

ATLÉTIKA



OLVASÓTEREM

1979 máj 2

A TARTALOMBÓL :

Európai atléta edzőkongresszus - Edinburg

Az ifjúsági válogatott sprinter keret
edzőtáborozása és edzőik továbbképzése

Az ifjúsági válogatott középtávfutók
edzőtáborozása és edzőik továbbképzése

Az ifjúsági válogatott ugró- és tízpróbázó
válogatott versenyzők edzőinek
továbbképzése

Változás a rangsorolás rendszerében

"Az erő fejlesztése " című kiadványról

Pontértéktáblázat az úttörő négytusa leány 500
és fiú 800 m-es síkfutás értékeléséhez

Fiatalkorban kell kezdeni a hármasugrást

1979/3

**telitalálat=
nagy
nyeremény**



ATLÉTIKA

XXIII. ÉVF. 3. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1979. MÁRCIUS

Szerkesztette: FARKAS PÁL

Kiadja a Sportpropaganda Vállalat. – Felelős kiadó: Szebeni István igazgató. – Készült a Sportpropaganda V. Sokszorosító Üzemében, 1143 Budapest, Dózsa György út 1–3. Műszaki vezető: Tihanyi Sándor. – Az előállítás ideje: 1979. márc. – Terjeszti a Magyar Posta.

Európai atléta edzőkongresszus Edinburg – 1979

Női 400 m gátfutás

Le Masurier: "A női 400 m gátfutás első két éve".

A bevezető előadást John Le Masurier, az angol szövetség vezetőedzője tartotta. Történeti visszatekintésében megállapította, hogy a női 400 gát először 1970-ben, a bresciai edzőkongresszuson vetődött fel, mint esetleges második gátszám. Mivel az IAAF a 200 gát bevezetését elvetette, értelemszerűen valami hosszabb táv került előtérbe. A 300 gát esetén már a pályakijelölés is különböző nehézségeket okozott, így a 400 gátat javasolták a szövetségeknek – próbaversenyek rendezése céljából.

Ezután különböző versenyeket rendeztek sok országban, váltakozó gátmagasságokkal és gátközzökkel. Végül a női bizottság – véleménye szerint helyesen – a jelenlegi forma mellett döntött és tett javaslatot.

E táv szerepelt azután már válogatott viadalokon is és 1977-ben felvették az Európa Kupák műsorába. Ezzel Európa nagy előnyt szerzett a többi világrésszel szemben, ahol sajnálatosan nem fordítottak elég figyelmet erre a versenyszámra. 1978-ban került fel az Európa Bajnokságok műsorára, de 1980-ban Moszkvában még nem szerepel a műsorban. Viszont 1980-ban Világ bajnokságot írnak ki 400 m gátfutásban a 3000 m-es síkfutással együtt.

Az első versenyzők inkább kíváncsiságból indulgattak. 100 m gátasok, 400-800-as futónők ugrottak be egy-egy versenyre. Ez így ment 2-3 évig. Amikor Karen Rossley 1977-ben világcsúccsal nyerte az Európa Kupát, elismerte, hogy csak azért próbálkozott vele, mert félt, nem fér be a 4x400-as váltóba. Ténylegesen az volt a harmadik 400 gátas versenye.

A prágai nevezési szint inkább biztatásnak szólt és ténylegesen nagyon alacsony volt, hiszen abban az évben az EB előtt legalább 20-an futottak 57.7 mp-en belül.

Még 1974-ben 84.3 %-os volt a női világcsúcs a férfiakéhoz viszonyítva. Rossley 55.63-as eredményével ez 85.3 %-ra javult, pedig már Moses 47.5-ös eredményéhez viszonyítva.

1978-ban Kasperczyk, majd Zelencova javított a világcsúcson. Ezt követte az EB-döntő, ahol az első hat 56 mp alatt futott és a 6. Weiss is beállította még a régi /55.63 mp-es/ világcsúcsot.

Ezzel a versenyszám végleg befutott és a férfi világcsúcs 86.45 %-os megközelítése már majdnem elérte a síkfutó számok színvonalát. A közeljövőben mintegy 3 %-os további fejlődés várható, mindenképp arra a nagy fejlődésre támaszkodva, amely az utóbbi években 400 sikon történt.

Érdekes az a táblázat, amely az EB első hat versenyzője sík- és gáteredményeit hasonlítja össze /1. l.sz. táblázat/.

Prágában a 400-as világcsúcsot 49 mp alá szorították, amiből az következhet, hogy akár egy 3.5 mp-es különbséggel a sík- és gát-eredmény között már a közeli jövőben /talán a világbajnokságon ?/ 52.5-ös eredmény is elképzelhető.

Ezután néhány problémára hívta fel a figyelmet. Véleménye szerint, a nehézségek, amelyek e versenyszámnál jelentkeznek, ugyanazok, mint a férfiaknál.

Felsorolta azokat a követelményeket, amelyek különösen jelentősek a 400 gátasok számára.

- 1./ Jó 400-as sikeredményük legyen, de bírják az iramot 600 m-ig. Puha, egyenletes, folyamatos futómozgásuk legyen, amely alkalmas a kívánt gátvételi technikához.
- 2./ A gátakat egyenesben és kanyarban egyaránt gazdaságosan és hatékonyan kell venniük. Ehhez jön a gyors távolságbecslés és az a képesség, hogy a szükséges módosításokat idővesztés nélkül lehessen végrehajtani.
- 3./ Mindkét lábról kell venniük a gátat úgy, hogy szükség esetén egy "egyenes" lépésmód legyen alkalmazható.
- 4./ Képesnek kell lenniük egy bizonyos lépésmód és ritmus begyakorlására, amellyel persze versenyen a tényleges pálya és időjárási viszonyokhoz kell alkalmazkodni. Konkrét elképzelés kell a tervezett futóritmusra és erőbeosztásra.

Ezen túlmenően különösen aláhúzza a kétlábás gátvétel fontosságát. Még Bresciában ez újdonságnak tűnt, hiszen Mexikóban a 400 gátöntőben csak Sherwood váltott és ő is csak 2. gáton, amikor a 6. és 8. között 13-ról 14 lépésre tért át. Így a "rossz" lábát csak a 7. gátnál használta. Persze, nem ő volt az első ilyen versenyző a világon.

Váltás és mozgásminta

Az edzőknek nagyobb gondot kell fordítani a váltottlábás technikára. A nők tanulmányozhatják e téren a férfiak edzőmunkáját. A gyerekeket már az iskolában tanítani kellene mindkét lábról elugrani, ellépni.

A 400 gátasok futómozgásának - magától értetődően - a természetes lépéshosszhoz kell alkalmazkodni. Általában egy bizonyos ritmusban kezd el a versenyt, amely azután később változik. A nőknél a többség 15, 16, 17, 18, sőt akár 19 lépéssel, vagy ezek változataival próbálkozik és egy olyan ráfutással az első gátra, amely mozgás kapcsolódik az első két gát közti futáshoz.

Fontos, hogy sokat gyakorolják az első gátra való ráfutást az "igazi" lépésritmus kialakítása miatt és azután rögtön ebben a ritmusban haladjanak tovább a gátak között.

A tapasztalat az első gátra való ráfutásnál azt mutatja, hogy az alábbi lépésszám jó átmenetet biztosít a különböző mintákhoz.

- 22 lépés a 15 lépéses ritmushoz
- 22, vagy 23 lépés a 16 lépéses ritmushoz
- 23, vagy 24 lépés a 17 lépéses ritmushoz.

15 lépésnél kb. 213 cm-es lépéshossz, 16 lépésnél kb. 200 cm és 17 lépésnél valamivel 183 cm-nél több szükséges.

Az edzőnek ismernie kell a versenyző természetes lépéshosszát és abból kell a legmegfelelőbb ritmust kialakítani. Azt is tudniuk kell, hogy hogyan változik a lépéshossz egy verseny alatt. Ezt könnyű lemérni a lesöpört salakos pályán.

Elhúzás

A kanyarban előnyösebb a bal lábbal való lendítés, mert a versenyző így jobban tudja a pálya bal szélén maradni. Nem kell vigyázni arra sem, ami jobblábás lendítésnél előfordulhat, amikor is a versenyző a gát mellett húzza el az ellépő lábát. Ez különösen akkor fordulhat elő, ha a versenyző pályájának bal szélén fut. Az ilyen szabálytalanságokat különben a versenybírók nem bírálják el elég következetesen.

Ami a lépésritmust illeti, érdemes összehasonlítani a három legutóbbi olimpiai bajnokot, akik mindhárman világsúccsal nyertek.

Hemery - Ráfutás 21 lépés, a 6- gátig 13, a 6-tól 15 lépés, befutás 18 lépés.

Aki Bua - Ráfutás 21 lépés, az 5. gátig 13, az 5-től 9-ig 14, a 9-től 15 lépés, befutás 18 lépés.

Moses - Ráfutás 20 lépés, végig 13 lépéssel, 16 lépés befutással.

Mindhárom versenyző 186-187 cm magas. Moses lépéseinek sajátossága, hogy végig tartani tudja a 13-as lépésritmust. Véleménye szerint, azonban még érdekesebb, hogy az első 5 gáton a 13 lépést maradéktalanul igénybe tudja venni anélkül, hogy láthatóan visszafogta volna lépéseit.

A legtöbb versenyző, aki megpróbálta lépéseit így kihasználni, túl közel kerül a gátakhoz, ezért a gát előtt rövidebbeket lép. Emiatt nem tudják teljes lendülettel venni a gátat, pedig ez nagyon fontos. Ezért az a véleménye, hogy Mosesnek nehezebb tartani a 13-as ritmust a táv elején, mint a végén. Valószínűleg olyan a természetes lépéshossza, hogy majdnem elég 12 lépéssel futnia a táv elején. Nem tartja feleslegesnek férfi példákra hivatkozni, mert ezekből a nőversenyzők és edzőik is egyaránt tapasztalatot merithetnek.

A ritmus megítélése

Az edzőnek tisztában kell lennie a ritmus fontosságával és a megfelelő erőbeosztással. Az említett 3 férfi versenyzőnél a következő volt a különbség a táv első és második fele között:

- Hemery 1.7 mp /23.2 és 24.9/
- Aki Bua 1.8 mp /23.0 és 24.8/
- Moses 1.4 mp /23.1 és 24.5/

Ebben a versenyszámban igen pontosan lehet a részidőket mérni, ha a televíziós felvételeket visszajátszák.

A női 400 méteres gátról természetesen még kevés értékelhető részidő van, de az alábbi táblázat mutatja Rossley és egy más alkalommal az angol Sutherland részidőit. Mindkét esetben lényegesen nagyobb az időkülönbség, mint a férfiaknál /lásd 2.sz. táblázatot/.

Mindenesetre a taktikai megfontolások és a szélviszonyok is befolyásolják a tényleges részidőket.

Előadását a gátfutó edzés fáradtságos oldalának kihangsúlyozásával zárta. Attól függetlenül, mennyire fontos a versenyen az első gátra való ráfutás és a táv első felének ritmusa, legnagyobb jelentősége a táv második felének van, mert ez a nehezebb rész. A 400 gátas versenyeket tulajdonképpen a 6. gát után nyerik meg, vagy veszítik el. A nehézségek, amelyek a kanyarban és a célegyenesben a gátvétel során jelentkeznek, csak megfelelő összpontosítással és gyors elhatározó képességgel küzdhetők le. Ezt állandóan edzeni, gyakorolni kell. Ez a "fáradtságos" gátfutás.

Az edzőnek olyan gyakorlatokat kell választania, amelyek képessé teszik a versenyzőket arra, hogy a táv e részében is tartsák a megfelelő ritmust, hatékonyan vegyék a gátakat és tartsák meg eredeti futómozgásukat. A legjobb 400 gátasok mind rengeteg energiát fordítottak ennek gyakorlására. Ami a férfiakra vonatkozik, az vonatkozik a nőkre is. A versenytáv e részére edzéseken akkor is, sőt főleg akkor kell készülni, amikor fáradt a versenyző.

Ez olyan része a versenynek, amikor a futómozgás valószínűleg változik, ahol a gátak a valószínűságnál magasabbnak tűnnek és ahol tökéletes összpontosításra van szükség.

1. sz. táblázat

Név	Ország	Szül. adatok	Testmagass.	400 m legjobb eredmény	400 m /1978/	400 gát legjobb eredm.	Különb-ség
1. Tatjana Zelencova fejlődés: 1976: 58.73, 1977: 57.6	SZU	1948.5.8	168			54.89	
2. Silvia Hollmann	NSZK	1955.5.13	178	52.45	52.45	55.14	2.69
3. Karin Rossley /sz.Regel/	NDK	1957.4.5.	171	52.21	52.21	55.36	3.15
4. Brigitte Kohn /sz.Rohde/	NDK	1954.10.8.	171	50.16	51.19	55.46	3.87 /5.30/
5. Krystina Kasperczyk	Lengyelo.	1948.10.13.	168	51.78 /800:1:59.8/	51.78	55.55	3.77
6. Anita Weiss	NDK	1955.7.16.	163	51.62 /Montreal 800: 1. 1:55.7/	51.78	55.63	3.85 /4.01/

M. Arnold /Anglia/: A 400 m női gátfutás

Az angol edző régebben Aki Bua edzője is volt. Véleménye szerint, a női 400 gát még gyerekcipőben jár és várható, hogy olyan versenyzők, akik tehetséges gátfutók és emellett 400-800-on is jó eredményekre képesek, rövidesen elérik az 53.0 mp-es eredményt.

A következő lényeges technikai követelmények jelentkeznek a női 400 gátnál:

- 1./ A fiatal atlétát alkalmazkodóképessé kell nevelni. A gátat jobb és bal lábbal egyaránt tudnia kell venni. Ugyancsak jó távolságbecslés is szükséges, egyenesben és kanyarban egyaránt, sőt különböző időjárás viszonyok esetén is. A mozgásnak a gát felett, a gátak között folyamatosnak kell lennie, sem túl sok, sem túl kevés lépéssel.
- 2./ A lépésritmus érzékelése.
- 3./ Futóritmus érzékelése. Ugy látszik, hogy kapcsolat van az első és második 200 m ideje között. A legjobb férfiaknál 1.5 - 2.0 mp különbség mutatkozik. Ilyen különbség majd várható a nőktől is. Az első 200 m mindig a leggyorsabb és általában az nyer, aki az utolsó 100 m-en legkevesébe veszít sebességéből.

Fizikai felkészítés

Olyan versenyzőből, aki nem akar keményen edzeni, soha nem lesz 400 gáton élversenyző.

Az edzést éves ciklusban célszerű szervezni és mindig szem előtt kell tartani a versenykövetelményeket. Emellett persze mindig figyelembe kell venni az edzés általános törvényszerűségeit. Arnold szerint az eredményes 400 gátas felkészülés az állóképességen nyugszik. Erre építhető fel később az intenzív edzőmunka.

Az egy éves tervben a munka az alábbiak szerint alakulhat:

- első szakasz: aerob állóképesség,
- második szakasz: erő-állóképesség,
- harmadik szakasz: gyorsasági állóképesség,
- negyedik szakasz: kifejezett "sebességfejlesztés".

Az egyes szakaszok hossza az edzőtől és a versenyzőtől függ. Az egyik szakaszciklusról a másikra való áttérés különös figyelmet érdemel. Véleménye szerint, ilyenkor gyakoriak a sérülések, különösen ha intenzív a munka. Gondolni kell arra, hogy a mennyiség, vagy az intenzitás növelése stabil szakaszokat kíván.

Az egyes szakaszokban a következő munkát végzik:

- 1./ Aerob állóképesség.
 - a./ egyenletes futás, kb. 150/perc pulzussal. 15-20 perces szakaszokkal kezdve, a távot fokozatosan emelve egy óráig;
 - b./ intervall futások:
 - a klasszikus intervall-elv szerint /Gerschler/ 180/120-as pulzusváltással. Ennek tipikus példája 2x10x200 m. Kezdetben a 200-ak sebessége 35 mp, 90 mp szünettel és 10 perc lazítással a két sorozat között. A sebesség és a szünet persze függ a versenyző állapotától is.

- Hosszú résztávok Astrand és Rodahl után: 80 %-os sebességgel 3-5 perces futások. Arnold tipikus edzése 2x2x1200 m, amely 2x3x1200 m-re nő.

Az egyetlen gátfutás, ami a felnőtteknél ebben az időszakban szerepel, az a gátiskolázás.

2./ Erőállóképesség.

Ez alatt azt a tulajdonságot érti, hogy a versenyző izomműködésének teljesítménye megfelelő szintű marad tartós erőfeszítés esetén is.

