

ATLÉTIKA

8.

OLYASÓTEREM

20542/8

A TARTALOMBÓL :

Így törünk győzelmekre és csúcsokra

A férfi és női vágózók alkati mutató

A mélybeugrás mint képességfejlesztő
módszer a hármasugrók edzésében

A szorongás-vizsgálat jelentősége és
lehetősége a kiválasztásnál

A szakosodásról

Az I. Afrikai Atlétikai Bajnokság

A teljesítménynövelés ismérvei és
lehetőségei a maraton-futásnál

Gondolatok a serdülő "B" korosztályról

Versenynaptár-tervezet



10050849
TF Könyvtár

1980/1

telitalálat= nagy nyeremény



ATLÉTIKA

XXIV. ÉVF. I. szám

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1980. JANUÁR

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: 1980. január.

Így törünk győzelmekre és csúcsokra

VII. rész.

A maratoni futás női száma is

Ez akár egy esztelen kijelentésnek is tűnhet, de hát nézzük meg a tényeket. Valóban nagy meglepetéssel állapíthatjuk meg, hogy a nők és a lányok milyen buzgalommal és erővel hódítják meg a maratoni futást a világ minden táján.

1971-ben rendeztek egy női maratoni futóversenyt Dél-Kaliforniában. Ezt Carolyn McDougal nyerte 3:37:04-es idővel. A győztes 12 /! / éves volt. Másodikként a 34 éves Donna Gook érkezett be 3:42:06-tal. Európa sem bizonyult rosszabbnak. Ugyanazon a nyáron Koppenhágában került sor egy nagy nemzetközi maratoni versenyre. Mintegy 76-an vettek részt rajta. A viadalt a 33 éves dán Kirsten Carlsson nyerte új, nem hivatalos 3:10:05-ös világcúccsal. Idejétől egészen megmámorosodott pl. a Yale Egyetem professzora, Eric Segal, a Love Story írója is, aki 1971-ben a bostoni maratoni 3:23:14-es idejével a 486-ik lett.

Kirsten Carlsson, aki a grenoble-i téli olimpián szízként képviselte hazáját, első maratoniát 1970-ben futotta és mindjárt 3:13:24-es időt ért el /a finn férfi C osztály határa 3:30:00/. Az egyes 10 km-es részidők: 45:51 – 46:16 – 45:59 – 46:15 voltak. Az első 20 km 14 mp-cel volt gyorsabb. A meglepő kiegyenlítetttség abból adódik, hogy Kirsten az első maratoniját túl óvatos futással kezdte s a kezdőtávon túlmenően a táv végét is a tervezett időnél 2 és fél perccel lassabban futotta /3 óra 16 p./

Az amerikai Beth Bonner 1971 nyarán Philadelphiában egyenes pályán 3:01:42-t futott /a finn férfi B osztály határa 3:00:00/. Azonban ez az eredmény sem állja az összehasonlítást a 28 éves ausztráliai Adrienne Beames kisasszony legutóbbi nem hivatalos világcúcsával. 1971 augusztusának végén beírta magát a női sport történetébe azzal, hogy Viktoriában 3 óra alatt szaladta végig a maratoni távot /2:46:30 !/. Beames kisasszony 3 éve gyakorolta már a futást és azelőtt Viktória squash bajnoknője volt. 1972-ben Adrienne 15:48 /! / alatt tiptege végig az 5000 m-t, ami majdnem ugyanolyan szilaj eredmény, mint Ludmilla Bragina 8:53.0-as világcúcsa 3000 m-en. 3 óra alatt teljesítő női maratonis még Beth Bonner /USA/. aki 1971 szeptemberében New Yorkban 2:55:22-es időt futott, valamint a 23 éves Cheryl Bridges. Ő 2:49:40-et teljesített 1971 decemberében Culver Cityben.

A maratoni azonban nem csak a fiatal lányok száma. Az NSZK-beli Donausingenben 1970-ben rendeztek egy tömegversenyt a maratoni távon. Összesen 1042 futó vett részt az erőpróba. 63 nő volt a csoportban, közülük csak egy adta fel a versenyt. A 60 év feletti nők csoportjában a 70 /! / éves Rosa Vögeli-Isely győzött 6:35:46-os idővel.

Itt említsük még meg, hogy a női 100 mérföld csúcsa 16 óra 11 perc, mely egy 32 éves amerikai nő, Natalie Cullimore nevéhez fűződik 1971-ből.

Az összehasonlítás kedvéért mondjuk még el, hogy a 60-as években egyszer egy Alf O'Connor nevű ügyvéd nyerte a dél-ausztráliai maratoni bajnokságot 2:45:00-ös idejével. Az idő nem tűnik különösebben csodálatosnak, ha nem ismerjük a futó korát – 63 éves volt. Landy, Elliot Clarke és Clayton hazájában azonban a fiatalok is tudnak futkározni. Ron Clarke elbeszélése szerint, egy 15 éves ausztrál fiú 2:35:00 alatt szaladta végig a maratoni távot.

A fenti eredmények teljesen felforgatják az arról vallott korábbi felfogást, hogy mi és mennyire felel meg ezek közül a távok közül a fiatal lányoknak, vagy idős férfiaknak és egyáltalán – mindenkinek. Azoknak az u.n. szakértőknek a kijelentései, hogy már a 30 km-es futás is esztelen dolog egy átlagos honpolgár részére, vagy hogy Cooper 12 perces futásteresztjei életveszélyesek lennének, csak hiányos tudásukra és az egészséges ember teljesítőképeségének rossz megítélésére utal.

Végül egy igaz történet egy kanadai kislányról, a 13 éves Maureen Wiltonról. 1967 őszén Torontóban férfi maratoni futóversenyt rendeztek, ahol edzőjének népszerűsége jóvoltából Maureen külön engedéllyel részt vehetett. A rajtvonalnál hangosan kinevették a 120 cm magas, 38 kilós gombócot, de amikor Maureen hosszú hajrával hatodikként lobogott be a célba, a tömeg megdermedt az ámulattól. Maureen ideje 3 óra 15 perc volt, amit elsőként írtak be az évkönyvekbe a női maratoni futás nem hivatalos világcúcsaként.

Maureennek nyilvánvalóan még jobb helyezésre lett volna lehetősége, ha újonc lévén, nem kezd túl óvatosan. De Wilton kisasszony 6 perc alatt seprte végig az utolsó mérföldön, ökönével előzve a férfiaszkodó férfiakat, akik mögé kezdetben csak az irántuk való tisztelet miatt maradt vissza. Maureen himnusz edzője, a 40 éves Sy Mahm gyámoltját csak 28 km-ig tudta követni, akkor feladta.

Mikor már utólag rendkívül csodálkoztak Maureen teljesítményén, Mah edző elmondta, hogy Maureen a futás alatt egyfolytában hajtogatta, hogy: "ez csodálatos"... "ez csodálatos". Ilyen átszellemült és pozitív, a belső energiakészleteket felszabadító beállítottság ad magyarázatot Maureen futása titkára.

A közvélemény és a futónők egyéni hozzáállása a női maratoni futáshoz, az ezzel kapcsolatos szemlélet még nem pozitív. Ha ez az edzések szélesebb körűvé válása során megfelelően pozitívnak bizonyul, egyre meglepőbb futóeredményekkel találkozhatunk majd.

Talán már a közeljövőben találkozhatunk a nők hivatalos versenyprogramjában az öt- és tízezeres futással.

Közepes szórások

A múltkor közölt 5 km-es irambeosztást jelentő táblázatban szereplő 10 legjobb és az ezt követő 11-18 legjobb futás öt kilométerenkénti átlaga és közepes szórása /mp/ a következő:

	1.5 km	szórás	2.5 km	szórás	3.5 km	szórás	4.5 km	szórás
1- 10	15.16	25	15.16	17	15.25	18	15.37	30
11-18	15.55	40	16.02	40	16.10	32	16.21	40
	5.5 km	szórás	6.5 km	szórás	7.5 km	szórás	8.5 km	szórás
1- 10	15.32	31	15.21	39	15.40	28	16.27	49
11-18	16.18	37	16.27	24	17.02	31	17.15	60

A középértékek szórásaikkal együtt jó támpontot adnak az irambeosztási tervekhez. A legjobbak irama általában 5-15 km között a leghomogénabb, s az ötödik 5 km-en a legváltozóbb. A "majdnem" legjobbaké a "fáradtsági szakaszon", 25-30 km között a legkiegyenlítettebb és az utolsó ötösről a legváltozóbb.

Néhány élvonalbeli maratoni futó ötkilóméteres résztávjainak az átlaga a szórásokkal együtt a következő:

	5 km-es átlagidő	szórás
Clayton	2:08:33	15:14
Clayton	2:09:36	15:17
Usami	2:10:37	15:26
Shorter	2:12:50	15:48
Lismont	2:13:09	15:46
Usami	2:13:22	15:45
Tanimura	2:13:45	15:44
Faircloth	2:14:58	15:56
Tiihonen	2:15:15	16:06
Terasawa	2:15:15	16:01

A maratoni futásban Tiihonen az egyenletes iram mestere, őt azonban ez még nem segítette fel a csúcsra. Clayton és Usami egyenletesebb irammal érte el a jobbik eredményt. Shorter szembetűnően egyenetlen irammal futotta az 1971-es fukuokai győzelmét, viszont a müncheni aranyérmes futásában a távot sokkal egyenletesebb irammal tette meg.

Az irambeosztás ritmikussága

Az előzőekben megtárgyaltuk a csúcstaktika különböző irambeosztási lehetőségeit - az egyenletes, a gyorsuló vagy lassuló, és az u.n. természetes irambeosztást. Létezik-e még más lehetőség is ;

Egy nehéz bőrönd cipelésekor hamarosan észrevesszük, hogy ha megpróbáljuk egyfolytában, megállás nélkül vinni, akkor végül is elfáradunk. Ha viszont pl. minden 50, vagy 100 méter után megállunk néhány pillanatra és pihentetjük a kezünket, akkor szinte vég nélkül folytathatjuk a bőrönd cipelését. Ez a példa az szemléltetné, hogy mire is törekszünk az irambeosztás ritmikussá tételével.

Ha folytonosan ugyanazzal az állandóan egyenletes és erős irammal futunk - ehhez ugyanennyire állandó és erős akaratmegfeszítésre is szükség van - mind fizikailag, mind pedig szellemileg hamar kifáradunk. Ezzel szemben iramunkat az egyénileg legmegfelelőbb ritmusnak alárendelve, gyorsabban és hosszabban bírunk futni.

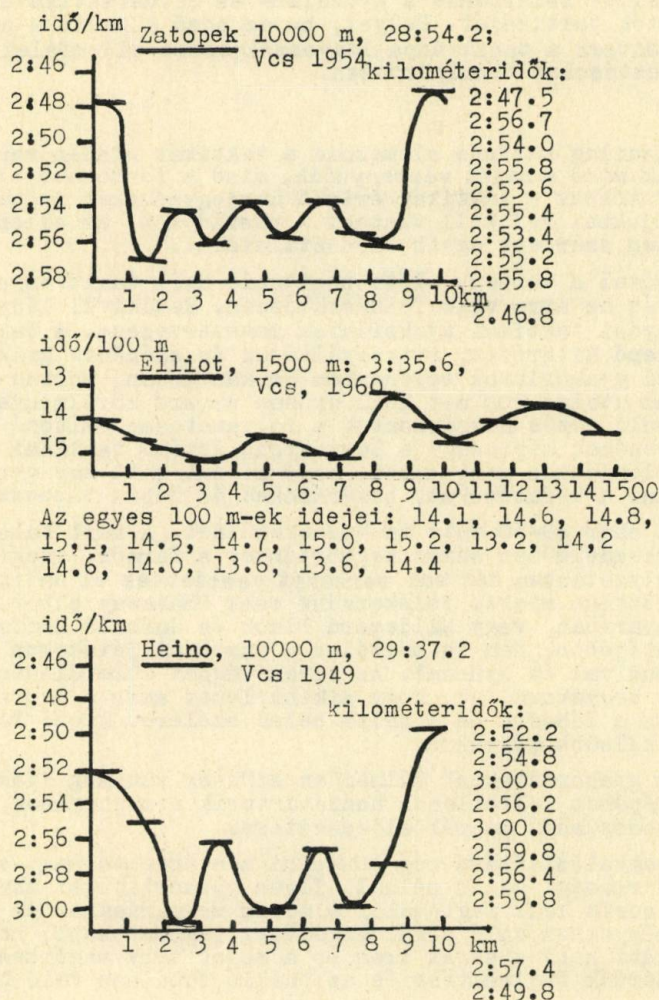
A futás ritmikussága az egyenletes, erős és monoton iram tudatos és begyakorolt félbeszakítását jelenti egy "kilazítási szakasz" beiktatásával, ami alatt az iram rövid időre egy hajszálnyit csökken. A futó természetesen a lehető legkönnyedebb futásra törekszik az egész táv alatt, de a fáradtság felgyülemelésével ez a könnyedség egész észrevétlenül csökkenhet. Ennek megakadályozására a legokosabb betanulni egy erősen összpontosított, rövid pihenőszakaszt, amit bizonyos résztávonként, vagy időnként hajtunk végre. A kilazítási szakaszt egy könnyű iramgyorsítás előzheti meg. Ezen túlmenően, a hosszabb távokon így megtörhetjük az egyenletes és egyhangú lépdéses szellemi fárasztó hatását is.

A kilazítási periódusok hossza és száma a táv hosszától, az iramtól és a formától függ, mindennek előtt pedig a futó egyéni, edzések adta tapasztaltságától. Amíg a 200 m-es síkfutás esetén egy kilazítási hossz esetleg csak 5-6 lépés és legfeljebb egyszer-kétszer - ha egyáltalán - ismétlődik, addig a maratoni futásban néhány száz méter is lehet és akár tízszer is ismétlődhet.

Bill Toomey, a tizpróba aranyérmese és világosúcestartója /a 400 m-t 45.6 mp alatt futotta/, a 400 méteres futást ahhoz a bizonyos játékhoz hasonlítja, amit egy bot segítségével

hajtanak, újra és újra karikára csapva. Toomey futásának így adja az ütemet, hogy folyamatosan ismételve, egy néhány lépéses hirtelen beleerősítés után - az a bizonyos ütés a karikára - igen könnyedén futott kilazítási szakasz következik.

Számos futó teljesen ösztönösen viszi ezt a ritmust a futásába. Ilyen pl. Zatopek, Elliot és Heino világcúcsfutásának a képe, ahogy ez a következő kimutatás iramgörbéiből látszik.



Az ábrán látható futások a három- és négyhullámos ritmust képviselik.

Zatopek és Heino futása a megtévesztésig hasonlít egymáshoz, bár Zatopek irambeosztása egy "ritmushullámmal" többet tartalmaz.

Valószínű, hogy a jövő világcúcsait az iram egyéni ritmizálásának egyre nagyobb mérvű figyelembevételével fogják futni.

Ahogy a győzelmi taktikában, ugyanúgy a csúcsstaktikában is úgy érhető el a legjobb eredmény, ha két vagy több futó együttműködik az eredmény elérésében. A jövőben is könnyebb lesz úgy elérni egy új világcúcsot, ha több futó már előre megegyezik az irambeosztásban és a váltott vezetésben, vagy a futásba beszerveznek egy pontosan eltervezett irammal futó "nyulat", vagy nyulat - tartsák bár sokan az ilyenfajta együttműködést nem egészen sportszerűnek.

Az edző szerepe a taktikában

Nagy az edző felelőssége abban, hogy a fiatal futókból ne egy mindig azonos séma szerint erőlködő futógép váljon, hanem olyan értelmes versenyzőkké fejlődjenek, akik használják a megfigyelőképességüket és a képzelőerejüket, s villámgyorsan meglátják a váratlanul megváltozott taktikai versenyhelyzet nyújtotta lehetőségeket. Minél hamarabb sikerül fiatal sportolójával megértetni, hogy a csúcseredményeket nem csupán lábbal és tüdővel futják, hanem ésszel és akaraterővel is, annál gyorsabban és magasabb szintre fog fejlődni.

A taktika az edzésnek igen fontos szellemi részét alkotja. A futóknak már néhány héttel, hónappal, vagy akár évvel előre a várt versenyre kell koncentrálniuk. Ugy kell edzeniük, hogy a verseny által okozott fizikai és pszichikai megterhelést szellemileg is jól bírják. A futónak fel kell készülnie arra, hogy felvegye a harcot a rendszerint a táv utolsó negyedén kezdődő és ellenállhatatlanul előretörő, a fáradtság által előidézett pokolian gyötrő érzés ellen. Ha egy futó nem készül fel már előre arra, hogy mindent beleadjon a versenybe, a taktikai tervek meglehetősen hiábavalók.

