

ATLÉTIKA



OLVASÓTEREM

A TARTALOMBÓL :

Így törünk győzelmekre és csúcsokra
/XI.rész/

A flop-technika oktatása kezdőknek

Egy nemzetközi szintű futólány
felkészítése

Edzők és eredményesség

A prágai edzőkonferenciáról

1980/6

telitalálat= nagy nyeremény



ATLÉTIKA

XXIV. ÉVF. 6. szám

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1980. JÚNIUS

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. június.

Így törünk győzelmekre és csúcsokra

/XI. rész/

A müncheni olimpia 400 m-es gátfutása

Bár az utolsó pillanatig semmi, a müncheni játékok előtt irt számszerű előrejelzés nem mutatott erre, a 48 mp-es határ áttöréséről való sejtegetések tartották a helyüket.

A versenyt megelőző napon a pályasoroslás során Akii-Bua a nyolcsávos pályán a szűkivű belső sávot kapta, Hemery és Mann pedig az előnyösebbnek tartott ötödiket és hatodikát. Ezek után Akii-Bua sokáig nem tudott este elaludni. Csak miután felidézte magában azt az óriási mennyiségű edzést, amin végigküszködte magát, nyugodott meg és bizanyosodott meg afelől, hogy nem egyedül a pályabeosztás dönt. Mivel a legveszélyesebb versenytársaknak a külső pályák jutottak, John úgy döntött, hogy egy nagyon kemény hajrára fog koncentrálni.

A rajthelyen hosszú idő óta először láthattunk olyan különlegességet, mint az álló-rajt. A görög Tziortzis a nyolcadik pályán az athéni játékok stílusában rajtolt. A rajttám-láról Akii-Bua és Mann pattant fel a legfürgébben. Hemery ezzel szemben kissé elkésett. Nyilvánvaló, hogy ezek után Hemery már a túlsó egyenesen szemmel láthatólag igyekezett a hatodik pályán szaladó Mannt elérni, aki viszont szintén nem lustálkodott. Jömagam a stadi-onban a túlsó egyenes oldalán, a céllal egyvonalban, lent, közel a pályához ültem. Tekinte-temet Mantra és Hemeryre irányítottam. A futóknak a kanyarból a túlsó egyenesre való érke-zésekor első benyomásomként Mann szörnyű vaskos súlyemelő combja szűrt szemet – ilyen man-kókkal a verseny meg van nyerve – villant át a fejelem. De Hemery nem hagyta magát a jenki kivételes izomtömege által megfélemlíteni. Az, hogy milyen gondtalan is volt Dave menése a túlsó egyenesben, láthatjuk abból, hogy az ötödik gátról való leérkezésénél /185 m/ a részi-deje 20,8 mp volt! Hemery mexikói aranyérmes és világcsúcsot eredményező futásának a megfele-lő részideje 21,5 mp.

A szőke brit veszélyes árnyékként, bátor eleganciával sietett át a gátakon a mezőnynek az utolsó kanyarba való érkezésekor, orra előtt az ugandai őserdők keccses mozgású párdurcacsakájá-val. Hemery irama a kanyarban a hetedik és a nyolcadik gát között kezdett alábbhagyni. A nyol-cadik gátnál John, aki a hatodik után hires 14 lépéses ritmusára váltott, már az angol mellé csusszant. Az amerikaiak acélembere egy hüvelyknyire fűjtatott a világcsúcsát és az aranyérmét védelmező brit bokájától. Az utolsó gátközbe érve Akii-Bua már jó néhány méterrel elhagyta He-meryt, miközben Dave képtelen volt megszabadulni a mellette lévő lerázhatatlan Manntól.

Az utolsó gáttól kezdve az ugandai fekete herceg pompás lépteivel ellenállhatatlan erővel nyargalt a cél felé, hasonló fölényrel nyerve, mint Hemery négy évvel azelőtt.

Mann mintegy tíz méterre a céltől Hemery mellé nyomult, de a bátor brit egy tapodtat sem maradt el. Ugy látszott, hogy Dave megtartja az ezüstöt, de az elektromos időmérő mást bizonyi-tott. Az USA-beli izompacsirta akarva-akaratlanul egy egész századmásodperccel vert rá karcsú versenytársára – ezt Dave a rajtnál már elvesztette.

Ugyanolyan fölényesen, ahogy az a mexikói játékok napjaiban Hemery világcsúcsánál is történt, javította meg kerek 0,3 mp-cel Akii-Bua a világcsúcsot és olyan eredményt ért el, amilyennel nálunk és más országokban is egyre-másra nyerik a "sima" 400 m-es futást.

Az eredmények:

- | | |
|-------------------------|-------|
| 1. John Akii-Bua | 47,82 |
| 2. Ralph Mann | 48,51 |
| 3. David Hemery | 48,52 |
| 4. James Seymour | 48,64 |
| 5. Rainer Schubert | 49,65 |
| 6. Jevgenyij Gavrilenko | 49,66 |
| 7. Stavros Tziortzis | 49,66 |
| 8. Jurij Sorin | 50,25 |

Akii-Bua ragyogó eredményét jócskán köszönheti Hemerynek, aki néhány éves távollét után meglepően jó formát ért el, s az első 300 m-t világcsúcsot eredményező ritmusban futotta.

Közvetlenül a győzelem után Akii-Bua eredeti és a müncheni játékok legpajkosabb tiszte-letkörébe fogott. Az ugandai szája a füléig ért, kezeivel integetett és csókokat dobált a szinte ugyanennyire megvadult nézőknek. A gátak egy része még a helyén volt és így John újra

bemutatta könnyed gátvételi technikáját. Mivel a célegyenesről a gátakat már elhordát, John jókedvében odaképzelt gátakon át folytatta. A nép majd megpukkadt, de elcsendesedett, amikor a fekete fiú a célba érve letérdelt a földre és ájtatosan megcsókolta a vörös rekortant. A természet gyermekének spontán öröme még a dobogón is folytatódott, s amikor a nagyvilág először hallgatta az ugandai himnusz, látszott rajta az aranyérmesek meghatottsága.

A 400-as gátfutók taktikai edzése

A kanyarkiegyenlítés miatt a 400-as gátfutóknak 300 m-t saját pályán "egyedül" kell futniuk. Emiatt a jó szerepléshez csalthatatlannul biztos iramérzékre van szükségük s annak a képességével is rendelkezniük kell, hogy a verseny minden szakaszában felismerjék az egyénileg legmegfelelőbb sebességet. De egymagában ez nem segít. Mindegyik gátközben össze kell tudni kapcsolniuk a helyes futássebességet a helyes lépéshosszal.

Mivel a fáradtság nagyon hamar befolyásolni kezdi a lépéshosszt, egy 400-as gátazónak nagyon nagy állóképességgel kell rendelkeznie. Ezt ugyanolyan módszerrel lehet megszerezni, mint ahogy azt a 400 és 800 m-es futók teszik. A szükséges gyorsaság és erő is ugyanolyan módszer szerint érhető el, mint a vágózók esetében. E könyv keretein belül többet nem foglalkozhatunk a gyorsaságot és állóképességet fejlesztő edzésekkel, ehelyett a taktikai módok vizsgálatára fordítjuk a figyelmet.

Az iramérzék fejlesztése

Első tennivalóként reálisan fel kell mérni a céljainkat az előző évi legjobb eredmények alapján. A következő részekben feltüntetett részidők táblázata segítségével számoljuk ki a részidőket az egyes gátközökre, valamint a 100-200 és 300 m-es résztávokra, új jobb idők elérését tartva szem előtt. A versenyek iramához szoktató edzéseket olyan hosszú időre kell be-tervezni, hogy az megfeleljen a kitűzött célnak. A ritmusgyakorlatoknak annyi időt kell szentelni, hogy elérjük a közel tökéletes biztonságot. Az első gátra való futást 0,1 mp-es, a második gátra való 0,2 mp-es, és az ötödikre való legalább 0,3 mp-es pontossággal kell betanulni.

A 400 m-es gátfutásban a helyes kezdőiram még fontosabb, mint a 400 m-es síkfutásban. A túl gyors kezdés az utolsó gátközben bosszulja meg magát. Másrészt, a túl lassu kezdés miatt elvesztett időt és métereket a táv végére elfáradva már nem lehet visszaszerezni. Az első 200 m-t lehetőleg tudni kell 0,3 mp-es pontossággal futni /erről közelebbit a 400 m-es gátfutás irambeosztásánál találunk/.

Skomorohovnak a mexikói játékokra való felkészülése a rendkívül világos és következetes példája annak, hogy miként szoktassuk magunkat a versenyek iramához. Már a bátor célkitűzés is figyelemreméltó. 1967-ben Skomorohov legjobb ideje 50,1 mp, a világcsúcs pedig 49,1 mp volt. Olimpiai célként 48,8-at tűztek ki. Ezt az időt tartva szem előtt, Skomorohov és edzője, Bulancsik, gátról-gátra pontos időtáblázatot készített.

1968. márciusában kezdték meg az időtáblázat "bevezetését" az első és a második gáton. Április elején az edzőtávokat kiterjesztették a harmadik, két héttel később pedig a negyedik gátra. Így kéthetes időközönként növelték meg a távot egy további gátközzel s közben a többi gátnál egész idő alatt az időtáblázat szerinti célidőkre törekedtek. Például április elején Skomorohov 13,8 mp alatt ért a harmadik gáthoz, míg az olimpiai tervezett idő 13,7 mp volt. Április vége felé az ellenőrző futás ideje az ötödik gátnál 21,7 mp volt, az olimpiai idő 21,5 mp. Június végén a nyolcadik gát ideje 34,1 mp, a megfelelő olimpiai idő pedig 34,6 mp volt, stb. Skomorohov ekkor még 15 lépéses ritmussal futott, amit csak röviddel a mexikói játékok előtt váltott át a kezdőtávon 13 lépésesre. Ez a váltás azonban már túl későn történt, amint az az olimpiai futás nyolcadik gátnál való részidejéből is kitűnik /lásd majd az előbb említett kimutatást/.

Skomorohov a gátidejét igen közel "srófolta" a síkforma idejéhez. Ez abból látható, hogy a mexikói játékok előtt Skomorohov legjobb ideje 300 m-en 35,1 mp volt, míg a gáttávon ugyanezt 35,3 mp alatt száguldotta végig. Bulancsik szerint ez a kis időkülönbség leginkább abból adódik, hogy Skomorohov edzéseinek a súlypontja éppen az előbb említetteknek megfelelő teljes iramú gát- és ritmusgyakorlatokon múlik.

Az időt ellenőrző futásokat általában az 1-3. és az 5. gáttal mérik. A részidőket abban a pillanatban mérik, amikor a láb a gát mögött megérinti a talajt. Azonban semmi előnye sincs a gátak közötti időmérésnek az edzéseken, ha azokat az edző nem méri tanítványának a versenyén is.

Ritka, hogy egy jó 400-as síkfutó, vagy 110-es gátázó rögtön az első versenyén meglepetésszerűen jó időt érjen el a 400 m-es gátfutásban. Rendszerint nagyon sok verseny szükséges a megfelelő iramérzék és versenytapasztalat eléréséhez, több, mint amennyi pl. nálunk Finnországban rendelkezésre áll. Német edző szerint a közepes szint élvonalba való emelkedéshez egy futónak legalább 30 versenyre van szüksége, évenként legalább 15 és havonta 3-4 verseny. Ha nincs elegendő számú verseny, akkor ezt teljesen versenyszerű edzésekkel kell pótolni, pl. úgy, hogy egy, a szomszéd sávon futó 400 m-es síkfutó ellen kell szaladnia. Ha pl. egy 53 mp-gátfutóról van szó, akkor számára egy 52.5 mp-es síkformájú ember az eszményi ellenfél.

Az eddig 400-as gátfutók legkivételesebbje, Glenn Davis az egyedülálló példája annak, hogy hogyan lehet szinte csak versenyezve edzve is aranyérmeket és világcsúcsokat futni.