Alkalmazott edzéseszközök:

- a./ dombrafutás;
- b./ pályaedzés;
- c./ futás homokos, dombos terepen;
- d./ oda-vissza futás, gáttal, vagy anélkül; Pl.: 2x6x80 m. 30 mp szünetekkel, sorozat után 5 perccel. Ez felmegy 4x6x80 m-ig, 20 mp, illetve 5 perc szünetekkel.
- e./ ólommellényben futás /a testsúly 5 %-a; felmegy 10 %-ig/körönként 4 gáttal.
- f./ dombrafutások, nehéz csizmában.

Ebben az időben rendes gátfutás is szerepel, nagy sebességgel és minden egyes futás után hosszú szünetekkel.

3./ Gyorsasági állóképesség.

Az a képesség, hogy az izomműködés gyorsasága koordinált legyen tartós erőfeszítésnél is.

- a./ Résztávós futóedzés 3-5 ismétléssel, az alábbi távok közül: 200-300-500-600, esetleg 800 m. Az iram először 80 %-os, majd lehetőség szerint fokozatosan erősödnie kell, megközelítve a maximumot.
- b./ Futás maximális iramban. Általában 10-20 %-kal hosszabb távon /pl. 450-500 m/. Ilyen lehet a minél hosszabb táv megtétele is /hány métert tud a versenyző pl. 50 mp alatt futni ?/. Ilyen edzésnél a versenyzők legfeljebb 2-3 ismétlést bírnak el és minden futás után hosszú pihenő kell.

Ebben az időszakban a versenyzőnek rendszeresen kell gátaznia, hogy javítsa gátbiztonságát. A lépésritmus gyakorlása mindenfajta időjárási viszonyok mellett szükséges.

A jó teljesítőképesség érdekében az ismétlésszám távolságtól függően 3-6 lehet, az ismétlések közötti pihenő nem lehet kevesebb 5 percnél.

Az ilyen gátedzésekre az alábbi távolságok tipikusak:

- 1. - 5. gátig
- 1. - 8. gátig
- 3. - 8. gátig
- 4. -10. gátig.

4./ Tiszta "sebességfejlesztés".

A felkészülésnek ez az utolsó szakasza, amely a fő versenyidényhez vezet. Tipikus az erős intenzitás, futások teljes erőbeadással, főleg gátakon és teljes megnyugvást biztosító pihenőkkel. Itt kell kialakítani a végleges futórítmust is.

Jellemző edzések:

- a./ Ráfutás az 1. gátra, a lépésritmus kialakítása és gyakorlása.
- b./ Futások az 5. gátig, a táv első felének kialakítása és gyakorlása.
- c./ Futás azokon a gátakon, ahol a lépésritmus változik. Gyakorolni kell a lépésszám változtatását, mert az befolyásolja az iram változását és a távolságbecslést is.
- d./ Futás az 1.-10- gátig, mint egy meghatározott verseny főpróbája.
- e./ Résztávok 100-600 méterig, síkon. Ismétlések esetén gondoskodni kell a megfelelő pihenőkről.

Arnold megemlítette, hogy bár a kemény munka hive, de hogy egy adott versenyzőnek valójában mennyit kell edzenie, azt sok minden befolyásolja /időjárás, edzésmult, heti edzésidő, stb./. Tekintettel kell lenni a versenyző erős és gyenge oldalaira is.

Végül vázlatosan ismertette E. Sutherland, az angol csúcstartó 1979. évi felkészülési tervét. 3 hetes ciklusokat alkalmaznak. Ezen belül a 2 nap erős edzést 1 könnyő edzés /vagy pihenő/követi. Fontos verseny előtt 14, vagy 7 napos speciális előkészület szerepel.

Időszakok:

1978. XI.1.-1979. I.21-ig	aerob állóképesség
1979. I.22.- III.31-ig	erőállóképesség
1979. IV.1.- VI.10-ig	gyorsasági állóképesség
1979. VI.11.- IX.30-ig	sebességfejlesztés
/Rövid időre visszatérés gyorsasági állóképességi munkára./	
1979. X.1.- 20-ig	pihenő.

Fontos versenyek:

VI.20. - VII.10.	2 db			
VII.25. - VIII.10.	3 db			
IX.10. - 20-ig	2 db.			
	X	X	X	X

D.Stefanovic /Jugoszlávia/: Lehetőségek a női 400 m gátfutásban a teljesítmény fokozására

Rövid előadásban megpróbálta meghatározni azokat az összetevőket, amelyek a teljesítményszintet befolyásolhatják. Ez a többi női versenyszámmal szemben azért nehéz, mert a legjobb eredmények fejlődési görbéje rendkívül meredek. Ezért a világcsúcs és az élvonal átlageredményeinek éves javulásából nem lehet megbízható előrejelzést adni metematikai számításokkal. Így megpróbálta összehasonlítani a legjobb férfi és női 400 gátasok morfológiai tulajdonságait, akik a prágai EB középdöntőjéig jutottak.

A fenti férfi 400 gátasoknál az átlag testmagasság $h = 183.47$ cm. A szórás $V_k = 2.74$ %
A nőknél ez $h = 171.0$ cm és a $V_k = 2.53$ %.

Mindkét csoport meglehetősen homogén volt az eltérés szempontjából. Megkísérelt összefüggést találni a test és a gátmagasság között. Ebből próbált következtetéseket levonni a gátvételhez szükséges energiafogyasztásra.

Kiszámolták, hogy a gátmagasság a nők magasságának 44.4 %, a férfiaknál 49.8 %. Ebből következik, hogy a férfiak súlypontját magasabbra kell emelni a gátvételnél, tehát nagyobb az energiavesztés. Ezt némileg ellensúlyozza, hogy a nőknek általában viszonylag rövidebbek a lábai, mint a férfiaknak. Ezért pontosabb adatokat kapunk, ha az átlagos láb-hosszt hasonlítjuk a gátmagassághoz. Ebből az adatból azt lehet megállapítani, hogy a női alsó végtag átlagos hossza 103.5 %-a a gátmagasságnak, míg ez az arány a férfiaknál csak 97.05 %.

Ez is alátámasztja azt a korábbi elképzelést, hogy a nők viszonylag előnyösebb helyzetben vannak a 400 gátnál.

Észrevételek az energiafelhasználásnál. N.I.Volkov kutatásai és munkája alapján megállapíthatjuk /ha azokat a 400 gát időtartamára alkalmazzuk/, hogy az izomműködéshez szükséges anaerob folyamatokból biztosított energia az alábbiak szerint tevődik össze:

	férfiak:	nők:
kreatinfoszfát /ATP, CRP/	37.88 %	34.74 %
oxidáció	24.24 %	25.88 %
glykolizis	37.88 %	39.38 %

Ebből azt a következtetést lehet levonni, hogy a nők viszonylag gyengébb eredményeinek oka a kreatinfoszfátsavból származó energiamennyiség kisebb aránya. Feltételezhetjük, hogy a női szervezet gyengébb izomműködést és energia szolgáltatását bizonyos mértékig a gátak jobb vétele ellensúlyozza, ami a kedvezőbb alsó végtaghossz/gátmagasság arány következménye. Ezért várható, hogy a 400 sík és 400 gát legjobb eredményeinek aránya hasonló lesz, mint a férfiaknál. Mivel a férfi világcsúcsoknál ez az arány most 92.43 %, míg a nőknél 89.23, rövidesen várható, hogy a női 400 gát világcsúcsa 52.99 lehet. Mivel ez az eredmény a mostani világcsúcsnál csak 1.90 mp-cel alacsonyabb, logikusnak tűnik az ilyen következtetés.

Végkövetkeztetések:

A fentiek alapján szükséges, hogy az energiaforrások felhasználási arányát az egész energiamennyiség függvényében módosítsuk. Ezt a futóedzések feltételeinek /távok, pihenő-sebesség variációk/ változtatásával és a gátvétel technikájának gazdaságosabbá tételével érhetjük el.

Kísérlet történik majd egy olyan dinamikus típus kialakítására, ahol a gátak vétele ugyanolyan lépésrítmusban történik, mint ahogy a gátak között futnak.

Külön figyelmet kell fordítani a nők kedvezőbb alsó végtag-méreteiből adódó előnyök kihasználására. Ez az edzőmunkát a következőkben befolyásolná:

- csökkenteni kell a csak egy gát vételére szűkített technikai munka mennyiségét;
- növelni kell azokat az edzéseket, ahol a gátmunka hosszabb távokon történik /200-600 m./.

X X X X X X

Felolvasták még Helga és Manfred Letzelter tudományos dolgozatát az erőnlét és technika befolyásáról a férfi és női 400 m gátfutásra. Ezt a későbbiekben fogjuk közreadni, mert feldolgozása hosszabb időt igényel.

X X X X X X

Az elhangzott előadásokhoz csak néhány kérdést tettek fel.

- Le Masurier szerint, ha csak az 5-6, a 7-9, az 5-9. gát vételét gyakorolja a versenyző, akkor a rajthelytől a kérdéses gátig síkon kell futnia.
- Főasztó, de igen hasznos edzésnek tartják, ha egyenesben egymás mellé mindkét irányban letesznek 3-3 gátat és oda-vissza futják, a kiengedés után azonnal visszafordulva.
- Rövid vita alakult ki, hogy férfiaknál lesz-e valaki rövidesen, aki 12 lépéssel veszi majd a gátakat. A többség nem tartja valószínűnek, a jövő inkább a 13 lépésé lehet.
- "Gyilkos" szám-e a 400 gát ? Tette fel valaki a kérdést. A válaszoló Arnold Montre-alban az olimpia előtt látta Mosest egy edzésen háromszor lefutni a teljes távot. A táv végén kétségtelenül nagy az oxigén-adósság, de aki komolyan készül, annak egyáltalán nem borzalmas.
- K. Wübbenhorst /NDK/ röviden elmondta véleményét a női 400 gátról. Teljesítményt befolyásoló tényezők:

- gyorsasági állóképesség,
- gátritmus,
- sprintgyorsaság,
- gáttechnika.

Világsszínvonalú eredményekhez az alábbiakra lesz már a közeljövőben szükség:

- 400 sikon egyenletes versenyirram esetén 51-52 mp-es eredmény;
- alapgyorsaság 100 m-en kb. 11.60, 200 m-en 23.30 mp;
- tökéletes váltottlábú ritmus, amely zavartalan átmenetet biztosít a 15-ről 16, majd onnan a 17 lépéses ritmusra, ahogy azt a verseny feltételei megkívánják;
- egy stabil, mindkét lábas gáttechnika, magas fokú beidegződéssel még nagyfokú fáradtság - tehát nagy oxigénadósság - esetén is. Elsősorban nem a mozgás aprólékos finomsága a fontos, hiszen a 76.2-es gátmagasság ezt nem teszi szükségessé, hanem a gát utáni azonnali jó futóképesség.

A 400 m gátas eredményjavulás legfontosabb feltétele a gyorsasági állóképesség. Ezt mással nem lehet pótolni. Ennek magas színvonala feltételezi a jó gyorsaságot is. Ezek edzésében nincs különbség a sik és a gátfutók között.

A gátritmusnak a versenyző fizikai adottságaihoz kell alkalmazkodnia. Most a világcúscot végig 17-es lépésritmusban futották. Nagy előrelépési lehetőség lesz majd a nőknél, ha folyamatosan a 15-ös ritmus lesz uralkodó.

Wübbenhorst szerint, a sik- és gátéredmények közötti 2.5 mp különbség megfelelő ritmusérzék és kétlábás gáttechnika esetén normálisnak lesz majd mondható.

2. sz. táblázat

Liz. Sutherland /Prága, 1978./	Karin Rossley /Helsinki, 1977./
Gát	Lépés
1. 6.9	6.5
4.6	4.4
15	
2. 11.5	10.9
4.6	4.5
15	
3. 16.1	15.4
4.8	4.4
15	
4. 20.9	19.8
4.8	4.7
15	
5. 25.7	24.5
200 27.7	26.5
4.8	4.9
15	
6. 30.5	29.4
5.0	4.8
16	
7. 35.5	34.2
5.1	5.1
17	
8. 40.6	39.3
5.1	5.2
17	
9. 45.7	44.5
5.9	5.2
17	
10. 51.6	49.7
6.0	5.93
be futás	be fut
Idő: 57.60	Idő: 55.63
1. 200: 27.70	1. 200: 26.5
2. 200: 29.90	2. 200: 29.1
különbség: 2.20 mp	különbség: 2.6 mp

3. sz. táblázat

Zelencova 4. pálya	Hollmann 6. pálya	Rossley 1. pálya
1. 6.8	6.5	6.5
4.5	4.3	4.0
2. 11.3	10.8	10.5
4.4	4.4	4.3
3. 15.7	15.2	14.8
4.6	4.4	4.4
4. 20.3	19.6	19.2
4.6	4.6	4.5
5. 24.9	24.2	23.7
200 m 26.9	26.2	25.7
4.5	4.6	4.9
6. 29.4	28.8	28.6
4.8	5.0	5.1
7. 34.1	33.5	33.7
4.8	5.0	5.1
8. 38.9	38.5	38.8
200 m 41.6	41.2	41.6
4.9	5.1	5.2
9. 43.8	43.6	44.0
5.1	5.4	5.3
10. 48.2	49.0	49.3
Be futás 6.0	6.14	6.1
Idő: 54.89	55.14	55.36
Lépések balláb	jobb láb	
24-végig 17-21	23-15 7.gátig	23-15 5.gátig
	16 9.gátig	16 7.gátig
	17 9-10 gátig	17 7-10 g.
	20.5	21.5
Különbség a 200-ak között 1.1 mp	2.7 mp	4.0 mp

3000 m akadályfutás

Erik Wiger /Svédország/

Gärderud volt edzője tartotta a bevezető előadást, amelynek nagyobb része a történeti visszapillantás volt. Ebből kétségtelenül kidomborodott a svédek vezető szerepe a második világháború alatt és után. A hatvanas évek nagy részében olyan versenyzők voltak a legjobbak, akik sikon is a világ élvonalába tartoztak. Majd ismét pár olyan világcsúcstartó következett, aki csak speciális akadályfutó volt. A szinte hihetetlen ugrásszerű fejlődés a 70-es évektől számolható, ahol az élversenyzők ismét kiválóak sikon is.

Wiger szerint a régi /1930-1955./ akadályfutókat a jó technika, de viszonylag gyenge 1500-5000-es eredmények jellemezték. Akkor a 3000 m sik- és akadályeredmények között 35 mp különbségről beszéltek. Valószínű az is, hogy főleg azok futottak akadályt, akik nem voltak elég eredményesek 1500-5000 méteren.

A 70-es évek akadályfutója viszont az élmezőnybe tartozik 5000 m-en és 1500 és 10.000 m-en is megközelíti azt /pl.: Jipcho, Gärderud, Malinovszki/.

Melyek az akadályfutás fizikai feltételei ?

A fiziológiai feltételek gyakorlatilag ugyanazok, mint az 5000-es futóknál: magas aerob és egy jó anaerob kapacitás. Véleménye szerint azonban az akadályfutó láberezének ki-

fejezettebbnek, explosivnek kell lennie, mint egy átlag 5000 méteres futónak. Ilyen vizsgálati eredményről azonban nem tud. Az akadályok és a vizesárok vétele nemcsak a lábizomzat, hanem a törzs megfelelő erejét is feltételezi. Ezért az erősítő munka fontos szerepet játszik az akadályfutók edzésében.

Ilyen a medicinlabda használata, a lépcsőzés, a dombra futás és a dombra szökdelés. Az akadályok nagyobb ügyességet és technikai készséget követelnek, mint a síkfutás. A technikai problémát az jelenti, hogy az akadályokat és a vizesárkot a sebesség legkisebb ingadozása nélkül és a lehető legkisebb erőbeadással lehessen leküzdeni.

Edzéseken kell megtanulni az akadályok vételét gátvételszerűen. Egymástól távolabb elhelyezett gátakon érdemes gyakorolni. Nagyon fontos a távolság érzékelése és becslése. Az egész és az egyes akadályok közötti táv is túl hosszú ahhoz, hogy a versenyző meghatározott lépésszámmal fusson. A jó távolságbecslés még jóval a gát előtt lehetővé teszi a lépések olyan változtatását, hogy azután sebességvesztés nélkül és a legkisebb energia ráfordítással küzdhesse le az akadályt.

Ha a futó mindkét lábával képes egyformán venni az akadályt, akkor kevesebb korrekcióra van szükség és kisebb az energiavesztés is. A legjobb módszer az akadályt mindkét lábbal, hibátlan technikával venni, mint ahogy azt Malinovszki teszi. A legelterjedtebb mód, ami egy jó térérzékeléssel párosul, amikor a versenyző végig ugyanazzal a lábbal veszi az akadályokat: bal lábbal /mint Gärderud/, vagy jobbal /mint Kantanen/. Gärderud különben azt a módszert használta, hogy ha bal lábbal lendített, akkor a gáttechnikát alkalmazta. Ha jobb lábra jött, akkor rálépett az akadályra. Ilyen rálépés esetén a súlypont meglehetősen magasra kerül és ez nem túl jó. Mégis jobb megoldás, mintha a versenyző túl sokat apróz az akadály előtt.