Csak ha már a futás szellemi alapja a lelkiismeretes edzés, az egészséges életmód és az edzővel folytatott beszélgetések alapján megszilárdul, érdemes az edzőnek megkérdeznie tanítványától: "Mit gondolsz, Kis Péter, hogy fog a következő vasárnap a legveszélyesebb ellenfeled futni?", vagy "Milyen állásnál játszod ki az aduidat?" Ilyenfajta kérdésekkel lehet egy fiatal futó gondolatait ügyesen a futás taktikai oldala felé irányítani. A végcél a futó önálló taktikai gondolkozási és tervezési készségének a kifejlesztése legyen.

Az edző verseny előtt ismertesse a győzelem- és csúcstaktika alapjait, példaként felhasználva a legjobb futók taktikáját. Helyes, ha az edző a taktika szempontjából is gondosan továbbképzí magát. Különösen a tanítványa legveszélyesebb ellenfelei által használt taktikai eljárásokat és irambeosztásokat tanulmányozza.

Taktikai edzés

Az edzőnek kritikailag kellene elemeznie a taktikát minden verseny után. Ennek során pontosan kiértékelhetik mind a saját versenyzőik, mind a fontosabb ellenfelek taktikai hibáit és jó oldalait. A futóknak a taktikát érintő megjegyzéseket is be kellene jegyezniük az edzés- és versenynaplójukba. Fel kell tüntetni a részidőket, az ellenfelekről tett észrevételeket és a versenyeken szerzett egyéb tapasztalatokat.

Az edzőnek már jóval a verseny előtt segítenie kell tanítványainak egy reális taktikai terv összeállításában és az arra való felkészülésben. Rendkívül lényeges a helyzetnek megfelelő csoportos, vagy egyéni taktikai gyakorlatok megszervezése. A taktikai edzés körébe tartozik a különböző meglepő kitörések, ritmusváltások és előzések gyakorlása. Fontosak a helyváltási és helyezkedési gyakorlatok egyenesben és kanyarban, sorban vagy szoros mezőnyben futva. Legfőbbképpen az utolsó 300 m-t kell erősen zavaró körülmények között gyakorolni. A nyüzsgő csoportokban való edzés hozzászoktat a folyamatosan változó helyzetekhez. Ezek idejében történő felismerésének képessége a legnagyobb értékű taktikai segítség. Az ilyen csoportedzéseken lehet a legjobban megtanulni, hogy miként kell egy gyors iram-, vagy helyzetváltoztatással elkerülni a lefutásokat, bezárásokat és lábra taposásokat.

Hosszabb távokon akár 40-50 futó is összekerülhet. A rajt tolongásában, vagy több ember egyenlően erős végküzdelmében bármi megtörténhet a fáradt, ideges és győzni akaró ellenfelek között. Ilyen helyzetekben már sok versenyt vesztek el saját elővigyázatlanúság, vagy mások által okozott elbotlás miatt. Emlékezzünk csak Chataway elbotlására a helsinki olimpia 5000 m-ének utolsó kanyarában, vagy Hildegard Flack és Gunhild Hoffmeister elesésére a helsinki EB 800 m-ének a döntőjében, nem is beszélve a müncheni játékokon történt számtalan esetről, kezdve Virennel, Gammoudival és Ryunnal. Az ilyen végzet elkerülésének az egyetlen módja az, ha már az edzéseken is begyakoroljuk, hogy miként lehet akár a legvadabb iram-malomból is megszabadulni. Vigyázz a lábadra és a pálya belső szélére. Emeld fel a könyököd és irányítsd magad az élre, vagy a külsőbb pályákra.

A fenti "védelem gyakorlatokon" túlmenően szükség van még "támadási gyakorlatokra" is. A modern futóedzések képéhez feltétlenül hozzátartozik a megugrások, váltott vezetések, bezárások és különböző hosszúságú hajrák előkészítése.

A csúcstaktika megvalósítására még gondolni sem érdemes nagy számú, időre való futással egybekötött iramgyorsasági edzés nélkül. Ilyen gyakorlatokat zavaró körülmények között is végezni kell, ezek során kell megtanulni a mások megugrásához és az ellenfelek által okozott más zavaró körülményekhez való alkalmazkodást. Legfontosabb, hogy még a legfonakabb helyzetekben is törekedni kell a saját iram és a saját terv megőrzésére. A csúcstaktikai edzések fő célja az iramérzék fejlesztése és az önálló futáshoz való hozzászokás, még a stresszhelyzetekben is.

Egyébként minden ilyen taktikai edzésen élni kiteni kell a könnyen egyhangúvá váló futógyakorlatokat. A sip és az óra az edző elengedhetetlen segítő társai ezeken az edzéseken.

Egy edző valódi hozzáértését gyakran a taktikai gondolkodás képessége és a taktika tanításának művészete mutatja meg. Így már nagyon is itt lenne az ideje annak, hogy az edzők továbbképzési programjában, a különböző tanfolyamokon a taktika elméletének és gyakorlatának tanítása is szerepeljen. /folyt. köv./

KEDVES OLVASÓINKNAK SIKEREKBEN GAZDAG,

BOLDOG ÚJ ESZTENDŐT KIVÁNUNK!

SZERKESZTŐSÉG

A férfi és női vágózók alkati mutatói

A világ legjobb vágózói teljesítményének tendenciája jelentős fejlődést mutat. Az eredményjavulás számos tényező függvénye. A teljesítmény-növelés érdekében végzett nemzetközi és hazai morfológiai, fiziológiai, illetve pszichomotoros vizsgálatok és vizsgálati eredmények értékes segítséget jelentenek a szakemberek számára.

Tanulmányomban a világ legjobb vágózóira jellemző mért, számított és összehasonlított teljesítmény és alap alkati tulajdonságok feldolgozásával foglalkozom. A kapott eredményeket célszerű figyelembe venni az edzőmunkában és a kiválasztásnál.

Irodalmi előzmények

Több kutató vizsgálta a sportolók, köztük a vágózók jeles képviselőinek antropometriai jellegét, a vágózók morfológiai alkat kapcsolatát a teljesítménnyel. /Skibinska /1964/; Tanner /1964/; Eiben /1972, 1974/; Tittel - Wutscherk /1972/; Kobelski /1973/; Harsányi - Farnosi /1972/; Farnosi /1977/./

A vizsgálat anyaga és módszere

Vizsgálatomhoz az 1972-es müncheni olimpián résztvevő vágózók eredményeit, életkor, testmagasság és testsúly proporcióit használtam fel a hivatalos olimpiai kiadvány alapján. 194 versenyző adatait dolgoztam fel. A feldolgozás során nemenkénti beosztást is végeztem. Eltekintettem a populáció homogenitását relatíve kedvezőtlenül befolyásoló szélső értékektől. Nem vettem figyelembe a férfi vágózóknál 100 és 400 m-es síkfutásban 10.6, illetve 47.5 mp-nél, a női 100 és 400 m-es síkfutásban 12.0, illetve 55.3 mp-nél gyengébb eredményeket és a versenyzők adatait.

A vizsgált populáció értékelésénél nem vettem figyelembe a rasszbeli eltérést, mivel a rendelkezésemre álló anyag alapján elkülönítést nem végeztem. A teljesítmény-növelés érdekében végzett felkészülés integratív mutatóival és az aktív sportolással eltöltött idővel nem rendelkezem.

A vizsgálat adatait variációs statisztikai módszerrel a Pécsi Tanárképző Főiskola "Wang 2200 T" típusú számítógépével, Selényi Géza docens segítségével dolgoztam fel. Tanulmányomban közlöm a számtani átlagot $\bar{x}$ és hibáit; a szórást $\pm s$; a variációs együtthatót v ; a korrelációs együtthatót r és hibáját m_r . Páros korrelációt számítottam nemenként és versenyszámonként a három változó relációjában. Az összehasonlítást a korrelációs összefüggés szignifikációjának kimutatását kétmintás t-próbával végeztem. A testsúly és a testmagasság egymáshoz való viszonyát Kaup és Rohrer alkati index alkalmazásával értékeltem.

A számítással nyert statisztikai paramétereket táblázatban, grafikonos ábrázolással, külföldi és hazai szakemberek adatainak összehasonlításával szemléltettem.

Vizsgálati eredmények

A vágózók életkori jellemzőit az 1. táblázat tünteti fel.

A versenyzők életkora

1. táblázat

	N	$\bar{x} \pm s_x$	$\pm s$	$V_{min} V_{max}$	V
F é r f i a k					
100 m	47	24,23 $\pm$ 0,45	3,10	17 - 32	12,82
400 m	50	24,62 $\pm$ 0,45	3,25	20 - 32	13,20
N ő k					
100 m	49	22,63 $\pm$ 0,56	3,95	16 - 30	17,48
400 m	48	29,95 $\pm$ 0,53	3,70	16 - 32	16,12

A vizsgált vágózók életkora - feltehetően az edzőkoruk is - nagy eltérést mutat a variációs érték megoszlásában. Variáció-terjedelem a férfiaknál 15, illetve 12 év, a nőknél 14, illetve 16 év. A választott reprezentatív mintavételt hasznosnak tekinthetjük a legjobb eredmények elérésének életkori mutatói vonatkozásában. A vizsgált vágózók induló életkori változásai rámutatnak az első sikerek elérésének alsó, valamint a jó eredmények elérésének felső életkor hatáira.

Férfiak:

100 m	Robinson, Reynaud	USA	20 éves	9.9 mp
	Hart, Eddie	USA	30 éves	9.9 mp
400 m	Jankins, David	NBR	20 éves	45.3 mp
	Bezabeh, Tegegn	ETH	29 éves	45.4 mp

Nők:

100 m	Lannaman, Sonia	NBR	16 éves	11.5 mp
	Telliez, Sylvianne	FRA	30 éves	11.1 mp
400 m	Pierre, Laura	TRI	16 éves	55.3 mp
	Ferguson, Mable	USA	17 éves	53.3 mp
	Neufville, Marilyn	JAM	30 éves	51.0 mp

A jó eredmények elérésének optimális korára mutat rá a középérték, valamint az átlagos normálöv. Az átlagpopulációt képviselő férfi vágótázók 24,23, illetve 24,62 év középértékéhez 12,82, illetve 13,20 %-os variáció tartozik, 3,10 - 3,25 szórással. Női vágótázók 22,63, illetve 29,95 év középértékéhez 17,48, illetve 16,12 %-os variáció tartozik 3,95 - 3,70-es szórással. Szignifikáns életkori átlagos eltérés a férfi 100 - 400 m-es futóknál nem tapasztalható. A vágótázó nők átlagos életkori eltérésének differenciája tekintélyes /7,32 év/, amit a véletlen is okozhat.

A 100 m-es vágótázó nők életkori átlagát összehasonlítottam Eiben /1974/ által közölt olimpiákon résztvevő vágótázó nők átlagaival. Eiben a vágótázó nők adatait vágótázás-bontás nélkül összegezte, tehát az összehasonlítást a továbbiakban én is csak így tudom elvégezni. Az Eiben által közölt átlagok: Róma = 22,2; Tokió = 21,6; Mexikó = 22,9; München = 22,63 év. A négy olimpia adatain keresztül megállapítható, hogy az átlagos életkor megközelítően azonos a nőknél. Az Eiben által és az általam kimutatott müncheni 100 m-es síkfutónők átlaga teljesen megegyező.

Az általam vizsgált populáció nagy valószínűséggel mutat rá a megközelítően azonos szintű és felkészültségű vágótázók életkori átlagos normál övre $\bar{x} = 1/2$ s/:

férfi 100 m-es futóknál:	22,63 - 25,83 év
400 m-es futóknál:	23,02 - 26,22 év
női 100 m-es futóknál:	20,63 - 24,63 év
400 m-es futóknál:	21,15 - 24,15 év.

A reprezentatív minta alkati jellegeire vonatkozó paramétereket a 2. táblázat összegezi.

Az alkati jellegek összefoglalása

2. táblázat

Jellegek	100 m				400 m				
	$\bar{x} \pm s_x$	$\pm s$	$V_{\min}-V_{\max}$	V	$\bar{x} \pm s_x$	$\pm s$	$V_{\min}-V_{\max}$	V	p %
Férfiak:									
Testmagasság	176,0 $\pm$ 0,98	6,76	159,0-188,0	3,84	180,0 $\pm$ 0,80	5,66	166-192	3,14	p < 1%
Testsúly	69,6 $\pm$ 1,08	7,46	59,0- 90,0	10,71	71,5 $\pm$ 0,90	6,43	61- 85	8,99	
Teljesítmény	10,2 $\pm$ 0,02	0,19	9,9- 10,8	1,86	46,0 $\pm$ 0,11	0,81	44,1-47,8	1,78	
Nők									
Testmagasság	164,6 $\pm$ 0,80	5,61	153,0-177,0	3,40	167,3 $\pm$ 0,86	5,97	152-179	3,56	p < 5%
Testsúly	55,6 $\pm$ 0,82	5,74	46,0- 68,5	10,32	55,8 $\pm$ 0,73	5,09	41,0-65,0	9,13	
Teljesítmény	11,4 $\pm$ 0,04	0,32	11,0- 12,3	2,87	53,1 $\pm$ 0,16	1,11	51,0-55,3	2,09	

Megjegyzés: A férfi 100 m-es futóknál N = 47, a 400 m-eseknél N = 50.

A női 100 m-es futóknál N = 49, a 400 m-eseknél N = 48.

Testmagasság

A 100 m-es férfi síkfutók termetátlaga 176 cm. A variáció-terjedelem 29,0 cm. A minta 3,84 %-os variációt mutat 6,76-os szórással. A 400 m-es férfi síkfutók termetátlaga 180,0 cm. A variáció-terjedelem 26,0 cm. A minta 3,14 %-os variációt mutat 5,66-os szórással. A férfi 100 m-es és a 400 m-es síkfutók termetátlaga között 4,0 cm-es, erősen szignifikáns /p < 1%/ különbség tapasztalható.

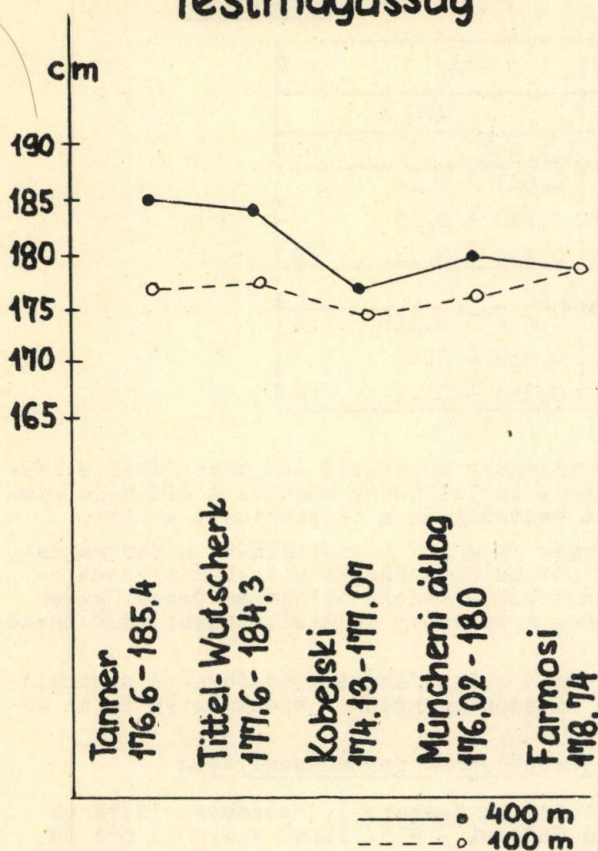
Mindkét termetátlagot összehasonlítottam a külföldi és hazai szerzők által kimutatott átlagokkal.

Tenner 1964-ben 100 m-en 176,6 cm-es, 400 m-en 185,4 cm-es átlagot közöl. Tenner 400 m-es síkfutókra vonatkozó átlaga 5,4 cm-rel tér el az általam közltekől. Tittel-Wutscherk 1972-ben német vágótázókról 177,6, illetve 184,3 cm-es; Kobelski 1973-ban a lengyel vágótázókról 174,13, illetve 177,07-es átlagot közöl, melyek nem térnek el jelentősen az általam publikált átlagoktól. Minden esetben a 400 m-es síkfutók a magasabbak. Farnosi 1975-ben 100 m-től 400 m-ig együttesen vizsgálta a magyar vágótázókat és 178,74 cm-es középértéket tüntet fel, ami a többi átlagtól nem tekinthető jelentős differenciának.