Egyelőre Davis az egyetlen olyan 400-as világcsúcstartó gátázó, akinek egyúttal a megfelelő síktáv világcsúcsa is a nevéhez kapcsolódik. 1958-ban Davis tartotta a 440 y-os világcsúcsot /45,7, 400 m-en 45,4-nek felel meg/a 440 y-os gátfutás világcsúcsát /49,9 mp/ és a 400 m-es gátfutás világcsúcsát is /49,2 mp/. Gáton Davis volt az első 50 mp-en belüli futó. Egyelőre szinte Glenn az egyetlen olyan 400-as gátfutó, aki kétszer nyerte el az olimpiai aranyérmet /1956. és 1960./.

Glenn évenként körülbelül 100 versenyen vett részt. Ez a szám magában foglalja a sík- és gátversenyek elő- és középfutamait, valamint a váltófutásokat is. Így nem csoda, hogy Glenn sohamsem ért rá többször, mint hetenként legfeljebb kétszer és nem többet, mint két órát edzeni. Az edzések súlypontja a gyorsaság fejlesztése volt. Gáton csak egyszer egy héten tréningezett, ilyenkor 4-6x300 y-os gátfutásokat végzett 15 perces taposószünetekkel. Gátedzéseinek legnagyobb részét a pontosságra törekző teljes iramú futások alkották. Említsük meg még, hogy Glenn, aki egyáltalán nem törődött sem a terepfutással, sem az erőgyakorlatokkal, rendkívül tehetséges tizpróbázó volt. Melegítés nélkül ugrott 732 cm-t távolba és 192 cm-t magasba. Mire is lett volna képes Davis, ha csak a hosszú gáttávrá, vagy csak a 400 m-es síkfutásra, avagy a tizpróbára összpontosított volna.

A lépéshossz állandósítása

Mivel a lépéshossznak már néhány centis eltérése is a 15-, vagy 17-szereződés révén jelentősen megváltoztatja a rálépési távolságot, a lépések hosszát mind a gátak között, mind az első gát előtt a lehető legpontosabban kell kialakítani. Tekintve, hogy az iramgyorsaság befolyásolja a lépéshosszt, a lépéshosszak stabilizálását versenyszerű iram mellett kell végezni.

Moore híres edzője, Montgomery azt tanácsolta, hogy az ötödik gáttól kezdődően minden lépést jelöljünk. A futót ezek a lépésjelek kényszerítik a lépések megtartására való koncentrációra, s a fáradt futónak is segítenek a lépéshossz fenntartásában. Így könnyen megtaláljuk azt a helyet, ahonnan kezdve már el kell kezdeni a harcot a lépéshossz és a futásritmus megőrzésére. Az ilyen edzés éppen a ritmusváltás helyén döntő fontosságú; nagyon sok versenyt így nyerne meg, vagy veszítenek el.

Ha 15, vagy 17 lépéssel futod a közöket és ezt túl kevésnek érzed, akkor 110 m-es gátazással nyújtsd a lépteidet, mivel itt a lépéshossz a 15 lépéses ritmus követelte lépéshosszhoz van a legközelebb.

A futásritmus biztosítása

A futásritmus biztosítása erősen kapcsolódik a lépéshossz biztosítását szolgáló edzésekhez. Néhány új módszerrel megkönnyíthatjuk a lépésritmus fenntartását.

Az egyik legismertebb amerikai gátfutó edző, Wilbur Ross a metronómot tanácsolja segítségül hívni, amit a 13, vagy 15 lépéses futásritmusra számolt lépésideőre állítunk. Ha egy gátközt például 4.4 mp alatt futunk 15 lépéssel, a lépésideőre 0,27 mp-et /0.3 mp-et/ kapunk; ha a gátvétel ideje 0,4 - 0.5 mp /az élvonalbelieknél kb. 0.35 mp 400 gáton/, ennyivel csökkentjük a kérdéses időt. A metronómot természetesen egy hangrögzítő berendezéshez kell kapcsolni. Az effajta metronómdzéshez azonban hozzá kell szokni.

Egy másik, talán még jobb módszer a megfelelő ritmusú, élénk zene. A zene még a legkényesebb edzésnek is játékos hangulatot kölcsönös. A zene segítségével a sportoló fizikailag és szellemileg is pihen és így sokkal többet tud kihozni magából.

Salakos, illetve tartósbevonatú pályán való váltakozó versenyzés és edzés hátrányos. A futásritmus és a lépéshossz megőrzése céljából fontos lenne a csak tartósbevonatú pályán való felkészülés, mert ma már minden fontosabb versenyt ezen rendeznek. A futás sikerében lényeges jelentősége van a helyes lépéshossznak, a biztos futásritmusnak és ritmusváltásnak, ezért a 400-as gátfutó számára a tartósbevonatú pályán történő edzés szükségesebb, mint a síkfutóknak.

Néhány más edzési szempont

A gátazónak fel kell készülnie arra, hogy a 2-3 utolsó gátat állandóan fáradtan fogja venni. A távnak ebben a kritikus negyedében nagyfokú iramállóképesség szükséges.

Állítsd fel helyére az első és a 2-4 utolsó gátat s így fúsd le az egész távot intervall edzésként.

A gátállóképességet úgy is lehet fejleszteni, hogy 12 gátat futunk szabályos gátközzökkel. Hemery az ilyen 12 gátas edzőfutásokat 62,8-63,8 mp alatt végezte.

Hemery 1968-ban Mexikóban való indulása előtt Angliában végezte az utolsó formaellenőrzéseket. Az első puhította pályán a 300 m-es /8 gát/ távot 35,2 mp alatt futotta, az 500 y-os gáttávot 13 gáttal /1/ pedig 58,2-es idővel. Ezek az eredmények szilárdították meg Dave abban való hitét, hogy mind gyorsasága, mind állóképessége megfelelő egy 48,5 körüli eredményhez.

Egyes 400-as amerikai gátazók titka a nagyszámú 600 y-os távon végzett téli fedettpályás versenyzés.

A mexikói játékok előtt pl. Hemerynek 16x600-660 y-os és 17x400 m-es gátversenye volt a számláján. Ezenkívül az őszi és a téli hónapokban, még a fedettpályás évad előtt, minden második napon kétszer edzett és részt vett számos 5 mérföldes terepfutóversenyen is.

Akii-Bua gátállóképességi edzései rászolgálnak a sajátos jelzőre. A müncheni játékok előtt decembertől májusig John leginkább 8-12 mérföldes terepkocogással foglalkozott, ezt mindennap csinálta. Ehhez az edzéshez olykor-olykor egy 400 m-es lejtőfutást is kapcsolt, felcsatolva egy kb. 11 kilós mellényt is. A folyamatos esőktől felázott futópályákra így nem nagyon volt tanácsos rámennie.

Májusban kezdődtek a legsajátosabb pályaedzések. John ekkor 1000 m-es gáttávokat rótt! 7 gát volt egy körben, vagyis 15 az egész távon. De mi ez még ahhoz, hogy a gátak a rendesnél magasabbak, 98,6 cm-esek voltak s mindezekhez ráadásul a táv során John öve súlyokkal volt teli, bár aligha 11 kilósokkal.

Akii-Bua júniusban kezdte az USA és Anglia tartanjait róni, ezeken jócskán versenyzett is, közben rendesen elégedetlenkedve az elért eredmény miatt. John Münchenben egy héttel az olimpia megnyitója előtt, az időtesztjei során 48,8 mp-et nyargalt, mely nagyon megszilárdította az önbizalmát.

Gyorsaság

Egy 400-as gátfutó gyorsaságát ugyanolyan gyorsasági és erőnléti edzésekkel szerezheti meg, mint a vágtafutók és a negyedmérőföldések. Említsük meg, hogy Hemery a müncheni játékok előtt utolsó 5 hetét pusztán az iramedzéseknek szentelte. Így pontosan ugyanahhoz a programhoz tartotta magát, mint az olimpiai 400-as győztese, Lee Ewans. Eredménye kb 45 mp volt 400 m-en.

Gáttechnika

A ritmus fenntartásához nélkülözhetetlen a tökéletes gáttechnika. Tanulj meg kilazulni a gátvétel pillanatában. A gáton ne tartsd vissza a lélekzeted, hanem könnyedén fújd ki a levegőt. A gátnál való kilazítás gyorsítja a gátvételt és a lelépést.

Les Mitchel és Bernard Hoppel vizsgálatai szerint a lejtővétel és az első lépéshez való elrugaszkodás a gátvétel legidőigényesebb szakasza. Ne feledkezz meg különösen ennek a szakasznak a gyakorlásáról.

Versenyezz 110 m-es gáttávolságon is, mivel az itteni gátak vételének a technikája veti meg a 400-as gáttechnika alapjait.

A gátfutó típusától és színvonalától függ, hogy milyen adottságok fejlesztésére kell a fő súlyt fektetni.

Egyes vizsgálatok szerint /Alabin, Maszlivszky, Majsutovics/ a fiatalok akkor fejlődnek a leggyorsabban, ha először az általános- és iramállóképesség fejlesztésének szentelünk igen nagy figyelmet. A már eléggé fejletteknek pedig különösen a gyorsaság és a technika, valamint az ehhez kapcsolódó lépésritmus fejlesztésére kell koncentrálniuk.

Hol döntjük el a versenyt ?

A 400-as gátfutó taktikai értelemben vett legfontosabb fegyvere a sok versenytapasztalathoz kapcsolódó iramérzéken és iramállóképességen alapuló halálbiztos lépéshossz és -ritmus. Ezek a tulajdonságok segítségével érhetjük el az évek során azt a fizikailag és szellemileg is megnyugtató önbizalmat, amelynek alapján úgy érzi a futó, hogy minden szakaszában uralja a versenyt. Csak ez az "érzés" teszi lehetővé a legjobb taktikai megoldásokat.

Minden fontosabb verseny előtt tisztázni kell azt is magunkban - figyelembe véve a saját és a versenytársaink képességeit - , hogy hol a legelőnyösebb a megoldásra törekedni.

Vegyem-e Hemery-szerűen az első 5-6 gátat úgy, hogy utána senki se szólhasson egy szót sem, vagy okosabb lenne-e felkészülni egy "rohamközre", hogy az ötödik, vagy hatodik gát után a verseny legnehezebb szakaszában így elszökjék az ellenfelektől ? Vagy koncentráljak a célegyenesre ?

Ha már megadtuk a feleletet ezekre a kérdésekre, kezdjük el a szisztematikus felkészülést, hogy az elkövetkező versenyekig a kiválasztott taktikai megoldás megvalósulásra alkalmassá érjen.

A fiatalok bevonása

A 400 m-es gátfutás egyike az atlétika azon legszebb és legművészebb számainak, amely kissé könnyített változatában, mint a mozgáskultúra legsokoldalúbb száma, különösen megfelel a fiataloknak is. Semmi esetre sem túl megerőltető ez a szám, pl. sok amerikai /Southern, Gawley, Borknessel, Former, stb./ már tizenévesként is 50 mp, vagy kevesebb alatt szaladta végig a férfiak teljes távját. Egyes országokban komolyan tervezik a 400 gát felvételét a női számok közé.

A fiatalok bevonásának egyik módja lehetne a versenyaktivitás serkentése a jelenleginél több 300 m-es gátfutóverseny rendezésével. A serdülő fiúknak a legmegfelelőbb gátmagasság a 91,4 cm-es helyett a női 10 m-es gátfutás gátja /84 cm/ lenne; ez elősegítené a helyes ritmus kialakulását, ami a fiataloknál mindenek előtti legfontosabb kérdés. Az első edzések során a még alacsony gátra a 200 m-es gát magasságát is lehet használni /76 cm/.

Kezdetben csak 2-3 gátat alkalmazzunk, leginkább a rendes gátközöknek megfelelően állítva fel. A fiúk /ill, lányok/ fejlődésének megfelelően a gátak számát egészen nyolcig nö-

veljük. Másik lehetőségként pl a két első és két utolsó gátat állítjuk fel a pályára. Lassacsakán aztán neki lehet fogni a középben kihagyott szabad szakasz betöltéséhez.

Kezdetről fogva a 15 lépéses ritmusra törekedjünk. Ha a zenét és a lányokat is bevonjuk a ritmusedzésbe, minden biztosítva van, hogy a fiatalok körében egyre jobban bővüljön a versenyszám híveinek a száma is.

