-25	45-25	50	5-25	45-25	50	5-25	45-25	50

A táblázatban az egyes esetekben összességében nincs meg a 100 %. Ez azért van, mert az adott időszakban az "egyéb képességek" fejlesztésével is kiemelkedően - de a többihez képest elhanyagolhatóan - kell foglalkozni.

ZARÁNDI LÁSZLÓ: Hogyan tovább?

/Gondolatok a magasugrók nyári felkészítéséről./

Befejeződött a téli fedettpályás versenydíjak. Elvonatbeli magasugróink szereplésével elégedettek lehetünk. Vannak, akik sikerekkel zárták az idényt, vannak, akiktől többet vártunk, s sajnos, vannak olyan versenyzőink is, akik a megelőző időszakban szerzett sérüléseik miatt nem versenyezhettek.

Bárhogy zárult is a téli idény, de befejeződött. A továbbiakban ránk, edzőkre és versenyzőinkre vár az a feladat, hogy a téli idény tapasztalatait felhasználva, készítsünk el terveinket azért, hogy a római Európa Bajnokság után valóban mindenki elégedett lehessen.

Addig is szorosan szorgalmasan edzeni, tervszerűen készülni kell, hiszen az EB-ig az alábbi versenyeken kell sikeresen helytállni:

1. Május 18-19. NSZK-Franciaország- Magyarország válogatott viadal /csak női/
2. Június 4-5. Budapest nemzetközi bajnoksága
3. Június 15-16. Népszava versenye
4. Június 29-30. Csehszlovákia-Kuba-Magyarország válogatott viadal
5. Július 9-10. Olaszország-Magyarország válogatott viadal /csak férfi/
6. Július 19-21. Országos felnőtt egyéni bajnokság és szeptember 1-9. Európa Bajnokság

A végső cél - sikeres szereplés az EB-n - s a közbeeső feladatok ismeretese. Most már csak a hogyanra kell megtalálni a helyes választ. S ez a gondolat vezérelt engem is e cikk megírására. A hogyanra szeretnék választ adni az alábbiakban:

A felkészülést célszerű ciklusokra felbontani. Így könnyebben meghatározhatjuk egyrészt az adott ciklus feladatait, munkajelleget, másrészt a ciklusok segítségével úgy szabályozhatjuk a terhelést is, hogy a versenyzők a szükséges időpontban legyenek képesek a legjobb teljesítmény elérésére.

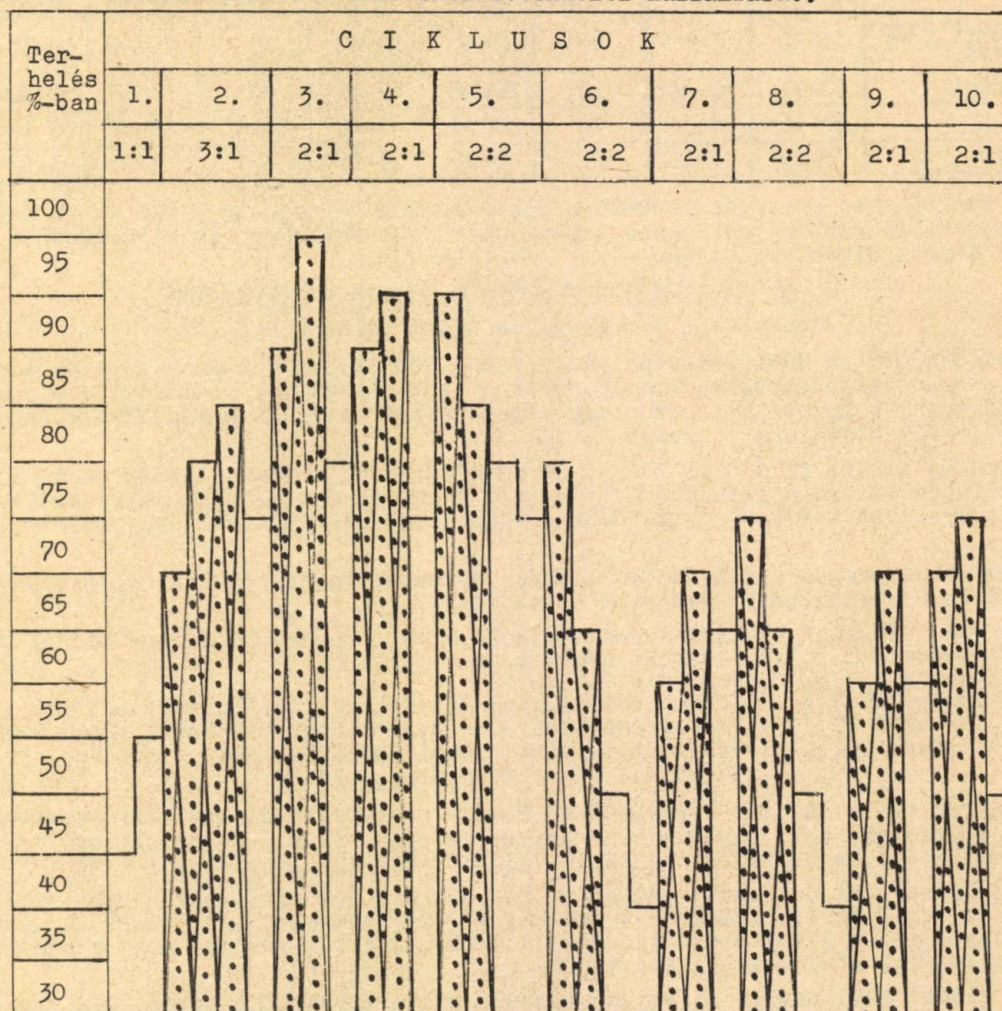
Az alábbi táblázatban az egyes ciklusok időtartamát, feladatát, s a végzendő munka jellegét mutatom be.