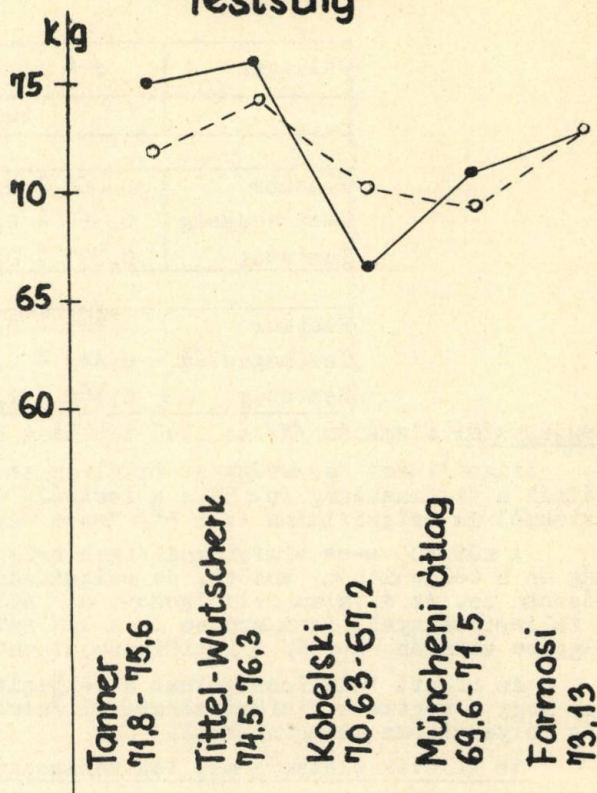
A 100 m-es síkfutónők termetátlaga 164,6 cm. A variáció-terjedelem 24,0 cm. A minta 3,40 %-os variációt mutat 5,61-es szórással. A 400 m-es síkfutónők termetátlaga a nagyobb /167,3 cm/. A variáció-terjedelem 27,0 cm. A minta 3,56 %-os variációt mutat 5,97-es szórással. A 100 m-es vágótázónők termetátlaga 2,7 cm-rel szignifikánsan /p < 5%/ különbözik a 400 m-es átlagtól.

A 100 m-es síkfutónők termetátlagát összehasonlítottam Eiben /1974/ által közölt négy olimpián résztvevő vágótázónők termetátlagával. Róma = 166,6; Tokió = 165,9; Mexikó = 166,5; München = 164,9 cm. Összehasonlítottam a Budapesti Atlétikai Európa Bajnokságon részt vett vágótázónők Eiben /1974/ által mért és a magyar felnőtt és utánpótlás válogatott vágótázónők Farnosi /1975/ által mért termetátlagát. Megállapítható, hogy a kimutatott testmagassági középértékek megközelítően azonosak.

Testmagasság



Testsúly



Testsúly

A 100-400 m-es férfi vágázók testsúly-középértéke 69,6, illetve 71,5 kg, amely 31,0, illetve 24,0 kg-os intervallumban szóródó variánsokat reprezentál. Ehhez viszonylag magas 10,71, illetve 8,99 %-os variációs együttható tartozik 7,46, illetve 6,43-as szórással. Az átlag-populációra jellemző müncheni olimpiai vágázó férfiak 100 m-es középértéke 2,2 kg-mal marad el a Tanner /1974/ által kimutatott átlagtól. A Tittel és Wutscherk /1970/ által mért 100 m-es vágázók testsúlyátlagához viszonyítva 4,9 kg-os, a 400 m-es futók átlagához viszonyítva 4,8 kg-os negatív differencia tapasztalható. Ezzel szemben a Kobelski /1973/ által közölt lengyel 100 m-es síkfutók adatainak átlagától csak 1,0 kg-mal marad el a müncheni átlag, de 400 m-en már ismét 4,3 kg-os negatív differencia tapasztalható. Farmosi /1975/ által kimutatott magyar vágázók átlaga Tanner és Tittel-Wutscherk átlagához közelít.

Az említett szerzők által kimutatott testsúlyátlagok között lényeges differenciák tapasztalhatók, de a 400 m-es síkfutókról közölt testsúlyközépértékek a magasabbak. Egyedül Kobelski középértékei alacsonyabbak. A testsúlyátlagok kimutatását a 2. ábra szemlélteti.

A 100-400 m-es vágázó nők testsúlyközépértéke 55,67, illetve 55,83 kg. E jelleg variáció-terjedelme 22,5, illetve 24,0 kg, melyhez viszonylag magas 10,32, illetve 9,13 %-os variációs együttható tartozik 5,74, illetve 5,09 szórással. A szórás a minta polarizációjára utal mindkét versenyszám vonatkozásában.

A 400 m-es vágázó nők testsúlyátlagát összehasonlítottam az Eiben /1974/ által közölt olimpiai átlagadatokkal: Róma = 57,6; Tokió = 57,0; Mexikó = 56,2; München = 57,45. Az Eiben és az általam kimutatott müncheni olimpiai átlagnál 1,62 kg-os eltérés tapasztalható. Tittel-Wutscherk átlagai 2,0 kg-os pozitív differenciát mutatnak. A 400 m-es síkfutónők testsúlyátlagai minden esetben nagyobbak, mint a 100 m-es síkfutónőké.

A férfi és a női vágázók alkati teltségét a testsúly és testmagasság függvényében Kaup és Rohrer alkati indexek alkalmazásával állapítottam meg.

A Kaup-index átlaga férfi 100 m-es síkfutóknál 2,24, a 400 m-eseknél 2,20, ami megfelel az optimális középértékeknek. A 100 m-es férfiak teltebb alkattal rendelkeznek. A női 100 m-es síkfutók Kaup-index átlaga 2,00, a 400 m-es átlag 1,99, ami súlycsökkenést bizonyít. Eiben /1974/ 2,11-es, Farmosi /1975/ 2,04-es értéket közölt a vágázó nőkről. A női és férfi vágázók közti differencia igen erősen szignifikáns.

A Rohrer-index átlaga, mely jobban tükrözi az izmosságot, férfi 100 m-es síkfutóknál 1,27, a 400 m-es futóknál 1,22. A Farmosi /1975/ által mért vágázók index-értéke 1,28. Nőknél 1,24, illetve 1,19 az indexérték, mely jól tükrözi az izmosság különbségét. A férfiak és a nők közötti differencia a nemek közötti különbségből adódik. Mindkét esetben a 400 m-es futók az izmosabbak, mely az anaerobos körülmények között végzett többletmunkának a szervezet fejlődésére gyakorolt hatását bizonyítja.

Az életkor, a testmagasság, valamint a testsúly teljesítménnyel való összefüggését a 3. táblázat foglalja össze.

3. táblázat

Jellegek	$r \pm m_r$	p %	$r \pm m_r$	p %
	100 m		400 m	
F é r f i a k				
Életkor	$0,065 \pm 0,14$		$0,017 \pm 0,14$	
Testmagasság	$0,357 \pm 0,12$	5%	$0,263 \pm 0,13$	
Testsúly	$0,297 \pm 0,13$	5%	$0,444 \pm 0,11$	5%
N ő k				
Életkor	$0,249 \pm 0,13$		$0,421 \pm 0,11$	1%
Testmagasság	$0,449 \pm 0,11$	1%	$0,259 \pm 0,13$	
Testsúly	$0,368 \pm 0,12$	5%	$0,354 \pm 0,12$	5%

Megjegyzés: Elemszám /N/ az első táblázat szerint.

Szignifikáns összefüggést találtam az általam vizsgált populáció 100 m-es férfi síkfutóinál a testmagasság / $p < 5\%$ /; a testsúly / $p < 5\%$ / és a teljesítmény között. A 400 m-es síkfutóknál is szignifikáns / $p < 5\%$ / összefüggés van a testsúly és a teljesítmény között.

A női 100 m-es síkfutóknál igen erős összefüggés / $p < 1\%$ / tapasztalható a testmagasság és a teljesítmény között, de szignifikáns / $p < 5\%$ / az összefüggés a testsúly vonatkozásában is. Az általam feldolgozott női 400 m-es vágázók életkori átlagának összefüggése a teljesítménnyel, igen erősen / $p < 1\%$ / szignifikáns, a testsúly teljesítménnyel való összefüggése szintén / $p < 5\%$ / szignifikanciát mutat.

Az alkati tulajdonságoknak a teljesítménnyel való szignifikáns összefüggése bizonyítja, hogy a vágázók fizikai alkatával /mint fontos alapadottsággal/ a kiválasztás és az edzés folyamatában számolni kell.

Az atléták életkorának, testmagasságának és testsúlyának összehasonlítása

Az atléták életkori és alkati mutatóit a 4. táblázat összegezi, összehasonlítva az általam vizsgált vágázók, valamint Eiben /1974/ és Farmosi /1975/ által vizsgált női és férfi ugró-, illetve dobóatléták átlagait.

A feltüntetett paraméterekből megállapítható, hogy az életkor tekintetében mindkét nemnél széles egyéni variáció tapasztalható.

Az atléták életkor- és alkati jellegi átlagainak

4. táblázat

Összefoglalása

Versenyzők	N	Életkor /év/	Testmagasság /cm/	Testsúly /kg/
F é r f i a k				
100 m-es síkfutók	47	24,2	176,0	69,60
400 m-es síkfutók	50	24,6	180,0	71,50
Magasugrók	41	21,6	186,2	76,31
Távolugrók	38	24,4	182,5	74,59
Hármasugrók	28	23,7	181,1	73,66
Rúdugrók	23	26,2	180,2	74,04
Súlylökők	28	24,5	191,4	120,50
Diszkoszvetők	26	27,9	189,8	108,77
Gerelyhajítók	18	27,7	181,9	89,37
Kalapácsvetők	31	27,0	185,6	106,39
N ő k				
100 m-es síkfutók	49	22,6	164,6	55,67
400 m síkfutók	48	29,9	167,3	55,83
800 m-es síkfutók	40	24,2	168,0	54,50
Magasugrók	44	21,2	175,6	62,61
Távolugrók	34	24,3	170,0	59,85
Súlylökők	18	25,7	173,8	83,69
Diszkoszvetők	20	28,7	174,3	80,30
Gerelyhajítók	21	24,0	173,0	67,05

A férfiaknál átlagosan a dobóatléták a legidősebbek. Őket követik a rúdugrók. Legfiatalabbak a magasugrók. A nőknél szembetűnő a 400 m-es vágtázók magas életkora, ami a véletlen műve is lehet.

Az atléták testmagasság- és testsúlymegoszlásából kitűnik, hogy a vágtázók természetlaga és testsúlya a legalacsonyabb. Az átlagok tendenciájukban megfelelnek annak az ismert ténynek, hogy a testsúly többnyire párhuzamot mutat a termettel, amit a választott versenyszám eredményes végrehajtása indokol is. Férfiaknál a dobók együttes termetátlaga 188,8 cm, együttes testsúlyátlaga 111,7 kg. Őket követik az ugrók 183,0 cm-es együttes termetátlaggal és 74,71 kg-os együttes testsúlyátlaggal. A vágtázókhoz viszonyítva mindkét átlag erősen szignifikáns differenciát mutat. A nőknél is hasonló tendencia jut kifejezésre.

A vágtázók, ugrók és dobók csoportjai között a testsúly és testmagasság tekintetében tehát szignifikáns differencia tapasztalható. E kimutatott paraméter a termet és testsúly szoros összefüggését bizonyítja a választott versenyszámnál.

Összegezés

A müncheni olimpián résztvevő férfi és női 100 és 400 m-es vágtázók életkor-, testmagasság- és testsúlyátlagait elemeztem, valamint a jellegeknek a teljesítménnyel való összefüggését vizsgáltam. A kapott eredmény elsősorban a reprezentatív mintára jellemző, de összehasonlítva a korábbi adatokkal, jól tükrözik a populáció jellemző mutatóit, ezért megfelelő következtetés vonható le a vágtázók vonatkozásában.

A vizsgálati adatok értékelése alapján megállapítható, hogy a kiemelkedő férfi és női vágtatelsítményekhez viszonylag egységes alkati mutatók tartoznak.

A két nem között az életkor tekintetében nincs szignifikáns különbség, de széles egyéni variáció tapasztalható. Az alkati jellegeknél a férfi és női vágtázók között szignifikáns különbség állapítható meg, de a differencia a két nem közötti különbségből adódik.

Mindkét nemnél, a testmagasság és a testsúlyátlagok alapján, szignifikánsan elkülönülnek egymástól a 100 és 400 m-es síkfutók. A 400 m-es síkfutók a magasabbak és súlyosabbak.

A vizsgálati eredmények az alkati tulajdonságoknak a teljesítménnyel való szignifikáns összefüggését bizonyítják.

Mivel az alkati jellegek és a teljesítmény közötti összefüggés igazoltnak tekinthető, a közreadott vizsgálati eredmények a kiválasztás és az edzés folyamatában felhasználhatók.

Irodalom:

- Eiben O.: Az antropológia és a testnevelés és sporttudomány kapcsolata, valamint újabb eredményei. /A Testnevelés és Sport Időszervi Kérdései. 1; 41-69. 1969./
- Eiben O.: The Physique of Women Athletes. TTT. Bp. 1972.
- Eiben O.-Susa E.: Atlétanők életkora, testmagassága és testsúlya. /Testnevelési- és Sportegészségügyi Szemle, 1974. 2.sz./
- Baracs F.-né-Farmosi I.: Főiskolai hallgatók testalkata. Nemzetközi Jubileumi Testnevelési Tudományos Ülésszak. Budapest, 1976. Műszaki Egyetem kiadványa./
- Farmosi I.: Férfi és női vágtázók antropometriai jellemzői. /Testnevelési- és Sportegészségügyi Szemle, 1977. 1.sz./
- Harsányi L.-Farmosi I.: Magasugrók alkati és funkcionális vizsgálata összefüggésben a versenyeredménnyel. /Testnevelés- és Sportegészségügyi Szemle, 13. 269-284. 1972./
- Kobielski, B.: Charakterystyka porownawcza budowy ciała spronterow Polskich, Rumienich, Bulgarskich i NRD-owskich. /Sport Wyczynowy, 4. 19-2. 1973./
- Tanner, J.M.: The physique of the olympic athlete. London. Allen und Unwin. 1964.
- Tittel, K.-Wutscherk, H.: Sportanthropometrie. Leipzig. J.Ambrosius Barth. 1972

Baracs Ferencné

A mélybeugrás mint képességfejlesztő módszer a hármasugrók edzésében

I. Bevezető

Az atlétikai versenyszámok, így a hármasugrás is, világcsúcs körüli eredményeinek eléréséhez is átlag feletti, született és megszereshető pszichikus és fizikális képességekre, készségekre van szükség. E két tényezőkomplexumnak döntő jelentősége van a nemzetközi szintű hármasugró teljesítményben; tehát a született adottságoknak, képességeknek, azaz az ehhez kapcsolódó tudományos igényű kiválasztásnak, illetve a tudományos eredményekre támaszkodó felkészítési módszereknek. A felkészítési módszereket ebben az esetben széles körű fogalomként értelmezem, amely magában foglalja a legmodernebb képességfejlesztő edzés módszerektől kezdve, az ehhez igazodó fiziológiás /vitaminozás, táplálkozás, rehabilitáció, stb/ kiegészítő módszereken keresztül, a pszichikus, szociális ráhatásokat egyaránt.

Terjedelmi korlátok miatt nem foglalkozhatom mindazon tényezőkkel, amelyek a világszínvonalú hármasugró teljesítményt meghatározzák. A született adottságok, a kiválasztás kérdésétől teljesen eltekintve, a felkészítési módszerek témakörén belül is a hármasugráshoz leginkább szükséges képességek kialakításával, fejlesztésével szeretnék foglalkozni. Ezen belül is az eredményesség szempontjából egyik legdöntőbb képesség, a gyorsaság, a robbanékonyság fejlesztésének egyik leghatékonyabb eszközt, a mélybeugrást szeretném a hármasugrók felkészítése szempontjából elemzés tárgyává tenni.

Munkám során elsősorban a Testnevelési Főiskola könyvtárában fellelhető szakfordításokra, a TF Atlétikai Tanszék szöveggyűjteményére, saját fordításaimra, s edzői gyakorlatom alatt szerzett tapasztalataimra támaszkodtam.

II. Képességfejlesztő módszerek a hármasugrók felkészítésében

1. A hármasugráshoz szükséges leglényegesebb képességek

Az általános edzésmódszertan szabályszerűségei szerint, minden magas szintű sporttevékenység alapja bizonyos képességek, készségek magas szintje. Ezen képességek közül vannak általános jellegűek, amelyek mindennemű sporttevékenység alapjai, s vannak speciálisak, amelyek csak az illető testgyakorlati ágra jellemzőek. Az alábbiakban azokkal a képességekkel, amelyek általában szükségesek a magas szintű sportteljesítményekhez, nem foglalkozom, ugyanis e téma edzésmódszertana meglehetősen kimunkált, s témaválasztásom sem indokolja. Sokkal inkább szeretnék foglalkozni azon képességekkel, készségekkel, amelyek a hármasugráshoz speciálisan szükségesek, s ezek a következők:

- Gyorsaság, robbanékonyság

Meghatározó jelentőségű képesség a hármasugróknál. Hiánya esetén elképzelhetetlen az ugrás helyes végrehajtása, de a nekifutás speciális, ugrásra jellemző ritmusának kialakításában is döntő jelentősége van. E képesség magasabb szintje akkor jellemző az ugrásban résztvevő izmokra leginkább, ha minél erősebbek, minél gyorsabb összehúzódnásra képesek, s az ugróirányokba az idegi koordináció szempontjából iskolázottak.