/Következik a 400 m-es gátfutás irambeosztása, a gátankénti részidők, majd a női 400 m-es gátfutásáról való megemlékezés. Utána utoljára a 3000 m akadályfutás fog következni./

A flop-technika oktatása kezdőknek

I. Bevezetés

Az atlétikai állásfoglalás elveinek megfelelően, alapjaiban már az általános iskolában elkezdődik a felkészülés a sportegyesületi, szakosztályi munkára. A testnevelési órákon és a sportkörben a testnevelő tanárok a tanulók magasabb szintű technikai képzésével is foglalkoznak. Erősíti ezt a törekvést az úttörő olimpiára történő felkészülés is.

A magasugrás technikai képzésével kapcsolatban a pozitívumok mellett a következők jelentenek problémát:

- majd minden iskola rendelkezik szivacs leérkezőhellyel. Nagy divat, s szinte minden más stílust kiszorított a flop technika;

- hazánkban még a "hasmánt iskola" sem alakult ki, de a flop tekintetében még ennyi hagyománnyal sem rendelkezünk. Ezért főleg csak a mozgás külső jegyeit utánozzák és sokszor teljesen sajátosságos, leggyakrabban hibás elképzelések alapján végzik, illetve oktatják.

A flop stílus kapcsán is világosan kell látni, hogy hibás technikával csak egy bizonyos /jóllehet az adott életkorban jelentős/ eredményt lehet elérni. Az idő múlásával a bevéssődött hibák, a mozgás lényegének meg nem értése, a fejlődés gátjává válnak, s a legtöbb esetben szinte már lehetetlen javítani a bajokon. Döntő alapelv - s ez nem csak a magasugrás, hanem az összes sportmozgás esetében így van - hogy a lehető legjobb mozgássort tanítsuk, még olyan áron is, hogy a kezdeti fejlődés esetleg nem lesz olyan látványos és sikeres.

A következőkben oktatási szempontból elemezzük a flop technikát. Arra törekszünk, hogy olyan gyakorlati tanácsokat adjunk, melyek segítségével távlati szempontból is értékes módon lehessen oktatni a technikát.

II. Az oktatás menete

Az első és legdöntőbb követelmény, hogy a flop megtanítását az u.n. lépő technika oktatásával kell kezdeni. A lépő technika a legkönnyebb és legismertebb magasugró stílus. Ez a végrehajtási forma követeli meg leginkább, hogy a vízszintes nekifutási sebességet a lehető legnagyobb mértékben alakítsuk át függőlegeshez közeli irányú sebességgé. Ebben az ugrásnemben döntő szerepe van annak, hogy az ugróláb a lehető leggyorsabban, a testtömeg előtt kerüljön a talajra, a lendítés pedig minél nagyobb gyorsulással, minél magasabbra irányuljon.

Ennél az ugrásnemnél van a legkisebb lehetőség arra, hogy az ugró felsőteste túl korán eldőljön a lécc felé. Ebben az ugrásban tanulja meg legkönnyebben a tanuló a lehető legnagyobb mértékű felfelé törekvést /többek között azért, mert szemmel jól követheti a mozgás minden fázisát és a leérkezés lábra történik, tehát nagyjából kikapcsolható a talajfogástól való félelem/.

Amikor a lépő technika egyenes - vagyis a léccel hegyesszöget bezáró - nekifutással már jónak mondható, a következő lépés a köríven történő futás bevezetése kell, hogy legyen. Kezdetben a felugrás és a lendítés formája ne változzon. A fő cél továbbra is a felfelé törekvés legyen, a felső test lécc felé való dőlése nélkül, lábra érkezve.

Ebben az oktatási szakaszban a köríven történő futás kialakítását kell elvégezni. A köríves nekifutás legfontosabb jellemzője, hogy a vállak vonala a nekifutás vonalára a körív minden pontján merőleges, az ugró főleg bokából éri el a bedőlést. Meg kell tanulni a viszonylag nagy sebességű futást a köríven úgy, hogy közben a centrifugális erő "farolás", elcsavarodás nélkül tudja egyensúlyozni a tanulót.

E kezdeti szakaszban azzal, hogy a köríves nekifutás végén lépő technikát kell végrehajtani, megteremtődik a lehetősége annak, hogy a későbbiekben könnyen elkerülhető legyen a felsőtest korai lécc felé dőlése, a vetődés.

Foglaljuk röviden össze az eddigieket. A flop oktatásánál némiképpen paradox követelményeket támasztunk: kezdetben egyenes vonalú nekifutással végzendő ugrásformát oktatunk, miközben olyan ugrásformát akarunk megtanítani, melyre a köríven történő nekifutás és a lécc feletti elfekvés a jellemző: a második lépésben pedig összekapcsoljuk a két különböző mozgás

lényeges elemeit, a flobból a köríves futást, a lépő technikából pedig a körívvel ellentétes felugrást és légmunkát. Eddigi tapasztalataink alapján azonban a továbbiakra nézve ezt hasznos lépésnek kell tekintenünk.

Végezetül egy megjegyzés: az eddig elmondott feladatokat szivacs leérkezőhely nélkül, jól felásott homokba is lehet /sőt a korai elfekvés megakadályozására, ajánlatos/ végezni. Ugyanakkor a sok, lépő technikával végzett ugrás kiváló ugróerőt fejlesztő gyakorlat is!

III. A flop magasugrás oktatás-szempontú elemzése

1. A körív

A körív nem öncélú dolog. Az nem szükséges, hogy a teljes nekifutás jellemzője legyen, csak az a döntő, hogy az utolsó három-négy lépés már kifejezetten köríven történjék. Az utolsó lépések alatt a váll vonala minden pillanatban merőleges legyen a körívre, a középpont felé dőlés bokából valósuljon meg, ne törjön be csipőből az ugró, ne legyen "farolás". A köríves futás a keresztbe /szinte visszafelé/ irányuló lendítéssel együtt azt a célt szolgálja, hogy az ugró a felugrás után teljes mértékben a lécnél háttal kerüljön, hogy a léccel felett a homorítás a legkedvezőbb helyzetben legyen végrehajtható.

Az a cél, hogy az ugró teste a lehető legkevesebb ideig legyen a léccel felett /minél kevesebb idő legyen arra, hogy valamely testrész hozzáérjen a léchez/. Az ugrónak arra kell törekednie, hogy a csipője a homorítás révén minél magasabbra kerüljön.

Két dologra fokozottan kell ügyelni:

- Az ugró akaratlagosan törekedjék arra, -a fent leírt manipulációkon kívül, -hogy a léccel előtti támaszhelyzetben ne fordítsa el törzsét annak érdekében, hogy háttal kerüljön a lécnél.

- A körív befejezése /tehát a felugrás/ nem "kenhető" el a léccel előtt a túloldali állvány, illetve a körív közepe felé. Az ugró láb gyors előrevitelének és talajrahelyezésének az azonos oldali állványhoz közelebb, a nekifutás vonalában előre felé kell történnie. Ha a körívet nem a jelzett helyen fejezzük be a kitámasztással, akkor az ugró már a léccel párhuzamosan halad, így a körív semmilyen pluszt nem jelent az ugrásban.

2. Az utolsó három lépés

A nekifutás végén megtett utolsó három lépésnek rendkívül fontos szerepe van az eredményes magasugrásban. E három lépésben a következőkre kell ügyelni:

- A köríves futás kifejezett, az ugró itt éri el legnagyobb nekifutási sebességét.

- Az utolsó három lépésben a lábak előre szaladnak, a felsőtest megtartja egyenes helyzetét /nem a felsőtestet döntjük hátra, hanem a lábak futnak ki alóla /! Ugy jellemezhetjük ezt a mozgást, mint a burleszk filmekből ismert jelenetet: valakinek futás közben előlről kihúzzák a lába alól a szőnyeget. Tehát a láb fut tovább, a felsőtest azonban visszamarad. /A kép nem szakszerű, de úgy érezzük, hogy ez a groteszk kép jól kifejezi a feladat lényegét./

- Az elrugaszkodó lábbal megtett utolsó lépés igen gyors és lapos, az ugrólábnak mindeképpen meg kell előznie a test tömegét. Az ugróláb sarokkal, nyújtottan ütközik a talajjal, megakasztva a nagy sebességgel előre haladó testet. Döntő mozzanat, hogy az ugró akaratlagosan ne törekedjék a láb feszítő izmainak megnyújtására, tehát az ugróláb hajlítására! Hiszen, ha a nagy sebességű test tömegét az előrekerülő, nyújtott láb sarokkal megakasztja, a fellépő nagy terhelést az ugróláb csak feszítő izmainak rugalmasságával, tehát hajlításával tudja ellensúlyozni. Ez a megnyúlás alapvetően magában rejt a lehető leggyorsabb kinyúlás lehetőségét, s lábizmai ebben az esetben úgy működnek, mint a megfeszített íj kilövésnél.

3. A lendítés

Már az előbbiekben is jeleztük, hogy a lendítés, a köríven történő nekifutással együtt hozza létre /az elugrás után/ az ugró hátának léccel felé fordulását. A lendítés általában hajlított lábbal /nagyobb sebesség/ és az ugrólábhöz közeli pályán történik. /Instrukcióként azt szoktuk mondani, hogy "tekerje magára" a lendítő lábát./ Döntő momentum a lendítő láb gyorsulásának mértéke és mozgásának gyors megállítása.

Nagyon fontos, hogy fellendített lábát az elugrás után és a léccel felett semmiképpen se engedje leesni az ugró! A megfelelő irányú és kiterjedésű lendítés előkészíti és elősegíti a léccel feletti homorítást. A jó lendítés, a körívvel együtt, "kihúzza" az ugró csipőjét, önkéntelenül homorításra készíti.

Nagyon lényeges, hogy a lendítés a kitámasztás után történjék és a lendítéssel egy időben a felsőtest ne dőljön a léccel felé. Ez utóbbi különösen gyakori hiba a flop technikával ismerkedő tanulóknál.

4. A felugrás

Miután az ugró megállította a lendítést, lehetőség nyílik arra, hogy megkezdje a felugrást. A felugrásban minden erővel a felfelé irányuló erőközlésre kell törekedni. A forgatásra nem kell külön ügyelni /ezt "elintézi" a köríves futás és a lendítés/ és annak sem kell különösebb figyelmet szentelni, hogy legyen elegendő vízszintes irányú sebesség a léccel való áthaladáshoz.

A jó felugráshoz az szükséges, hogy a tanuló az utolsó előtti /lendítő lábbal végzett/ lépést ne süllyessze túlságosan mélyre /ne végezzen már előre kitámasztást/. Fontos, hogy az ugróláb lábfejét kitámasztáskor ne a léccel párhuzamosan helyezze a talajra és a vállak vonalát ne tekerje el a lendítő láb /vagyis a léccel/ irányába /tehát ne fordítsa magát akaratlagosan/.

A helyesen végrehajtott felugrásnál meg kell "fogni" a léc felőli testoldalt, mert a függőleges tengely körüli forgásnak ez az egyik feltétele. A felugrás végrehajtása előtt a csipő semmiképpen sem mozdulhat el a léc felé. A felugrásban az ugrónak teljesen ki kell nyúlnia.

A kitámasztás, lendítés és felugrás egymáshoz való tér- és időbeli viszonya alapvető fontosságú a flop technika helyes végrehajtásában. E három mozgásrész kapcsolata alkotja az eredményességben nélkülözhetetlen ritmust. A három mozzanat sorrendje és időtartama változtathatatlan. E tekintetben főleg a lendítés-felugrás összekapcsolásában fordulnak elő hibák. A lendítés gyorsuló mozgásának villámgyors megállítása előtt semmiképpen sem szabad elkezdeni a felugrást.

A kitámasztás, lendítés és felugrás nagyon rövid idő alatt, egymástól szinte elválaszt-hatatlanul mennek végbe. Ennek ellenére, eddigi tapasztalaink szerint, igen hatékonyan segíthetjük elő a jó ritmus kialakulását, ha az oktatás során megkíséreljük érzékelteni a tanulók számára azt, hogy az említett mozgáselemek, bár rövid idő alatt és egymásba fonódóan, de külön-külön hajtandók végre.

A tanulók általában türelmetlenek, s a léchez érve azonnal túl akarnak jutni rajta. Azt kell tudatosítani bennük, hogy itt elsősorban nem átugrásról, hanem minél magasabbra törekvő felugrásról van szó!