A helyes technika a vizesárok vételénél is fontos. Az árkon a lehető legkisebb iramváltással és a legkevesebb energiaráfordítással kell áthaladni. A futónak alacsony testtartással és mély súlyponttal kell rálépni a gerendára és késleltetni az elugrást, míg a törzs azon túl nem jut. Így az elrugaszkodás ereje előre és felfelé irányul. Azután rövid és gyors lépéssel - egyik láb a vízben, a másik már a futópályán - kell talajt fogni úgy, hogy a testsúly mindkét lábon legyen és minél előbb folytatódjék a rendes futórítmus.

T. Popov /Bulgária/

Véleménye szerint az akadályfutóversenyek további javulása a következőktől függ:

- a fizikai képességek fejlesztési módszereinek tökéletesítése;
- a síkforma javítása, jobb eredmények elérése 1500, 5000, 10.000 m-en;
- a taktikai készség javítása és a gáttechnika további tökéletesítése.

Előadásában a gáttechnikát akarta kiemelni. Függetlenül, hogy milyen jelentőséget tulajdonítanak neki, tény, a 35 akadály leküzdése idővesztéssel jár, ami az 6 mérésük szerint 26.5 - 36.2 mp lehet /átlagosan 30 mp/. Ez egyrészt rávilágít az egyes versenyzők közötti különbségre, másrészt jelzi a lehetőséget: e téren az idővesztést tovább lehet csökkenteni.

Ezzel összefüggésben Zselevvel /1968-ban Maxikóban, 1969-ben Európa-bajnok/ kapcsolatos tapasztalatait ismertette, aki 69/70-ben legyőzte a világ akkori legjobbait olyan akadály technikával, ami sok vitát váltott ki és sokan úgy gondolták, hogy éppen e technika miatt nem használhatta ki összes lehetőségeit.

Az akadályt kétféleképpen lehet venni: rálépve, vagy gátszerűen. A gátszerű vétel előnye biomechanikai szempontból egyértelmű. Mindenesetre e technika is más az alacsonyabb sebesség miatt, mint a gátfutásoknál. A gátvételt a masszív akadályok felett kb. 6-tól 10-12 cm magasságban hajtják végre az esés elkerülése miatt. Vannak futók /pl. Karst, Malinovszki/, akik olyan jók technikailag, hogy az akadályokat még kevesebb energiával, 3-6 cm magassággal veszik. Az ellépés távolsága 130-140 cm, a talajfogásé 100-110 cm az akadály után. Így a technikailag jól felkészült versenyzők csak 0.7 - 0.9, átlagban 0.8 mp-et vesztenek egy-egy akadálynál, a 28-nál összesen 19.6 - 25.2, átlagban 22.4 mp-t.

Zselev különböző okokból rálépve vette az akadályokat. A legfontosabb az volt, hogy későn, 20 éves kora után ismerkedett meg ezzel a versenyszámmal. Véleményük szerint, már kevés esély volt a korszerű technika kialakítására.

Ezért a rálépéses technika tökéletesítésére törekedtek, hogy maximálisan kihasználják annak alábbi előnyeit:

- közelebből, 120-130 cm-ről való rálépés;
- a törzs összenyomva kerül az akadályra, a súlypont simán jut át rajta;
- lehetőleg sima talajfogás nem messzebb, mint 1 m-re az akadálytól.

A rálépést mindkét lábbal egyformán gyakorolták, hogy ne zökkenjen ki az akadályok közti egyenletes futórítmusból és elkerüljék a felesleges energiavesztést. Ezzel elérték, hogy az akadályvételi időtartama 0.8 mp-re csökkent, ahogy Athénben Zselev legjobb eredményénél volt /8:25.0/. E versenyen az akadályoknál 22.4, a vizesárokban 6.9 mp-t veszített. A sík- és akadályeredménye közti különbség 30 mp.

Edzéseken sokszor próbálták a gátszerű vétel gyakorlását, de érdemleges eredmény nélkül. Rádásul Zselev úgy érezte, hogy így a táv végére sokkal jobban elfárad, mint ha rálépne az akadályra. Ezt igazolta az is, hogy Zselev a hajrában a rálépéses technika ellenére is igen erős és gyors volt és azonos helyzetben nehezen veszített. A vizesárok vételénél a kétfajta technikából adódó különbségek nincsenek.

Következtetések:

1./ Az akadályvételt célszerű gátvétellel megoldani. A futónak mindkét lábbal egyformán kell vennie az akadályokat, ahogy a helyzet éppen megkívánja.

2./ A futó technikai tárházában szerepeljen a rálépéses módszer is. Ugy tűnik, ez célszerűbb és kevésbé veszélyesebb, ha a futás ritmusa változik, vagy ha nagyobb számú versenyző ér egyszerre az akadályhoz. Erre a legutolsó példa a prágai tömegbukás. Ez is a mindkét módszerben való jártasságot támasztja alá.

3./ A mindkét lábbal való gátvétel oktatását egész fiatalon /serd.A, ifjúsági kor/ kell elkezdni. Gyakorlása különböző módon is szükséges. Pihent állapotban, tiszta technikai edzésen, de fáradtan, erős edzések után, vagy azokkal kombinálva is.

Ez utóbbira példa:

- szakaszos edzés gátakkal 400-1000 m-es távokon;
- 8-10 km-es futás pályán, vagy erdőben, kb 80 méterenként egy gáttal; /Ez nagyon jó módszer a speciális futóritmus és erőbeadás felépítésére./
- technika gyakorlása gátakon, vagy a vizesárkon, gátak nélkül szakaszos edzés, vagy tartós futás után.

H. Harvey /Anglia/

Előadásában a fiatakorúak versenyeztetésében javasolt változtatásokat az akadályfutás versenytávjaival és az akadályok magasságával kapcsolatban.

Hosszadalmasan indokolta, hogy miért van erre szükség. Ezzel kapcsolatban változtatható magasságú akadály és vizesárok-gerenda készítésére tett javaslatot.

Felvetése nem keltett nagy figyelmet, valószínűleg azért, mert ez gyökeres szabálmódosítással járna és rendkívül költséges is.

A világsúcsok részidejei 1960. óta

Krzyszkowiak	Tula	1960.VI.26.	2:49.0	5:42.5	/2:53.5/	8:31.4	/2:48.9/
Taran	Kijev	1961.V.28.	2:51.0	5:42.5	/2:51.5/	8:31.2	/2:48.7/
Krzyszkowiak	Walez	1961.VIII.10.	2:48.0	5:45.0	/2:57.0/	8:30.4	/2:45.4/
Roelants	Lowain	1963.IX.7.	2:45.9	5:37.6	/2:51.7/	8:29.0	/2:52.0/
Roelants	Brüsszel	1965.VIII.7.	2:47.4	5:38.8	/2:51.4/	8:26.4	/2:47.6/
Kuha	Stockholm	1968.VII.17.	2:51.0	5:43.0	/2:52.0/	8:24.6	/2:41.2/
Dudin	Kijev	1969.VII.19.	2:44.6	5:38.0	/2:53.4/	8:22.2	/2:44.2/
O'Brien	Berlin	1970.VII.4.	2:46.0	5:39.0	/2:53.0/	8:22.0	/2:43.0/
Gärderud	Helsinki	1972.IX.14.	2:47.6	5:38.9	/2:51.3/	8:20.8	/2:41.3/
Jipcho	Lagos	1973.I.15.	2:51.0	5:38.0	/2:47.0/	8:20.8	/2:42.8/
Jipcho	Helsinki	1973.VI.19.	2:46.8	5:36.0	/2:49.2/	8:19.8	/2:43.8/
Jipcho	Helsinki	1973.VI.27.	2:49.0	5:32.6	/2:43.9/	8:14.0	/2:41.1/
Gärderud	Oslo	1975.VI.25.	2:47.0	5:30.0	/2:43.0/	8:10.4	/2:40.4/
Gärderud	Stockholm	1975.VII.1.	2:43.2	5:28.0	/2:44.0/	8:09.8	/2:41.8/
Gärderud	Montreal	1976.VII.28.	2:43.6	5:29.7	/2:46.1/	8:08.0	/2:38.3/
Rono	Seattle	1978.V.13.	2:42.0	5:24.8	/2:42.8/	8:05.4	/2:40.6/

A legjobb akadályfutók és legjobb eredményeik más távokon:

Rono	8:05.4	/1978/	--	13:08.1	27:22.47
Gärderud	8:08.2	/1976/	3:36.73	13:17.59	--
Malinovszki	8:08.11	/1976/	3:37.4	13:17.69	28:25.3
Baumgarth	8:10.30	/1975/	3:41.4	13:29.7	--
Kantanen	8:12.60	/1976/	3:43.7	13:34.8	28:36.4
Jipcho	8:13.81	/1973/	3:33.16	13:14.1	--
Karst	8:14.05	/1977/	3:40.7	13:38.6	28:51.0
Glans	8:15.32	/1976/	--	13:24.71	28:29.28
Cefan	8:16.10	/1976/	--	14:23.8	--
Ilg	8:16.90	/1978/	3:40.6	14:10.0	--

Kérdések E. Wigerhez:

- Milyen speciális erősítőgyakorlatokat végzett Gärderud a különféle futásokon kívül? Gátszökdelést, has-hátizom erősítést, különféle medicinlabda dobásokat.
- Mennyire kell lazának lennie egy akadályfutónak? A gimnasztikai iskolázottság hatékonyságának felmérésére használnak egy tesztet. A versenyzőnek spárgaszerű harántterpeszállást kell végeznie, amennyire bírja. Ha a két lábfej közötti távolság akkora, mint a versenyző magassága, úgy jó a lazasága.
- Hány kilométert futott hetente Gärderud a felkészülési időszakban? Általában 200 kilométert.
- Hogyan ellenőrizték az aerob állóképességi szintet a felkészülési időszakban? Országúton 10 kilométeres maximális időrefutással.
- Milyen előnyt jelent a műanyagpálya a salakossal szemben? Semmi különbséget. Ezzel a jelenlévők többsége nem értett egyet. A többség véleménye szerint 5-10 mp különbséget jelenthet.
- Hány akadályverseny kell évente? Versenyzőként változik. Gärderud 6-8-at, Glanz 10-12-öt futott évente. Szerinte túl sok nem hasznos, de mellette a maximális 1500 és főleg 5000-es versenyek kellenek! Popov megjegyezte, hogy Zselev legjobb évében 14 akadályversenyt futott. Szerinte 12-14 az optimális. Az angol edzők 10-12-t tarotnak helyesnek.
- Milyen Gärderud felkészülése?
 1. felkészülési időszak X. 1. - XII.31. Négyhetes ciklusok. Aerob kapacitás, általános, speciális erősítés, gáttechnikai képzés. 3 felmérő futás.
 2. felkészülési időszak: I.1. - IV.15. Négyhetes ciklusok. Aerob kapacitás, általános, speciális erősítés, gáttechnikai képzés. 2 felmérő futás.
 - Átmeneti időszak IV.16 - V.30. Háromhetes ciklusok. Aerob, anaerob kapacitás, főleg

speciális erősítés, gáttechnika, kevés gyorsaságfejlesztés.
Négyhetes ciklusok. Aerob és anaerob kapacitás, főleg speciális erősítés, gyorsaságfejlesztés, gáttechnika.
Előkészítő versenyek, taktikai feladatokkal is.
Versenyidőszak: VIII.1 - IX.30. Fő versenyek, anaerob és gyorsasági munka, aerob szinttartás.

Dr.Szabó Miklós

Bydgoszcz előtt ...

1979. augusztusában a lengyelországi Bydgoszczban találkoznak egymással Európa legjobb ifjúsági atlétái korosztályuk világversenyén, a kétévenként sorra kerülő Ifjúsági Európa Bajnokságon. Az ez évi bajnokságon az 1960-ban, vagy később született fiúk, illetve az 1961-ben, vagy később született lányok vehetnek részt.

Az alábbiakban közöljük az 1978. évi európai és hazai ifjúsági rangelsőket. A listán csak olyan korú versenyzők szerepelnek, akik részt vehetnek az EB-n.

Versenyszám	Európai rangelső	Magyar rangelső
F I U K :		
100 m	10.32 McFarlane M. /Anglia/	11.04 Kelemen S. /63/ BHSE
200 m	20.97 McFarlane M. /Anglia/	22.06 Szalai J. /61/ SZMÁV
400 m	46.60 Weber H. /NSZK/	48.05 Szalai J. /61/ SZMÁV
800 m	1:49.1 Spooner J. /Anglia/	1:51.2 Szabó Zs. /61/ DVTK
1500 m	3:37.7 Williamson G. /Anglia/	3:51.0 Markó G. /60/ BHSE
3000 m	8:00.7 Williamson G. /Anglia/	8:22.3 Markó G. /60/ BHSE
5000 m	14:15.1 Kuznyecov A. /Szovjetunió/	14:40.5 K.Szabó G. /62/ Hajdú Vasas
110 gát	14.20 Fontecchio D. /Olaszország/	15.13 Törőcsik J. /61/ SZMÁV
400 gát	51.52 Weber H. /NSZK/	53.53 Bakos Gy. /60/ ZTE
2000 akadály	5:32.6 Reitz C. /Anglia/	5:46.1 Markó G. /60/ BHSE
10 km gyak.	42:50.3 Paseman J. /NDK/	46:45.8 Farkas Z. /60/ TBSC
4x100 m	40.67 NSZK	41.82 IBV válogatott
4x400 m	3:11.1 Anglia	3:12.78 IBV válogatott
magasugrás	223 Mögenburg D.	207 Bálint J. /60/ Vác
távolugrás	805 Corgos A. /Spanyolorsz./	Társi Z. /61/ TBSC
rúdugrás	536 Volkov K. /Szovjetunió/	740 Sári K. /60/ BVTC
hármassugrás	15.86 Ghirasimena /Szovjetunió/	487 Salbert F. /60/ Csepel
súlylökés	17.46 Machura R. /Csehszlov./	15.36 Sári K. /60/ BVTC
diszkoszvetés	55.28 Kot Sz. /Szovjetunió/	15.25 Németh L. /60/ Haladás
kalapácsvetés	66.80 Nyikulin I. /Szovjetunió/	52.50 Németh L. /60/ Haladás
gerelyhajítás	77.42 Kalb W. /NSZK/	58.46 Povázson K. /60/ KSI
tízpróba	7514 Wenz S. /NSZK/	74.60 Egei L. /60/ Szikra
		6377 Nagy L. /60/ KSI
L Á N Y O K :		
100 m	11.43 Walsh M. /Írország/	12.15 Petróczi Á. /62/ SZEOL
200 m	23.42 Bunn D. /Anglia/	24.56 Petróczi Á. /62/ SZEOL
400 m	53.24 O Shea C. /Írország/	54.82 Palanek E. /63/ KSI
800 m	2:05.0 Kiernan D. /Anglia/	2:10.2 Gyenes K. /61/ KSC
1500 m	4:15.6 Arthurton S. /Anglia/	4:33.4 Szabó K. /61/ Csepel
100 gát	13.41 Okker E. /NSZK/	Wéninger K. /61/ Videoton
4x100 m	45.35 Lengyelország	14.35 Biró I. /62/ BHSE
4x400 m	3:37.2 NDK - IBV csapat	47.35 IBV válogatott
magasugrás	185 Serk S. /NSZK/	3:43.6 Ifjúsági válogatott /61-63/
távolugrás	650 Krüger T. /NDK/	178 Sterk K. /61/ TBSC
súlylökés	16.93 Schmul L. /NDK/	595 Szabó A. /61/ DKSE
diszkoszvetés	53.22 Galler D. /NSZK/	13.65 Szabó K. /62/ Haladás
gerelyhajítás	56.96 Adametz H. /NSZK/	48.70 Szűcs E. /61/ SZVSE
ötpróba	4366 Everts S. /NSZK/	47.28 Bozsik E. /63/ BKV Előre
		3730 Tarapcsák /62/ U.Dózsa

Az eredmények elgondolkodtatóak és tükrözik lehetőségeinket, esélyeinket az Ifjúsági Európa Bajnokságon. Külön figyelmet érdemel, hogy a 20 egyéni versenyszám rangelsői közül öt fiú egy évvel, egy két évvel és egy pedig három /!/ évvel fiatalabb a lehetséges felső korhatárnál.

A lányoknál sem jobb a helyzet. Itt a 12 számból 7-ben fiatalabbak, mint a lehetséges felső korhatár. Két szám rangelsője az EB évében is serdülő lesz.