1. táblázat: a ciklusok

Száma	Ideje	Hetek száma	Feladatok, a munka jellege
1.	III.4-17.	2	Az idegi fáradalmak kipihenése, aktív pihenés. A fedettpályás EB-n indulóknál a csúcsforma időzítése, majd 1 hét aktív pihenő.
2.	III.18-IV.14.	4	A képességszintek növelése, fokozatosan növekvő mennyiségi munka
3.	IV.15-V.5.	3	A mennyiségi munka maximumának elérése, a minőségi terhelésbe való átmenet előkészítése.
4.	V.6-26.	3	A terhelés maximumának megközelítése minőségi munkával. A versenyek a formaelőkészítés eszközei.
5.	V.27-VI.23.	4	A technikai munka előtérbe kerül és kissé csökkenő minőségi terhelésű munkával a formabahozás befejezése.
6.	VI.24-VII.21.	4	Versenyegek segítségével a csúcsforma időzítése az Országos Bajnokságra csökkenő minőségi munkával.
7.	VII.22-VIII.11.	3	Egy hét aktív pihenő az idegi frissesség megszerzése, majd vegyes munkával a képességszintek emelése.
8.	VIII.12-IX.8.	4	Minőségi terheléssel, majd annak csökkentésével és versenyekkel a csúcsforma időzítése az EB-re.
9.	IX.9-29.	3	Közepes terhelésű mennyiségi és minőségi munka mellett sorozatversenyekkel a forma kihasználása.
10.	IX.30-X.20.	3	Közepes terhelésű mennyiségi munkával a képességszintek tartása, az idegi pihentetés biztosítása.

Mint említettem, a ciklusok segítségével szabályozni lehet a terhelés nagyságát s így a forma alakulását is. Ezért a következő táblázatban a ciklusonkénti terhelés szabályozási lehetőségét ismertetem.

Szeretném azonban aláhúzottan kihangsúlyozni, hogy mivel jelenleg a különböző képességfejlesztő gyakorlatok összterhelésének nagyságát objektíve nem tudjuk ellenőrizni, ezért a táblázatban közölt %-os beosztásokkal inkább csak elvi vonatkozásban, s iránymutatóként személtettem a terhelésnek hetenkénti hullámzását.



Az ismertetett ciklusok célkitűzéseit, feladatait az alábbi gyakorlat-típusok felhasználásával célszerű megvalósítani.

I. Futás gyakorlatok

- 1./ Állóképességi gyakorlatok
 - a./ 7 percben meghatározott tartós futások
- 2./ Gyorsasági-állóképességi gyakorlatok
 - a./ hosszabb résztávok: 150-300 m-ek
 - b./ közepes résztávok: 80-120 m-ek
 - c./ lüktető futások: 200-600 m-ek /pl. 100 m-ként 40 m gyors, 60 m könnyű futás/
- 3./ Gyorsasági gyakorlatok
 - a./ repülő
 - b./ álló- és térdelőrajtok
 - c./ rövid résztávok: 30-60 m-ek

II. Erőfejlesztő gyakorlatok

A felsorolásra kerülő gyakorlatok között megtalálhatók az általános és speciális erőt fejlesztő gyakorlatok. Ezen gyakorlatok felhasználásával lehet növelni az erőállóképességet, a maximális erőt és a gyorserőt, ekkor azonban ügyelni kell:

- a terhelés nagyságára és
- a sorozatok és ismétlések számára.