Bármily furcsának is tűnik, majdnem mindegyik tanulónak a fejébe kell vésni, hogy a magasugrást lábbal /!/ kell végrehajtani. Ha beszélünk róla, mindenki számára egyszerűnek és természetesennek tűnik ez, de a flop technika tanulása során a legtöbben egyszerűen elfeledkeznek erről, s szinte csak felsőtesttel és karral akarnak a léc fölé emelkedni.

A felugrás során a törzs szilárd és feszes legyen. Ezért van nagy szükség arra, hogy a flop technikát tanulók törzsizmaikat jól megerősítsük. A kitámasztáskor előidézett ütközés, illetve a lendítés és a felugrás során kifejtett erő csak abban az esetben tudja "telibe" találni a test súlypontját, csak akkor fordítható az erő a legnagyobb százalékban a test magasba emelésére, ha az ugró törzse kellően összefogott, a kifejtett erő nem tud "elfolyni" a felugrás során.

5. A légmunka

Nyilvánvaló, hogy a légmunka előkészítése már az előző mozgásrészekben megkezdődik. A köríves futás, a keresztirányú lendítés és a kétirányú támasz a lécnek háttal fordítja az ugrót a felugrás utáni repülési szakaszban. Ez a /hosszanti testtengely körüli/ forgás a légmunka első szakasza. A második szakasz a léc feletti homorítás, vagy ívképzés. Ez a mozzanat két okból is kritikus egésze a flop technikának. Egyfelől nagyon fontos, hogy az ugró a felszálló ág megfelelő részében kezdje el, másfelől pedig szintén nagyon fontos, hogy a leszálló ág megfelelő szakaszában fejezze be a homorítás mozdulatát. Ez a szakasz a test szélességi tengelye körüli forgás. A türelem és a ritmus itt is döntő szerepet játszik.

A szélességi tengely körüli forgás már a lendítéssel elkezdődik /"kihúzza" a lendítő-láb a csipőt/. A léc magasságának elérésekor - a megfelelő emelkedés után - az ugró erőteljesebben dönti hátra a felső testét, s a csipőjét hozzáemeli a lendítés után már nem súlyozott lendítőlábbal. Ebben a helyzetben türelemmel kell kivárni azt a pillanatot, amikor meg lehet kezdeni a légmunka befejező szakaszát. E mozzanat végrehajtásában ismét jellegzetes és gyakori hibát figyelhetünk meg. A tanulók többnyire úgy akarják átemelni a lábukat a léc felett, hogy megemelik a felsőtestüket, lábuk és fejük közelit egymáshoz, ezzel egyidőben a csipőjük törvényszerűen lesüllyed, "ráúlnak" a lécre.

E helytelen végrehajtás alapja mindenképpen a hibás elképzelésben rejlik. A lábat úgy kell kiemelni, hogy a hátradöntött fej, felsőtest eközben nem emelkedik /használt ez a mozgás ahhoz, amikor bordásfalon hátsó függésben lábemelést végzünk/.

A hiba javításakor előírhatjuk, hogy a felugrás után a törzs, a csipő és a fej maradjon vízszintes helyzetben a léc felett és a térdhajlattal, illetve alszárral nyugodtan le lehet venni a lécet. Az említett "ráúlnak" módon ugró tanulónál a feladat megoldása sikernek tekinthető. Ha ezt a helyzetet már jól érzi /megtanult türelmesnek lenni/, a későbbiek során az alszár kiemelését már viszonylag könnyen meg tudja oldani.

IV. Összefoglalás és ajánlások

Lehetőleg csak a lépő technika jó végrehajtása után kezdjünk a flop oktatásához. A tanulónak bizonyos ugróerővel és /főleg a lépő technikával megszerezhető/ felugró-készséggel kell rendelkeznie ahhoz, hogy eredményes legyen a flop technika oktatása.

Világosan kell látni a köríves nekifutás jelentőségét, vagyis azt, hogy ennek és a keresztbe történő lendítésnek a segítségével érhetjük el a felugrást követő hosszantengely körüli forgást. Döntő szempont, hogy ebben a helyzetben /a fentiek kivétel/ az ugrónak nem kell semmilyen más műveletet végeznie a forgás érdekében.

A nekifutás sebessége csak akkor lesz hasznosítható a felugrás magasságának növelése érdekében, ha a megfelelően végrehajtott utolsó három lépés /"kifut a láb a test alól"/ végén az ugróláb feszesen, sarokkal ütközik a talajjal /kitámasztás/.

Az ugróláb talajra helyezésekor kerülni kell az akaratlagos hajlítást, tehát nem rugaszkodásról van szó /mint pl. a helyből ugrásoknál/. A feszesen tartott láb talajjal történő ütközése során a láb feszítőizmai természetüknél fogva megnyúlnak, majd a terhelés csökkenésekor reflexesen kezdenek összehúzódnak. Ebbe az összehúzódába kapcsolódik be az aktív, akaratlagos elrugaszkodás.

A kitámasztásnál mindig ügyelni kell a kétirányú támaszra /az ütközés pillanatában az ugró teste a kör közepe felé és hátrafelé dől/.

Meg kell tanulni a láb- és a karlendítés lényegét: a kezdeti szakaszban /támaszláb közeli helyzetben/ erőteljes gyorsítás, majd a lehető legrövidebb idő alatt történő fékezés. /A karlendítés megtanulására jó gyakorlat a guggolásból guggolásba történő pároslábbal végzett szökdelés./

Nagyon lényeges összetevője az eredményes flop technikának az a ritmus, ami a kitámasztás-lendítés-felugrás összekapcsolódását jellemzi. A technika oktatása során egyik alapvető feladat ennek a ritmusnak a kimunkálása, illetve tökéletesítése. Jellemző a rövid idő alatt, megfelelő és megfordíthatatlan sorrendben következő mozgásrészecskék egymásba fonódó végrehajtása. Az egységet a különállás hangsúlyozásával érdemes oktatni.

A léc feletti helyzet akkor jó, ha a fentebb már leírt forgások révén alakul ki. A leszálló ágban a lábnak kiemelése akkor lesz eredményes, ha nem a felsőtestét emeli a függőleges helyzet /tehát a lábak/ fölé, hanem a lábakat emeli a lefelé süllyedő felsőtesthez.

Nem látjuk értelmét annak a fogásnak, mely a flop oktatását nem magasugró léc, hanem kifeszített gumiszalag felett próbálja megoldani. Ugy véljük, hogy ezzel a léctől való félelem nem szüntethető meg.

Ajánljuk, hogy a flop technika mellett az ugróedzéseken a tanulók ugorjanak, versenyezzenek a legváltozatosabb ugrásmódokkal, minden oldalról, esetleg önállóan kitalált technikákkal, különböző variációkban. Ügyességfejlesztő hatásuk mellett az ugróerő fejlődésére gyakorolt hatásuk is nagy.

Mutschler Mátyás és Krasovec Ferenc

/A cikk megjelent az Utánpótlás-nevelés 1978. évi 5. számában./

Egy nemzetközi szintű futólány felkészítése

I. Bevezetés

Az 1978-as versenydínyben a 14 éves P.É. személyében egy nemzetközi szempontból is figyelemre méltó eredményeket elérő futólány jelent meg a hazai atlétikai pályákon. A 400 m-es síkfutó eredménye jobb, mint az NDK hasonló korú legjobb versenyzőinek. A köztudottan igen erős utánpótlással rendelkező NSZK-ban az 1978-as év folyamán minősze három ifjúsági korú atlétalány ért el nála jobb teljesítményt.

A szakemberek körében bizonyára érdeklődésre tart számot, hogy milyen úton, milyen edzőmunkával jutott el ez a fiatal kislány ehhez a nagy reményekre jogosító eredményhez. A következőkben ennek bemutatására teszünk kísérletet.

X X X X X

P.É. 1963-ban született Budapesten. A KSI atlétikai szakosztályának 1973 óta tagja, rendszeres atlétikai edzéseket 1974. június 1-től végez. Aranyjelvényes minősítést 1976-ban ért el először.

Testsúly- és testmagasság-adatainak alakulását az 1. táblázat mutatja be.

1. táblázat

P.É. testméreteinek alakulása /1974-1978/

	1974		1975		1976		1977		1978	
	jun.	dec.	jun.	dec.	jun.	dec.	jun.	dec.	jun.	dec.
Testmagasság /cm/	142	146	152	152,5	156	159,5	161,5	164	165	165,5
Testsúly /kg/	31,5	33	35	36,5	40,5	44,5	47,5	49	51	51,5

Megjegyzés: Az 1977 februárjában végzett csontéletkor vizsgálat 1 év retardációt állapított meg.

1974. júniusát megelőzően semmiféle rendszeres edzőmunkát nem végzett. Kezdetől fogva kitűnt társai közül pontosságával, szorgalmával, lelkesedésével. Edzésről egyetlen alkalommal, még igazoltan sem hiányzott! Kitűnő fizikai adottságai, kiemelkedő emberi tulajdonságai nagyszerű versenyzői tulajdonságokkal párosulnak. Teljesítőkészsége a versenyek fontosságával, nagyságával arányosan növekszik, és kritikus helyzetekben mindig képes felülmúlni önmagát. Az edzéseredmények alapján elvárható versenyeredményeket szinte mindig túlteljesíti.

Jelenleg a II. Rákóczi Ferenc gimnázium tanulója, s órarendi beosztása lehetővé teszi a napi kétszeri edzés végzését. Napi programja pontosan meghatározott /felkelés, étkezések, edzések, tanulás, lefekvés/, de megfelelő mennyiségű szabadideje is van, amit korosztályára jellemző elfoglaltságokkal tölt ki.

Tanítványommal kapcsolatos felkészülési elképzeléseimet 1975 végén alakítottam ki. Eszerint 16 éves koráig összetett jellegű felkészülést végez, a sokoldalú képességfejlesztés szem előtt tartásával. Kiemelten foglalkozunk az állóképesség fejlesztésével és 15 éves korától a gyorsaság fejlesztésével.

Mindezt egy távlati felkészülési programban rögzítettem, ami az 1976-80-as évekre szólt. Ebben meghatároztam az éves eredménycélkitűzést, a felkészülés alapvető irányát, célját, a heti edzésszámok éves átlagát, a havi kilométerek éves átlagát. Emellett természetesen minden esztendőben készítettem éves felkészülési programot.

1975-ben noha igen jó ugróeredményekkel rendelkezett, már távlatilag a futószámok mellett döntöttem. Ennek oka az volt, hogy nézetem szerint testméreteinek alakulása nem teszi lehetővé olimpiai szintű eredmények elérését ugró-, vagy összetett versenyszámban. A program szerint 1980-ig 400 m-ig készül, majd ekkor a tapasztalatok összegzése után döntünk arról, hogy hogyan tovább.

II. A versenyeredmények évenkénti alakulása /2. táblázat/

Versenyszámok	1974	1975	1976	1977	1978
60 m /mp/	9,0	8,5	-	-	7,98 e+
100 m /mp/	-	13,8	13,1	12,8	12,58 e
200 m /mp/	-	-	-	26,0	25,1
300 m /mp/	-	-	44,1	42,0	40,84 e
400 m /mp/	-	-	-	58,8	54,82 e
600 m /p, mp/	-	1:47,4	1:40,0	-	1:31,2
800 m /p, mp/	-	2:33,4	-	-	2:12,8 +
60 m gát /mp/	-	10,8	-	-	-
80 m gát /mp/	-	-	12,9	12,7	-
100 m gát /mp/	-	-	-	-	14,62
magas /cm/	115	140	160	151	168
távol /cm/	415	470	527	501	582
kislabda /m/	31,0	38,0	-	-	-
súly /3 kg /m/	-	5,89	8,90	10,53	-
súly /4 kg /m/	-	-	-	-	9,66
gerely /m/	-	-	-	26,68	31,24
négypróba /A/	-	-	2831	p 2919	p
négypróba /B/	-	-	2633	p	-
négypróba /C/	-	-	2615	p 2670	p
ötpróba /serd./	-	-	-	-	4336 p
ötpróba /ifj./	-	-	-	-	3580 p

Megjegyzés: e = elektromos időmérés,
+ = fedettpályás eredmény

vezettnél és a várhatónál - mivel gyakorlatilag az időny fele kiesett számára a versenyzésből.