Néhány számban azonban mégis sikeresen szerepelhetünk, ha fiataljaink 1979-ben is olyan dinamikus fejlődnek, mint 1978-ban. Minden bizonnyal azonban még ebben az esetben is csak helyezésekkel számolhatunk.

A jövő szempontjából mindenképpen biztató, hogy néhány jelenlegi rangelsőnk még a következő, az 1981. évi Európa Bajnokságon is részt vehet. A bydgoszczi EB számukra nagy lehetőség lehetne tapasztalatszerzésre, a szakvezetésnek pedig jó alkalom a versenyzői kvalitások felmérésére.

Rimely András

Az ifjúsági válogatott sprinter keret edzőtáborozása és edzőik továbbképzése Budapesten

A sprinter csoport januári edzőtáborozását 14 fiúval és 8 leánnyal Budapesten kezdte meg. A keretező munkájában Kelemen Béla /Szegedről/ és Gulyás Gábor /Budapestről/ segített.

A meghívottak kiválasztásánál az IBV kerettagságot vettük figyelembe, valamint azokat az ifjúsági válogatott versenyzőket, akik még szóba jöhetnek az IBV szempontjából. Ezenkívül néhány olyan fiatal, jó eredményeket felmutató versenyző is helyet kapott, akik eddig még nem táboroztak, s így részvételük főleg felmérő jellegű volt.

A táborozás körülményei

Ebben a táborban is nagy problémát okozott, hogy a versenyzők az edzések közötti időt hely hiányában nem tudták megfelelően pihenéssel tölteni. A vidékiek és pestiek egyaránt öltözőbe szorultak, mert éppen hogy elegendő hely jutott az öltözőséhez, míg pihenés-ként a toronyépület halljában fotelben, földön, egy széken ketten is ülve töltötték el az időt.

Mondanom sem kell, mit jelent ez, amikor komoly követelményeket támasztó edzések követik egymást. Ilyen körülmények között bizonyos nevelési szempontok is háttérbe kell, hogy szoruljanak. A meghívottak szinte valamennyien diákok voltak. Az adott körülményekre hivatkozva azonban szinte egyáltalán nem tanultak a tábor ideje alatt. Elképzelhető, hogy milyen visszaesést eredményezhetett ez tanulmányaikban! /Különösen akkor, amikor sajnálatos módon a meghívottak tanulmányi átlaga meglehetősen alacsony. Az eredetileg meghívottak közül néhányat az iskola nem is engedett el a rossz tanulmányi eredmény miatt./

A budapesti versenyzők az edzések után természetesen hazamehettek. A vidékiek kb. 19 órakor indultak ki a római-parti szálláshelyre. Az utazás átlagosan egy óra volt. Ezek után már nem sok programra nyílt módjuk. Fáradtság miatt is csak kevesen gondoltak pl. a tanulásra. Ez azonban a körülmények ismeretében érthető.

A versenyzők számára sokat jelentett, hogy rekortánon gyakorolhattak, de ilyen öltözői körülményekkel és szálláshelyekkel, a pihenés legegyszerűbb lehetőségeinek megteremtése nélkül azonban nem érhetjük el a felkészülésben kitűzött célokat!

Az edzőmunka szervezés problémái

Már a tematika összeállításánál figyelemmel kellett lennünk az Olimpiai Csarnok elfoglaltságára, ami a következőket jelentette:

Január 6-án délután és 7-én egész nap verseny, 8-án, 9-én és 10-én a felnőtt válogatott keret felmérése. A mi edzőtáborunk pedig január 2-12 között zajlott!

Szerencsére azért sikerült kényszermegoldást találni, s az egyik technikai edzést a BHSE fedettpályáján tartottuk. /Itt azonban a rajtgépet igénylő munkát el kellett hagyni, mert az a délelőtti folyamán nem állt rendelkezésre./

A többi edzés időpontját a terem elfoglaltságától tettük függővé. Az időjárás, bár az első napokban igen hívós volt, kedvezett nekünk és így az edzések jelentős hányadát szabadban végeztük.

A végzett munka szakmai elemzése

A 12 nap folyamán összesen 16 edzésen a következő edzéstípusok szerepeltek:

ÁA = 3x	GYÁ = 4x
A = 3x	SPE = 3x
GY = 3x	AE = 3x
T = 5x	uszás = 2x

A versenyzők az edzőik által készített edzésterv alapján dolgoztak. Sajnos, csak néhány esetben volt reális a megtervezett munka. Túl kevés munkával egy esetben sem találkozunk, de annál többször fordult elő túltervezés. Ezt bizonyították az igen nagy százelekben jelentkező lábérzékenységek, enyhébb sérülések is. Természetesen ilyen esetekben, illetve azok megelőzésére /figyelve a versenyzők állapotát/ többször kellett már eleve könnyíteni az előírtakhoz képest.

Egyértelműen megmutatkozó és általános probléma volt, hogy a fiatal, képzetlen versenyzők esetében oly fontos technikatárgyak, a helyes végrehajtás gyakorlása háttérbe szorult a mennyiségi, terjedelmi követelmények mögött. A versenyzők ilyen irányú hiányosságai megfigyelhető volt a táborozás alatt tartott nyilvános bemutató edzésen is.

Konkrétan a következő általánosan visszatérő, erre a táborra is jellemző problémák fordultak elő:

- A gyorsasági és technikai edzéseken a gátfutók a gyorsaságfejlesztési program mellett, gáttechnikai gyakorlatokat is végeztek. Ez helyes. A váltótagokként meghívottak edzésadagjában azonban elenyésző alkalommal fordult elő, hogy helyet hagytak volna, esetleg meg is tervezték volna, vagy utaltak volna a váltótechnikai munkára. A versenyzők általában olyan fáradtak voltak az előírtak végzése után, hogy a váltótechnikai anyagot el kellett hagyni, illetve módosítani kellett.
- A gyorsasági edzések megtervezésében jó támpontot ad a "Korszerű edzés az atlétikában" című könyv, azonban nem hangsúlyozza ki eléggé, hogy az egyes időszakokban milyen formában szerepeljen gyorsaságfejlesztés. Az egyértelmű, hogy teljes egészében nem lehet azonos a nyári gyorsasági munkával, hiszen télen a fokozottabb mennyiségi terhelés hatására a lábak igénybevétele nagyobb. A másik szempont, aminek ugyancsak nagy jelentősége van ebben a szakaszban, az az, hogy valamikor ki kell alakítani, illetve be kell gyakorolni a helyes vágtafutó mozgást, aminél figyelembe kell vennünk versenyzőnk egyéni alkati, valamint fizikai adottságait is.

Az edzéstervekben szinte valamennyi esetben meghatározott távolságú és eredményű álló-, vagy térdelőrajtos futás szerepelt, pedig - sajnos - a meghívott 22 versenyző közül jó, ha 3-4 rajtol megközelítően helyesen. Ez esetben a hibás, gazdaságtalan rajtok gyakorlására kerül sor X-szer, Y távon, Z eredményre ?? Sokkal célravezetőbbnek tűnik, ha speciális rávezető, vagy célgyakorlatok alkalmazásával azokat a bizonyos nagy hibákat javíthatnánk ki, amelyekre az ilyen jellegű tervek nem adnak lehetőséget !

Az említettek nemcsak a térdelő-, hanem az állórajtra is vonatkoznak, pedig figyelemmel kell lennünk arra a tényre, hogy jelen pillanatban nem rendelkezünk sok /talán egy-két/ olyan rövidtávfutóval, aki az IBV-n, vagy az ifjúsági EB-n jó helyezésre lenne esélyes. Ugyanakkor, ha az érdekeltek képesek megtanulni megfelelő szinten váltani /melynek egyik leglényegesebb követelménye a tökéletes állórajtos indulás/, akkor több váltóban is dobogós helyezést érhetünk el !

A legtöbb esetben a helyes "távközi" futómozgás kialakítása is nehezen megy. Több, évek óta táborozó versenyzőt már hosszú idő óta ugyanazok a hibák akadályozzák meg a jelentősebb fejlődésben.

- Ma már látszik ugyan, hogy mindenki futóiskolázik, de az már nem, hogy a helyes végrehajtásra is törekednének valamennyien, pedig a futóiskolai gyakorlatok megválasztásánál elsősorban a versenyző hibáiból, adottságaiból kellene kiindulnunk és kialakítanunk az egyes eszközök közötti arányt !
- Sokan panaszkodnak egy-egy ilyen edzőtáborozás alatt görcsösödésre, tartós elmerevedésre, csonthártya-érzékenységre. Ez is természetes, hiszen a legtöbb versenyző hosszú ideje nem edz szögescipőben és ami ugyancsak lényeges, nem mozog rendszeresen rekortánon. Itt azonban a napi két edzés mellett /ami úgys plusz terhet ró a lábakra/ még jó néhány edzést kell rekortánon tartani /pl.: GY - T - SPE - AA/ a helyi lehetőségek miatt. Ezért már sokszor szóba került, - és az egyesületekhez eljuttatott tematika is kihangsúlyozza - hogy a gyorsasági állóképességi edzéseket a 600 m-es pályára tervezzék. Ennek figyelebevétele azonban csak kevés edzéstervből derül ki !

Az edzőtáborral összekötött edzői továbbképzésről

Január 4-6 között a meghívottak, valamint az esetleg hiányzó IBV kerettag edzők is, továbbképzésen vettek részt. Örömteli volt, hogy az érintett edzők nagy százaléka megjelent.

A program a következőképpen alakult:

- Január 4.: Délelőtt: a táborozók technikai edzésének megtekintése, a kerettag beszámolója a legaktuálisabb kérdésekről.
 Délután: Siska Xénia gáttechnikai bemutató edzése Sztipics László vezetésével, amelyet a fentiekre szóló előadás követett.
- Január 5.: Délelőtt: a tematikában szereplő gyorsasági állóképességi edzés megtekintése.
 Délután: filmvetítés az ugrószámokra való felkészülésről, a Világ Kupáról, valamint Oros Ferenc által rendelkezésünkre bocsájtott EB edzésekről szóló film.
 Este: Tóth Gyula hevesi edző tartott értékes előadást a sprinterek erőfejlesztéséről az egyes erősítő szervezetek gyakorlati bemutatásával, valamint a külföldi tapasztalatok ismertetésével.
- Január 6.: Délelőtt: bemutató edzésre került sor a sprinter csoport részvételével, a technikai és speciális erőfejlesztő edzések anyagából.
 Délután: Oros Ferenc tartott döntő jelentőségű előadást az oly sok problémát okozó vágta-, illetve gyorsasági állóképesség fokozásáról. /Sajnálatos tény, hogy ezen a foglalkozáson a meghívott edzőknek csak 50 %-a vett részt, pedig ez a téma az, amely a legtöbb buktatót rejti magában az "igazi" sprinter felkészülésben./

Az eddigieket összegezve megállapítható, hogy a tábor 12 napja dús programot, s minden tekintetben hasznos tapasztalatokat adott. A sajnálatos szervezési gondokon túl, az edzőtáborok, létesítmények túlterheltsége miatt a MASZ legnagyobb erőfeszítései sem segítettek. A lehetőségek maximális kihasználásával próbáltunk hozzájárulni az eredményes felkészüléshez.

Bizunk abban, hogy az edzői továbbképzés jelentősen segített eleget tenni az edzők és az OTSH évek óta felmerülő ilyen irányú igényeinek.

Végezetül ezúton köszönjük meg valamennyi előadó közreműködését, segítségét, mely - reméljük - nagyban hozzájárult az elkövetkezendő versenyévad eredményességéhez.

Woth Klára
az ifj. válogatott keret
edzője

Az ifjúsági válogatott középtávfutók edzőtáborozása és edzőik továbbképzése

Balatonfüzfőn

Január 2-13. között az ifjúsági válogatott középtávfutó keret 25 tagja táborozott Balatonfüzfőn. Első ízben rendeztünk MASZ edzőtábort ezen a helyen, s a körülmények minden szempontból kielégítőek voltak. A szállás, az étkezés és az edzéshelyek néhány száz méteren belül voltak. Így, a budapesti edzőtáborokkal szemben, meg tudtuk valósítani azt, hogy sokkal több pihenő jusson a versenyzőknek a két edzés között. A szabadidő kultúrált eltöltése /mely az edzőtáborokban mindig komoly problémát jelent/ biztosítva volt, mert a szálloda játékterme végig rendelkezésünkre állt.

A tábor napirendje a következő volt:

6.30	ébredés
7.00	reggeli
8.45	edzés
11.45	ebéd
13.00-tól	
14.15-ig	csendes pihenő
15.00	edzés
17.00	szabadfoglalkozás, tanulás
19.00	vacsora
22.00	takarodó

A napirend nagyon jól szolgálta az edzésidők jó kiválasztását, valamint a versenyzők lekötését.

A versenyzők fegyelme

Sok táborozó első ízben vett részt a válogatott keret közös felkészülésén. Fontos feladat volt, hogy az újoncok zökkenőmentesen beilleszkedjenek az utóbbi 3-4 évben kialakult tábori rendbe. Örömmel tapasztaltuk, hogy ez könnyen és maradéktalanul megtörtént. Ebben nagy részük volt az idősebb versenyzőknek /Szabó Zs., Konkoly, Dancsa, K. Szabó, stb./, akik szeretettel fogadták a fiatalabbakat. A versenyzők olyan teljes értékű edzéseket végeztek, amelyeket otthon nem biztos, hogy elvégeztek volna.

Némi problémát jelentett, hogy az idősebb lányok /Jandó, Véninger, Gyenes/ kicsit nehezebben alkalmazkodtak a kemény kívánalmakhoz. A hosszú futások alatt igyekeztek visszafogni a fiatalokat. Ezt az első héten felszámoltuk s a második héten már ők is példamutatóan végezték edzéseiket.

A szakmai munka

A táborban valamennyi versenyző azt végezte, amit edzője számára előírt. A teljes intenzitású és értékű edzések elvégzését a kedvezőtlen időjárás sem tudta megakadályozni. A versenyzők együtt dolgoztak s a két hét alatt főleg állóképességi jellegű munka folyt. A délelőtti edzéseket a fiúk és a lányok együtt végezték /nemenként külön-külön/. Ez főleg a gyengébb versenyzőknek volt előnyös, mert a nálánál jobbal futhatott együtt. A folyamatos futásokat a füzfői dombokon, a résztávok edzéseket a

FAK pályán végeztük. Mindennap tornaterem is állt rendelkezésünkre.

A versenyzők többsége jól összeállított, reális és elvégezhető tervvel jött a táborba. Sajnos, azonban még mindig volt néhány "túlméretezett" edzésterv. Ilyen esetekben saját belátásunk szerint, kisebb-nagyobb változtatásokat eszközöltünk; természetesen vigyázva arra, hogy az edzők eredeti koncepcióit ne zavarjuk.

Sérülések, orvosi ellátás

A sérülések és az orvosi ellátás kérdése az edzőtáborok örökké visszatérő problémája. Tulajdonképpen ez jelenti a táborban a közreműködő edzők számára a legnagyobb felelősséget és a legtöbb problémát. A két hét alatt egyszer látogatott meg sportorvos /dr. Ekes Erzsébet/, aki első-sorban előadást tartani jött le és szinte felkészületlenül /nem szakmailag/ vizsgálta meg az éppen gyengélkedőket. Ezen túlmenően kizárólag az edzők belátására volt bízva a panaszok orvoslása. A panaszok a szokottnál több edzés, valamint a kemény talaj miatt elég gyakran jelentkeztek, de szerencsére csak kisebb lábérzékenységek formájában. Ennyi versenyzőhöz már kellene orvos, vagy gyűrő, akik ha nem is laknának ott, de hetenként néhányszor lejönnének a panaszok orvoslása végett.

Itt szeretnék megemlíteni egy problémát, mégpedig a talpboltozat védelmének elhanyagolását. A legtöbb versenyzővel rendkívül nehéz elhíttetni, hogy lábpanaszát nagyon sok esetben a talpboltozat lesüllyedése okozza. A derékig jelentkező bajok jó része erre vezethető vissza. A versenyzők valamiféle furcsán értelmezett hiúságból nem hajlandók betétet hordani. Az edzők is gyakran keresnek sérüléseket előidéző komplikált okokat ahelyett, hogy orvosilag megvizsgáltatnák ezt a témát. Számtalan, ma már nagyválogatott versenyző példájára tudnék hivatkozni, akiknél a betét hordása nagyon komoly panaszokat szüntetett meg egy csapásra /Paróczai, Ötvös, stb./. x x x

Az edzőtábor tapasztalatait összegezve, hangot merek adni annak a véleménynek, hogy amennyiben a versenyzők szorgalma továbbra is ilyen marad, mint a táborozás idején volt, a nyári IBV-n a középtávfutók egyik legsikeresebb évüket érhetik meg. Ez az edzőkön is múlik, hogy a versenyzők a táborban tapasztalt hozzáállását egész évben fenntartsák.