Gyakorlati típusok:

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1./ gimnasztika - szerekekkel is | 5./ szökdelések tovahaladással, terheléssel is |
| 2./ nagylabda gyakorlatok | 6./ lendítési gyakorlatok, terheléssel is |
| 3./ nehézsúlydobások | |
| 4./ has-hátizom gyakorlatok | |

7./ tárcsás súlyzókkal:

- szökdelések
- lábujjhegyre állások
- guggolás variációk

8./ szökdelések akadályokon át, terheléssel is

- 9./ terheléssel végzett felugrások
- 10./ mélybeugrások

III. Technikai gyakorlatok

- 1./ felugrás nélküli rész-technikai gyakorlatok
- 2./ sorozat felugrások akadályokon át
- 3./ 3-4 lépésből felugrások
- 4./ "akasztófázás"
- 5./ léces ugrások, különböző nekifutásból is lécmagasságokon.

IV. Egyéb, kiegészítő gyakorlatok

- 1./ labdajátékok
- 2./ úszás.

A ciklusok feladatainak, valamint a különböző képességfejlesztő gyakorlat tipusoknak ismertetése után egy újabb táblázat segítségével azt szeretném bemutatni, hogy a meghatározott ciklusokban mekkora legyen - az összerterhelést 100 %-nak véve - az egyes képességek %-os terhelése.

A táblázatban az említetteken túl azt is feltüntettem, hogy a futásoknál és az erősítésnél - ezeket külön-külön 100 %-nak véve - milyen legyen a további %-os megoszlás.

2. táblázat

Ciklusok	FUTÁSOK				ERŐ			Technika	Egyéb
	összterhelés	állóképeség	gyorsaság, állókép.	gyorsaság	összterhelés	általános	speciális		
1.	20	60	40	-	40	70	30	-	40
2.	25	15	80	5	60	60	40	5	10
3.	20	-	80	20	60	50	50	15	5
4.	13	-	60	40	55	25	75	30	2
5.	8	-	30	70	47	15	85	45	-
6.	5	-	20	80	45	5	95	50	-
7.	20	-	50	50	60	30	70	15	5
8.	5	-	20	80	45	5	95	50	-
9.	10	-	60	40	35	25	75	35	20
10.	30	30	70	-	30	60	40	10	30

Az utolsó táblázat segítségével ismertetem, hogy az előzőek során felsorolt képességfejlesztő gyakorlat-típusok közül melyeket és mikor célszerű beépíteni az edzések anyagába.

3. táblázat

Ciklusok	Futás gyakorlatok	Erő gyakorlatok	Technikai gyakorlatok	Egyéb gy-k
1.	- percben futás - hosszabb résztávok	- gimnasztika - nagylabda - has-hát - szökdelések - súlyzós guggolások	- -	- játék - úszás
2.	- percben futás - hosszabb résztávok - lüktető futások	- has-hát - nehézsúlydobások - szökdelések - lábujjhegyre állás - súlyzós guggolások	- résztechnikai elemek - sorozat felugrások - 3-4 lépésből felugrás - akasztófázás	- játék - úszás
3.	- hosszabb résztávok - lüktető futások - közepes résztávok - repülő	- has-hát - nehézsúlydobások - szökdelések - lendítések - lábujjhegyre állás - súlyzós szökdelés - súlyzós guggolások	- sorozat felugrások - 3-4 lépésből felugrások - akasztófázás	- játék
4.	- hosszabb résztávok - közepes résztávok - repülő - állórajtok - rövid résztávok	- szökdelések - lendítések - súlyzós szökdelés - súlyzós guggolások - szökdelés akadályokon - mélybeugrás - terheléses felugrás	- 3-4 lépésből felugrások - akasztófázás - léces ugrások	- játék
5.	- közepes résztávok - álló-, térdelő rajtok - rövid résztávok	- lendítések - súlyzós szökdelés - súlyzós guggolások	- akasztófázás - léces ugrások	-