1978-ban mint elsőéves serdülő "A" korcsoportos versenyző, végigversenyezte a fedettpályás időnyt. Három alkalommal javította meg az országos fedettpályás ifjúsági csúcsot /400 m: 57,0 és 56,2, ill.: 800 m: 2:12,8/, egy alkalommal pedig beállította azt /200 m: 25,6/. A fedettpályás ifjúsági bajnokságon győzött 200 és 400 m-en.

A szabadtéri versenyek során minden számban megjavította egyéni legjobbját. Több számban korosztályos csúcseredményt ért el /400 m; 100 g, 600 m, serdülő és ifjúsági ötpróba/.

Hat versenyszámban ért el aranyjelvényes szintet /200 m, 400 m, 100.g, távol, serdülő és ifjúsági ötpróba/.

A korosztályos bajnokságokon kiemelkedően szerepelt. Bajnokságot nyert ismét mezei futásban, ötpróba, 4x300 és 4x600 m-es váltófutásban, 100 és 200 m-es síkfutásban és 100 m-es gátfutásban. Távoulgrásban második lett.

III. Az évenkénti edzőmunka jellemzői

A következőkben bemutatom az elmúlt öt esztendő évenkénti célkitűzéseit az edzőmunkában, és a célkitűzés megvalósulását segítő, jellemző edzésszervezőket. Az edzésszervezőket a teljesség igénye nélkül vázoló, s csak a legjellemzőbbeket sorolom fel. A 3. táblázat a havonta lefutott kilométereket tartalmazza felkészülési évenként.

3. táblázat

A lefutott kilométerek számának alakulása
felkészülési időszakonként

	1975/76	1976/77	1977/78
November	45	148	144
December	86	130	197
Január	74	110	166
Február	66	110	150
Március	68	100	170
Április	87	97	72+
Május	71	90	118
Június	125	86	105
Július	116	58+	155
Augusztus	87	38+	91
Szeptember	55	92	90
Október	63	38+	120
Összesen	943	1091	1578
Átlag /km/hónap/	78,58	90,92	131,50

Megjegyzés: A + jel súlyos sérülést, illetve kórházi ápolást jelez.

1974-75-ben a gyermek korosztály versenyén indult, zömmel három- és négytusában, vagy ezek számaiban.

1976-ban, mint serdülő "B" korcsoportos atléta az akkori négypróba változataiban versenyzett. Ekkor vett részt először országos bajnokságokon is. Ezeken igen sikeresen versenyzett, bajnokságot nyert mezein, magasugrásban és a négypróba "A" változatában /100 m, magas, súly, 600 m/, második lett távolugrásban, 100 m-en és negyedik 80 m gáton.

1977-ben szintén a négypróba maradt általános versenyszámként, csak három alkalommal vehetett részt egyéni versenyen. Bajnoki szereplése nem volt kielégítő, mivel a mezei bajnokságon kívül - sérülés miatt - nem tudott részt venni a korosztályos összetett és egyéni bajnokságain. A mezei bajnokságot ebben az évben megnyerte. Az előző évi eredményeihez képest kevesebbet javult a ter-

1974-1975

Az erre az időszakra eső kb. 16 hónap edzőmunkája megegyezett az akkori sportiskolai tanterv gyermek korcsoportra vonatkozó előírásaival. Kizárólag csoportos foglalkozásokon vett részt, heti 2-3 alkalommal. Az edzések 80 %-ában a játékoság dominált. A fő célkitűzés az általános és sokoldalú képességfejlesztés, a sportág, az edzésre járás megszerettetése, s nem utolsósorban az "ügyesítés".

Jellemző edzésszerszerek:

- gimnasztika 20 perces időtartammal, egy-egy edzésen 2x-3x ismételve;
- gimnasztika sok páros gyakorlattal;
- nagyon sok sor- és váltóverseny;
- váltófutások /50 m-től 400 m-ig/;
- állórajt és ebből kifutások 60 m-ig;
- futóiskola;
- szökdelések /váltott, jobb, bal, illetve páros lábon/;
- testnevelési játékok;
- úszás, vízi játékok;
- kirándulások /8-15 km-es túrák/.
- távolugrás;
- magasugrás /lépő, flop és hasmánt/;
- gátfutás /sok iskolázás/;
- labdajátékok /foci, kosárlabda, stb./;

1976

Heti edzésszám: 3-5.

A fő célkitűzés változatlanul a sokoldalú képességfejlesztés, az atlétikai mozgásformák elsajátítása, fejlesztése és az ügyesség fejlesztése volt. Kiemelt szerepet kapott az állóképesség fejlesztése. Ebben az évben már egyéni felkészülési program alapján dolgozott, de mindig csoportosan végezte edzéseit.

Jellemző edzésszerszerek:

- tartós futás terepen /néha hegyen/, tetszés szerinti iramban /maximális táv 6 km/;
- meghatározott tempójú futás 3-4 km-en /5 perc/km/;
- kontrollfutások /felmérések/ 100 m-en;
- résztávok /6-800 m/ futások 2x-3x ismételve, sok pihenővel /2:20-3:00 perces iramban/;
- gimnasztika /segédszerszerekkel és páros gyakorlatokkal is/;
- mászások /kötél, rúd, bordásfal/;
- sor- és váltóversenyek /sokszor akadálypályán/;
- rajtversenyek /különböző testhelyzetekből indulva/;
- karhajlítások, láb- és törzsemelések;
- 2-3 kg-os tömöttlabdával dobások /különböző helyzetekből/;
- szökdelések /váltott, jobb, bal és páros lábbal, lépcsőn/;
- futóiskola /dzsogg, szkip, sarkazás/;
- gátfutás;
- távolugrás;
- magasugrás;
- súlylökés;
- térdelőrajt;
- testnevelési játékok;
- labdajátékok.

1977

Heti edzésszám: 5-6.

A fő célkitűzés továbbra is az összetett jellegű felkészülés maradt, de az állóképességi munka mellett a gyorsaság és a futótechnika fejlesztése is kiemelt szerephez jutott.

A célkitűzéseket sérülés miatt nem sikerült megvalósítani. Ez elsősorban a gyorsaságfejlesztésben mutatkozott meg. Ezzel szemben sokat javult a dobásokban és sokat erősödött felső testre /a sérülés gyógyulási szakaszában csak ilyen jellegű munkát tudott végezni/.

Jellemző edzésszerszerek az előző évihez képest az alábbiak szerint bővültek:

- tartós futás terepen /vagy hegyen/ /max.8 km/;
- meghatározott iramú futások 3-6 km-en /4:40 - 5 perc/km/;
- kontrollfutások /3-6 km/;
- résztávok futások /150-300 m/;
- váltottlábú szökdelés könnyű futásból, továbbfutással;
- 5-ös és 10-es sorozatugrások /helyből/;
- fokozófutások /80-120 m/;
- koordinációs futások /150-200 m/;
- gerelyhajítás.

1978

Heti edzésszám: 8-10.

Az összetett jellegű felkészülés ebben az évben is kiemelt szerephez jutott, mivel a szakmai okokon túl, elképzelhetetlen volt számomra, hogy egy 15 éves gyerek ezután csak fúson. Ennek ellenére volt olyan időszak /a válogatott versenyek, vagy az IBV előtt/, amikor szinte csak futott.

Az edzőmunkában /az összetett jellegű felkészülés mellett/ kiemelten foglalkoztunk a futással, ezen belül a futótechnikával és a gyorsaságfejlesztéssel. Ezt az év első felében sikerült megvalósítani, a felkészülés jól sikerült. Az év második felében azonban a nyári másfélhetes nyugodt felkészülési lehetőség kevés volt, s ezt követően már versenyt versenyt követett, szinte semmi idő sem maradt edzésekre. Így az idény végére /szeptember közepe/ néhány speciális képesség /gyorsasági állóképesség, stb./ szintje erősen lecsökkent.

Jellemző edzésszerek:

- tartós futások /max.10 km/;
- meghatározott iramú futások 3-6 km-en /4:20 - 4:40 perc/km/;
- résztávós futások /600-1000 m/ meghatározott pihenőkkel, 3-5x-8s ismétléssel; 2:10-3:50-es iramban;
- résztávós edzés /150-300 m/ meghatározott pihenőkkel, 2-6x /85-93 %-os iramban/;
- kontrollfutások /3-6 km/;
- emelkedőre futások;
- futóiskola /dzsogg, szkip, sarkazás, lengyelskip és ezek variációi/;
- szökdelések /mint eddig, de több lépcsőn és váltott lábon/;
- fokozófutások /100-200 m/;
- koordinációs futások /100-200 m/;
- gimnasztika /egyéni és csoportosan, 10-60 perces időtartammal/;
- fekvenyomás géppel;
- felülések ferdepadon;
- szakítás /15 kg/;
- lökés /20 kg/;
- úszás;
- labdajátékok.

IV. Az évenkénti csúcsteljesítményt megelőző hetek edzőmunkája

Az alábbiakban az elmúlt három év legjobb teljesítményeit megelőző hetekben végzett edzőmunkát ismertetem az edzésnapló - tehát a ténylegesen elvégzett munka - alapján. Az egyes edzéseredmények, a mennyiségi és minőségi arányok pontosan megfelelnek a valóságnak.

1976 augusztus 23-szeptember 12.

I.hét /aug.23-29./

hétfő: pihenő
kedd: d.e.:pihenő
d.u.: országos serdülő "B" egyéni bajnokság
magasugrás:158 cm /egyéni csúcs/ I.helyezés
100 m: 13,2 mp /ef. 13,3 mp/ II.helyezés
szerda: d.e.: országos serdülő "B" egyéni bajnokság
távolugrás: 496 cm II.helyezés
80 m gát: 13,5 mp IV.helyezés
d.u.: 1,5 km könnyű futás
10 perc lazító gimnasztika
1 km könnyű futás
csütörtök: d.e.: pihenő
d.u.: 1 km könnyű futás
15 perc gimnasztika
1 km könnyű futás
péntek: d.e.: 1,6 km könnyű futás
20 perc gimnasztika
3x10 karhajlítás
3x10 lebegőülés
3x10 törzsemelés /hasonfekvésből/
4x80 m lendületes fokozófutás
1 km könnyű futás
d.u.: pihenő
szombat: pihenő
vasárnap: pihenő

II. hét /aug.30-szept.5./

hétfő: d.e.: 2 km könnyű futás
15 perc gimnasztika
6x100 m közepes iramú fokozófutás
400 m: 68,0 mp
10 perc séta
200 m: 31,0 mp
1 km könnyű futás
10 perc gimnasztika
d.u.: pihenő
kedd: d.e.: 1,5 km könnyű futás
15 perc gimnasztika
3x8 karhajlítás
3x8 lebegőülés
3x8 törzsemelés
6x60 m szkipből kifutás
1 km könnyű futás
d.u.: 6 km könnyű közepes tempójú terepfutás
szerda: d.e.: 1,5 km könnyű futás
15 perc gimnasztika
6x100 m lendületes repülőfutás
távolugrás /fél nekifutásból, ugrólábra érkezve/
d.u.: pihenő

csütörtök: d.e.: pihenő
d.u.: a KSI serdülő "B" négypróba versenye
80 m gát: 13,0 mp
távol: 477 cm
súly /3 kg/7,75 m
300 m 44,1 mp /egyéni csúcs/
2581 pont

péntek: d.e.: pihenő
d.u.: 6 km terepfutás tetszés szerinti tempóban, folyamatosan végezve

szombat: pihenő
vasárnap: pihenő

III. hét /szept.6-12./⁺ += napi egy edzés, mert elkezdődött a tanítás

hétfő: d.u.: 1 km könnyű futás
10 perc gimnasztika
4x100 m közepes lendületű repülőfutás
4x100 m erős lendületű repülőfutás
súlylökés /10x helyből, 10x becslésből/
20 perc foci

kedd: d.u.: 1,5 km könnyű futás
10 perc gimnasztika
6x100 m könnyű repülőfutás
magasugrás /135-140-145-150 cm-en 3-3 ugrás/
600 m közepes tempóban: 1:52,2 mp
1 km könnyű futás
5,perc gimnasztika

szérda: d.u.: 1,5 km könnyű futás
20 perc gimnasztika

csütörtök: pihenő

péntek: d.u.: 1,5 km könnyű futás
20 perc gimnasztika
4x100 m könnyű fokozófutás
4x60 m futóiskola /ázsogg-szkip-sarkazás/
4x20 m gyors szkip
4x80 m gyors fokozófutás
1 km könnyű futás

szombat: pihenő

vasárnap: országos serdülő "B" összetett bajnokság
100 m: 13,3 mp
magas: 160 cm /egyéni csúcs, korosztályos legjobb eredmény beállítás/
súly: 7,12 m
600 m: 1:40,0 mp /egyéni csúcs, részidők: 32,0-65,5 mp/
2831 pont /egyéni csúcs, korosztályos legjobb eredmény/

1977.május 13 - június 3⁺

⁺ Ebben az évben nem beszélhettünk kimondott csúcsteljesítményekről, mivel az év közepén szerzett súlyos sérülés miatt az év fő versenyén - országos bajnokság - nem tudott részt venni. Így a következőkben az év első felében elért legjobb eredményt megelőző három hét edzőmunkáját ismertetem. Az éves csúcsteljesítmény valószínűleg lényegesen jobb lett volna.