- Gyorsaság, futógyorsaság

A másik legjelentősebb képesség a hármasugrásnál. Szintje egyenes arányban áll az ugrás eredményével. Nagyrészt veleszületett képesség, de bizonyos határig fejleszthető. Döntő jelentőségű szintjénél és fejleszthetőségénél az idegi struktúra, az ideg-izom koordináció, de befolyásolja az illető izmok gyorsasági szintje és lazasága is.

- Ügyesség, mozgáskoordináció

E képességnél, készségnél szintén nem az általában vett ügyességről, mozgáskoordinációról beszélünk /pl. ami a labdajátékosokra jellemző/, hanem a hármasugráshoz szükséges speciális ritmusérzékről, az ugrás technikájának végrehajtásához szükséges ügyességről. Fejleszthetőségében szintén igen nagy jelentősége van az öröklött idegrendszeri adottságoknak, de speciális gyakorlással jelentős változások érhetők el.

- Gyorsasági állóképesség

Kiemelném az állóképességi mutatók közül a gyorsasági /vágta/ állóképesség jelentőségét, ugyanis e nélkül biztonságos versenyzés éppúgy elképzelhetetlen, mint hosszantartó eredményes gyakorlás. A versenyek friss végigugrása, s az edzések türeklépessége nagyrészt e képesség meglététől függ.

- Technika

Végül kiemelném a technika problémakörét is. Itt sokkal többről van szó, mint egy egyszerű készségről, képességről, hisz benne szinte az összes speciális és általános képesség, készség megjelenik.

A fentiekben röviden vázoltam a hármasugráshoz általam leginkább szükségesnek tartott képességek, készségek körét, ami nem azt jelenti, hogy egyéb képességeknek, készségeknek /pl. az általános erő, állóképesség/ nincs jelentősége.

2. Elképzelések, irányzatok a hármasugrók felkészítésében, az egyes képességek fejlesztésében

Ha történetiségben vizsgáljuk a hármasugrók felkészítésének elveit és gyakorlatát, megfigyelhetünk bizonyos irányzatokat, uralkodó elképzeléseket. Ezek általában - ha nem is mindig tisztán - az előbb említett képességek közül valamelyik túlzott előnybe részesítésben jelentkeznek. Ennek megfelelően, azokat a gyakorlatokat, edzésszerveket helyezték előtérbe, amelyek az illető megkülönböztetett képességet leginkább fejlesztették. Röviden, a tudományos bizonyosság igénye nélkül, az alábbi edzésmódszertani vonulatok figyelhetők meg a hármasugrók felkészítésében:

- A technikai képzés túlsúlya hatotta át a hármasugrók felkészítésének azt az időszakát, amikor az atléták a heti 3-4 edzésen néhány repülőn és bemelegítő mozdulaton kívül, semmi kiegészítő mozgást nem végeztek, s csak a konkrét hármasugró technikát gyakorolták. Így természetesen a fizikális képességek alacsony szintje miatt szép, de viszonylag kicsi ugrásokig tudtak eljutni, s az eltérő egyéni eredményekben nem annyira a felkészülés különbsége, mint az egyéni született adottságok színvonal-különbsége mutatkozott meg. A társadalmi igény a sporteredmények fokozódó javítására, a nemzetközi versenygés, indokoltá tették a felkészülésben az egyéb képességek szisztematikus fejlesztését is.

- Az erőedzés terén hozta az első forradalmi változást a szovjet hármasugró iskola, amelynek a rendszeres erőedzések /elsősorban nagy terjedelmű súlyzósedzés/ bevezetésével, az ugróerő növelése volt a célja. Ez természetesen a technika végrehajtásában is nagy változást hozott, s kialakította a később gyakran vitatott "meredek" technikát, amely a nagyobb láberőből következően magasabb ugrásivekben jelentkezett. Ebben az időszakban tehát az egyes képességek fejlesztésével már szisztematikusán foglalkoztak, de az erő, s főleg a nagy súlyokkal fejlesztett általános erő volt az uralkodó edzéscél.

- A gyorsaság, futógyorsaság hangsúlyos kiemelése a lengyel hármasugró iskolában volt fellelhető. A maximális gyorsaságra törekvő nekifutás utáni elugrás a technikában az u.n. "alapos" technikát eredményezte. Az iskola nézőpontjából következett, hogy az edzésszervek közül előnyben részesítette azokat, melyek a futógyorsaságot leginkább fejlesztik. /Az is-

kola legjelesebb képviselője J. Szmidt volt. Futógyorsaságára jellemző, hogy fénykorában rendszeresen tagja volt a lengyel 4x100-as váltónak./

Ehhez az iskolához közvetlenül kapcsolódva alakult ki a gyorsasági állóképességet hangsúlyozó irányzat, melynek edzésszkezeit a különböző résztávutakok, kevertfutakok, stb. jellemezték.

- A gyorsró alapvető jelentőségének kiemelése a következő kitapintható irányzat, amely a jelen hármasugró felkészítési rendszert is áthatja. Ez az a képesség, melynek magas szintje az ugró a nekifutásában a leghaladósabb futólépések miatt, a technika célratörőbb, robbanékonyabb előrehajtásával, a legtöbb előnyt élvezi. Nem arról van szó, hogy a robbanékonyaság, a gyorsró fejlesztésével ezt megelőzően nem foglalkoztak, csupán jelentőségge nőtt meg, s edzésszkezeiben, fejlesztésének módszereiben jelentkeztek egyre több újjal a szakemberek. Tulajdonképpen cikkem fő témája, a mélybeugrás sem más, mint a gyorsró, az ugróró fejlesztésének egyik igen hatékony és újszerű eszköze, amelyről később részletesen szólok. Szándékosan használtam az "újszerű" kifejezést, ugyanis nem teljesen új felfedezésről van szó. A szovjet Verhosanszkij által meghonosított "mélybeugrás" kifejezés, és a hozzá kapcsolódó gyakorlatok hasznosságának, jelentőségének indokolása, izom-élettani megmagyarázása az új, maga a módszer nem, mivel ha nem is ilyen néven, s nem ilyen nézőpontú tudományos indokolással, már évtizedek óta alkalmazzák az ugrók felkészítésében. Így ír pl. a gyorsró, az elrugaskodóró fejlesztésének módszeréről V. Kuznyecov 1967-ben: "Igen hatékonyak bizonyult az a módszer, amikor a sportoló valamilyen emelvényről leugrik és menten felugrik egy másikra. Nem tudom, hogy a sportjátékok képviselői gyakran végeztek-e ilyen gyakorlatokat, de az atléták már évtizedek óta végzik". /Sportivnue Igrü, 1967.7.sz./ E néhány megjegyzés arra szeretett volna rámutatni, hogy a mélybeugrás gyakorlatait már elég régen alkalmazzák az ugróatléták felkészítésében, viszont ennyire uralkodó gyorsró gyakorlatként való felhasználása az utóbbi 10 év felkészülésében jelentkezik.

Ez a tény arra mutat, hogy a szakemberek az egyes kiemelt képességeken belül is olyan speciális, hatékony edzésszkezet, gyakorlatokat keresnek, amelyek közvetlen eredményjavító hatásúak az illető versenyszámban.

- A technikai képzés mintegy "reneszánszát" élve, egyre gyakoribb beszédtema a szakemberek körében. A fizikálisan jól képzett - sőt túlképzett - gyakran megengedett vagy tiltott fiziológias segítséget élvező versenyzők elfelejtettek ugrani. Ismét előtérbe kerül tehát a technikai képzés fontossága, természetesen egész más szinten, mint azt előbb leírtam.

A hármasugrásban elterjedt felkészülési módszerekről, irányzatokról összefoglalásképp megállapítható, hogy azokat nem lehet merev határokkal elkülöníteni, de a jelzett súlypontos elképzelések valóban léteztek, illetve léteznek. Nézetem szerint a ma szakemberének könynyebb helyzete van a tekintetben, hogy előtte van egy sor a gyakorlat által igazolt helyes, illetve kevésbé helyes módszer, csak ki kell választania a legjobbakat. Ugyanakkor nehezebb helyzetben van a sokkal magasabb eredménylvárások miatt, amihez újabb, még hatékonyabb módszereket kell találnia.

III. A mélybeugrás fogalma, alkalmazási lehetősége a hármasugrók felkészítésében

1. Az erősítő gyakorlatok fajtái

A mélybeugró gyakorlatok hatásmechanizmusának megértéséhez szükségesnek tartom felleveníteni néhány, az erősítéssel kapcsolatos edzésmódszertani fogalmat:

- Az erő, fajtáit tekintve, lehet: általános, illetve gyors-erő. Ennek megfelelően az erősítő hatású gyakorlatok is általános erőfejlesztő gyakorlatok, illetve gyorsasági erőfejlesztő gyakorlatok lehetnek.

Míg az általános erőre a minél nagyobb ellenállás legyőzése a jellemző, addig a gyors-erőre a minél rövidebb idő alatt /relative/ nagyobb ellenállás legyőzése.

- Az erősítő gyakorlat mozgásszerkezetét tekintve izometriás, izotóniás és intermedialis erőfejlesztésről szoktunk beszélni. E három erőfejlesztő módszer közül természetesen az általános erő fejlesztésében az izometriás és intermedialis, valamint a nagy súlyokkal végzett /és lassan végrehajtott/ izotóniás erőgyakorlatokat alkalmazzuk. Ezzel szemben a gyorsró fejlesztésében szinte kizárólag izotóniás, tehát elmozdulással járó, méghozzá időben minél rövidebben, gyorsabban végrehajtott gyakorlatokat alkalmazzuk.

- A legújabb kutatások szerint a gyorsró fejlesztésére különösen alkalmas gyakorlatok az u.n. pliometriás gyakorlatok. E gyakorlatok tulajdonképpen speciálisan végrehajtott izotóniás gyakorlatok. Vegyünk pl. egy izotóniás gyorsró gyakorlatot, amelyet a sportoló saját testsúlyának legyőzésével végez: a helyből távolugrást. Hagyományosan végrehajtva az alábbi izomműködés történik: az ugrás előtti helyzetet felvéve, az ugrásban résztvevő izmok tónusos, előfeszített állapotba kerülnek, majd az ugrást megkezdve, villámgyorsan összehúzódnak, s az ugrót bizonyos távolságra repítik. Megfigyelések, kísérletek azonban bizonyították, hogy ha az ugró ezt az elrugaskodást úgy végzi, hogy előtte duplázó szökkenést végez, vagy netán egy kisebb emelvényről ugrik le, s utána rugaskodik, azaz az előbbi ugrás előtti tónusban lévő izmait kényszerűen megnyújtja, akkor azok sokkal nagyobb erőt tudnak kifejteni az ugrásban.

Kísérletek igazolják, hogy minden olyan erőgyakorlat, amelyet úgy hajtunk végre, hogy az előbb leírt előfeszített állapotban, megelőző erő hatására az izmot további kényszernyúlás éri, hatványozottan fejleszt a gyorsró. A kényszernyújtásra bekövetkezett izomállapot ugyanis előfeltétele az utána következő gyors és erőteljes összehúzódnak. Így ír erről Pred Wilt: "A modern koncepció szerint az izmok kontrakciói határozottan nőnek, erőteljesebbek, ha azok előfeszítettek, megelőző excentrikus kontrakciónak vannak kitéve... Excentrikus

kontrakció után, sokkal erősebb koncentrikus kontrakció következhet" /The Athletic Journal, 1975. 55. köt. 89-90. old./ A mélybeugrás az egyik leghatékonyabb pliometrikus, gyorsító fejlesztő edzésszerszám. Amikor leugrunk egy magaslatról, s enyhén hajlított ízületekkel "megfogjuk" az ugrást, s onnan azonnal indítunk, az előbb leírt izomműködés zajlik le. Túlajdónképpen ilyen izomműködés történik minden ugrásnál elrugaszkodásánál. A szakirodalom sokak által "amortizációs szakasznak" nevezett mozgásterülete nem más, mint pliometriás izomműködés. Ezért az elugrás igen fontos robbanékony, gyors izomműködése a mélybeugró gyakorlatokkal hatékonyan fejleszthető. Természetesen a pliometriás gyorsítófejlesztő gyakorlatok nem szűkíthetők le a mélybeugrások különböző variációira. További hasznos ilyen edzésszerszámok a különböző ugró-szökdelő gyakorlatok neheztelt körülmények között /különböző szerkezet felhasználásával/.

Nemcsak a láb izomzatára lehet ilyen gyakorlatokat konstruálni, hanem a test egyéb izomcsoportjaira is. A lényeg az, hogy az előbb leírt izomműködés bekövetkezzék.

2. A mélybeugrás, mint gyorsító-fejlesztő gyakorlat a hármassugrásban

A mélybeugrás alkalmazása az ugróatlétika speciális gyorsító fejlesztésében az utóbbi időben általánosan elterjedt. Hasznosságukat nemcsak az ösztönös alkalmazás után jelentkező jelentős eredményjavulások, hanem tudományos igényű kutatások is igazolják. Sok érdekes kísérletet végzett pl. Verhosanskij, a téma egyik legkiválóbb szakembere. Egyik kísérletében három csoportban gyakoroltatta a versenyzőket egy felkészülési időszakon keresztül. Az egyik csoport végig csak a hagyományos ugró-szökdelő gyakorlatokat alkalmazta erőfejlesztő gyakorlatként, a másik csoport felidőtől maximális erőfejlesztést is végzett, a harmadik csoport pedig az időszak egyharmadát csak hagyományos, az időszak második harmadában maximális erőfejlesztést is, a harmadik szakaszban pedig speciális mélybeugró gyakorlatokat is végzett. A rendszeres kontrollmérések egyértelműen igazolták, hogy az ugráshoz szükséges legfontosabb faktor a gyorsító fejlődése messzeemenően a harmadik csoportnál volt a legnagyobb, amely később a versenyzőkben eredményesebben is jelentkezett /Leichtathletik, 1971. 8.sz. 6. oldal./.

A mélybeugrások egyik legnagyobb előnye, hogy a rendkívül hatékony gyorsító fejlesztő hatásuk mellett pontosan olyan mozgásirány, mozgásképző alakítható ki, mint amilyen az illető ugrás mozgásképe. A modern felfogás szerint ugyanis a versenyző kellő szintű, alapvető általános képességeire olyan speciális képességeket kell építeni, melyek működési irányba legközelebb van, vagy megegyezik az illető egyéni technikájával. Verhosanskij így foglalja össze ezt: "Ezeknek az edzésszerszámoknak, az edzésfeltételeket figyelembe véve, maximálisan közeledni kell a mozgás izommunkájának dinamizmusához". /Der Leichtathlet, 1968. 12.sz. 4-50. oldal./ Ha a versenyzőket ilyen módon készítjük fel, nem érhetnek bennünket kellemetlen meglepetések, amikor az ugrást teljes nekifutásból, versenyszerűen hajtják végre, ugyanis rendelkeznek azokkal a speciális, edzésen begyakorolt képességekkel, amelyek az ugrás technikájának tökéletes végrehajtásához szükségesek.

Az eddigieket figyelembe véve, az alábbi alapelvek szem előtt tartása szükséges a hármassugrók mélybeugró gyakorlatainak megtervezésénél:

- Legfontosabb és alapvető követelmény, hogy a mélybeugró gyakorlatok többsége, a hármassugrás technikájának mozgásképehez igazodjék, sőt élversenyzőknél az egyéni technikához. Ne csak a globális technikát gyakoroltassuk - a kezdőugrással magasított helyről -, hanem részre bontva mindegyik mozgásfázist is.

- Keressük meg azt az optimális magasságot, ahonnan a kezdőugrást végeztetjük - a szakirodalom szerint ez 70-80 cm. Ez természetesen a leugrás utáni legnagyobb teljesítmény elérését teszi lehetővé, de ne csak ilyen magasságról gyakoroltassunk, hisz a gyorsítófejlesztő hatás magasabbról esetleg hatékonyabb lehet. A 100 cm-t nem célszerű túllépni. Az ugrásmagasság megállapításánál is maximálisan figyeljünk az egyéni adottságokra.

- Ne alkalmazzuk a magasugróknál bevált, leugrás után pároslábra érkezés, meredek fölfelé emelkedés gyakorlatot, ugyanis ez egyáltalán nem hasonlít a hármassugrás elrugaszkodási irányához. Ha a páros lábra történik a leérkezés, akkor ezt mindig előre irányuló elrugaszkodás kövesse.