Edzők továbbképzése

A táborral egyidőben az ott lévő versenyzők edzői részére továbbképzést, tapasztalatcserét tartottunk, melyen 16-an vettek részt.

A továbbképzés az alábbi témákkal foglalkozott:

1. Fiatalokorú gyaloglók edzésterhelése a felkészülés egyes időszakában /Előadó: Kiss Antal./

2. Az aerob állóképesség fejlesztése a fiatalokorú versenyzőknél, valamint a gyorsaságfejlesztés néhány problémája a közep-távfutók-nál. /Előadó: dr. Bakonyi Ferenc./

3. Fiatal akadály- és síkfutók eltérő edzémunkája. /Előadó: Fazekas Miklós./

4. Különböző korú és képességű versenyzőkből összeállított csoport edzémunkájának összehangolása. /Előadó: Kiss György./

5. Női közep-távfutásunk lemaradásának okai. Közös vita. /Vitaindító előadó: Kovács Sándor./

6. Orvosi előadás. /dr. Ékes Erzsébet./

Ezenkívül egy termi edzésbemutató is szerepelt a programban.

A felsorolásból kitűnik, hogy a szakág valóban "akut" kérdéseiről szoltak az előadások /gyaloglás, akadályfutás, női közep-távfutás, orvosi kérdések/. Az előadások a jelenlévő edzők szerint jók voltak. /Ilyen jelzéseket kapott a MASZ vezetőedzője és szakfelügyelője is./ Minden előadó lelkiismeretesen felkészült. Valamennyi előadást vita követett. Öröndetes, hogy a vitatémák szigorúan szakmai jellegűek voltak.

Dr. Ékes Erzsébet előadása külön említést érdemel, mert rendkívül színvonalas volt, minden olyan problémát érintett, amely felmerül a mindennapi gyakorlatban.

A viták mellett arra is volt lehetőség, hogy az edzők egyéni beszélgetések formájában tárgyaljanak meg bizonyos kérdéseket. Néhány olyan edző is részt vett a továbbképzésen, akinek nem a közep-távfutás a szakága, de mivel van ilyen versenyzője, foglalkoznia kell e témával. Számunkra remélhetőleg sok újat nyújtott a továbbképzés.

Sokat beszélgettünk a továbbképzés formájáról. Egyesek szerint, ilyen háromnapos továbbképzésen kevesebb témát lehet meg tárgyalni /Garay Sándor véleménye/, mások szerint /ez volt a többség/ inkább az ilyen jellegű forma a hasznos, ahol az újonnan hallottak mellett régebbi ismeretek is fel-frissítésre kerülnek. Igaz, ilyen formában néhány kérdés felszínesen került megtárgyalásra, de a viták, vagy az egyéni beszélgetések során mindenki részletesen tárgyalhat az őt érdeklő problémáról.

Egyben mindannyian egyetértettünk: ilyen jellegű továbbképzést minden évben kell rendezni. Azért is, mert az edzők idegen környezetben figyelhetik meg versenyzőik munkáját, s értékes tapasztalatokhoz juthatnak versenyzőik egyéniségéről is.

Végezetül ezúton mondok köszönetet az előadóknak és az edzőtábor előkészítésében, valamint a továbbképzés megszervezésében nagy segítséget nyújtó Mihályfi Istvánnak.

Kovács Sándor
az ifj. válogatott edzője

Ifjúsági válogatott ugró- és többpróbázó versenyzők edzőinek továbbképzése

A MASZ 1979-ben az edző továbbképzés új formáját vezette be. Ennek során mindazon edzők, akiknek ifjúsági válogatott kerettag versenyzőjük van, szervezett formában szerezhetnek új ismereteket, tudásanyagot.

A továbbképzés újdonsága abban mutatkozik meg, hogy egyidejűleg kerül megrendezésre az ifjúsági keret edzőtáborozásával. Az is új a továbbképzésben, hogy szakáganként kerül lebonyolításra.

Az ifjúsági válogatott ugrókkal, illetve versenyzőkkel rendelkező edzők részére 1979. január 4-6. között Budapesten tartották meg a továbbképzést.

A továbbképzés programja a következő volt:

Január 4., délelőtti: általános tájékoztató és programismertetés.
Délután: az ugró-összetett csoport edzésének megtekintése.
Este: a délutáni edzésen látottak megbeszélése, majd Tihanyi József "A magasugrók edzésének törvényszerűsége" című előadásának meghallgatása, illetve meg-vitatása.

Január 5., délelőtti: az ugró-összetett versenyzők technikai edzésének megtekintése.
Délután: a flop magasugrásról és a távolugrásról, valamint az atlétikai Világ Kupa versenyéről készült film megtekintése.
Este: a délelőtti edzéseken ta-

pasztaltak megbeszélése, majd Kovács Etele "Az összetett versenyzésre való felkészítés kérdései" című előadás.

Január 6., délelőtti: az ugró-összetett csoport gyorsasági edzése, majd a vágatók mintaedzésének megtekintése.
Délután: Harsányi László előadása az ugrók erősítő munkájáról, majd a felvetődő kérdések meg-vitatása.

A meghívott edzők - egy kivétellel - valamennyien megjelentek a továbbképzésen, sőt az utolsó nap délutánján /szombaton/ is teljes létszámmal vettek részt a foglalkozáson. Ez a tény is azt mutatja, hogy érdekelte őket a program. A megbeszéltek témák felkeltették figyelmüket, vagy legalábbis elgondolkodtatták az edzőket.

Tihanyi József előadásában a magasugró edzésekről szolt. Kifejtette, hogy az izombiopsziás vizsgálatok eredményei tizenkét különböző magasugró típusra enged következtetni. Így az egyes típusok más és más jellegű edzémunkát igényelnek. Tehát egy-egy magasugró típus edzésanyaga nem uniformizálható, mert ami az egyik típusnak hasznos, az a másik típusnak éppen negatív hatású lehet.

Kovács Etele előadása főleg a tízpróbázók felkészítésével foglalkozott. Az előadó megállapítása szerint, a magyar tízpróbázók nincsenek ideális helyzetben. Az előadás alapján bizonyítottának tűnt, hogy a

tizpróbára való felkészülést már fiatal /13-14 éves/ korban el kell kezdeni. Az előadó véleménye szerint, a felkészülés sarkalatos pontja a rúdugrás. Erre a versenyszámra akár 13-14 éves korban is el lehet kezdeni a felkészülést. Megítélése szerint, az egész felkészülésben jóval nagyobb a technikai munka jelentősége, mint azt általában a szakmai körökben tartják. Az előadó arra is utalt, hogy az erősítés nem az egyedüli üdvöztető út a tízpróbázók edzőmunkájában.

A szombati előadáson Harsányi László az ugrók erőfejlesztő munkájával foglalkozott. Kiemelte, hogy a fiataloknál rendkívül fontos a törzsizomzat erősítése. Minden végtagizom-erősítés csak megfelelő szintű törzsizom fejlettség mellett hasznos és célszerű. Az előadásban és az azt követő konzultáció során sok szó esett az ugrók teljesítményében meghatározó szerepű combhajlító izmok fejlesztésének lehetőségéről. Az eszmecsere során sikerült összefoglalni az alkalmazható eljárásokat.

Végül meg kell még említeni az atlétikai Világ Kupáról készült film megtekintését. A szép, színes és látványos film maradandó élményt nyújtott a jelenlévő edzőknek, s az atlétika népszerűsítése mellett, még szakmailag is tudott újat nyújtani az edzőknek.

A résztvevő edzők az utolsó napon írásban mondták el véleményeiket a továbbképzésről. A felvetett javaslatokból, bírálatokból minden megjegyzés nélkül a következő érdekes és tanulságos összehasonlítást adjuk közre:

- Fölöslegesnek tartom, hogy az edzéseket meg kelljen nézni.

- A szakmai továbbképzésen sokkal több szakfilmet kellene az érintett versenyszám speciális edzőjével elemezni, megvitatni.

- Sokat lehet tanulni abból, hogy miképpen gyakorolja egy élversenyző /Siska, Papp M./ és egy kezdő a gátfutást, vagy pedig hogyan zajlik a távolugrás technikai edzése /pl. Szalma Lászlónál/.

- Nagy segítséget jelentene a mozgáshibák kijavításánál a képmagnó használata...

- A mintaedzésekre minden működő edző kapjon meghívást. Az edzések után legyen elegendő idő az észrevételek közlésére. Az anyagot írásban kapják meg az edzők.

- A bemutató jellegű edzések anyagát, amennyiben a tanulás a cél, érdemes lenne sten-cileztetni, hogy az edzők ne jegyzeteléssel töltsék az időt, hanem figyeljenek, hogy mit miért és hogyan kell csinálni. Ugyanez vonatkozik az előadásokra is, hiszen ott általában új dolgot tanul az edző.

- A jövőben szerencsésebb lenne az edzés-látogatást csak délelőtt, vagy csak délután megrendezni, s a másik félnapon pedig több előadást, konzultációt lehetne tartani.

- Nem tartom célszerűnek ennyire széthúzni a foglalkozásokat.

- El tudnám képzelni, hogy a továbbképzés előtt bizonyos feladatokat kapnának a résztvevő edzők. /Pl.: előre kiküldött cikk-fordításokról véleményt kellene formálni, a meghívott edzők által alkalmazott edzőmódszerek részletes ismertetése, megokolása - esetleg egy-egy versenyző példáján.

Az összegyűjtött véleményekből kitűnik, hogy az edzők hasznosnak látták a továbbképzést, s javaslataik, észrevételeik a forma hatékonyságát kívánják növelni.

Érdemes végiggondolni ezt a továbbképzési formát, mert hasznosnak tűnik. De jelenleg azonban még több zavaró kérdés jelentkezik, amelyeket elemezni kell. Csak néhány példa:

- Megoldható-e egyértelműen az ugró- és többpróbázó ifjúsági versenyzőkkel foglalkozó edzők továbbképzése akkor, amikor az edzők között nagy tudás- és tapasztalatbeli különbség van?

- Lehet-e egyformán új ismeretek adni egy kezdő és egy sokat tapasztalt edző számára?

+ Mennyi ideig tartson a továbbképzés? Három, kettő, vagy egy napig? Esetleg három napnál hosszabb időtartamú legyen?

- Vajon csak az ifjúsági válogatott versenyzők edzőinek szükséges a továbbképzés, vagy ki lehet bővíteni a résztvevő edzők körét?

Tehát kérdések vannak bőven, s a kérdések még nem is érintettek minden területet, csak néhány jelzéssel szolgáltak.

A tapasztalatok alapján a következőket lehetne összefoglalni:

A továbbképzés ezen formája hasznos, mert szemléletes, érdekes és jobban leköti az edzők figyelmét /előadások, bemutató edzések, filmvetítések követik egymást/.

Az edzők aktívabbak voltak, érdeklődéssel reagáltak az újra. Ez főleg a továbbképzés konzultatív jellegéből adódott, elmondhatták véleményüket, vitatkozhattak egymással.

Szükségesnek tűnik a továbbképzés távoli, de legalább egy-két évre szóló tervezetét kialakítani.

A későbbiekben nagyobb hangsúlyt kell adni a fiatalok foglalkoztatásának jellemzőire. /Más szempontok érvényesülnek a felnőtt edzésein és mások a serdülők és ifjúságiak munkájában./

Befejezésül, mintegy összegezeként, érdemes az egyik résztvevő írásos véleményéből idézni, amely a továbbképzés jellegét, minőségét foglalja össze: "Ez a továbbképzési forma feltétlenül változatosabb, színesebb, hasznosabb és állandó figyelmet fenntartóbb, mint az álmosító előadások sorozata."

Szekeres Sándor
az ifj. válogatott edzője

Változás a rangsorolás rendszerében

Az ATLETIKA évről-évre figyelemmel kísérte és közölte az atlétikai szakosztályok közötti pontverseny alakulását és rangsorolását. Az eddigi értékelési rendszer 1975-től kezdve volt érvényben. A négy év tapasztalatai alapján a MASZ Elnöksége most 1979. január 1-től kezdve új rangosorlási rendszert fogadott el. Bár a szakosztályok a MASZ-nak erre vonatkozó határozatát külön is megkapják, fontosságára való tekintettel szükségesnek látszik annak teljes egészében való közlése az ATLETIKA-ban is. Ime a határozat az új értékelési rendre.

A MASZ egyesületi rangsorolásának rendszere

A MASZ Elnöksége folyó év XII.5-én tartott ülésén a szövetség egyesületi értékelési rendszerét 1979. I. 1-től az alábbiak szerint határozta meg:

I. Külön kerül értékelésre a szakosztályok

felnőtt /19 éves és idősebb/
utánpótlás /19 évesnél fiatalabb állománya.

Összevont értékelést /felnőtt+utánpótlás/ nem alkalmazunk.

II. Mindkét korosztályban külön-külön az alábbi tényezők alkalmazásával alakítjuk ki a végső sorrendet:

- a/ országos bajnokságokon elért helyezések alapján szerezhető pontok;
- b/ minősítések értékelése;
- c/ a világversenyeken elért helyezések értékelése.

A. Felnőtt pontverseny

1. Felnőtt bajnokságok az olimpiai versenyszámokban /+ női 400 gát/ 20-16-13-11-9-8-7-6
2. Junior bajnokságok az olimpiai versenyszámokban /+ női 400 gát/ 11-8-6-5-4-3-2-1
3. Felnőtt egyéni mezei bajnokság 9-7-6-5-4-3-2-1
4. Felnőtt csapatbajnokság /mezei, gyaloglások, maratoni, nem olimpiai váltók/ 9-7-6
5. Az "A-B" kategóriás szakosztályok döntőjén elért helyezések 9-7-6-5-4-3-2-1
6. Minősítések értékelése a kiküldendő táblázat szerint.
7. Világversenyeken elért helyezések értékelése.
A felnőtt pontverseny 1. pontjaiban közölt pontszámok többszörösét lehet szerezni az alábbi szorzószámok felhasználásával:

Olimpiai Játékok	20-szoros
Európa Bajnokság	15-szörös

8. Jutalompontok

Az a versenyző, aki tárgyévi legjobb eredményét az Olimpiai Játékokon, vagy az Európa Bajnokságon éri el, 20 jutalompontot kap.

B. Utánpótlás pontverseny

1. Ifjúsági és serdülő "A" egyéni és összetett bajnokság, olimpiai váltók /serdülő leányoknál a 4x300/ 9-7-6-5-4-3-2-1
 2. Ifjúsági és serdülő "A" csapatbajnokságok, nem olimpiai váltók, serdülő "B" összetett egyéni és csapatbajnokságok, serdülő "B" mezei csapatbajnokságok. 7-5-4-3-2-1
 3. Ifjúsági CSB döntőjén elért helyezések után 9-7-6-5-4-3-2-1
Megjegyzés: A CSB-n résztvevő megyei csapatok tagjai egyesületi hovatartozásuk szerint kapják pontjaikat.
 4. Minősítések értékelése:
ezüstjelvény: 4 pont
aranyjelvény: 12 pont
A 17-18 évesek aranyjelvényénél jobb eredményeit a később kiküldendő táblázat szerint pontokkal kell értékelni.
 5. Világversenyek értékelése:
A felnőtt pontverseny 1. pontjában közölt pontszámok többszörösét kapják a helyezések után az alábbi szorzószámok felhasználásával.
- | | |
|------------------|-----------|
| Olimpiai Játékok | 20-szoros |
| Európa Bajnokság | 15-szörös |
| Ifjúsági EB | 12-szeres |
| IBV | 8-szoros |
6. Jutalompontok: Az a versenyző, aki tárgyévi legjobb eredményét az 5. pontban megjelölt versenyek valamelyikén éri el, 20 jutalompontot kap.

MEGJEGYZÉS:

- A szerzett pontokat abban a csoportban kell feltüntetni, ahova a versenyző kora szerint tartozik /lásd A pont/. Amennyiben a felnőtt csapatbajnokságon a csapatokban ifjúsági versenyzők is szerepeltek, a csapat által szerzett pontokat a felnőtt pontversenyben kell figyelembe venni.
- A fedettpályás versenyek, továbbá a II.o.orosz.bajnokság az értékelésben nem szerepelnek.
- Az a versenyző, aki csak egyszer teljesítette az I.o. szintet, tehát így csak II.o. versenyző, legjobb eredményétől függetlenül 19 pontot kap.

x x x x x x

Eddig tart a MASZ Elnökségének határozata, amelynek alapján a legfontosabb változásokra az alábbiakban hívjuk fel a figyelmet:

- megszűnik a hat korcsoportos értékelés, helyette ez csak két csoportban történik;
- nincs összevont értékelés;
- férfi és női pontokat külön nem tartanak nyilván;
- az egyes bajnokságok pontértéke emelkedett, másoké viszont csökkent;
- bajnoki ponttal eddig nem értékelt versenyek kerülnek pontozásra; elmarad viszont pl. a felnőttéknél a II.o bajnokság értékelése;
- nőtt a világversenyeken való minél jobb szereplés jelentősége, ez pontokban is ki-
fejezésre jut;

- a minősítések értékelése az eddig "merek" pontérték helyett a később kiküldendő táblázat szerint az elért eredmények alapján mozgó skálában növekvő értékkel történik.