I. hét /május 13-15./

péntek: Honvéd serdülő "B" összetett versenye
100 m: 13,0 mp /egyéni csúcs/
távol: 501 cm
súly: 8,96 m
gerely: 26,68 m /egyéni csúcs/
2670 pont /egyéni csúcs/

szombat: KSI - Brassó SI párosverseny
100 m 13,0 mp
4x100

vasárnap: pihenő

II. hét /május 16-22./

hétfő: 1,6 km könnyű futás
20 perc gimnasztika
4x100 m közepes iramú fokozófutás
4x100 m lendületes fokozófutás
6x20 m térdelőrajtból kifutás
2x150 m /10 perc pihenővel/: 20,9 - 20,9 mp
1 km könnyű futás

kedd: 1,5 km könnyű futás
15 perc gimnasztika
6x100 könnyű közepes iramú fokozófutás
magasugrás /130-140-145 cm-en 6-6 ugrás/
súlylökés /10x helyből, 10x becsúszásból/
1,5 km könnyű futás
20 perc foci

szerda: 1,5 km könnyű futás
10 perc gimnasztika
6x100 könnyű közepes iramú fokozófutás
magasugrás /130-140-145-150 cm-en 3-3 ugrás, csak a 140 cm-t
ugrotta/
1 km könnyű futás
10 perc gimnasztika

csütörtök: pihenő

péntek: körzeti serdülő "B" egyéni bajnokság
magas: 150 cm II. helyezés
300 m: 42,0 mp /egyéni csúcs/ I. helyezés

szombat: körzeti serdülő "B" egyéni bajnokság
súly: 8,91 cm V. helyezés

vasárnap: d.e.: 1,5 km könnyű futás
20 perc gimnasztika
6x60 m szkippelés-sarkazás
10 magasugrás - felugrás 3 lépésből
6x30 m lengyel-skip
6x80 m lendületes fokozófutás
6x20 m skipből kifutás
3x15 karhajlítás
3x15 lebegőülés
3x15 törzsemelés
10x80m könnyű fokozófutás
1 km könnyű futás

III. hét /május 23-29./

hétfő: d.u.: 6 km hegyifutás, folyamatos, könnyű, közepes tempóban

kedd: d.u.: 2 km könnyű futás
15 perc gimnasztika
4x100 m közepes iramú tempófutás
4x80 m gyors fokozófutás
versenyszerű edzés rekortanon
400 m: 58,7 mp
1 km könnyű futás

szerda: d.u.: 1,5 km könnyű futás
25 perc gimnasztika

csütörtök: d.u.: 1,5 km könnyű futás
4x100 m könnyű fokozófutás
1,5 km folyamatosan erősödő iramú tempófutás

szombat: országos váltóbajnokság
4x300 m: KSI: 2:51,5 mp /P.É.részideje: 40,4 mp/

vasárnap: országos váltóbajnokság
4x600 m: KSI 6:42,5 mp /P.É.részideje: 1:33,0 !/

IV. hét /május 30-június 3./

hétfő: d.u.: 50 perc folyamatos futás hegyen, könnyű, jóleső tempóban

kedd: d.u.: 1,5 km könnyű futás
20 perc gimnasztika
6x100 m könnyű fokozófutás
magasugrás /150 cm magas szivacsra felugrások 5-7 lépésről, 7
lépéses nekifutásból ugrások 150 cm-en; összesen 20 ugrás/
1 km könnyű futás

szerda: d.u.: 1,5 km könnyű futás
10 perc gimnasztika
6x30 m dzsogg-skip
4x80 m közepes iramú fokozófutás
4x80 m gyors fokozófutás
150 m: 21,3 mp

csütörtök: d.u.: 2 km könnyű futás
15 perc gimnasztika
4x60 m indiánszökdelés
6x100 m könnyű fokozófutás

péntek: Honvéd serdülő "A" egyéni versenye
/laza salakpálya, hideg szél/
400 m: 58,8 mp /egyéni csúcs, korosztályos legjobb eredmény/

1978. július 8-30.

I. hét /július 8-9./

szombat: d.e.: 1,5 óra séta
d.u.: Brassói SI - KSI párosverseny /műanyagpálya, hűvös, esős idő/
100 m: 13,4 mp /egyéni csúcs/ /előf.12,7 mp/
vasárnap: d.e.: 1 óra séta
d.u.: Brassói SI - KSI párosverseny
200 m: 25.6 mp

II. hét /július 10-16./

hétfő: d.e.: pihenő
d.u.: 3 km hegyifutás /főleg emelkedőre/
10 perc gimnasztika
8x100 m lendületes fokozófutás
1 km könnyű futás
kedd: d.e.: kirándulás
d.u.: 2,5 km könnyű futás
20 perc gimnasztika
4x60 m dzsogg-szkip
4x60 m sarkazás-lengyelszkip
4x60 m szkip-lengyelszkip
4x40 m váltott lábú szökdelés
10x100 m koordinációs futás
1 km könnyű futás
szerda: d.e.: érkezés haza /utazás éjjel, vonattal/
d.u.: 2 km könnyű futás
20 perc gimnasztika
4x100 m könnyű tempófutás
4x100 m könnyű fokozófutás
6x60 m max.fokozófutás
120 m: 15,6 mp
csütörtök: d.e.: pihenő
d.u.: 2 km könnyű futás
15 perc gimnasztika
6x80 m közepes iramú fokozófutás
4x80 m gyors fokozófutás
300 m: 40,8 mp
20 perc pihenő
300 m: 41,7 mp
5 perc pihenő
6x50 m gyors /50 m sétával/
5x10 karhajlítás
5x10 lebegőülés
6x100 m /3x jobb lábon szökdelés - 3x bal lábon szökdelés, köz-
tük 3-3 lépés futás/
1 km könnyű futás
5 perc gimnasztika
péntek: d.e.: 2 km könnyű futás
15 perc gimnasztika
gerelyhajítás /szurkálás helyből és sétából:40x, lassú futásból:
20x/
d.u.: 3 km könnyű futás
4x60 m dzsogg-szkip
4x60 m sarkazás-szkip
4x60 m sarkazás-lengyelszkip
8x100 m könnyű fokozófutás
5x10 karhajlítás
5x10 lebegőülés
5x10 törzsemelés
1 km könnyű futás
szombat: d.e.: pihenő
d.u.: 2 km könnyű futás
15 perc gimnasztika
10x100 m közepes iramú fokozófutás
100 m: 12,7 mp
7 km terepfutás egyenletes, közepes tempóban
15 perc gimnasztika
vasárnap: d.e.: 2 km könnyű futás
10 perc gimnasztika
10x100 m könnyű fokozófutás
d.u.: magyar-lengyel-román ifjúsági válogatott viadal
400 m-es részidő a 4x400-as váltóban: 55,4 mp.

III. hét /július 17-23./

hétfő: d.e.: pihenő
d.u.: 2 km könnyű futás

20 perc gimnasztika
 6x100 m könnyű fokozófutás
 magasugrás, a nekifutás ritmusának keresése /140-150-155-160
 cm-en/
 gátszökdelés: 6x6 gáton /76 cm/
 súlylökés /helyből 15x/

kedd:

d.e.: 1,5 km könnyű futás
 15 perc gimnasztika
 4x100 m könnyű fokozófutás
 4x80 m gyors fokozófutás
 térdelőrajtból 6x15 m /sorozatfelvételek készítéséhez/
 5x100 m /5 perc pihenővel/, állórajtból, mérés mozgásra:
 12,4 - 12,4 - 12,4 - 12,6 - 12,4 mp
 1 km könnyű futás
 5 perc gimnasztika

d.u.: 1,5 km könnyű futás
 10 perc gimnasztika
 8x80 m lendületes fokozófutás
 2x150 m /6 perc pihenő/: 18,8 és 19,1 mp
 12 perc pihenő
 2x150 m /6 perc pihenő/: 18,6 és 19,1 mp
 8 perc pihenő
 150 m: 19,1 mp
 1 km könnyű futás
 10 perc gimnasztika

szerda:

d.e.: pihenő /orvosi vizsgálat/
 d.u.: 3 km könnyű futás

csütörtök:

d.e.: 2 km könnyű futás
 15 perc gimnasztika
 6x60 m dzsogg-szkip-sarkazás-lengyelszkip
 6x80 m könnyű lendületes fokozófutás
 gátiskola 6 gáton /76 cm/ /10x mellette és felette, 5 lépésre/
 d.u.: 2 km könnyű futás
 10 perc gimnasztika
 10x100 m koordinációs futás

péntek:

d.e.: 2,5 km könnyű futás
 10 perc gimnasztika
 4x100 m közepes lendületű fokozófutás
 6x60 m váltott lábú szökdelés
 5x5 mp toporzékolás
 200 m közepes lendületű tempófutás
 0,5 km könnyű futás
 d.u.: 2 km könnyű futás
 6x100 m közepes iramú fokozófutás
 4x80 m gyors fokozófutás
 1 km könnyű futás

szombat:

országos felnőtt bajnokság
 200 m előfutamok: 25.35 mp /egyéni csúcs/

vasárnap:

országos felnőtt bajnokság
 200 m középfutamok: 25.63 mp /nem jutott tovább/

IV. hét /július 24-30./

hétfő:

d.e.: 3 km könnyű futás
 20 perc gimnasztika
 4x60 m szkip-lengyelszkip
 4x60 m sarkazás-lengyelszkip
 4x60 m lengyelszkip-sarkazás
 4x40 m váltott lábú szökdelés
 6x60 m maximális szkipből kifutás
 6x80 m könnyű fokozófutás
 0,5 km könnyű futás
 d.u.: 1,5 km könnyű futás
 10 perc gimnasztika
 8x100 m fokozófutás
 versenyszerű edzés
 300 m /két kanyarral/: 39.4 mp
 6x100 m könnyű tempófutás

kedd:

d.e.: strandolás, játék
 d.u.: 60 perc foci

szerda:

d.e.: 2,5 km könnyű futás
 15 perc gimnasztika
 6x100 m közepes iramú fokozófutás
 4x40 m gyors szkip
 2x150 m /6 perc pihenő/: 18,7 és 19,4 mp
 8 perc pihenő

150 m: 19,1 mp
0,5 km könnyű futás
d.u.: 60 perc foci

csütörtök: d.e.: 3 km könnyű futás
15 perc gimnasztika
6x100 m könnyű fokozófutás
d.u.: pihenő

péntek: d.e.: pihenő
d.u.: 2 km könnyű futás
15 perc gimnasztika
10x100 m fokozófutás
200 m /közepes lendülettel, utolsó 30-40 m erősen/: 26,6 mp
1 km könnyű futás
10 perc gimnasztika

szombat: d.e.: 1,5 km könnyű futás
10,perc gimnasztika
4x50 m szkip-sarkazás
4x50 m szkip-lengyelskip
4x50 m szkipből kifutás
6x80 m lendületes fokozófutás
d.u.: Magyarország-NDK-Csehszlovákia ifjúsági válogatott viadal
400 m: 54.82 mp /egyéni csúcs/ II.helyezés
korosztályos legjobb eredmény

vasárnap: d.e.: 15 perc könnyű futás
15 perc gimnasztika
d.u.: Magyarország-NDK-Csehszlovákia ifjúsági válogatott viadal
4x400 m: Magyarország 3:43,5 mp
/P.E. részideje: 54,0 mp/