- Egy-egy edzésen belül változtatatosan tervezzük meg a mélybeugró gyakorlatokat, egészítsük ki más típusú ugró-szökdelő gyakorlatokkal, futóiskolázással, stb.

- Az edzés fő részében alkalmazzuk kellő bemelegítés után, de ne fáradtan. Például állóképességi munka után sohase végeztessük.

A hármassugrók mélybeugró gyakorlatai

A teljesség igénye nélkül felsorolom azokat a gyakorlatokat, melyek a hármassugrók felkészítésében leginkább alkalmazhatók:

- Két, egymással szemben felállított, ugrószekrény /a szekrények magassága és egymástól mért távolsága variálható/ közül a versenyző feláll az egyikre, leugrik a talajra, s azonnal felugrik az előtte lévő másik szekrényre. Ezt követően megfordul és folyamatosan ugyanígy ugrik vissza. Ilyen módon a két szekrény között számtalan gyakorlat variálható.

A terhelés adagolható a szekrénymagasság és a távolság, valamint a végrehajtási intenzitás és szériaszám változtatásával.

- Különböző magasságú ugrószekrényekről indulva, a hármassugrás, vagy különböző más szökdelések végrehajtása /érkezés homokgödörbe, vagy tornaszőnyegre/.

- Tornapadon könnyű nekifutás, majd egy lábas elrugaszkodással /a talajon folytatva/ hármassugrás, illetve szökdelések /érkezés homokba, vagy szőnyegre/.

- Szekrényről leugrás, s a képességekhez mért távolságra és magasságba állított gát átugrása /érkezés homokba, vagy szőnyegre/.

- Különböző sorozatszökdelések akadályok felett, növekvő, majd csökkenő sorrendbe állított különböző magasságú és egymástól mért távolságú szekrények, zsámolyok felhasználásával.

A felkészülési időszak tornatermi edzésein felhasználhatjuk a terem összes tartozékát, ami a célnak megfelel. Mindig ügyeljünk a talaj minőségére azon a helyen, ahol a mélybeugrás talajfogása történik. Legjobb a filcszőnyeg, vagy a kellő szilárdságú hagyományos tornaszőnyeg. A puha habszivacs szőnyeg lerontja a mélybeugrás pozitív hatásait, a túl kemény talaj pedig tönkreteszi a versenyző lábát, elsősorban az alszárat, a csonthártyát és az ízületeket.

Szabadtéren nagyon jól használhatók emelvényeknek a különböző padok, az eredményhirdető dobogó, az időmérő emelvény, hisz ezeken még a magasságot is szabályozhatjuk. Pályán lehetőleg fűvön végezzük a talajfogást, vagy a további szökdelést, s úgy állítsuk be az állványt, hogy a tanítvány a homokgödörbe érkezhesse.

A mélybeugró gyakorlatok alkalmazása az éves felkészülésben

Mivel bebizonyosodott, hogy a gyakorlatok a gyorsuló fejlesztésének egyedülállóan jó, hatékony eszközei, a hármasugrók felkészítésében egész éven át /az egyes időszakokban eltérő arányban, az életkori sajátosságok, a felkészülésben eltöltött évek messzemenő figyelembevételével/ alkalmazni kell ezeket. A mélybeugrások legjelentősebb felhasználása a tiszta felkészülési időszakban van. Ekkor nyugodtan foglalkozunk a képesség fejlesztésével, uralkodóan mélybeugró gyakorlatok felhasználásával két teljes edzésen is hetente. /Verhosanszky kísérleti csoportjával heti két edzésen, 75-100 cm-es magasságról, 30-50 maximális intenzitású mélybeugrást végeztetett a felkészülési időszakban./

Alkalmazni kell a gyakorlatokat a vegyes felkészülési és versenyidőszakokban is, igazodva az időszak eredmény- és versenyelőkészítéseihez, valamint tanítványaink egyéni adottságaihoz. Arra feltétlenül figyelni kell, hogy jelentős verseny előtt három héttel már intenzív mélybeugró edzést ne végeztessünk. Egyes tapasztalati vélemények szerint, a kemény mélybeugró edzések után a technikázás is nehezen megy. Ez arra figyelmeztet, hogy a heti edzésprogram összeállításánál a mélybeugró és a technikai edzés kellő távolságra kerüljön egymástól.

A mélybeugró gyakorlatok, hatásmechanizmusukból következően, erősen igénybe veszik az izmokat, a tapadási helyeket, ízületeket, ezért még a felkészült versenyzőknél is módjával kell alkalmazni. A tiszta felkészülési időszakban is csak bizonyos általános képességfejlesztés után kezdjük szisztematikusan foglalkozni velük. Fokozottan érvényes ez a megjegyzés a fiatalok versenyzőkre. Megtévesztő lehet az az óriási javulás, ami alkalmazásának hatására a fiatal versenyzőknél bekövetkezik. Csak később bánjuk meg a gyors sikert, amikor súlyos sérüléseket tapasztalunk fiatal versenyzőinknél. Nem szabad siettetni, átugrani az általános alapozás korát, amikor a fiatal versenyző megérzi azokat a képességeket, melyekre ezt az intenzív gyorsulófejlesztő módszert építeni lehet. Ezen általános képességek birtokában is a könnyebb, egyszerűbb, kisebb magasságokról történő gyakorlatokkal kezdjük, tanítványaink reakcióit, fejlődését fokozott figyelemmel kísérve.

Nyerges Mihály
szakedző

IRODALOM:

1. Atlétikai ugrások. /Válogatott cikkek a nemzetközi sportszakirodalomból. Szerk.: Nyulászi J. TF.könyvtár. Bp.1975./
2. Dobrovolszky, I.- Golovin, E.: Módszer a robbanékonyság fejlesztésére. /Leichtathletik, 1974. 40.sz./
3. Kuznyecov, V.: A lábak robbanóereje. /Szportivnue Igrü, 1967. 7. sz./
4. Verhosanszky, J.: Speciális erőgyakorlatok ugrók részére. /Leichtathletik, 1964. 44. sz./
5. Verhosanszky, J.: A tökéletesedés távlatai az ugrók gyorsasági erejének képzésében. /Legkaja Atletika, 1966. 9.sz./
6. Verhosanszky, J.: A felugrás minőségének megítélése hármasugrásban. /Der Leichtathletik, 1968. 12.sz./
7. Verhosanszky, J.: A sportoló ugrókészsége, ennek erőgyorsasági struktúrája és specifikuma. /Teoria i Praktika Fiziceszskaja Kulturi, 1970. 10.sz./
8. Verhosanszky, J.: Az ugrók speciális erőedzésének módszeréről. /Der Leichtathletik, 1971. 8. sz./
9. Wilt, F.: Mi a pliométria? /The Athletic Journal, 1975. 55.köt./
10. Zarándi, L. - Tihanyi, J.: Atlétikai ugrások. I. /Szöveggyűjtemény./ Tankönyvkiadó, Bp. 1973.
11. Zarándi, L. - Tihanyi, J. - Schulek Á.: Atlétikai ugrások. II. /Szöveggyűjtemény./ Tankönyvkiadó, Bp. 1977.

A szorongás-vizsgálatok jelentősége és lehetősége a kiválasztásnál

Mind a sportszakirodalomban, mind a versenysport gyakorlatából egyaránt régóta közismert, hogy vannak versenyzők, akik nagy versenyeken is tudják hozni pillanatnyi formájukat, sőt felülmúlják önmagukat, míg mások pszichikailag összeroppannak a feladat súlya alatt s a vártnál sokkal gyengébb eredményt érnek el. Vannak tehát jó és rossz versenyzői típusok. Azt is tudjuk, hogy az utóbbiaknál a sikertelenségben több más tényező mellett elsősorban a nagyfokú szorongás játszik döntő szerepet.

Talán nem fog ártani, ha röviden vázoljuk, hogy mi az oka a szorongás fellépésének s az miként fejt ki gátló hatást.

Szorongás akkor keletkezik, ha az egyén életét, fizikai jóllétét, társadalmi státusát veszély fenyegeti. Nem szükséges, hogy a veszély valóban fenn álljon. Elég, ha az egyén szubjektíve úgy érzi, hogy jelen van. A sportolónál a verseny-szituációban a veszélyt a sikertelenség réme jelenti, aminek hátterében az a gondolat rejtőzik, hogy a sportoló úgy érzi, hogy a vele szemben támasztott elvárásoknak nem tud megfelelni. Ennek következtében szociális státusa valamilyen formában kedvezőtlenebb lesz.

A szorongás révén a teljesítmény szempontjából nézve az utóbbi jelenségek lépnek fel. Zavarok jelentkeznek a mozgáskoordinációban, aminek következtében a sportoló a mozgást nem tudja a szokott, begyakorolt s leggazdaságosabb módon végrehajtani. Rendellenességek jönnek létre a negatív rendszerben is. A szív működés egyenetlen lesz. Az erek összehúzódnak s ennek következtében a vérellátás hatásfoka csökken, az energiaellátás rosszabb lesz. Romlik a figyelem-koncentráció, bizonytalanná válik az elhatározó, döntő képesség. Mindezek hatására a mentális energia mozgósítása nem lesz kielégítő.

Mivel a szorongás foka az eredményesség egyik fontos pszichikai befolyásoló faktora, ebből önként következik, hogy a korszerű és eredményességre igényt tartó kiválasztásnál a szorongás vizsgálatát semmilyen körülmények között sem nélkülözhetjük. Ennek felismerése vezette a Magyar Atlétikai Szövetséget arra az elhatározásra, hogy egy olyan egyszerű, széles körben alkalmazható tesztet keres, illetve próbál ki, amely erre a célra felhasználható. A választás a State-Trait Anxiety Inventory magyar nyelvű változatára esett. Ez két kérdőívből áll: az egyik az alkati-, a másik pedig az aktuális szorongásra vonatkozóan ad felvilágosítást. Ezek kitöltése igen gyorsan megy /választásból és aláhúzásból áll/ és egyszerre több versenyzővel is elvégezhető. A sportolót nem állítja szellemileg nehéz, vagy kényes feladat elé.

E tesztrel az IBV-n résztvevő atlétákat vizsgáltuk meg. Számszerint 43 versenyzőt. Még itthon, az elutazás előtt kitöltöttük az alkati szorongást mérő kérdőívet, míg közvetlenül a verseny előtt és a verseny után a pillanatnyi szorongásra vonatkozó tesztlapot. Eljárásunkkal a következő kérdésekre kívántunk választ kapni:

1. Van-e valamilyen összefüggés az alkati szorongás és az IBV-n elért versenyteljesítmény között ?
2. Milyen korreláció van a verseny előtti és a verseny utáni szorongás közti különbség, valamint az IBV-n mutatott versenyteljesítmény között ?

Nyilvánvaló ugyanis, hogy amennyiben akár egyik, akár másik, esetleg mindkettő esetében korreláció állapítható meg, akkor a kiválasztás szempontjából jól felhasználható pszichológiai segédeszköz áll rendelkezésünkre.

A kitöltött kérdőívek kiértékelése után először elkészítettük a versenyzők rangsorát az alkati szorongás alapján. Majd a verseny előtti és utáni szorongás közti különbségeket véve alapul, egy másik rangsort készítettünk. Ez utóbbinál minél kisebb volt a két szorongás közti különbség, annál előbbre került a versenyző a rangsorban. /Nyilvánvaló ugyanis, hogy ha a verseny előtt magas a szorongás szintje, akkor a különbség nagy lesz a verseny utáni normál szorongáshoz viszonyítva./ Ezek között a rangsorok és a Szabó Miklós dr. utánpótlás vezetőedző által a keretedszók javaslatai alapján készített versenyteljesítmény-rangsor között rangkorrelációt számítottunk. Az alábbi eredményeket kaptuk:

1. Alkati szorongás és versenyteljesítménynél:
 $r = 0,3235$ /szf.: 40/, 5 %-on szignifikáns.
2. Verseny előtti és verseny utáni szorongás, valamint a versenyteljesítmény közötti korreláció esetében:
 $r = 0,7381$ /szf.: 33/, 0,1 %-on szignifikáns.

Amint a fenti eredmények mutatják, mind az alkati szorongás, mind pedig a verseny előtti és verseny utáni aktuális szorongás közti különbség összefüggésben van a versenyteljesítménnyel. Az első esetben ez az összefüggés nem olyan erős, mint a másodiknál, de elfogadható.

Ugyanezt az eredményt kapjuk akkor is, ha konkrétan megnézzük, hogy az IBV-n legjobban és legrosszabbul szerepelt versenyzőknél milyen volt a verseny előtti és verseny utáni szorongás foka közti különbség.

Legjobban szerepeltek:

Név:	Különbség:
Szalai József	0
Ujhelyi Sándor	1
Szabó Zsolt	3
Vasvári Sándor	2
K.Szabó Gábor	6
Szitás Imre	3
Társi Zoltán	7
Donkó Ildikó	2
Átlag:	3

Nagyon rosszul szerepeltek:

Név:	Különbség:
Nyitrai Zsuzsa	9
Kelemen Sándor	15
Felsőbüki Klára	18
Juha Olga	10
Petróczi Ágnes	20
Varga Judit	31
Átlag:	17.1

Amint ez a kis statisztikai összeállítás mutatja, azok közül, akik jól megállták a helyüket, egyedül K.Szabó Gábornál és Társi Zoltánnál volt a verseny előtt jelentősebb fokú szorongás. A többieknek a verseny előtti állapot alig tér el a normál viszonyok közöttitől.

Az átlagos különbség 3, ami azt bizonyítja, hogy általában olyan kicsi volt a verseny előtti szorongás, hogy az nem is nevezhető szorongásnak, hanem inkább csak egészséges versenyláznak. Ezzel szemben a nagyon rosszul szerepeltekéél a verseny előtti szorongás igen magas fokú volt. Az átlagos különbség meghaladja a 17-et.

Mindebből az következik, hogy ez az eljárás a kiválasztásnál is jól felhasználható. Minthogy azonban a kiválasztás jelenleg már a 10. életévben kezdődik, szükségessé válik, hogy mindkét kérdőívnél a kiértékelés megbízhatósága érdekében életkori standard-okat állítsunk fel.

A magyar gyerekekre ugyanis ilyen standard-ok jelenleg még nincsenek - s úgy tudom, hogy más nemzetbeliekre vonatkozóan sem találhatók. Amikor ezek az életkori standard-ok rendelkezésünkre állnak, egy olyan pszichológiai eljárás birtokában leszünk, amellyel már tíz éves kortól kezdve elég megbízhatóan előre megmondhatjuk, hogy a versenyző nagy versenyeken képes lesz-e aktuális formájának és képességeinek megfelelő eredmények elérésére.

A következő lépés tehát az életkori standard-ok felállítása.

Dr. Bakonyi Ferenc

Az alkalmazati tesztlap

Név:.....

Kelt:.....

Utasítás: Néhány olyan megállapítást olvashat az alábbiakban, amelyekkel az emberek önmagukat szokták jellemezni. Figyelmesen olvassa el valamennyit és húzza alá a jobb oldali számok közül a megfelelőt attól függően, hogy

ÁLTALÁBAN HOGYAN ÉRZI MAGÁT

Nincsenek helyes, vagy helytelen válaszok. Ne gondolkozzon túl sokat, hanem azt a választ jelölje meg, amely általában jellemző önre.

	Soha	Néha	Gyakran	Mindig
1. Jól érzem magam	1	2	3	4
2. Gyorsan elfáradok	1	2	3	4
3. A sirás ellen küszködnöm kell	1	2	3	4
4. A szerencse engem elkerül	1	2	3	4
5. Sokszor hátrányos helyzetbe kerülök, mert a szerencse engem elkerül	1	2	3	4
6. Kipihentnek érzem magam	1	2	3	4
7. Nyugodt, megfontolt, tettere kész vagyok	1	2	3	4
8. Ugy érzem, hogy annyi megoldatlan problémám van, hogy nem tudok úrrá lenni rajtuk	1	2	3	4
9. A semmiségeket is túlságosan a szívemre veszem	1	2	3	4
10. Boldog vagyok	1	2	3	4
11. Hajlamos vagyok túlságosan komolyan venni a dolgokat	1	2	3	4
12. Kevés az önbizalmam	1	2	3	4
13. Biztonságban érzem magam	1	2	3	4
14. A kritikus helyzeteket szívesen elkerülöm	1	2	3	4
15. Csüggedtnak érzem magam	1	2	3	4
16. Elégedett vagyok	1	2	3	4
17. Lényegtelen dolgok is sokáig foglalkoztatnak és nem hagynak nyugodni	1	2	3	4
18. A családások annyira megviselnek, hogy nem tudom fejemből kivenni őket	1	2	3	4
19. Kiegyensúlyozott vagyok	1	2	3	4
20. Feszült lelkiállapotba jutok és izgatott leszek, ha az utóbbi időszak gondjaira, bajaira gondolok	1	2	3	4

Név:.....