Részleteiben:

A felnőtt pontversenyben:

- emelkedtek az olimpiai versenyszámokban a felnőtt bajnokságok minden helyezésén a pontok, a junior bajnokságokon az első két helyezetté. A női 400 m-es gáthoz hasonlóan kerül értékelésre a női 3000 m is;
- csökkent a felnőtt egyéni mezei bajnokság pontértéke;
- felnőtt csapatbajnokságokon csak az első három helyezettet értékelik;
- nőtt a világversenyeken elérhető pontok száma, új tényező a jutalompontok szerzése;
- ugyancsak új tényező az idén bevezetésre kerülő A-B kategóriás szakosztályok döntőjén elért helyezések pontozása;
- kimarad a II. o. bajnokság az értékelési rendből;
- jelentősen megváltozott és emelkedett a minősítések értékelése.

Az utánpótlás pontversenyben:

- csökkent az ifjúsági és serdülő A kategóriás csapatbajnokságok és valamennyi serdülő B kategóriás bajnokság pontértéke;
- a felnőttetekhez hasonlóan nőtt a világversenyeken elérhető pontok száma, új tényező a jutalompontok szerzése;
- ugyancsak új tényező, hogy az ifjúsági CSB döntőjén elért helyezéseket az idén már pontozzák;
- a 17-18 évesek aranyjelvényénél jobb eredményeit a minősítés során növekvő pontokkal értékelik.

A változások figyelembevételével a pontverseny alakulásának vezetése kettőzött figyelmet igényel az idén, de különösen nagy feladat fog hárulni az év végén a MASZ-ra, amikor az elért eredmények alapján kerülnek majd minősítési pontok megállapításra.

dr. Istenes Vilmos

„Az erő fejlesztése” című kiadványról

Az 1975-ös esztendő során a sport elméleti, de főképp gyakorlati szakemberei számára egy igen hasznos, új sorozatot indított útjára a Testnevelési Főiskola „Válogatott cikkek a világ sportszakirodalmából” címmel. Az egyes füzetek szerkesztőit elsősorban az a cél vezérelte, hogy egy adott témakör nemzetközi szakirodalmának legfrissebb, legérdekesebb cikkeinek, tanulmányainak fordításait hívják segítségül, edzőink, versenyzőink mindennapi munkájához. Az egyes köteteket, a sorozat szerkesztőjével karöltve, a szóban forgó szakterület egy-egy kitűnő szakembere válogatta. Az eddig megjelent füzetek sikerét növelte az izléses külső és az egységes szerkesztési elvek szigorú betartása.

Még a sorozat kidolgozóját, szerkesztőit is meglepte az a kedvező fogadtatás, amely megnyilvánult az egyes kötetek iránt. /Egyes számokat újra kellett nyomtatni, hogy ki lehessen elégíteni az igényeket./

Némiképp levon az egész sorozat értékéből, hogy nem sikerült minden egyes kötet esetében érvényre juttatni azt az elképzelést, hogy a szakszerkesztők elemző megjegyzésekkel segítik a fordításokat tanulmányozó olvasót.

Kifejezetten atlétikai tárgyú kötet volt eddig az „Atlétikai futások” és az „Atlétikai ugrások”, de „Az állóképesség fejlesztése” és „Az utánpótlás edzése és a kiválasztás” című füzetek is sok érdekes atléta szakcikket közöltek. A legutolsó kötet „Az erő fejlesztése” címmel jelent meg. /Szerkesztő: dr. Nyulászi János. A tanulmányokat válogatta és szakmai szempontból ellenőrizte: dr. Rigler Endre./

A teljesítmény növelése, fokozása kapcsán gyakorta említjük és használjuk az erővel, erő kifejtéssel kapcsolatos fogalmakat. Valójában egy régóta felismert összefüggésről van szó: az erő kifejtés hatásos növelése általában emeli a teljesítményt. Napjainkban az erő fogalmának használatát mind jobban kiterjesztjük az élő rendszerekre is, ám ezzel egyidejűleg nem feledkezhetünk meg a terminológia pontosításáról sem. A fizika és mechanika világában az erő, erőhatás elnevezés az elfogadott.

Azokban az élő rendszerekben, amelyekben az erőhatás magából az élő rendszerből és nem egy külső energiaforrásból fakad, célszerű erő kifejtésről beszélünk. A harántcsikolt vázizom-rendszer működése következtében válunk képessé különböző erő kifejtésekre. A működő kémiai energiák mechanikai energiává, munkavégző képességgé való átlakulásuk révén alkalmassá válnak belső és külső ellenállások legyőzésére; testek, eszközök, sportszerek mozgásállapotában változások létrehozására. Tehát a legalapvetőbb, u.n. alapvető fizikai képességünk az erő kifejtés; a többi képesség is az izomerő különböző megnyilvánulása alapján értelmezhető. Ezért is szerepel kiemelt fontossággal az erő fejlesztés valamennyi fizikai képesség között.

A századfordulótól kezdve mind nagyobb mértékben jelentek meg publikációk az erő fejlesztés tapasztalatairól, a későbbiekben mind többször kérdésfeltevés kísérleti úton történő megválaszolásáról olvashatunk. A „Válogatott cikkek a világ sportszakirodalmából” című sorozat legújabb kötete az erő fejlesztéssel kapcsolatos legfrissebb közleményekből ad válogatást.

A kötetben közölt 24 cikkfordítás közül 11 foglalkozik speciálisan atléta témával. Ez utóbbiak listáját az alábbiakban adjuk közre:

- Fritzsche, G.: Az elrugaszkodó erő fejlesztése a megalapozó edzésben. /69-77.p./
- Dobrolovszkij, J. -
Golovin, E.: Módszer a robbanékonyság fejlesztésére. /78-80.p./
- Caliya, M.: A futás, a távolugrás és a súlylökés eredményének és az általános izomcsoportok fejlettségének összefüggése az általános iskolás tanulók erőszintjével. /81-88.p./
- Starzynski, T.: Atléták gyorsasági erőt fejlesztő gyakorlatai. /89-92.p./
- Letzelter, M.-
Faubel, G.: Kiválasztott erőtulajdonságok befolyása a vágótávo teljesítményére. /93-101.p./
- Pepin, G.: Az ugrók egyik segélyforrása a súlyemelés. /102-104.p./
- Zanon, S.: A maximális relatív statikus és relatív rugalmassági erő kapcsolata a távolugró edzésben. /105-113.p./
- Letzelter, M.-
Walter, K.: Súlylökés - teljesítmény és erőszint. /114-117.p./
- Tilingerová, A.-
Tilinger, P.: A súlylökő gyorsasági normái. /118-120.p./
- Pavlov, I.: Az általános erőszint fejlődésének ellenőrzése a különböző minőségű gerelyhajító nőknél. /121-126.p./

A sorozat legközelebbi kötete az "Atlétikai dobások" címmel fog megjelenni. Érdeklődéssel várjuk!



-vecer-

Helyesbítés:

Az ATLÉTIKA 1979. évi I. száma közölte Eckschmidt Sándor az "Élvonalbeli kalapácsvetők dobótechnikájának néhány fontos jellegzetessége" című cikkét. Gépelés közben az alábbi elírások történtek, melyeket alább helyesbítünk.

"Előlengetés" címszó alatt:

- Első bekezdés, második sor: "technikájától" helyett "technikától".
- 2. pont, második sor: "jobb váll vonalát" helyett "jobb láb vonalát".
- 4. pont, első sor: "levitelekör" helyett "levételekör".

"Forgatás" címszó alatt:

- 1. pont, második sor: "továbbforgatásában" helyett "továbbforgásban".
- 2. pont, harmadik sor: "teremt" helyett "teremtenek".
- 3. ponthoz: /9. ábra/
- 4. pont, első sor: "vállvonalak" helyett "vállvonal".
- 4. pont, második sor: "célvonal" helyett "vállvonal"; "mindaddig" helyett "mindvégig".
- 5. pont, első sor: "levételéhez" helyett "levételekör".

Szerkesztőség

Pontértéktáblázat az úttörő négytusa leány 500 és fiú 800 m-es síkfutás értékeléséhez

I. Bevezetés

A Magyar Úttörők Szövetsége több, mint két évtizede vezette be és azóta is minden évben megrendezi az úttörő négytusa versenyeket. A háziversenyektől az országos döntőig, mindig osztatlan sikert arat a 10-14 éves gyermekek körében e négy számból álló atlétikai többpróba verseny, amelynek számai a következők:

60 m-es síkfutás,
távolugrás,
magasugrás,
kislabdahajítás.

Egyéni és csapatverseny formájában egyaránt az érvényben lévő pontértéktáblázat alapján került sor a négytusa versenyeredmények értékelésére. Értéktáblázatunk az eredmények javulásával több ízben kiegészítésre, módosításra szorult.

A Magyar Úttörők Szövetsége és a Magyar Atlétikai Szövetség az atlétikai állásfoglalás szellemében, valamint a futás népszerűsítése érdekében az 1978-as évtől módosítást eszközölt az úttörő négytusa versenyszámaiban. A fiúk II. korcsoportjában /10-12 évesek/ a magasugrás helyett, az I. korcsoportban /13-14 évesek/ a távolugrás helyett beiktatták a 800 m-es síkfutást. A leányoknál ugyanilyen módon az 500 m-es síkfutás került be negyedik versenyszámnak.

A bevezetésre került 500 és 800 m-es futószámhoz - annak országos méreteken való értékeléséhez - még nincs pontértéktáblázatunk.

Hiányt szeretnék pótolni, amikor arra vállalkozom, hogy az úttörő négytusa felkészítésében, versenyeztetésében szerzett tapasztalataimra és méréseredményeimre támaszkodva, összeállítom az 500 és 800 m-es síkfutás négytusa pontértéktáblázatát.

II. Módszer

A táblázat összeállításánál figyelembe vettem a versenyszámok érvényben lévő pontértékeit és ahhoz kívántam illeszteni, realizálni az új futótávok eredményértékét.

Az úttörő olimpiai leány 500 m-es és fiú 1000 m-es fennálló csúcsoakat tekintettem a felső értékek megállapításához kiinduló alapnak - megfelelő átszámítás után - úgy, hogy figyelembe vettem az összetett versenyezés körülményeit.

A középső, illetve közti, valamint alsó értékek megállapításához kísérleti módszert /kvantitatív analízist/ alkalmaztam. Áttekintettem a MASZ pontértéktáblázatának pontértékeit, valamint a "Futóedzés" teljesítményértékelő táblázatát.

III. Eredmények

A kísérletet 1977. október 17-én és 20-án két testnevelési órán, hat csoporttal /osztály/ végeztem el. Az első mérésen /I./ 94 leány és 97 fiú, a második mérésen /II./ szintén 94 leány és 97 fiú vett részt.

A mérési eredmények megerősítése érdekében 1977. október 24-31. között a leányoknál 300-600 m-en, a fiúknál 300-1000 m-en úgyszintén kétszeri mérést alkalmaztam, melynek átlagszámításai és teljesítményértékelő táblázattal történt összehasonlítása igazolta az 500 és 800 m-en végzett időmérések, eredmények valódiságát. /A kiegészítő mérések értékeit nem közlöm./

1. A kísérlet résztvevői

Az 1., 2., 3. és 4. csoport mindkét nemből 10 éves, az 5. csoport 11 éves, a 6. csoport 14 éves általános iskolai tanulókból állt. Az összlétszámból sportiskolás: 4 fő, az iskolai atlétikai szakkör tagja: 6 fő.

1. táblázat A kísérlet résztvevőinek létszáma csoportonként és próbáként

Leány 500 m próba: leányok: fiúk	1.csoport		2.csoport		3.csoport		4.csoport		5.csoport		6.csoport	
	I.	II.	I.	II.	I.	II.	I.	II.	I.	II.	I.	II.
leányok:	17	16	13	13	19	19	16	16	18	18	12	12
fiúk	16	18	16	18	12	11	14	14	18	18	18	18

2. A kísérlet helye, objektivitása

Mind a hat csoport részére mindkét mérés alkalmával, azonos körülmények között, pontosan kimért 500, illetve 800 m-es pályán folyt le a próba. Színhely: az oroszlanyi 3. sz. általános iskola udvara. A pálya talaja: salakos futópálya, szegéllyel emelt füves terület, egyéb apróbb természetes akadályok /kerti pad, kavics, kődarabok, stb./, földes, bitumenes és köves talaj. Futás közben gátat, kézilabda kaput, kitűzött zászló kerülve, váltakozó vonalvezetésű pályákon futottak a tanulók 500 m-en három, 800 m-en öt éves fordulóval nehezítve. Az időmérést másodperc pontossággal, futó órával végeztem.

A pálya talajából és méreteiből származó hiba lehetőségének megállapítására egy városi bajnokság keretében - melyet jó állapotban lévő, szabályos méretű 400 m-es salakos futópályán bonyolítottunk le - az 1-6. csoportból az azonos távokon szereplő résztvevők időadatainak összehasonlítását elvégeztem. Kiderült, hogy a leány 500 m-en megközelítőleg

5 mp-cel, 800 m-en megközelítőleg 6 mp-cel jobb időt lehetett átlagosan futni a szabályos pályán. Tehát a kísérlet eredményei a pálya hibájából 5-6 mp-cel gyengébbek, mintha optimális körülmények között végeztem volna el a mérést. Az említett időeltérést a táblázat készítésénél figyelembe vettem, mint a kísérlet objektivitásának, t á r g y i l a g o s s á g á n a k egyik alaptételét.

Az alapkísérlet eredményei a 2. és 3 táblázatban szerepelnek.

2. táblázat Mérési eredmények /leány 500 m-es síkfutás/

1. csoport		2. csoport		3. csoport		4. csoport		5. csoport		6. csoport	
I.	II.	I.	II.	I.	II.	I.	II.	I.	II.	I.	II.
1:56	1:55	-	1:51	2:02	-	2:23	2:02	1:54	1:59.5	2:12	1:56
1:55	1:54	2:00	2:03	1:59	1:59	2:11	2:11	1:58	1:58.5	2:00	1:58
2:09	2:07	2:28	2:22	2:14	2:09	2:14	2:08	1:55	2:00	2:13	2:07
1:58	2:02	2:12	-	2:03	2:15	2:31	2:17	2:04	2:16	2:15	2:13
2:14	2:15	2:15	2:19	2:30	2:27	2:24	2:14	2:12	2:18	2:20	2:19
2:07	2:10	2:05	2:09	2:06	2:07	2:29	2:14	2:05	2:12	2:25	2:23
1:58	2:00	2:04	2:16	2:13	2:13	2:21	2:12	2:08	2:16	2:06	1:58
2:20	2:20	2:25	2:11	-	2:37	2:27	2:18	2:15	2:17	2:05	1:44
2:12	2:02	2:13	2:10	2:20	2:37	2:30	2:21	2:15	2:30	2:09	2:06
2:20	2:05	2:20	2:24	2:30	2:30	2:24	2:21	2:24	2:23	2:11	2:06
2:15	2:11	2:22	2:24	2:18	2:18	2:10	2:25	2:29	2:20	2:08	2:00
2:20	2:19	2:31	2:32	2:21	2:20	2:31	2:25	2:41	2:30	1:53	1:53
2:05	2:05	2:39	2:32	2:22	2:30	2:27	2:27	2:40	2:28	2:15	2:03
2:13	-	2:10	2:08	2:42	2:33	2:30	2:41	2:42	2:45		
2:17	2:12			2:25	2:13	2:17	2:14	2:46	2:40		
2:17	2:19			2:18	2:24	2:18	2:07	2:45	2:52		
2:18	2:16			2:29	2:30			2:15	2:37		
				2:30	2:35			2:05	1:50		
				2:42	2:40						
				2:27	2:27						

3. táblázat Mérési eredmények /fiú 800 m-es síkfutás/

1. csoport		2. csoport		3. csoport		4. csoport		5. csoport		6. csoport	
I.	II.	I.	II.	I.	II.	I.	II.	I.	II.	I.	II.
3:12	3:09	2:58	2:54	3:16	3:18	3:38	3:37	3:09	3:09	-	3:13
3:12	3:12	3:10	3:13	3:10	3:12	3:25	3:22	3:03	3:05	3:41	3:41
3:22	3:20	-	3:36	3:20	3:24	3:26	3:26	2:02	3:03	4:05	4:13
3:28	3:27	3:23	3:24	3:06	3:12	3:26	3:39	3:17	3:15	3:45	4:08
3:26	3:28	3:20	3:21	3:15	3:27	3:37	3:58	3:18	3:21	3:39	3:41
3:27	3:42	3:25	3:31	3:24	3:37	3:32	3:24	3:18	3:18	3:36	3:27
3:39	4:30	3:39	3:33	3:28	3:30	3:38	3:37	3:11	3:20	3:23	3:20
3:36	3:43	3:37	3:40	3:29	3:35	3:28	3:25	3:21	3:30	3:43	3:39
3:31	3:55	3:57	3:56	3:21	3:26	3:33	3:27	3:23	3:45	3:55	3:42
3:37	3:27	3:54	3:55	3:30	3:39	3:50	3:46	3:25	3:33	3:09	2:56
3:43	3:36	3:33	3:37	3:44	3:43	4:04	4:26	3:25	3:39	3:28	-
4:40	-	3:25	3:25	3:42	-	4:20	4:05	3:30	3:21	3:17	2:52
4:58	5:10	3:59	4:00			4:08	4:14	3:42	3:33	3:29	3:33
3:56	4:00	4:08	4:13			4:51	4:28	3:39	3:41	3:02	2:50
		4:08	4:07					3:42	3:45	3:13	2:54
		3:50	4:05					3:54	4:03	3:35	3:08
		4:13	4:26					3:24	3:25	3:47	3:24
		-	3:57					3:38	3:37	5:22	4:36
										3:20	3:13

A megismételt mérések átlageredményei azt az eredményt mutatják, hogy megközelítőleg azonosak - leszámítva az egyén pillanatnyi állapotából, helyzetéből fakadó különbségeket - a kísérlet m e g b i z h a t ó s á g i foka kielégítő volt.