4. táblázat

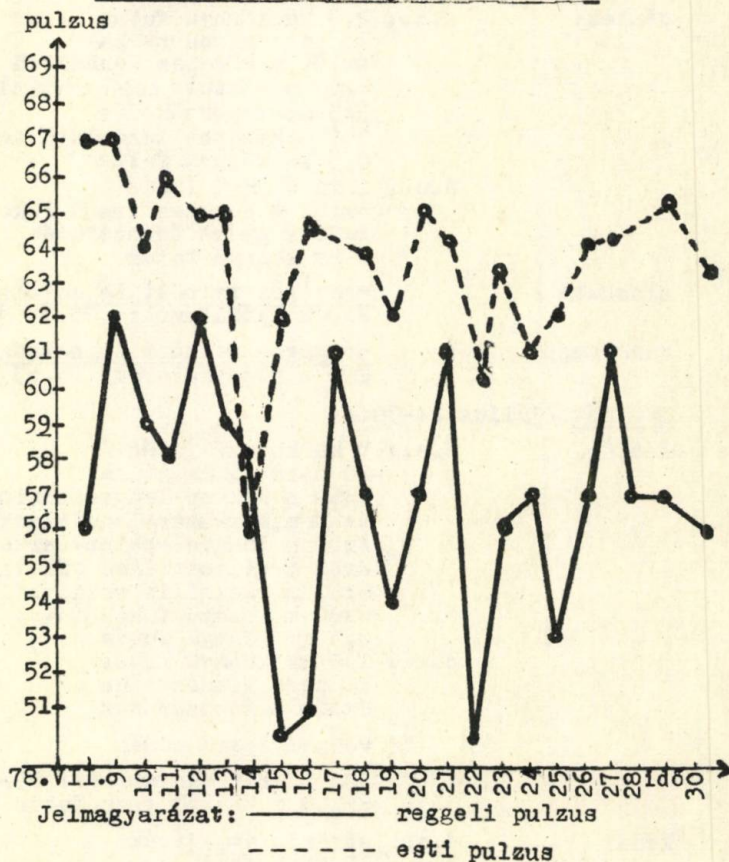
P.É. reggeli és esti pulzusszáma-
inak alakulása az 1978. évi csúcs-
teljesítményt megelőző hetekben

/július 8-30./

	Reggel	Este
szombat	56	67
vasárnap	62	67
hétfő	59	64
kedd	58	66
szerda	62	65
csütörtök	59	65
péntek	58	56
szombat	50	62
vasárnap	51	65
hétfő	61	61
kedd	57	64
szerda	54	62
csütörtök	57	65
péntek	61	64
szombat	50	60
vasárnap	56	63
hétfő	57	61
kedd	53	62
szerda	57	64
csütörtök	61	64
péntek	57	68
szombat	57	65
vasárnap	56	63

1. ábra

A reggeli és esti pulzusszámok alakulása az 1978. évi
csúcsteljesítményt megelőző hetekben



V. A pulzusszám és a teljesítmény összefüggése

A napi állapot ellenőrzésére, a terhelés - pihenés arányainak minél pontosabb meghatározására, a szervezet munkára, illetve pihenésre való reagálásának ellenőrzésére 1976-tól tanítványom minden reggel és este pulzusmérést végez. Reggel ébredés után 2-3 percig fekvő állapotban, majd 60 mp-ig számlálja az érverését. A kapott adatokat folyamatosan közli velem, illetve feljegyzzi edzésnaplójában. A kapott értékeket a következőképpen dolgozom fel:

- A mindennapi reggeli és esti értékeket grafikusán ábrázolom és az ábrán feltüntetem a végzett edzőmunkát, illetve a versenyeredményeket.

- A reggeli pulzusszámok alapján heti átlagot számítok. Ez a szám a jellemzője a heti pulzusnak:

$$Pá = \frac{x_1 - 50 / + / x_2 - 50 / + / x_3 - 50 / \dots + / x_7 - 50 /}{7}$$

ahol: Pá = heti pulzusátlag; x₁, x₂, ... x₇ = a napi reggeli pulzusszám.

A kapott értékeket grafikusán ábrázolom és itt feltüntetem az edzőmunkát, illetve a versenyeredményeket.

Tapasztalatom szerint, a grafikonok tendenciája az edzettségi állapot növekedésével, a forma emelkedésével arányosan csökken, illetve az edzőmunka emelésével, a terhelés növelésével arányosan emelkedik. Igen jó közelítéssel mutatja a versenyző állapotát és az egész felkészülés alatt nagy segítséget nyújt az edzőmunka meghatározásában./4. és 5. táblázat, 1. ábra/.

5. táblázat P.É. heti pulzusátlagainak alakulása /1977. október 2.- 1978. október 1./

Hetek száma	Dátum	Átlag	Hetek száma	Dátum	Átlag
1.	okt. 3-9.	5,2	27.	3-9.	7,7
2.	10-16.	8,4	28.	10-16.	7,0
3.	17-23.	4,2	29.	17-23.	7,0
4.	24-30.	3,8	30.	24-30.	8,0
5.	31.-nov.6.	6,7	31.	máj.1-7.	6,5
6.	7-13.	8,5	32.	8-14.	7,7
7.	14-20.	8,8	33.	15-21.	8,4
8.	21-27.	8,4	34.	22-28.	6,1
9.	28.-dec.4.	8,1	35.	29-jún.4.	5,0
10.	5-11.	9,1	36.	5-11.	6,8
11.	12-18.	8,5	37.	12-18.	8,5
12.	19-25.	10,0	38.	19-25.	8,0
13.	26.jan.1.	8,7	39.	26.-júl.2.	7,5
14.	2-8.	9,7	40.	3-9.	7,5
15.	9-15.	7,0	41.	10-16.	5,8
16.	16-22.	7,4	42.	17-23.	6,4
17.	23-29.	7,8	43.	24-30.	5,8
18.	20.-febr.5.	7,2	44.	31-aug.6.	4,1
19.	6-12.	8,0	45.	7-13.	6,2
20.	13-19.	4,8	46.	14-20.	5,5
21.	20-26.	8,1	47.	21-27.	7,1
22.	27-márc.5.	9,4	48.	28-szept.3.	4,8
23.	6-12.	9,5	49.	4-10.	10,3
24.	13-19.	7,4	50.	11-17.	7,5
25.	20-26.	8,8	51.	18-24.	6,2
26.	27-ápr.2.	5,1	52.	25-okt.1.	8,8

/A cikk megjelent az Utánpótlás-nevelés, 1978.5. számában/

Rimely András

Edzők és eredményesség

1979

Az előző évhez hasonlóan a versenyzőink által elért eredmények tükrében ebben az évben is kísérletet teszünk arra, hogy bizonyos pontértékek alapján fejezzük ki az éves edzői eredményességet.

Sajnos, az edzői munka sokrétűsége /szakmai munka, pedagógiai tevékenység, fegyelem, emberi magatartás, szervezői munka, stb./ nem teszi lehetővé, hogy az egész országban foglalkoztatott fő és mellékállású, vagy esetleg társadalmi munkában tevékenykedő edzők munkájáról objektív képet alkothassunk. Nehezíti ezt a helyzetet az a körülmény is, hogy az értékelhető eredmények csak bizonyos korosztály felett jelentkeznek és így az egyébként talán kiválóan dolgozó edző, aki a legfiatalabb korosztályú gyerekekkel igen fontos munkát végez, ebben az összeállításban egyáltalán nem szerepel.

Nehéz az általános összehasonlítás az egy, illetve több szakágas edzők /pl. rúdugrás, vagy közép-hosszútávfutás/ esetében is, hiszen az atlétika sajátosságából adódóan az egyiknek több, a másiknak kevesebb pontozási lehetősége van.

Mégis úgy érezzük, hogy egy ilyen összeállítás már 3-4 év távlatában utal a rendszerezésen eredményes edzői munkára. Az ország különböző részein működő edzők pedig bizonyos tájékoztatást kapnak társaik eredményeiről. Természetesen vitatható az általunk felállított értékelési rendszer is, azonban ezek a mérhető és ellenőrizhető adatok egyértelműen utalnak atlétikában a tárgyév eredményeire, a mérhető teljesítményre

Óva intünk minden vezetőt és edzőt, hogy összeállításunkat rangsorként kezelje. Célunk csupán a tájékoztatás a MASZ értékrendszere alapján.

Az összeállítás szempontjai:

1. Nemzetközi eredményesség:

1979-ben Ifj.EB = hazai bajnokság pontjainak tizszerese,
IBV = hazai bajnokság pontjainak ötszöröse.

2. Válogatottban való szereplés /tényleges/:

felnőtt = 10 pont
junior = 7 pont
ifjúsági = 5 pont

3. Országos csúcsok:

felnőtt = 20 pont
junior = 14 pont
ifjúsági = 10 pont

4. Országos egyéni bajnokok:/fedettpálya, mezei, II.o. és serd."B" nélkül/

felnőtt = 20 pont
junior = 16 pont
ifjúsági = 12 pont

5. Minősítések:

A pontokat a MASZ jelenleg érvényben lévő értékelési rendszere szerint adjuk.

Ez az öt tényező az edző-versenyző közös munkájának eredményeként alakítja ki a végső pontszámot 1979-ben.

/Az oszlopok jelzései: 1 = edzői minősítés: m = mester, sze = szakedző, e = edző, se = segédező. 2 = az állás milyensége: fő, vagy mellékállás. 3: x = vezetőedző, nk = nemzetközi eredmény, v = válogatottság, cs = csúcseredmény, ba 2 bajnoki pontok, mi = minősítési pontok, össz.= összpont./