Kelt:.....

Utasítás: /mint fent/

	Egyáltalán nem	Valamennyire	Elégé	Nagyon /teljesen/
1. Nyugodtnak érzem magam	1	2	3	4
2. Biztonságban érzem magam	1	2	3	4
3. Feszültnek érzem magam	1	2	3	4
4. Valami bánt	1	2	3	4
5. Gondtalannak érzem magam	1	2	3	4
6. Zaklatott vagyok	1	2	3	4
7. Aggódok, hogy bajba keveredem	1	2	3	4
8. Kipihentnek érzem magam	1	2	3	4
9. Szorongok	1	2	3	4
10. Kellemesen érzem magam	1	2	3	4
11. Elég önbizalmat érzek magamban	1	2	3	4
12. Ideges vagyok	1	2	3	4
13. Nyugtalanak érzem magam	1	2	3	4
14. Fel vagyok húzva	1	2	3	4
15. Minden feszültségtől mentes vagyok	1	2	3	4
16. Elégedett vagyok	1	2	3	4
17. Aggódok	1	2	3	4
18. Túlzottan izgatott és feldúlt vagyok	1	2	3	4
19. Vidám vagyok	1	2	3	4
20. Jól érzem magam	1	2	3	4

A szakosodásról

Sokszor keményfejjük vagyunk, sokféle egyéni nézettel, véleménnyel, sok önmagunknak felállított, megtámadhatatlannak hitt elvvel. Konokok vagyunk az új befogadásában, a mások által már kipróbált és eredményesnek bizonyult élvek, eljárások, módszerek átvételében. Pedig a bizonyítottan jó átvétele sok vitatkozástól, sértődéstől, esetenként veszekedéstől ki-mélhetne meg bennünket. Sokszor nem is arról vitatkozunk, hogy a jók közül melyik a legmegfelelőbb, hanem gyakran arról, hogy a rossz és a jó közül melyik a jobb. Már a kiindulási alapunk is rossz. S mindezt tesszük versenyzőink bőrére.

Persze, atlétikában kategórikusan kijelenteni valamit merész dolog lenne, veszélyes is, de valamikor mégis csak szint kell vallanunk, mert ha nem tesszük, megteszik helyettünk tanítványaink a pályán, hiszen ott dől el minden.

Vannak, akik a korai szakosodást vallják, vannak, akik a későbbit. Vannak, akik a későt mondják, de a korait erőltetik. Széles skálán mozognak álláspontjaink.

Melyik a helyes ?

Én a későbbi, pontosabban a 15. életév utáni szakosításra szavazok, s ebben gyakran megerősítenek külföldi és hazai tapasztalatok, illetve saját gyakorlatomból vett példák.

Arra vagyunk kíváncsiak, melyik életkor a legalkalmasabb az atlétikában a szakosításra, mikor állnak rendelkezésünkre azok a feltételek, melyek biztosítják számunkra a lehető-séget minden módszer, eszköz alkalmazására.

Nézzük a 13-14 éveseket. Azaz ne is nézzük, ezt az életkort zárjuk ki a szakosítás feltételezéséből is. Sokan, illetve legtöbben ekkor kezdenek atlétizálgatni, kószolgatják a sportágat. /Hogy miért csak ekkor, az megint külön kérdés./ A mi viszonyaink között ez a sportági kiválasztás, az alapképzés kora. Marad a kritikus 15-16 évesek korosztálya, mint atlétikánk "ütköző felülete".

Szabad-e, lehet-e, kell-e ebben a korban szakosítani ? Nézzük e korosztály jellemző sajátosságait. Tovább tart, vagy éppen megkezdődik az ugrásszerű hosszanti növekedés, amivel sem a testsúly, sem a szélességi növekedés nem tud lépést tartani. Mozdulataik nehézkesek, darabosak, esetlenek. Sokszor a szükségesnél nagyobb erőfeszítést alkalmaznak /második mozgásfelesleg/. Jellemző tünet az általános izomgyengeség. A tüdő és a szív gazdaságtalan körülmények között dolgozik. A tüdő beszorul a keskeny mellkasába, a szív sokszor szűk verőerek mellett dolgozik. A pubertásban megerősödik a hormontevékenység, kifejlődnek a másodlagos nemi jegyek. A vegetatív idegrendszer működése labilis, az ingerekre felerősödve válaszol. E labilitás, a vegetatív dystonia, a keringés és légzés működését zavarhatja.

Saját példáimból a következőket mondhatom. Serdülő csoportom tagjai /csak fiúk/ egy év alatt 4-9 cm-t növekedtek, testsúlyuk 2-4 kg-t gyarapodott. Év közben két sportoló volt bizonyos időre eltiltva időszakos magas vérnyomás miatt.

Vessük össze most a felhozott jellemzőket és példákat a szakosodott atlétáknál használt néhány edzésmódszerrel: a felemelt súlyok tonnáival, a velejáró préseléssel, a nagy mennyiségű futóanyag végzésével anaerob körülmények között, a terheléses mélybeugrással, vagy a rendkívül tartós, pontos figyelmet igénylő technikai gyakorlatok százaival - hogy csak néhányat említek.

Minden magyarázkodás helyett álljon itt egy külföldi koncepció, amit Hermann Rieder ír le Karl Feige "A legjobb futók teljesítményfejlődése és a csúcsteljesítmény időszaka" című könyvével kapcsolatban.

Feige megállapítása nagyszámú felmérés alapján "Egyes olimpiai játékokon a győztesek, érmesek, döntősök korösszetétele minden összefüggést nélkülöz, mivel egyértelmű csökkenés, vagy növekedés csak ritkán és szabálytalanul lép fel, amelyekből semmiféle lehetőség nincs szisztematikus következtetések levonására". A megállapításból kitűnik, hogy a csúcsteljesítmény elérésének időszaka atlétikában - néhány kivételtől eltekintve - továbbra is átlagosan a 23-29 életév közé tehető.

Feige szerint "a túl korai maximális tréningezés megtámadja a fiatal sportember tartalékait, és ez pályafutásának korai befejezését eredményezi anélkül, hogy az egyéniségéből adódó lehetséges csúcspontot elérné".

Feige ír a túl korán támasztott magas követelményekről, a fejlődési fázis lerövidítésével a korai teljesítménymunkára befogott tehetségek kiégéséről.

Még néhány ide vonatkozó megállapítása: "a teljesítménysportok esetén a normál, de ugyanúgy a későn érők is egyforma eséllyel rendelkeznek és a második garnitúra az elsővel azonos figyelmet érdemel. A gyermek és ifjúság nevelőinek ki kell tudniuk várni a legnagyobb teljesítmény kiérlelődését és hosszútávú feladatok és célok segítségével meg kell szabadulni a korai sikerek kényszerétől".

Néhány hozzászólás a könyvhöz:

Helmar Hommel: "Az utóbbi időben számos közlemény jelent meg, hogy a közép- és hosszútávfutásban kerüljék a korai specializálódást. A teljesítmény-tréning korai megkezdésével a sokoldalú motoros és általános fejlődési fázis nem veszi kezdetét".

Paul Schmidt: "A túl korán megkezdett tudomány-specifikus edzés sok esetben a sportpályafutás korai befejezéséhez vezet. A korai specializáció és a csúcsteljesítmény közti körülbelül 10 év állandó edzés- és versenyprogramja állandó stressz a sportolóra. Ezt csak nagy teherbírási atléták viselik el, de legtöbbször ez az út mégis a stagnáláshoz vezet".

Paul Wagner: "A sokoldalú atlétikai edzés - véleményem szerint - nem abban jelentkezik, hogy az alapozó edzés ideje alatt az összes atlétikai diszciplinát végigdolgozzák. A sokoldalúság kifejtéséhez csak az összes motoros alaptulajdonság felhasználásával és működtetésével lehetséges".

E véleményekhez nem kell kommentár. Bár futókról szólnak, nem nehéz az analógiát megtalálni a többi szakággal - főleg, ha valaki meg is akarja találni.

Még néhány észrevétel !

A korai specializáció káros örökségeként találunk néhány versenyszámban sok alkatilag nem megfelelő sportolót. Az egy számra korlátozódott zárt mozgáskészség később már ellenáll minden változtatni akarásnak. A túlzottan korán kialakított versenyző - versenyszám érzelmi kapcsolat azután károsan befolyásolja a sokoldalú képzést és a későbbi eredményességet. A helytelen edzői szemlélet - de a kényszer is - kialakítja a 15 éves magasugrót, diszkoszvetőt, stb., aki minden mást kedvetlenül csinál, ami nem magasugrás, vagy nem diszkoszvetés. Nem érti meg - mert nem értették meg vele - a legfontosabbat, hogy a serdülőkorú versenysport csupán egy eszköz, ami egy nagy távoli célt: a magas szintű felnőttkori teljesítményeket szolgálja. A vezetés és az edzők tehát ott járnak el helyesen, ahol mindent ennek rendelnek alá.

Még egy dolgot, amit általában nem veszünk figyelembe !

Nem csak az edző szeme, ráérzése, esetleges alkati, mérési mutatók bizonyulhatnak döntőnek a későbbi fő versenyszám kialakításában. A sportolónak is van egy, az edzői meglátástól sokszor független, önkifejlődése, önmegvalósítása. Ez az önkifejlődés a korai specializációval korlátozott. A sokoldalú felkészítés hozza felszínre és biztosít alternatívát a sportoló szervezete számára.

Saját gyakorlatomból veszem a példát. Volt olyan atléta, aki egyik hónapban gerelyhajító szeretett volna lenni, a következőkben gátfutó. Volt, aki egyszer a távolugrást szeretette legjobban, azután 400 m-es síkfutó akart lenni. Sokoldalú képzés esetén az egyes képességszintekben történő változás sokszor rövid időközökben következik be. Ilyen feltételek esetén az edzői meglátás és a serdülő reakciója nagy valószínűséggel termeli ki a szakosodás kezdetére a legmegfelelőbb versenyszámot.

Persze hazudnék, ha azt mondanám, hogy nem latolgatom én is a későbbi lehetőségeket, ha azt mondanám, hogy nem tartok bizonyos tendenciát szükségesnek a serdülők felkészítésében. De csak felépítő jellegű felkészítést képelek el és nem szakosítást, nem jelenre vonatkoztatva és nem mindénáron !

Sipőcz József

Az I. Afrikai Atlétikai Bajnokság

1979. augusztus 2-5. kötétt tartották meg Dakarban az afrikai atléták nagy versenyét, amely egyben válogatóverseny is volt a három héttel később sorra kerülő Világ Kupára.

Eddigi ilyen nagy seregszemlére csak az Afrikai Játékokon került sor más sportágakkal együtt.

Az Ibar-Mar-Diop Stadionban minden versenynapon a telt ház előtt megtartott, különösen az éremtáblázat szerinti nemzetek rangsorát befolyásoló, versenyek váratlan eredményeket hoztak. A legtöbb érmet Nigéria szerezte Kenya és Algéria előtt. De az atlétikában a nagy múltú kenyaiak hat első helyükkel a hét aranyérmes algériaiak mögé szorultak.

A bajnokság megnyitója előtti napon bejelentették, hogy több kitűnő versenyző, mint H. Rono, Nyambiu, Bayi, továbbá Aki-Bua és a gyermeket váró négyszeres afrikai rekorder nigériai atlétanő, Oshikaya nem áll rajthoz.

Az augusztusi fülledt, párás meleg is befolyásolta az eredményeket. Ez különösen a hosszabb futószámokban mutatkozott meg.

A jobb eredmények közül a szudáni El-Kaskief nagyszerű 45,34-es teljesítménye méltán kapott nagy tapsot - két kenyai társával együtt. A nigériai Obasogie 110 m-es gáton 13,76-tal győzött. Férfi 100 m-en a győztes ghanai Obeng és a kongói N'Koukou csak közepes eredményeket értek el /10,54 és 10,63 mp/, a nigériai Okodogbe pedig nagyon gyengén szerepelt.

A Világ Kupán Obeng 10,36 mp-cel, Okodogbe 20,59-cel harmadik lett /mindkét távon szélesed volt/. A férfi súlylökésben az egyiptomi Nagi, míg hármasugrásban a nigériai Agbekaku emelkedett ki. Nőknél az algériai Bautamine, a ghanai Bakary és a nigériai B. Bellgam duplázott, testvére a 100 m-es gátfutásban győzött.

Jobb eredmények:

F é r f i a k :

100 m.: 1. Obena /Ghana/ 10,54, 2. N'Koukou /Kongó/ 10,63, 3. Offili /Nigéria/ 10,66 mp /1,3 m ellenszél/

200 m.: 1. Offili /Nigéria/ 20,90,.... 5. Okodogbe /Nigéria/ 21,56 mp /1,20 m hátszél/

400 m.: 1. El Kashief /Szudán/ 45,34, 2. Atuti /Kenya/ 45,95 mp
 1500 m.: 1. Boit /Kenya/ 3:39,9, 2. Morcelli /Algír/ 3:40,1 p.
 5000-10.000 m.: Yifter /Etiópia/ 14:14,0 és 29:08,0 p.
 110 m gát: 1. Obasogie /Nigéria/ 13,76, 2. Kisana /Kenya/ 13,81 /2,20 m hátszél/
 400 m gát: 1. Kimayo D. /Kenya/ 50,05, 2. Kipeygo /Kenya/ 51,06 mp.
 Magasugrás: 1. Belfa /Algéria/ és 2. Sallil /Algéria/ 2,13 m.
 Távolugrás: 1. Agbekaku /Nigéria/ 7,94 m, 2. Elegbede /Nigéria/ 7,89 m /hátszél
 nincs feltüntetve/
 Hármassugrás: 1. Agbekaku 16,82 m, 2. A.Diallo /Szenegál/ 16,42 m /hátszél 3,0 m/
 Súlylökés: 1. Nagi /Egyiptom/ 20,32 m
 Gerelyhajítás: 1. Age /Elefántcsontpart/ 76,74, 2. Malekwa /Tanzánia/ 76,06 m.
 Maraton futás: 1. Boleta /Etiópia/ 2 ó 39:55,0 p.
 4x100 m váltó: 1. Elefántcsontpart 39,80 mp
N ő k :
 100 m.: 1. Nsenu /Nigéria/ 11,53, 2. Afriyie /Ghana/ 11,56 /hátszél 2,20 m/
 400 m.: 1. Bakary /Ghana/ 53,33 mp
 1500-3000 m.: 1. Boutamine /Algéria/ 4:23,6 és 9:31,1 p.
 100 m gát: 1. Bellgam J. /Nigéria/ 14,13, 2. Bellgam B. /nigéria/ 14,36 /ellenszél
 1,10 m/
 Távolugrás: 1. Bellgam B. 6,24 m, 2. Ochonoga /Nigéria/ 6,18 m /szél nincs feltün-
 tetve/
 Ötpróba: 1. Bellgam B. 3607 pont
 4x100 m váltó: 1. Ghana 45,63 mp

Az éremtáblázat:

	arany	ezüst	bronz	összesen
1. Nigéria	8	9	7	24
2. Kenya	8	9	5	20
3. Algéria	7	2	3	12
4. Etiópia	3	5	2	10
5. Szenegál	-	3	5	8
6. Ghana	5	1	1	7

17 ország nyert érmét.

Néhány megjegyzés:

Szenegálban augusztus elején majdnem elviselhetetlen a forróság. Szerencsésebb lett volna június elején rendezni a bajnokságot. Ebben az időpontban - minden bizonnyal - rajt-
 hoz álltak volna az Egyesület Államokban tanuló diákok is, akik közül csak néhányat emlí-
 tettem a bevezetőben. A szocialista országok, illetve az amerikaiak segítsége kézzelfogha-
 tóan megmutatkozott az algériai és a nigériai eredményeken.

Az I. Afrikai Atlétikai Bajnokságon résztvevő 23 ország 300 atlétája biztosíték arra,
 hogy Keino, Gammoudi, Tamu, Biwot, Sang, Jipcho, Asati, Bayi, Aki-Bua példája méltó köve-
 tőkre talál.

Dózsa György

A teljesítménynövelés ismérvei és lehetőségei a maraton-futásnál

A legtöbb hosszútávfutót előbb vagy utóbb az a gondolat foglalkoztatja, hogy egyszer
 komolyan megpróbálkozzon a maratoni futással.

Sok nemzetközi klasszis távfutó nagy sikert ért el már ezen a távon: Shorter /USA/,
 Hill /Anglia/, Lismont /Belgium/, Cierpinsky /NDK/, Mojszejev /SZU/, Fava /Olaszország/,
 Philipp /NSZK/, stb. Ezért tűnik hasznosnak, hogy a versenyzők lehetőségeiket elméletileg
 felmérjék.