Egy példát kiragadva: a leány 500 m-es próba során az 1. csoport I. mérése - mindkét alkalommal résztvevőket figyelembe véve - 2:10.0 mp-es átlagidőt mutat. A különbség mindössze 1-2 mp. Ez fakadhat a versenyre való jobb ráhangoltságból. Ha az egyes személyeket vizsgáljuk, a két mérés közötti eredményeltérés a 16 személy esetében azt mutatja, hogy 10 személy két időadata közötti különbség mindössze maximum 2 mp. A megbízhatósági tényezők további vizsgálatát mellőzöm, mert a többi csoport adatai is megközelítőleg a fenti eredményt mutatják.

Az alkalmazott módszer és kísérleti mérések eredményeként, a 7. és a 8. táblázat idevonatkozó részei mutatták be az új leány 500 m-es és a fiú 800 m-es négytusa pontértéktáblázatot.

A felső értékek kialakításánál az 1:19.0 mp-es leány 500 m-es eredmény megközelíti az úttörő olimpiai csúcsot /1:17.4 mp/. A fiú 800 m-es síkfutás felső értékénél - mivel nincs e korosztály részére kialakult eredménygyakorlat, eredményssor - csupán az 1000 m-es csúcsot /2:39.8 mp/ és a mért eredményeket lehetett alapul venni.

Az alsó értékek első benyomásra esetleg liberálisnak tűnhetnek, azonban itt legfőbb szempontnak tekintettem, hogy százezrével versenyeznek 10-14 éves gyerekek a négytusában,

akiknek egy-egy házi, vagy városi verseny során értékelhető eredményt kell elérniük, hogy megszerezzék a sport iránti motivációhoz szükséges sikerélményt.

A középső értékek versenyszámonként némi toleranciát mutatnak, így ez a most elkészült 500 és 800 m-es táblázatnál is elfogadható. A középtájéki értékek összehasonlítására a 4. táblázat szolgál magyarázatul. Itt az 1977. november 2-án lebonyolított városi verseny 1-6. helyezettjének versenyszámonkénti eredményei a 60 és 500 m, illetve a 60 és 800 m viszonylatában és a hozzá tartozó pontszámokat mutatom be. A pontszámok a 60 és az 500 m összehasonlításában 57-48 pontot, valamint a 60 és 800 m esetében 53-54 pontértéket mutatnak az első helyezett esetében. A hatodik helyezettek esetében az első viszonylatban 32-40, a másodikban 31-37 pontot mutatnak.

E fenti verseny legjobb 6 eredményének pontátlagai:

500 m-es átlag = 1:46.0 mp = 44 pont
800 m-es átlag = 2:50.5 mp = 44 pont.

4. táblázat

10-11 év leány			10-11 év fiú		
60 m	500 m	pont	60 m	800 m	pont
9.0	1:43.1	57-48	8.6	2:40.8	53-54
9.1	1:44.0	54-46	8.6	2:47.5	53-47
9.4	1:45.0	47-45	9.1	2:50.2	41-44
9.7	1:47.1	40-42	9.4	2:59.8	35-43
9.9	1:48.2	36-41	9.5	2:55.1	33-39
10.1	1:48.6	32-40	9.6	2:57.4	31-37

IV. Értékelés

Az első részben adott értékelő észrevételek mellett az elkészített új pontértéktáblázat további értékeléséhez nem szükségtelen az 1977. évi úttörő olimpia országos döntőjének leány 500 és fiú 1000 m-es adatainak ismertetése.

A leány 500 m-t 1:17.5 mp-es idővel nyerték. Ez az eredmény a táblázatomban szerint 107 pontot ér. A hatos döntő eredménye 1:18.46 mp volt, ami 102 pontnak, a Győrbe került 12 legjobb versenyző átlagideje pedig 1:21.21 mp volt, ami 92 pontnak felel meg.

Az 1000 m-es idők vizsgálata nem volna célszerű, mert 1977-ben gyengébb eredményt értek el a döntő résztvevői, mint a korábbi években. Ha viszont az 1000 m-es időket átlagolnánk 800 m-re, újabb problémák merülnének fel.

Érdekes képet kapunk, ha az új versenyszámok /500 és 800/ egy relaitásokon nyugvó, feltételezett eredményét behelyettesítjük az elmúlt évi országos négytusa egyéni első helyezettjének eredményébe a távolugró eredmény helyére.

Ime: D.I 338 pont = 8.0 mp, 528 cm, 145 cm, 54.90 m,
88 94 85 72 pont.

Tehát 72 és 94 pont között szerzett az egyes versenyszámokban. A két szélső érték között 22 pont a különbség. A 72 pontért 500 m-en 1:30.0 mp-t, a 94 pontért pedig 1:20.5 mp-t kell futni. Ez az eredmény, vagy valamely közti eredmény az 500 m-es futásban elvárható egy jól felkészült országos döntős versenyzőtől.

A fiúknál T.Gy. összpontszáma: 343 volt:

7.9 mp, 570 cm, 175 cm, 88.40 m
72 81 100 90 pont.

Tehát 72 és 90 pont között kell a 800 m-t futnia a versenyzőnek, hogy megközelítőleg teljesítse a távolugrásban teljesített ponteredményét. Mivel itt a magasugrás az erőssége, így feltételezhető, hogy a kiesett 81 pontos távolugrás helyett esetleg jobb eredményt ér el, ha a negyedik száma a 800 m.

A 72 pontért 800 m-en 2:26.6 mp-t, a 81 pontért 2:20.4 mp-t és a maximálisan elért 100 pontjáért 2:10.0 mp-t kell futni.

Ha a például felhozott két versenyzőnél a kiesett távolugrást kell pótolni a futószámban teljesített ponttal, akkor feltétlenül úgy tűnik, hogy az új táblázat a felsőbb régiókban is kitűnően beleilleszkedik a meglévő másik négy versenyszám értékeihez.

Meg kell jegyezni, hogy az érvényben lévő négytusa táblázatban is vannak bizonyos nivókülönbségek az egyes számok között /legjobban pl. a magasugrás "fizet"./

Ha az alacsonyabb szintű /házi, városi, kerületi, megyei, stb./ négytusa versenyek nyek eredményeit vesszük figyelembe, akkor a 40-70 pont közötti eredményeket célszerű vizsgálni.

Egymás mellé állítva néhány eredményt, a kapott képet az 5. táblázat szemlélteti. Egyértelműen bizonyítottnak tűnik, hogy a bevezetésre került futószám értéktáblázata az egyéni képességek függvényében beleilleszkedik a meglévő pontértékhatárok közé. Ez a körülmény persze még nem zárja ki egy esetleges módosítás lehetőségét az egész értékelési rendszerben.

Ha a MASZ módosított minősítési szintjeit összehasonlítjuk a négytusa pontértéktáblázatával, egyértelmű hasonlóságot, elérhetőséget tapasztalunk annak ellenére, hogy két különböző korosztály részére állapították meg a szinteket, illetve a négytusa értékeket.

5. táblázat

Leányok:

Pont	60 m /mp/	magas /cm/	távol /cm/	kislabda /m/	500 m /p, mp/	800 m /p, mp/
40	9.7	110	356	36.90	1:49.0	-
45	9.5	114	375	40.10	1:45.5	-
50	9.3	118	394	43.10	1:42.0	-
55	9.1	123	411	46.00	1:39.0	-
60	8.9	127	427	48.90	1:36.0	-
65	8.7	130	443	51.60	1:33.5	-
70	8.6	134	459	54.30	1:31.0	-

Fiúk:

40	9.2	124	408	53.70	-	2:55.0
45	8.9	129	431	57.80	-	2:50.0
50	8.7	134	452	61.70	-	2:45.0
55	8.5	139	472	65.50	-	2:40.5
60	8.3	144	492	69.10	-	2:36.0
65	8.2	148	511	72.60	-	2:32.0
70	8.0	152	526	75.30	-	2:28.0

A bronzjelvényes szint 16-19 éves korra vonatkozik. A négytusa eredményeket, amely a szintnek megfelelő, a 14 évesek érhetik el. Tekintsük át a bronzjelvényes szinteket és a hozzá tartozó eredmények négytusa pontértékét:

6. táblázat

	Bronzjelvényes szint	Négytusa pont		Bronzjelvényes szint	Négytusa pont
Fiú	magas 165 cm	86	Leány	magas 140 cm	78
	távol 580 cm	84		távol 420 cm	57
	800 m 2:16.0 mp	88		400 m 65.0 mp	
				/500/ 1:26.6 mp/	78

A táblázat alapján a 400 m = 65.0 mp; 500 m = 1:26.6 mp. Mindegyik 390-390 pontot ér. A táblázat megállapítása ugyan fiúkra vonatkozik, azonban a két táv teljesítményértékét azonosnak véli.

Szembetűnő a leány távolugrás alacsonyabb értéke, aminek oka az alacsony szintmegállapításban vagy a négytusa rendszer magasabb követelményében rejlik.

A fiúknál meggyőző a magas- és távolugrás, valamint a 800 m-es síkfutás értéke közötti mindössze 4 pontos eltérés.

A leányoknál, a fenti probléma miatt, el kell tekinteni a távolugrás pontértékétől. A magasugrás és az 500 m között viszont megegyezés van, nincs pontkülönbség.

V. Összefoglalás

A dolgozat értékelő része további összehasonlításokat is "elbirna", azonban a gyakorlati eredmények elegendőek a táblázat alkalmazhatóságának bizonyítására.

A mérési eredmények, a saját négytusa versenyeken bevált alkalmazás és a fenti indokolás elegendő a meglévő négytusa pontértéktáblázat kiegészítéséhez a bevezetett új 500 és 800 m-es futószámokban.

Örömlünkre szolgálna, ha a Magyar Uttörők Szövetsége a hazai alkalmazás után javasolná az új táblázat bevezetését a CIMEA szervezetén keresztül, a Nemzetközi Barátság Négytusa versenyekre is.

7. táblázat

A kiegészített négytusa pontértéktáblázat /leányok/

Pont- érték	50 m	60 m	500 m	magas	távols	kis- labda	súly	Pont- érték	50 m	60 m	500 m	magas	távols	kis- labda	súly
100	6.6	7.7	1:19.0	155	540	69.00	12.60	50			1:42.0		394	43.10	8.41
99			1:19.3		538	68.50	12.53	49		9.3	1:42.7	118	390	42.50	8.31
98			1:19.6	154	536	68.10	12.46	48	7.9		1:43.4	117	386	41.90	8.21
97			1:19.9	153	534	67.60	12.39	47		9.4	1:44.1	116	383	41.30	8.11
96		7.8	1:20.2		531	67.10	12.32	46			1:44.8	115	379	41.70	8.01
95	6.7		1:20.5	152	529	66.70	12.24	45	8.0	9.5	1:45.5	114	375	40.10	7.90
94			1:20.8	151	526	66.20	12.17	44			1:46.2		372	39.50	7.80
93			1:21.1		523	65.80	12.09	43			1:46.9	113	368	38.90	7.70
92		7.9	1:21.4	150	521	65.30	12.01	42	8.1	9.6	1:47.6	112	364	38.20	7.59
91			1:21.7	149	518	64.90	11.94	41			1:48.3	111	360	37.60	7.48
90	6.8		1:22.0		515	64.40	11.86	40	8.2	9.7	1:49.0	110	356	36.90	7.38
89			1:22.4	148	513	63.90	11.78	39			1:49.7	109	352	36.20	7.27
88		8.0	1:22.8	147	510	63.40	11.70	38		9.8	1:50.4	108	348	35.60	7.16
87			1:23.3		507	62.90	11.62	37	8.3		1:51.1	107	344	34.90	7.05
86			1:23.6	146	505	62.40	11.54	36		9.9	1:51.8	106	339	34.20	6.94
85	6.9		1:24.0	145	502	61.90	11.46	35	8.4		1:52.5	105	335	33.60	6.83
84		8.1	1:24.4		499	61.40	11.38	34		10.0	1:53.2	104	331	32.90	6.72
83			1:24.8	144	497	60.90	11.30	33	8.5		1:53.9	103	327	32.20	6.60
82			1:25.2	143	494	60.40	11.20	32		10.1	1:54.6	102	322	31.50	6.49
81	7.0	8.2	1:25.6	142	491	59.90	11.14	31			1:55.3	101	318	30.90	6.37
80			1:26.0		488	59.40	11.06	30	8.6	10.2	1:56.0	100	314	30.20	6.25
79			1:26.5	141	486	58.90	10.98	29			1:56.8	99	309	29.50	6.13
78		8.3	1:27.0	140	483	58.40	10.90	28	8.7	10.3	1:57.6	98	305	28.80	6.01
77			1:27.5		480	57.90	10.82	27			1:58.4	97	300	28.10	5.89
76	7.1		1:28.0	139	477	57.40	10.74	26	8.8	10.4	1:59.2	96	296	27.40	5.76
75			1:28.5	138	474	56.90	10.66	25		10.5	2:00.0	95	292	26.60	5.64
74		8.4	1:29.0	137	471	56.40	10.57	24	8.9		2:00.8	94	287	25.90	5.51
73			1:29.5		468	55.90	10.49	23	9.0	10.6	2:01.6	93	282	25.20	5.38
72	7.2		1:30.0	136	465	55.40	10.41	22		10.7	2:02.4	91	278	24.50	5.26
71		8.5	1:30.5	135	462	54.90	10.32	21	9.1		2:03.2	90	273	23.80	5.13
70			1:31.0	134	459	54.30	10.24	20		10.8	2:04.0	89	268	23.00	5.00
69			1:31.5		456	53.80	10.15	19	9.2	10.9	2:05.0	88	263	22.30	4.87
68	7.3	8.6	1:32.0	133	453	53.30	10.06	18			2:06.0	87	258	21.50	4.74
67			1:32.5	132	450	52.70	9.97	17	9.3	11.0	2:07.0	85	253	20.70	4.60
66			1:33.0	131	447	52.20	9.88	16	9.4	11.1	2:08.0	84	248	20.00	4.47
65		8.7	1:33.5		443	51.60	9.79	15		11.2	2:09.0	83	243	19.20	4.33
64	7.4		1:34.0	130	440	51.10	9.70	14	9.5		2:10.0	81	237	18.40	4.19
63			1:34.5	129	437	50.50	9.61	13	9.6	11.3	2:11.0	80	232	17.60	4.05
62		8.8	1:35.0	128	434	50.00	9.52	12		11.4	2:12.0	78	227	16.80	3.89
61	7.5		1:35.5		431	49.40	9.43	11	9.7	11.5	2:13.0	77	221	16.00	3.75
60			1:36.0	127	427	48.90	9.34	10	9.8	11.6	2:14.0	75	215	15.20	3.60
59		8.9	1:36.6	126	424	48.30	9.25	9	9.9	11.7	2:15.2	73	210	14.30	3.44
58			1:37.2	125	421	47.70	9.16	8	10.0	11.8	2:16.4	71	204	13.30	3.28
57	7.6	9.0	1:37.8	124	418	47.20	9.07	7		11.9	2:17.6	69	198	12.60	3.12
56			1:38.4		414	46.60	8.98	6	10.1	12.0	2:18.8	67	192	11.80	2.96
55			1:39.0	123	411	46.00	8.89	5	10.2	12.1	2:20.0	65	186	10.90	2.79
54	7.7	9.1	1:39.6	122	408	45.40	8.79	4	10.3	12.2	2:21.2	63	180	10.00	2.62
53			1:40.2	121	404	44.90	8.70	3	10.4	12.3	2:22.4	60	174	9.10	2.44
52		9.2	1:40.8	120	401	44.30	8.60	2	10.5	12.5	2:23.6	56	167	8.10	2.26
51	7.8		1:41.4	119	397	43.70	8.51	1	10.6	12.6	2:24.8	51	160	7.10	2.07