		- szökdelés akadályo- kon - mélybeugrás - terheléses felug- rás		
6.	- közepes résztávok - rövid résztávok - álló-térdelő rajtok	- szökdelés akadályokon - súlyzós guggolások - mélybeugrás	- 3-4 lépésből fel- ugrás - léces ugrások	
7.	- hosszabb résztávok - közepes résztávok - repülők	- has-hát - nehézsúlydobások - szökdelések - lendítések - súlyzós szökdelés - súlyzós guggolások - szökdelés akadályokon	- sorozat felugrások - akasztófázás - léces ugrások	- játék - úszás
8.	- közepes résztávok - rövid résztávok - álló-térdelőrajtok	- szökdelés akadályokon - súlyzós guggolás - mélybeugrás	- 3-4 lépésből fel- ugrás - léces ugrások	-
9.	- közepes résztávok - rövid résztávok	- nehézsúlydobások - szökdelések - súlyzós szökdelés - szökdelés akadályokon - súlyzós guggolások	- akasztófázás - léces ugrások	- játék - úszás
10.	- percben futás - hosszabb résztávok - közepes résztávok	- nehézsúly - szökdelések - súlyzós guggolások	- sorozat felugrások	- játék - úszás

TAMÁS ISTVÁN: Szempontok a rúdugrók felkészítéséhez

I. Szükséges képességek

A rúdugró edzőnek ismernie kell a világ élvonalához tartozó rúdugrók fizikai, pszichés képességeit és ezt kell szem előtt tartania mind a kiválasztás, mind a felkészítés során. D.Zenon Wazny 1970. évi világ legjobbjainál a következő átlag-adatokat találta:

testmagasság 181-185 cm
testsúly 78-84 kg

Gyorsaság

A világ legjobbjai 11 mp körüli eredményeket érnek el 100 m-en, de nem ritka a 10.6-os, 10.7-es idővel rendelkező rúdugró sem. Természetesen a gyengébb 100 m-es idő mellett a rúdugró roham végsebessége még lehet kiváló, vagy jobb, mint egy 100 m-en eredményesebb rúdugróé. Nagyon lényeges, hogy a rúdugró jól fusson a rúddal, letüzése olyan mértékben legyen beidegzett, hogy ez ne befolyásolja hátrányosan a roham végsebességét.

A gyorsaság elsődleges fizikai képesség a rúdugrásnál. A gyorsabb roham nagyobb fogás-magasságot, erősebb rúddal való ugrás, végső soron nagyobb ugróeredményt tesz lehetővé.

Erő

Az élvonalbeliek jól fejlett izomzattal rendelkeznek. Különösen fontos az erős vállöv, kar, elsősorban a kar hajlításban résztvevő izmok, a hasizom és természetesen a gyors rohamot létrehozó lábizomzat. Nem előnyös, ha a felsőtesthez képest túlfejlett törzs, csípő és lábizomzattal rendelkezik az ugró. Ezen izmok súlya hátrányosan befolyásolja a technika végrehajtását. A testsúlyhoz képest erősek, jól függeszkednek. /pl. Pennel amerikai főiskolai "függeszkedő csúcstartó" volt/. Súlyemelő szakításban elvárás a testsúly + 15-20 kg-os teljesítmény. Természetesen dinamikus gyorsaság is van szükség.

Ügyesség

Minden kiváló rúdugró járatos az akrobatikában, illetve könnyen elsajátítja a nagy nehézségi fokú mozgáselemeket. A rúdugrás bonyolult mozgás, a részmozdulatokat a legszigorúbb összhangban kell végrehajtani a rúd meghajlásával, majd kiegyenesedésével. Egy edzésen csak 20-25 ugrást lehet végrehajtani, azt sem a hét minden napján. Az ügyesebb versenyző jobb hatásfokkal sajátítja el az ugrótechnikát, ami viszonylag kevesebb ismétlésszám lehetősége miatt igen jelentős. Elengedhetetlen követelmény a magas fokú mozgás-érzékelés.

Speciális állóképesség

A rúdugrás ma már több órás, nem ritkán 4-5 órás, versenyszám. Közben 1/2-3/4 órás szünetekkel ugrani csak a legjobbak képesek, akik erre külön felkészültek. Ez az igénybevitel nemcsak fizikai, hanem pszichésen is rendkívüli követelményeket támaszt az ugróval szemben.