Habár a legjobb 5000 m-es időből sokra lehet következtetni, a nemzetközi kutatások
 szerint a 10.000 m-es teljesítmény többet mutat. Erre a távra lényegesen keményebben és
 célszerűbben kell készülni. Itt jobban érvényesülnek azok a pszichikai és élettani tulaj-
 donságok, amelyeket a leghosszabb és legkeményebb olimpiai futószám igényel

A 25 km-es távot nemzetközileg kevesen futják /ellentétben az NSZK-val/, ezért ezt a távot az értékelésbe nem vonhatjuk be.

A maratoni futók speciális állóképességi mutatóját az egyéni 10.000 m-es rekord adja.

Ha a maratoni futó távközi 10 km-es átlag-teljesítményét hasonlítjuk össze a legjobb 10.000 m-es eredményével, a speciális állóképesség koefficiensét kapjuk meg /továbbiakban röviden SAK. Ezt úgy kapjuk meg, hogy a távközi 10 km-ek átlag-idejéből kivonjuk a versenyző legjobb 10.000 m-es idejét/.

Az 1. táblázaton néhány nemzetközileg ismert futó legjobb teljesítményét és a megfelelő SAK-ját közöljük.

Név	Év	Legjobb eredménye maratoni futásban /óra/	10 km-es átlag /perc/	10.000 m-es egyéni csúcs /perc/	SAK különbség /perc/
Clayton	1969	2:08:33	30:28	28:42	1:46
Hill	1969	2:11:58	31:15	28:39	2:36
Hill	1970	2:09:28	30:39	28:39	2:00
Shorter	1972	2:10:30	30:55	27:51	3:04
Cierpinsky	1976	2:09:55	30:46	28:36	2:10
Philipp	1972	2:12:50	31:26	28:23	3:03
Lismont	1976	2:11:12	31:05	27:56	3:09
Mojszejev	1976	2:12:24	31:23	28:11	3:12
Faya	1976	2:12:54	31:30	27:55	3:35
Viren	1976	2:13:10	31:33	27:40	3:53

Ez az összeállítás természetesen csak egy segédeszköz. Egyelőre ezt találjuk legegyszerűbbnek.

A táblázatból kiderül, hogy amelyik futónak leggyengébb a maratoni eredménye, az rendelkezik a leggyengébb SAK-kal is. További példaként megemlítjük Haase-t /NDK/ /28:04 - 2:17:03 - SAK 4:25/ és Szviridov-ot /Szovjetunió/ /28:29 - 2:16:47 - SAK 3:56/. Ők egy speciális felkészüléssel lényegesen jobb időt értek volna el a maratoni távon.

A legjobb speciális állóképességgel rendelkező távfutók, hasonló jó 10.000 m-es eredménnyel büszkélkedhetnek, de, hogy valaki kimagasló eredményt érjen el maratonin, nem elég, hogy csak a 10.000 m-es ideje legyen kitűnő.

A maratoni versenyzés több éves speciális felkészülést igényel.

Cierpinsky a hosszútávfutáshoz szükséges kitűnő gyorsasági állóképességével együtt fejlesztette a speciális állóképességét. Ezzel a felkészüléssel nyerte meg Montrealban a maratoni olimpiai bajnokságot 2:09:55-tel. Ezzel a futásával maratoni állóképességének ragyogó példáját mutatta /SAK 2:10 !/.

Csak azok a sportolók érhetnek el kimagasló eredményt maratoni futásban, akik az ehhez a távhoz szükséges speciális állóképességgel rendelkeznek és 10.000 m-es rekordjukat 28 perc alá szorítják. A 2. táblázat tájékoztatásul szolgál a maratoni eredmények fejlődéséhez. Ehhez egy közepes /3:00/ és egy jó /2:00/ SAK-ot használtunk fel.

10.000 m-es eredmény /perc/	SAK /3:00/ /perc/	Lehetséges ma- ratoni eredmény /óra/	SAK /2:00/ /perc/	lehetséges maratoni eredmény /óra/
30:00	33:00	2:19:00	32:30	2:17:00
29:00	32:00	2:15:00	31:30	2:13:00
28:00	31:00	2:11:00	30:00	2:09:00
27:30	30:00	2:09:00	30:00	2:07:00

Feltételezés: Az a futó éri el először a 2:06:00-os átlomhatárt, aki optimális feltételek mellett indul egy erős versenyen és 10.000 m-es egyéni csúcsa 27:30 perc, valamint a SAK-ja 2:20 körül van.

Ma már nem elégséges az, hogy egy atléta rövidebb-hosszabb sikeres, vagy kevésbé sikeres pályaversenyzés után, minden különösebb felkészülés nélkül térjen át a maratoni versenyzésre.

A kiváló tempó keménységét a pályaversenyek során meg lehet szerezni, de időben meg kell kezdeni a kiválasztást, a tervezést és a motiválást az országúti versenyzésre. A pályaversenyzés kiváló alap a maratoni futáshoz. Emellett a fiataloknak megfelelő előkészítés után versenyeket és bajnokságokat kell rendezni országúton.

Jó példaként lehet felhozni az NDK-t. Itt ifjúsági és junior korban elsősorban az aerob állóképességet fejlesztik. Bajnokságot rendeznek 14 éveseknek 15 km-en, 16-17 éveseknek 20 km-en /1977-ben. l. Schattner 1:05:20/.

Hogy a 12-13 évesek részére 7.5 km-es országúti területi bajnokságokat rendeznek, csak a teljesség kedvéért említjük meg.

Kunze, aki 1977-ben 3000 m-en /8:01,2/ sikeresen szerepelt az ifjúsági EB-n, 15 évesen 15 km-en 48:39-et ért el és 16-17 évesen 46:26 perc volt a legjobb ideje ezen a távon. A "hosszú utcai futások" nem ártanak az ifjúsági korban. Ezt bizonyítják Kunze 1500 m-es és 3000 m-es egyéni csúcsai /3:41,5, illetve 7:56,4/.

Végző példaként Baumbach-ot kell felhozni. 15 évesen 15 km-en 50:10-et futott, 17 évesen a 20 km-en 1:07:00-et ért el. 18 éves korában 35 km-en 2:03:00-at futott. Első maratoni versenyén - 19 évesen - 2:19:37-et ért el.

Egyetlen módszernek sincs abszolút elsőbbsége. Nagyon nehéz receptet adni, hogy ki hogyan készüljön. Egy biztos: az út a sikerhez meredek és nagyon nehéz. Sok-sok energiát, szorgalmat és kitartást igényel a felkészülés.

Csak a versenyző, a klub edzője és a szövetség közötti kitűnő együttműködés - az egyéni motiváltság mellett - hozhatja meg a kívánt sikert.

/A cikket írta: W. Weber, az NSZK szövetségi maratoni futó edzője. Megjelent a Leichtathletik 1979. 39. számában. Fordította: Pignitzky Péter./

Gondolatok a serdülő „B” korosztályról

Atlétikánk alapjának egyik fontos láncszeme a 13-14 évesek korosztálya. Edzőmunkájukról, versenyeztetésükről, eredményeikről, problémáikról széles körű viták folynak. Erről a témakörrel jelent meg egy cikk az ATLETIKA 1976/6. számában. A szerkesztői megjegyzés szerint nem értenek teljesen egyet a közöltekkel, pedig a cikk kritikai része a visszajelzéseket, a hátrahagyott momentumokat csak nagyon tapintatosan említi. Az alábbiakban az említett korosztály foglalkoztatásával kapcsolatban a következő kérdésekkel kívánok foglalkozni:

1. Az edzések és a versenyek terhelése.
2. Versenynaptár, versenyeztetés.
3. Egészségügyi problémák, sérülések.
4. Sportiskolai tanterv.
5. Fluktuáció.

Vegyük sorra a kérdéseket:

1. Az edzések terhelése

A korosztály élettani jellemzőit viszonylag jól ismerjük. Az elmúlt néhány év alatt az ide vonatkozó szakirodalom is bővült /szakdolgozatok, szakcikkek, tanterv, stb./. A feladat "csupán" az, hogy a sokrétű terhelési összetevőket ésszerűen, átgondoltan, tervszerűen és az élettani viszonyoknak megfelelően befolyásoljuk. Ez edzői feladat. Ez alól a kétségtelenül sok, tőlünk független és esetleg gátló körülmény ellenére sem mentesülhetnek. Vegyük figyelembe a gyermekek eltérő fiziológiás fejlettségi szintjét. Erről szintén sok szakanyag van, előadások hangzottak el, viták zajlottak le a témáról az utóbbi időben. Természetesen lehetséges, hogy egy edzőnél a 13-14 éves csoporton belül is eléggé eltérő a terhelhetőség mértéke és ez többletmunkát jelent, de az egyéni különbségek figyelembevétele sem mondhatunk le.

A terhelés és pihenés arányának összetevői közül a pihenést, a pihenőidőket szeretném megemlíteni.

Ne feledjük, hogy e korosztály igen jó munkabíróképessége, elfáradhatatlansága nagy részben az alsóbb munkavégzés területén tapasztalható. Eppen ezért az elvégzendő munka mellett tudatosan előre tervezzük meg az időszakonkénti, ciklusonkénti, heti, napi edzésanyag-kénti, gyakorlatonkénti, illetve ezen belüli pihenőket is, még ha furcsának tűnik is, hiszen "csak" gyerekekről van szó. A sokoldalúságot, a játékoságot és a játékokat is megemlítem, mint az 6 idegrendszerüket pihentetését és felfrissítését szolgáló eszközöket.

Ebben a korban a gyermekek minimális monotónia-tűrését a terhelés minőségének kialakításában döntő módon figyelembe kell venni. E szempontnak a technika iránti fogékonysággal, illetve a technika tanításának módszerével való egyeztetése szintén alapvető feladat.

A versenyek terhelése

A korcsoport versenyeztetése, mint foglalkoztatás, csak nyáron tekinthető rendszeresnek. A felkészülési időszakban néhány Budapesten lebonyolított verseny, illetve a fedettpályával rendelkező szakosztályok, jórészt házi verseny jellegű rendezvénye tekinthető indulási alkalomnak. Ezenkívül - gondolom - minden szakosztály a maga lehetőségeihez mérten igyekszik játékosabb jellegű, nem csak atlétikai szakokból álló termi, valamint mezei versenyalkalmat teremteni. A 13-14 évesek versenyterhelése tehát nyáron sokkal nagyobb és természetesen speciálisabb is, mint a felkészülési időszakban. Ez megfelelő is, de az összerhelés kialakításánál /edzés-versenyzés/ vegyük figyelembe az időszakai arányokat is. Vigyázzunk azonban, hogy felkészítésük most még ne váljon a rossz értelemben vett verseny- és eredménycentrikussá se télen, se nyáron. Az egy-egy versenyből adódó terhelésről és szakmai szempontokról a következőkben lesz szó.

2. Versenynaptár, versenyeztetés

1979-től lépett érvénybe a szövetség sokat segítő intézkedése, miszerint a serdülő "B"-sek egyéni bajnoki eredményei nem számítanak a bajnoki pontversenybe. A korcsoport versenyeztetése területén azonban - remélhetőleg - lesznek még finomítások. Egyébként két fő irányzatot tapasztalhatunk a vélemények megoszlásában: az egyik csoport csak az egyéni versenyeket, a másik fél csak az összetett versenyeket tartja üdvözlőnek. Mindkét tábornak vannak helytálló és reális indokai.

Az egyéni versenyek számát helyes volna évi 5-6-ra emelni. Ebből 3 a feljutásos rendszerű bajnokság /kerületi, körzeti, területi, országos/ lenne, míg a további 2-3 egyéni versenyt a kerületi, illetve területi szövetségek, esetleg egyesületek rendezhetnék. Az egyéni

versenyszámok sikerélmény motivációjának fontosságát, különösen 13-14 éveseknél, úgy hiszem, nem kell bizonyítani.

Az összetett versenyek

Tulajdonképpen ezek a versenyek készítetik az edzők egy részét a korosztály sokoldalú felkészítésére. Elgondolkoztató, hogy milyen lehet az az edzői munka, amelyet az összetett versenyessel kell készíteni a sokoldalúságra. A jelenleg érvényben lévő négypróba változatok részben az egyéni képességekhez próbálnak alkalmazkodni, részben pedig az összetett versenyzésre történő előkészítést célozzák. Az "A"-s korosztályban az összetett versenyzésre készülést és nevelést mutatják a többpróbák versenyszámai, a felnőtt versenyzésre felkészítés célzatával.

Az lenne a helyes, ha a "B"-s korosztályban a 13-14 éves gyerekek alapképességei szerint, a sokoldalú képzés felmérésére megfelelőbb versenyszámokból összeállított kétféle négypróbát vezetnének be. Szétforgácsolódónak látszik az a jelen gyakorlat, amely háromféle négypróba változatban versenyzeteti rendszeresen a gyerekeket, azután a negyedik változatban mári fel az egyesületek munkáját.

Sajnos, nagyfokú ellenállás tapasztalható az összetett versenyek számai közül a gátfutással szemben. A gátfutással - pl. a sportiskolás tantervi ajánlás ellenére - az edzők jó része nem szívesen foglalkozik, pedig előnyösen fejleszthető hatásai nem képezhetnek vita tárgyát. Az ellenző edzők nem a munkaigényességre, hanem a hosszútávfutó- és dobó típusú gyerekekre hivatkoznak. Álljon itt néhány általam ismert és hirtelen felsorolt ellenpélda: Németh Miklós, Herczegh Ágnes, Csőke Katalin, Tóth László, ifj. Saskói Alfonz és Papp Teréz serdülő-ifjúsági korukban gyakran versenyeztek gáton is. Összegezeként megállapítható, hogy jó megoldás lenne a kötelező négypróbák és az említett egyéni versenyek szerencsés arányának alkalmazása.

3. Egészségügyi problémák, sérülések

A 13-14 évesek orvosi ellenőrzése, ellátása, rendszeres figyelemmel kísérése /terhelés-pihenés mérések, a növekedéssel kapcsolatos élettani változások, sérülések és gyógyításuk, rehabilitáció, higiéniai kérdések/ a legfontosabb teendő lenne. Leírva, végiggondolva, elolvasva, tényleg döntő jelentőségűnek tűnnek, a végrehajtásban azonban sok a nehézség. Kész csoda, hogy ilyen okból nem több az abbahagyás, a "kiegés", a komolyabb károsodás /sérülés/, tehát a lemorzsolódás. Ezekben a kérdésekben - sajnos - igen sok az anyagi kiadás és a megoldatlan, illetve megoldhatatlannak látszó vonatkozás.

A fentiekben ugyan nem mindig lehet változtatni, de a sérülések kipihenésének megítélésében, az esetleg sok időt igénybevevő gyógyultság reális elbírálásában és a rehabilitációban sokat segíthetünk tanítványainknak. Sokszor találkozhatunk az "eredményesség" miatti helytelen türelmetlenségből fakadó meg nem értéssel és sürgetéssel, nemcsak edzői részről. Sérülés után csak minden vonatkozásban egészséges gyerekeket versenyeztessünk, de ezt helyes lenne a teljes értékű edzésekre is alkalmazni.

Gondosságunk és humanitásunk - úgy gondolom - egyben kötelességünk is. Ezen túlmenően azonban a későbbi években történő lemorzsolódások egyik oka lehet az ilyen gyermekkorban kezdődő sérüléssorozat elhanyagolása és végső következményeként a sportág versenyszerű üzésére alkalmatlanná válás.

4. A sportiskolai tanterv

Az anyag bevezetőjében a szerzők kifejtik, hogy a tanterv anyagának összeállításánál, különösen a fizikai felkészítési résznél, figyelembe veszik, hogy a sportiskolákban kiválasztott, testnevelés-tagozatos tanulók atlétizálnak. Hol van azonban ettől a magyarországi gyakorlat /bár a sportiskolákban nyilván ilyen növendékek is sportolnak/ ? Így a tanterv elszakad a realitástól, természetesen mint ideális példa, célnak is tekinthető.

Az első rész az anyag kijelölés, széles gyakorlatanyagot ölel fel, áttekinthető formájú. Mindhárom rész végén hasznosak a versenyeztetési tanácsok. A második rész az ajánlott tanmenet, naptári beosztású /januártól januárig/, szemben a serdülő "B"-seknél is érvényben lévő /novembertől novemberig tartó/ atlétikai időnnel. Amennyiben módosítjuk a tantervi részeket a napi gyakorlatokhoz, a terem- és a szabadtéri lehetőségek nem egyeznek a tanmenetben feltételezettekkel /például: magasugrás néhány lépésből, hasmánt technikával, 11 éveseknél technikai gyakorlatként, a március 1-től április 30-ig terjedő egységben/. A harmadik rész sportiskolai követelményrendszerét és szükségességét felül kellene vizsgálni, hiszen a gyakorlatban úgys más felmérést használunk a sportiskolai munka megítélésére. A módszertani melléklet a napi edzésekhez kíván további segítséget adni.