A 100 pont feletti eredményekért járó pontok:

50 m-en 0.1 mp-ért = 7 pont
60 m-en 0.1 mp-ért = 6 pont

500 m-en 0.2 mp-ért = 1 pont
magasban 1 cm-ért = 2 pont

távolugrásban 2 cm-ért = 1 pont
kislabdában 40 cm-ért = 1 pont
súlylökésben 7 cm-ért = 1 pont

8. táblázat

A kiegészített négytusa pontértéktáblázat /fiúk/

Pont- érték	50 m	60 m	800 m	magas	távol	kis- labda	súly	Pont- érték	50 m	60 m	800 m	magas	távol	kis- labda	súly
100	6.1	7.1	2:10.0	175	630	94.00	16.00	50		8.7	2:45.0	134	452	61.70	10.70
99			2:10.5	174	627	93.40	15.91	49			2:46.0	133	448	61.00	10.58
98			2:11.0		624	92.90	15.82	48	7.4	8.8	2:47.0	132	444	60.20	10.46
97			2:11.5	173	621	92.30	15.72	47			2:48.0	131	439	59.40	10.33
96		7.2	2:12.0	172	618	91.80	15.63	46			2:49.0	130	435	58.60	10.21
95			2:12.5		615	91.20	15.54	45	7.5	8.9	2:50.0	129	431	57.80	10.08
94	6.2		2:13.0	171	611	90.70	15.44	44			2:51.0	128	426	57.00	9.96
93			2:13.5	170	608	90.10	15.35	43		9.0	2:52.0	127	422	56.20	9.83
92		7.3	2:14.0		605	89.50	15.25	42	7.6		2:53.0	126	417	55.30	9.70
91			2:14.5	169	602	89.00	15.15	41		9.1	2:54.0	125	413	54.50	9.57
90			2:15.0	168	598	88.40	15.06	40	7.7		2:55.0	124	408	53.70	9.44
89	6.3		2:15.6		595	87.80	14.96	39		9.2	2:56.1	123	403	52.80	9.30
88		7.4	2:16.2	167	592	87.30	14.86	38			2:57.2	121	399	52.00	9.17
87			2:16.8	166	588	86.70	14.76	37	7.8	9.3	2:58.3	120	394	51.10	9.03
86			2:17.4	165	585	86.10	14.66	36			2:59.4	119	389	50.30	8.89
85		7.5	2:18.0		582	85.50	14.56	35	7.9	9.4	3:00.5	118	384	49.40	8.75
84	6.4		2:18.6	164	578	84.90	14.46	34			3:01.6	117	379	48.50	8.61
83			2:19.2	163	575	84.30	14.36	33		9.5	3:02.7	116	374	47.60	8.47
82			2:19.8	162	572	83.70	14.26	32	8.0		3:03.8	114	369	46.60	8.33
81		7.6	2:20.4		568	83.10	14.16	31		9.6	3:04.9	113	364	45.70	8.18
80	6.5		2:21.0	161	565	82.40	14.06	30	8.1	9.7	3:06.0	112	359	44.70	8.04
79			2:21.7	160	562	81.80	13.95	29			3:07.2	110	354	43.80	7.89
78		7.7	2:22.4	159	558	81.20	13.85	28	8.2	9.8	3:08.4	109	349	42.80	7.74
77			2:23.1	158	555	80.50	13.75	27			3:09.6	108	344	41.80	7.59
76	6.6		2:23.8		551	79.90	13.64	26	8.3	9.9	3:10.8	106	338	40.80	7.43
75		7.8	2:24.5	157	548	79.20	13.54	25		10.0	3:12.0	105	333	39.90	7.28
74			2:25.2	156	544	78.60	13.43	24	8.4		3:13.2	103	328	38.90	7.12
73			2:25.9	155	540	77.90	13.32	23		10.1	3:14.4	102	322	37.90	6.96
72	6.7	7.9	2:26.6	154	537	77.30	13.22	22	8.5	10.2	3:15.6	101	317	36.90	6.80
71			2:27.3	153	533	76.60	13.11	21			3:16.8	100	311	35.90	6.64
70			2:28.0		530	75.90	13.00	20	8.6	10.3	3:18.0	98	305	34.90	6.48
69		8.0	2:28.8	152	526	75.30	12.89	19	8.7	10.4	3:19.3	97	300	33.90	6.31
68	6.8		2:29.6	151	522	74.60	12.78	18			3:20.6	95	294	32.80	6.15
67			2:30.4	150	519	73.90	12.69	17	8.8	10.5	3:21.9	93	288	31.80	5.98
66		8.1	2:31.2	149	515	73.20	12.56	16	8.9	10.6	3:23.2	92	282	30.70	5.81
65			2:32.0	148	511	72.60	12.45	15		10.7	3:24.5	90	276	29.60	5.63
64	6.9		2:32.8	147	508	71.90	12.34	14	9.0		3:25.8	88	270	28.50	5.45
63		8.2	2:33.6		504	71.20	12.23	13	9.1	10.8	3:27.1	86	264	27.40	5.27
62			2:34.4	146	500	70.50	12.11	12	9.2	10.9	3:28.4	84	257	26.30	5.08
61	7.0		2:35.2	145	496	69.80	12.00	11		11.0	3:29.7	82	251	25.20	4.89
60		8.3	2:36.0	144	492	69.10	11.89	10	9.3	11.1	3:31.0	80	244	24.00	4.70
59			2:36.9	143	488	68.40	11.77	9	9.4	11.2	3:32.5	78	237	22.80	4.50
58		8.4	2:37.8	142	484	67.70	11.66	8	9.5	11.3	3:34.0	76	230	21.60	4.30
57	7.1		2:38.7	141	480	67.00	11.54	7	9.6	11.4	3:35.5	74	223	20.40	4.09
56			2:39.6	140	476	66.20	11.43	6		11.5	3:37.0	72	216	19.10	3.87
55		8.5	2:40.5	139	472	65.50	11.31	5	9.7	11.6	3:38.5	69	209	17.80	3.65
54	7.2		2:41.4	138	468	64.80	11.19	4	9.8	11.8	3:40.0	67	201	16.50	3.43
53		8.6	2:42.3	137	464	64.00	11.07	3	9.9	11.9	3:41.5	64	194	15.20	3.21
52			2:43.2	136	460	63.30	10.95	2	10.0	12.0	3:43.0	60	186	13.80	2.98
51	7.3		2:44.1	135	456	62.50	10.83	1	10.2	12.2	3:44.5	55	178	12.40	2.75

A 100 pont feletti eredményekért járó pontok:

50 m-en 0.1 mp-ért = 7 pont
 60 m-en 0.1 mp-ért = 6 pont

800 m-en 0.4 mp-ért = 1 pont
 magasban 1 cm-ért = 2 pont

távolugrásban 3 cm-ért = 1 pont
 kislabdában 50 cm-ért = 1 pont
 súlylökésben 10 cm-ért = 1 pont

Nagy Sándor
 szakedző

Fiatal korban kell kezdeni a hármasugrást

Az 1978. évi Ifjúsági Ügyességi CSB mezőnyét vizsgálva, meglepetés volt számomra, hogy hármasugrásban rendkívül sok serdülőkorú versenyző indult. Köztudott, hogy a hármasugrás nem szerepel nálunk a serdülők versenyszámai között, de mert az Ügyességi CSB nyitott, sok serdülő "A" korú versenyző élt az indulás lehetőségével, illetve került tagként egyesülete csapatába. Következésképpen megállapíthatjuk, hogy egyrészt kevés a megfelelő felkészültségű ifjúsági hármasugróknak, másrészt a serdülők is alkalmasak lehetnek e versenyszám üzésére.

Az első megállapítást - sajnos - könnyű igazolni.

1978-ban mindössze két ifjúsági korú ugrónk jutott túl a 15 méteren, s könnyű megszámlolni a 14 méter felett ugrókat is. Ráadásul, a versenyzők zöme alkatilag nem megfelelő, lassú, technikailag képzetlen. Mi, edzők, csak részben vagyunk okai a felsorolt hiányosságoknak. Ebben döntő szerepet játszik a felkészítési és versenyeztetési rendszerünk.

Nem beszélhetünk tudatos kiválasztásról, tudatos képzésről a hármasugrásban. A hármasugrók döntő többségét - a kivételekről nem beszélek - azok a versenyzők alkotják, akik valamilyen oknál fogva kevésbé voltak alkalmasak a távolugrásra. De ez még nem is lenne baj. A gond ott kezdődik, hogy a hármasugrók zöme távolugróként kapta az alapképzést. Ez megint csak természetes. Az egyesületeknek kell a pont. Egy egyesület sem vár a versenyeztetéssel a 17 éves korig, készíti és indítja is versenyzőjét a "testvér számban", a távolugrásban. A hármasugrók további útja ettől válik nehezzé.

Nem könnyű változtatni a már beidegzett mozgássoron. A távolugróként kezdett hármasugró még sokáig a már begyakorolt mozgásmintát követi. Elsőre tehát jó nagyot ugrik. De most nem páros lábra érkezik, hanem csak egyre és kemény talajra. Az első és - talán - legnehezebb megpróbáltatás ezt a szakaszt sérülés nélkül átvészelni. Ugyanis a már beidegzett mozgás, s a gyakran helytelen mozgásképzet, súlyos sérülésekhez vezethet ebben a fázisban. A kérdés még mindig nem megoldott az esetleges fizikai felgyorsulással. Marad az állandó stressz, a sérüléstől való jogos félelem. A másik gátló tényező: a kialakulatlan hármasugró ritmus. A kezdeti rossz ritmus rögzülhet, s ez a későbbi fejlődés gátjává válhat.

Arra gondolok itt, hogy a teljesítmény növekedésével a részugrások aránya ritkán változik a már kialakult technikánál.

A hat méteres távolugrással elvileg 13.50 m-t lehet ugrani hármasban. 650 cm-es ugrással már 14.62-öt /Zarándi László 1971. Szöveggyűjtemény./ Megfigyelésem szerint, 650-670 cm közötti távolugró eredménnyel rendelkező ifjúsági és serdülő távolugrók nehezen jutnak túl a 13 m-en és ritkán érik el a 13.50 m-t. Ez pedig igen messze van a lehetőség szabta határtól. Tehát nem megy az csak olyan könnyen, hogy majd a jobb, vagy rosszabb távolugró átállítom hármasugrásra. Bizonyos időn túl már nehéz és veszélyes, az eredményességet tekintve pedig kockázatos is.

Még egy harmadik dologról nem is beszéltem. A 17 éves versenyzők döntő többsége a sokoldalú képzés mellett is elkötelezettje lesz egyik, vagy másik versenyszámnak. Ez időszakra kialakul a versenyző profilja, melyet nehéz átalakítani. A közepes távolugró is ragaszkodik versenyszámához, nehezen fogadja el a változtatást.

Mi a teendő ekkor ?

Véleményem szerint, a 17 éves kor már késő a hármasugrás elkezdéséhez. A sokoldalú, de főként távolugrásra épülő képzés nem tudja betölteni a hármasugró képzésbeli feladatát. Az is világos, hogy azért nem szerepel e versenyszám a serdülők műsorán, mert üzése nagy terhet ró a szervezetre. De melyik atlétikai versenyszám nem ró nagy terhet a szervezetre ? Mindegyik annyira könnyű, vagy nehéz, amennyiben a versenyzőt jól, vagy rosszul készítették elő a versenyszám adta technikai - fizikai - pszichikai nehézségekre.

A versenyszámra tehát fel kell készülni. De nem úgy, hogy csak ifjúsági korban tesszük a versenyszámok közé. A nehézséget ez csak növeli. A hármasugrásra a felkészülést már fiatalabb korban meg kell kezdeni, miként azt a többi versenyszámnál is tesszük.

E versenyszámra való felkészülés rendszerét, módszereit hazánkban is ki kellene alakítani. Vannak külföldi tapasztalatok, bár számunkra nem mindig egyértelmű iránymutatók. De hasznosítható talán az az út, amely vázlatosan ilyen:

13-14 éves korban előkészítés versenyzés nélkül,

15-16 éves korban alaptechnika és versenyzés,

17 éves kor után a versenytechnika kialakítása.

Alkalmazhatjuk a távolugrással történő párhuzamos oktatást is.

Oktathatnánk azonos szinten mindkét ugrószámot. Hátha a hármasugrás előkészítésekor bukkanunk rá a jó távolugróra is. Lényegében tehát két csatornán lehetne biztosítani a távol- és hármasugró utánpótlás kialakítását. A két választási lehetőség nagy valószínűséggel több távol- és hármasugróhoz hozhatna felszínre.

Szeretném, ha e valóban nehéz, de szép és szórakoztató versenyszám a 15-16 évesek versenyszámai közé tartozna, s további versenylehetőséget biztosítana fiatal atlétáinknak.

Remélem, kívánságommal nem vagyok egyedül. Szeretném, ha edzőtársaim az általam felhozottakra észrevételeik, tapasztalataik leírásával reagálnának, melyekkel igen sokat segítenének a hármasugrással kapcsolatos állásfoglalás helyes kialakításában.

Sipőcz Jenő edző

Megjelenik havonta. - Szerkesztőség: 1143 Budapest Dózsa György út 1-3.

Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben, a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Budapest V, József nádor tér 1. Postacím: 1900 Budapest) közvetlenül v. postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámára. - Egyes szám ára 6,- Ft. előfizetési ára egy évre 72 Ft. Számonként kapható a Sportpropaganda V. Terj. Oszt. 1061 Bp. Népköztársaság útja 6.
ISSN 0571-799X INDEX SZ.: 26-035

A SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

harmadik évtizede a testnevelési és sportmozgalom szolgálatában

● SPORT KIADVÁNYOK, NYOMTATVÁNYOK, ZÁSZLÓK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 6. sz. alatt.

124-234

123-974

● IMPORT SPORTFELSZERELÉSEK

Budapest, V. Kecskeméti u. 11. szám alatti boltban

186-931

● ÉRMEK, JELVÉNYEK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 38. sz. alatti üzletben

325-530

325-738

● SPORTFILMEK KÉSZÍTÉSE ÉS KÖLCSÖNZÉSE

Budapest, XIII. Margitsziget, Hajós Alfréd sétány

319-951

mindezt a Sportpropaganda Vállalattól, a testnevelési és sportmozgalom célkitűzéseinek elősegítése és népszerűsítése érdekében.

MOST JELENT MEG!

Fejes Zoltán: KORSZERŰ EDZÉS AZ ATLÉTIKÁBAN

kve. 69, -

KAPHATÓ SPORTKÖNYVEK:

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG 1978. ÉVI KÉZIKÖNYVE	fve.	22, -
PONTÉRTÉKTÁBLÁZAT 1974	fve.	30, -
Havas László: A MAGYAR SPORT ARANYKÖNYVE	kve.	42, -
Földes - Kun - Kutassi: A MAGYAR TESTNEVELÉS ÉS SPORT TÖRTÉNETE	kve.	105, -
Dr. Rókusfalvy Pál: SPORTPSZICHOLÓGIA	kve.	28, 50
SPORTOLÓK MINŐSÍTÉSI SZABÁLYZATA 1978	fve.	7, 50
Schiller János: A SPORTSZOCIOLOGIA NÉHÁNY KÉRDÉSE	fve.	17, 50
TERVEZÉSI ÉS GAZDÁLKODÁSI ÚTMUTATÓ SPORTEGYESÜLETEK RÉSZÉRE	fve.	21, -

Jelvény:

MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG JELVÉNYE	10, -
MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG JUBILEUMI JELVÉNYE	10, -

Megrendelhetők és megvásárolhatók:

Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Iroda és Nyomtatványbolt
1061 Bp. Népköztársaság útja 6.
Postacím: Budapest, Postafiók 66.
1366