Néhány szót a segédletek külső formáiról. Könnyebben kezelhető lett volna, ha nem kettő, hanem egy kötetben adták volna ki az anyagot. Nyomtatási formájuk sem szerencsés, áttekinthetőségük nem megfelelő, a napi gyakorlatban nehezen kezelhetők. A megelőző tanterv nagyobb formátuma jobb volt. Ugy gondolom, hogy a példányszám /az 1976-os kiadáson 600 példányt tüntettek fel/ kicsiny és a következő hasonló jellegű szakmunka, amely egyébként már aktuális lenne, nagyobb példányszámban is elfogyna.

5. A fluktuáció

Mindannyiunk által sokat vitatott, de a valóságban - sajnos - létező és atlétikánk egyik részét érintő kérdés. Amennyiben az előző pontokat sok összetevőjűnek jellemezzük, a fluktuáció még sokrétűbb témakör.

A természetes kiválasztódás, a gyengébbek elmaradása nem is volna baj. A legtöbbször azonban a jó képességűek egy része is abbahagyja a versenyzést 15-16 éves korában. Az okok gyökerei a serdülő "B" korosztályban is hatnak már, jóllehet a végső "eredmény" csak később mutatkozik. Az okok lehetnek pszichikai és fizikai eredetűek is, vagy ami még rosszabb, mind-

kettő együttvéve. Rendkívül lényeges a pszichikai romboló hatások, a különböző lelki defektusok elkerülése. Mindkétfele ok kiküszöbölésénél döntő az edzők szakmai képzettsége, hozzáértése. Nagyon fontos, hogy például helyesen ítéljük meg a gyerekek fejlődésének irányát, gyorsaságát; túlzottan alacsony, vagy magas követelményeket ne támasszunk; technikai vonatkozásban mit követeljünk, s mit nem; versenyeken milyen célokat tűzünk ki, stb.

Alkalmazzuk az edzéseken a fiúk és lányok közötti különbözőségekből eredő módszer- és terhelésbeli különbségeket /a monotonia kérdését már az előzőekben említettem/. A motiváció kérdése szintén döntő probléma ennél a korosztálynál. Sok gyereket nem, vagy nagyon rosszul nyerünk meg az atlétikának a helytelenül, vagy meg sem fogalmazott indítóokok alkalmazásával, s ezzel több kárt okozunk, mint amennyit pillanatnyilag nyerünk a teljesítmény oldalán.

Az említett öt problémakör csak kis része a korosztály gondjainak, problémáinak. Ezért arra kérem a kollégákat, hogy akinek bármilyen észrevétele, vagy megjegyzése van a serdülő "B"-sekkel kapcsolatban, közölje a lap hasábjain.

Dózsa György

Versenynaptár-tervezet

Sor- szám	A verseny jellege	Időpont	Hely	Rendező
1.	<u>Fedettpályás versenyek</u> a./ Bp.serd."A" bajnokság b./ Bp.ifi bajnokság c./ Bp.feln.bajnokság d./ Országos ifi bajnokság e./ Országos bajnokság	I.26-27. II.2-3. II.9-10. II.16-17. II.23-24.	Olimpiai Csarnok Olimpiai Csarnok Olimpiai Csarnok Olimpiai Csarnok Olimpiai Csarnok	Bp.Szöv. Bp.Szöv. Bp.Szöv. MASZ MASZ
2.	<u>Mezei futóversenyek</u> a./ Megyei bajnokságok b./ Területi mezei bajnokságok Budapest I. Kecskéd II. Zalaegerszeg III. Kaposvár IV. Dunakeszi V. Debrecen VI. Békéscsaba c./ Országos mezei bajnokság	kiírás szerint III.8-9. III.23.	kiírás szerint kiírás szerint Dunakeszi	m.szöv. m.szöv. MASZ
3.	<u>Felnőtt pályabajnokságok</u> a./ Megyei bajnokságok b./ Vidéki bajnokság /Chrisztian ev./ c./ Budapest bajnokság d./ Országos bajnokság	kiírás szerint VII.12-13. VII.17-18. VIII.28-31.	kiírás szerint Gyula Népstadion Népstadion	m.szöv. m.szöv. Bp.Szöv. MASZ
4.	<u>Utánpótlás bajnokságok /19-21 év/</u> a./ Megyei bajnokságok b./ Országos junior bajnokság	kiírás szerint VI.14-15.	kiírás szerint Népstadion	m.szöv. MASZ
5.	<u>Ifjúsági bajnokságok /17-18 év/</u> a./ Megyei bajnokságok b./ Területi bajnokság + ORV IV. évf. elődöntő Budapest I. Tatabánya II. Veszprém III. Szekszárd IV. Hatvan V. Debrecen VI. Kecskemét c./ Országos bajnokság	kiírás szerint VIII.7-9.	kiírás szerint Népstadion	m.szöv. MASZ
6.	<u>Serdülő "A" bajnokságok /14-15 év/</u> a./ Megyei bajnokságok b./ ORV III.évf.területi verse- nyei I. Győr II. Zalaegerszeg III. Pécs IV. Gyöngyös V. Miskolc VI. Gyula c./ Országos bajnokság	kiírás szerint V. 10-11. IX.13-14.	kiírás szerint kiírás szerint Népstadion	m.szöv. m.szöv. MASZ

7.	<u>Serdülő "B" bajnokságok /13-14 év/</u>			
	a./ Megyei bajnokságok	kiírás szerint	kiírás szerint	m.szöv.
	b./ ORV II.évf.területi versenyei V.10-11.		kiírás szerint	m.szöv.
	Budapest			
	I. Győr			
	II. Zalaegerszeg			
	III. Pécs			
	IV. Gyöngyös			
	V. Miskolc			
	VI. Gyula			
	c./ Országos bajnokság	IX.6-7.	Budapest	MASZ
8.	<u>Összetett bajnokságok</u>			
	a./ Megyei bajnokságok	kiírás szerint	kiírás szerint	m.szöv.
	b./ Felnőtt országos bajnokság	VIII.28-31.	Népstadion	MASZ
	c./ Junior országos bajnokság	VI.14-15.	Népstadion	MASZ
	d./ Ifjúsági országos bajnokság	VIII.7-9.	Népstadion	MASZ
	e./ Serdülő "A" orsz.bajnokság	IX.20-21.	Népstadion	MASZ
	f./ Serdülő "B" orsz.bajnokság	VIII.16-17.	Budapest	MASZ
9.	<u>II.oszt. bajnokságok</u>			
	a./ Bp.II.o.bajnokság		Budapest	Bp.szöv.
	b./ Országos II.o. bajnokság	VI.28-29.	Népstadion	MASZ
10.	<u>Váltóbajnokságok</u>			
	a./ Megyei bajnokságok	kiírás szerint	kiírás szerint	m.szöv.
	b./ Budapest bajnokság	VIII.2-3.	Budapest	Bp.szöv.
	c./ Országos bajnokság	IX.27-28.	Népstadion	MASZ
11.	<u>Maratoni bajnokság</u>			
	a./ Orsz.serd.A, ifj. és junior bajnokság	IX.21.	Velenice	MASZ
	b./ Országos bajnokság	IX.6.	Szeged	MASZ + m.szöv.
12.	<u>Ügyességi csapatbajnokság</u>			
	a./ Országos ifj. ügy.CSB.	X.4-5.	Budapest	MASZ
13.	<u>Gyalogló bajnokságok</u>			
	a./ Fiaitalkorúak gyal.CSB	X.4-5.	Budapest	MASZ
	b./ 20 km országos bajnokság	VIII.31.	Szolnok	MASZ + m.szöv.
	c./ 50 km országos bajnokság	V.25.	Ajka	MASZ + VSF
14.	<u>ORV versenyek</u>			
	a./ I. évfolyam	IV.1-V.15.	kiírás szerint	egy.
	b./ II. évfolyam	V.10-11.	kiírás szerint	m.szöv.
	c./ III. évfolyam	V.10-11.	kiírás szerint	m.szöv.
	d./ IV. évfolyam elődöntő	VI.26-27.	kiírás szerint	m.szöv.
	e./ IV. évfolyam döntő	VIII.23-24.	Népstadion	MASZ
15.	<u>"A"- "B" kat.szakoszt.versenyei</u>			
	a./ Osztályozó-verseny elődöntő	V.10-11.	Népstadion	MASZ
	b./ Osztályozó-verseny döntő	V.24-25.	Népstadion	MASZ
16.	<u>Orsz.ifjúsági csapatbajnokság</u>			
	a./ Elődöntők	VI.14-15.	kiírás szerint	m.szöv+egy.
	I. Székesfehérvár			
	II. Szombathely			
	III. Pécs			
	IV. Hatvan			
	V. Nyiregyháza			
	VI. Szolnok			
	b./ Döntő+ ORV IV.évf.döntő	VIII.23-24.	Népstadion	MASZ
17.	<u>Uttörő Olimpia</u>			
	a./ Körzeti, járási, városi, kerületi, megyei versenyek	VI.1-VI.10.	kiírás szerint	kiírás szerint
	b./ Országos döntő	VI.30-VII.7.	Szolnok	OM-Utt.Szöv.
18.	<u>Középiskolás bajnokságok</u>			
	a./ Futó-csapatbajnokságok	IV.1-V.20.	kiírás szerint	kiírás szerint
	b./ DSK bajnokságok	IV.1-IV.30.	kiírás szerint	kiírás szerint
	c./ Megyei versenyek	IV.1-V.10.	kiírás szerint	kiírás szerint
	d./ Területi bajnokságok	V.30-31.	kiírás szerint	OM+m.szöv.
	Budapest			
	I. Kecskemét			
	II. Szekszárd			
	III. Zalaegerszeg			
	IV. Nyiregyháza			
	e./ Országos bajnokság	VI.28-29.	Szeged	OM+MASZ
19.	<u>Főiskolás bajnokság</u>			
	a./ Országos bajnokság	V.15-16.	Veszprém	OM+MASZ
20.	<u>Hadsereg bajnokságok</u>			
	a./ Mezei bajnokság	IV.17.	Tapolca	HM
	b./ Pályabajnokság	V.29-30.	Népstadion	HM+MASZ

21.	"Ki a leggyorsabb..." tehetség-kutató				
	a./ Városi, járási, körzeti versenyek	IV.1-V.15.	kiírás szerint	kiírás szerint	
	b./ Megyei döntők	V.15-30.			
	c./ Országos döntő	VIII.	kiírás szerint	MASZ+m.szöv.	
22.	Kiemelt egyéb versenyek				
	U.Dózsa-BHSE nk.fp.verseny	I.31-II.1.	Olimpiai Csarnok	U.Dózsa-BHSE	
	Csepel-Spartacus nk.fp.verseny	II.5-6.	Olimpiai Csarnok	Csepel-Spart.	
	Komárom-Komarno nk.futóverseny	III.28.	Komárom	MTK-VM	
	25 km futóverseny	IV.20.	Budapest	BHSE	
	I.o.verseny	IV.26.	Népstadion	Vasas SC	
	Képes Sport Kupa	V.3.	Budapest	MASZ	
	I.o.verseny	V.4.	Népstadion	BHSE	
	Gyaloglónap	V.16.	Budapest	Ganz Mávag	
	I.o.verseny + összetett	V.17-18.	Népstadion	Csepel SC	
	I.o.verseny	V.20.	Népstadion	TFSE	
	I.o.verseny	VI.1.	Népstadion	U.Dózsa	
	Összetett verseny	VI.5-6.	Budapest	MAFC	
	Junior verseny	VI.7.	Tatabánya	TBSC	
	Gyaloglóverseny	VI.8.	Békéscsaba	VSF	
	Meghívásos nk.verseny	VI.10-11.	Szolnok	MTSH	
	Nk.verseny /Goldoványi emlékv./	VI.17-18.	Népstadion	Ep.-Spart.	
	Nk.verseny	VI.22.	Népstadion	MTK-VM	
	"Nagy Ferenc" emlékverseny	VI.21-22.	Miskolc	MTSH	
	I.o.verseny	VII.6.	Debrecen	DMVSC	
	"Mihályfy-Lucsánszky" emlékvers.	VII.20.	Miskolc	DVTK	
	"Paulinyi" emlékverseny	VII.31.	Budapest	Vasas SC	
	"Viharsarok Kupa"	VIII.2-3.	Békéscsaba	VSF	
	Balaton Bajnokság	VIII.2-3.	Veszprém	MTSH	
	I.o.verseny	VIII.6.	Népstadion	FTC	
	Budapest Grand Prix	VIII.11.	Népstadion	MASZ	
	Gyalogló verseny	VIII.11.	Budapest	BHSE	
	"Lebo"emlékverseny	VIII.16.	Balassagyarmat	VSF	
	"Videoton" Kupa	VIII.16-17.	Székesfehérvár	Videoton	
	Debrecen város bajnoksága	VIII.16-17.	Debrecen	VSF	
	"Kristály Kupa"	VIII.17.	Salgótarján	STC	
	"Reiman" emlékverseny	VIII.17.	Szombathely	Hal.VSE	
	"Tisza Kupa"	VIII.19-20.	Szeged	VSF	
	"Kohász Kupa"	VIII.20.	Ózd	OKSE	
	OMEK Kupa	VIII.20.	Budapest	MEM+MASZ	
	Vasas Kupa	VIII.20.	Népstadion	SZOT	
	"Tisza Kupa"	VIII.23-24.	Szolnok	VSF	
	"Dr.Papp Pál" emlékverseny	IX.9.	Veszprém	MTSH	
	Győr város nk.bajnoksága	IX.13-14.	Győr	VSF	
	I.o.verseny	IX.14.	Debrecen	DMVSC+DVSC	
	Dobóverseny	IX.14.	Szentese	Vizmű SK	
	"Széchenyi" emlékverseny	IX.20-21.	Sopron	VSF	
	I.o.verseny	IX.17.	Népstadion	BHSE	
	I.o.verseny	IX.20-21.	Nyiregyháza	VSF	
	Összetett és gyal.verseny	IX.20-21.	Budapest	BEAC	
	I.o.verseny	IX.24.	Budapest	BVSC	
	"Mátéffy" emlékverseny	X.5.	Budapest	IV.SF	
	Országos erdei futóverseny	XI.7.	Miskolc	VSF	
	"Dr.Rajkai" emlékverseny	XI.16.	Debrecen	VSF	
23.	Válogatott viadalok				
	Fedettpályás Európa Bajnokság	III.1-2.	Sindelfingen	NSZK	
	Mezei világbajnokság	III.9.		Franciaország	
	NSZK-svéd-spanvol-magyar gyal.v.	IV.19-20.		NSZK	
	Wales-angol-holland-magyar ffi v.	V.18.	Cumbran	Anglia	
	Görög-magyar-angol ffi v.	V.31-VI.1.	Athén	Görögország	
	Bajor-magyar up.v.	VI.8.	Waldhreieburg	NSZK	
	Lengyel-NSZK-magyar női v.	VI.9-10.	Varsó	Lengyelország	
	Cseh-NDK-magyar ifj.v.	VII.9-10.	Ostrava	Csehszlovákia	
	Olimpia - Atlétika	VII.24-VIII.1	Moszkva	IOC	
	IBV	VIII.14-16.	Santiago	Kuba	
	Magyar-bolgár up.v.	VIII.16-17.	Tatabánya	MASZ	
	Magyar-lengyel-román ifj.v.	IX.4-5.	Népstadion	MASZ	
	Magyar-cseh feln.v.	IX.9-10.	Népstadion	MASZ	

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

Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (Postacím: Budapest V. József nádor tér 1. 1900), közvetlenül v. postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámára. Előfizetési díj 1 évre 72,- Ft, számonkénti ára 6,- Ft. Számonként kapható a Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Iroda és Nyomtatványboltjában, 1061 Bp. Népköztársaság útja 6. INDEX SZ.: 26-035

KÖNYV

Fejes Zoltán : Korszerű edzés az atlétikában	1978	69,-
A magyar sport évkönyve 1977	1978	22,50
Sportolók minősítési szabályzata OTSH	1978	7,50
Dr. Szécsényi - Molnár : Edzéstervezés OTSH	1979	19,-
Tervezési és gazdálkodási utmutató OTSH	1978	21,-
TF. Válogatott cikkek : Az erő fejlesztése	1977	9,-
TF. Válogatott cikkek : Rekreáció, szabadidő- sport	1977	14,50

JELVÉNY , EMBLÉMA

MASz jelvény, MASz jubileumi jelvény	10,-
MASz embléma	8,-



Megrendelhetők és megvásárolhatók :

Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Iroda és Bolt

1061 Budapest, Népköztársaság utja 6.

Levélcím: Budapest, Postafiók 66.

1366



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 KÖLCÖSÖNZÉSE

Budapest, XIII. Margitsziget, Hajós Alfréd sétány

319-951

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