Név	Egyesület	1	2	3	nk	v	cs	ba.	mi.	össz.											
Oros Ferenc	U.Dózsa	sz	me		120	158	64	76	289	707	Szántó Tamás	DMVSC	sz	-	77	-	20	86	183		
Tábori János	BHSE	e			-	50	40	56	449	595	Schulek Ágoston	TFSE	sz	me	-	40	20	-	122	182	
Kocsis István	MAVMTE	sz			180	67	30	44	187	508	dr.Kaliber Ferencné	U.Dózsa	sz	fő	25	61	-	28	64	178	
Kiss György	TBSC	sz	fő		-	107	40	26	279	452	dr.Kertész Tibor	TFSE	m	me	-	58	14	32	74	178	
Tihanyi József	TFSE	sz	me		-	88	-	28	243	359	Krasznai Sándor	U.Dózsa			-	34	-	20	124	178	
Fazekas Miklós	DVTK	sz	fő		85	61	14	16	159	335	Babinyecz József	Csepel	e		-	-	-	28	147	175	
Balasi Péter	MAVMTE	sz	fő	x	-	101	40	72	114	327	Szabó János	Építők	sz	fő	x	-	22	-	-	150	172
dr.Szécsényi József	m				-	50	-	20	240	310	Németh Gyula	Sz.Dózsa	e	me	25	25	-	24	94	168	
Kőrös András	U.Dózsa	e	fő		140	35	10	12	112	309	Bánhidi Béla	DVTK	sz	fő	20	15	-	12	117	164	
Bakai József	Csepel	sz	fő	x	-	80	-	56	150	286	Adamik Zoltán	BHSE	e	-	-	57	-	56	45	158	
Németh Pál	Haladás	e	fő		45	73	-	52	110	280	Hires László	BHSE	m		-	10	-	20	123	153	
Saskói Alfonz	Csepel	e	fő		-	74	20	36	148	278	Jeszenői Endre	DKSE	sz		40	34	-	12	65	151	
Fogarasi Sándor	PMSC	sz	fő		70	45	-	24	135	274	Kovács Zoltán	BHSE	e		-	24	-	16	110	150	
Tamás László	Csepel	m			-	40	-	40	192	272	Skoumal András	BEAC	sz	me	-	27	-	20	105	148	
Simon Dénes	U.Dózsa	e	fő		-	81	-	32	148	261	Pokrovenszki László	Videoton	e		-	7	-	24	116	147	
Kovács Etele	TFSE	sz	me		-	50	14	24	167	255	Gagyi Endre	Csepel	sz	fő	10	48	10	24	53	145	
Zsedényi László	SZEOL	sz	fő	x	50	85	14	48	71	254	Árvai József	Vasas	sz		-	12	24	24	71	141	
Henyecz László	TBSC	e			70	49	10	-	112	241	Farkas Ferenc	DVTK	sz	me	-	25	-	12	103	140	
dr.Spiriev Bijidarné	BHSE	e	fő		20	51	20	56	90	237	Csépány György	DKSE	3	me	-	44	-	28	68	140	
Molnár Sándor	BEAC	sz	me		-	27	-	-	206	233	Sztipics László	GEAC	sz	me	-	40	14	-	82	136	
Bese Gyula	Hajdú V.	e	me		130	22	20	12	43	227	Benkő Ákos	Hátvan	e		-	30	-	20	24	134	
Mácsár József	FTC	sz	fő		-	80	-	40	107	227	Bognár László	BEAC	sz		-	31,5	16	86	133,5		
Örendi Mihály	NYVSSC	e	me		45	22	-	48	109	224	Szathmári Aba	Vasas	e		-	10	-	-	122	132	
Sigér Zoltán	NYVSSC	e	me		-	30	20	40	132	222	Kovács Lajos	Csepel	e		-	30	-	20	79	129	
Zarándi László	TFSE	m	me	x	-	58	-	40	121	219	Király László	PMSC	e	fő	-	40	-	-	88	128	
Erős Pál	U.Dózsa	e	fő		-	47	20	20	124	211	Tamás Zoltán	DVTK	sz	fő	-	-	-	12	113	125	
Tóth Gyula	Heves	e	me		20	42	20	28	91	201	Angyal János	SaltC		x	10	25	-	12	74	121	
Vojta László	DMVSC	sz	fő	x	-	57	20	16	98	191	Gyulai Gyula	ZTE	e		-	-	-	-	116	116	
Kulcsár Gergely	m	-			-	20	-	-	170	190	Encsi István	Építők	e		10	22	14	-	84	116	
Molnár István	NYVSSC	e	me		-	68	-	-	115	183	Fuchs Géza	MAVMTE	e		25	20	-	12	56	113	

Tusz Ferenc	BHSE	m fő	-	80	-	20	60	110
Sipőcz József	BVTC	e me	-	17	-	-	93	110
Szabó Tamás	TFSE	sz me	-	28	-	-	80	108
Grosán Pál	KSC	sz x	-	-	-	-	107	107
Lombos Dezső	VOSE	sz fő x	-	-	-	-	105	105
Pinkösthly Huba	Haladás	e	20	48	-	-	36	104
Mandel András	PMSC	e fő	15	5	-	-	83	103
Jávör László	MÁVMTE	sz me	-	15	-	24	63	102
Rimely András	KSI	e fő	-	17	-	16	68	101
Gáspár Gábor	PMSC	e fő	20	12	-	-	67	99
Széles Lajos	FTC	sz	-	40	-	10	47	97
Ligetkúti Ákos	Csepel	e me	-	45	-	20	32	97
Jakabfi Sándor	ZTE	e	-	-	-	-	97	97
Tóth Béla	MAFC	sz me	-	-	-	-	95	95
Csábr Imre	SaltC	e	-	-	-	-	93	93
Márity János	Baja	e	-	47	-	16	30	93
Kasparik János	Haladás	se	-	-	-	-	90	90
Kelemen Béla	SZEOL	e	15	15	-	24	36	90
Noszály Sándor	BHSE	m	-	40	-	-	50	90
Milassin Lóránd	BHSE	sz	-	45	-	-	44	89
dr.Bényi Károly	MAFC	m	-	-	-	12	76	88
Mozolai János	Sz.Dózsa	e	20	15	-	8	45	88
Mozdányi József	BVTC	e	-	19	-	-	69	88
Nagy Zsigmond	GEAC	sz me x	-	40	-	20	28	88
Magyar István	Lehel	e	30	20	-	8	28	86
Sajtár Lajos	VOSE	e	-	-	-	-	86	86
Cziffra Zoltán	BHSE	e	-	10	-	16	60	86
Fórián Sándor	KVSE	e	-	10	-	-	76	86
Bálint Béla	BHSE	e	-	5	-	-	79	84
Tamás István	Spartacus	sz	-	15	-	-	66	81
Janecskó András	Szikra	e	-	-	-	8	72	80
Dudás István	KBSK	e	-	-	-	-	80	80
Kertész Ferenc	SZVSE	sz	-	15	-	12	53	80
Vancsik Gyula	GEAC	e	-	30	-	-	50	80
Nyerges Mihály	MAFC	e me	-	44	-	-	36	80
Novák Pál	DMVSC	se	15	15	-	20	28	78
Timár Mihály	KSI	e	-	5	-	8	64	77
Mutschler Mátyás	Csepel	sz	-	10	-	-	67	77
Halmai Emil	SZEOL	e	-	14	-	-	63	77
Erdei László	KSI	sz	-	-	-	-	76	76
Kobold Károly	DVTK	e	-	-	-	-	76	76
Marik Lászlóné	Bcsaba	e fő x	-	-	-	-	75	75
Lázár Sándor	Haladás	sz	15	20	-	16	26	75
Dulgyovai László	Olajbány.	e	-	-	-	-	73	73
Szigeti István	Gyula	e	-	-	-	8	64	72
Kullai András	KSC	sz	-	-	-	-	72	72
Surim István	Kun Béla	se	-	14	-	8	50	72
Weipert János	Vasas	e	15	20	-	8	28	71
Soós Imre	HVSE	e	20	5	-	-	44	69
Hédáné Zink Teréz	Vasas	sz fő	-	22	-	-	47	69
Molnár István	ZTE	e	-	-	-	-	68	68
Tóth Béla	ETO	e	-	-	-	-	68	68
Karakas Józsefné	BHSE	e	-	-	-	-	66	66
Antal Andor	SZVSE	e fő x	-	-	-	-	66	66
Simon Gyula	Haladás	se	20	17	-	-	28	65
Varga István	FTC	e	15	17	-	-	40	65

Kálmán László	FTC	e	-	-	-	-	64	64
B-né Krassznai Mária	Sopron	e	-	-	-	-	64	64
Szabó Miklós	Sz.Dózsa	e	-	20	-	-	44	64
L-né Bognár Judit	BEAC	sz	10	20	-	8	26	64
Szalay Miklós	GYESE	e	-	-	-	-	63	63
Horváth György	Baja	e	-	-	-	16	46	62
Varga András	ÉpítőK	e	-	20	-	8	34	62
Nemere János	BHSE	e	-	21	-	10	30	61
Küsmödi Árpád	Vasas	se	-	-	-	-	60	60
Vona Attila	DMVSC	e	-	-	-	-	60	60
Gécsi András	U.Dózsa	e fő	-	-	-	-	60	60
Kispál Jánosné	MVSC	e me	-	-	-	-	60	60
Lukács Imre	SaltC	e	-	-	-	-	60	60
Majercsik Mihály	FTC	sz fő	-	30	-	-	29	59
Seregfy Ervin	NYVSSC	e	-	10	-	-	48	58
Benkő Péter	BGYSE	e	-	5	-	-	53	58
Váradi László	NYVSSC	e	-	-	-	-	57	57
Nagy Gábor	NYVSSC	e	16	5	-	8	28	57
Szabó Gyula	Haladás	sz	-	15	-	12	29	56
Fehér Lajos	PMSC	e	-	-	-	-	55	55
dr.Trényi Imre	SZEOL	e	-	-	-	-	54	54
Svincsák László	FTC	e	-	7	-	16	31	54
Fábri Gábor	BGYSE	e	-	-	-	-	53	53
Szilágyi Jenő	ÉpítőK	sz	-	10	-	-	43	53
Laczik Pál	ZTE	e	-	-	-	-	52	52
Eckschmidt Sándor		sz	-	-	-	-	52	52
Zilahi Kiss Dóra	KSI	sz fő	-	-	-	-	52	52
Acs Lajos	KASI	e	-	-	-	8	44	52
Havasi István	Postás	e	-	-	-	-	52	52
Molnár Istvánné	NYVSSC	e	-	-	-	16	36	52
Marth Béla	ZTE	e	-	10	-	-	42	52
Majercsik László	MÁV MTE	e	-	-	-	-	51	51
Jung András	ÉpítőK	e	-	-	-	-	51	51
Lovas Ferenc	SZVSE	e	-	-	-	-	51	51
Sövegjártó Attila	BVTC	sz	-	-	-	-	50	50
Rédli József	SZEOL	e	-	-	-	16	34	50
Szathmári János	Haladás	e fő x	-	20	-	-	30	50
dr.Aradi János	DMVSC	se	-	20	-	10	18.5	48.5
Giczei Csaba	DMVSC	e	-	20	-	10	18.5	48.5
ifj.Játékos Pál	TBSC	e	-	-	-	-	48	48
Kiss Antal	TBSC	e	-	-	-	-	48	48
Kirchoffer József	GEAC	e	-	-	-	8	40	48
Hertelendi Béla	SaltC	sz	-	-	-	-	48	48
Helmeczi Ottó	MTK-VM	sz	-	-	-	-	48	48
Kovács Kálmán	SZEOL	sz	-	-	-	-	47	47
Böcse László	Haladás	sz	-	-	-	-	47	47
Damjanovich Ferenc	Vasas	e fő	-	-	-	-	47	47
Biró István	BVSC	e fő	-	-	-	-	46	46
Géczi Ferenc	DMVSC	e	-	-	-	-	46	46
Magassy Lajos	Dorog	e	-	5	-	12	29	46
Tóth Gyula	OKSE	sz	-	14	-	-	32	46
Sir József	VM Közért	sz	-	-	-	-	45	45
Vinkó György	TBSC	e	-	-	-	-	45	45
Németh János	Olajbány.	e	-	-	-	-	44	44
Ónodi Szabolcs	Bonyhád	e	-	-	-	-	44	44

Kovács István	Gyula	e	-	-	-	-	30	30
Kiss Károly	Pápa	e	-	7	-	-	23	30
Szabó Kálmán	BVTC	se	-	-	-	-	29	29
Hepp János	MTK-VM	e	-	-	-	-	29	29
Romhányi Antal	Kilián	e	-	-	-	-	29	29
Csarakó Lászlóné	ZTE	e	-	-	-	-	29	29
Csajka Imre	Spatak	e	-	-	-	-	28	28
Fekete Dezső	DVTK	e	-	-	-	-	28	28
Máté Nándor	DVTK	e	-	-	-	-	28	28
Varga Béla	SZEOL	e	-	-	-	-	28	28
Ferenczi András	Mávag	sz	-	-	-	-	28	28
Gál Géza	TTVE	se	-	-	-	-	28	28
Nemere Jánosné	BHSE	e	-	-	-	-	28	28
Kovács György	ETO	e	-	-	-	-	28	28
Kaposvári Sándor	Vác	e	-	-	-	-	28	28
Gaál Gyula	MTK-VM	sz	-	-	-	-	27	27
Galambos Sándor	Eger	e	-	-	-	-	27	27
Krasznai Ferenc	Sopron	e	-	-	-	-	27	27
Farkas Tibor	Spartacus	e f6	-	-	-	-	26	26
Viskovits Károly	U.Dózsa	e f6	-	-	-	-	26	26
Kovács Sándor	Spartacus	e	-	10	-	-	15	25
Pálincás Ferenc	FTC	e	-	-	-	-	25	25
Héda Tibor	MÁVAG	e	-	-	-	-	25	25
Szalay Ferenc	Gy.Dózsa	e társ	-	-	-	-	25	25
Borbíró Tamás	Olajb.	e	-	-	-	-	24	24
Felsővályi Imréné	Spartacus	e	-	-	-	-	24	24
Deák Lajosné	Kkhalas	se	-	-	-	-	24	24
Lengyák György	Olajbány.	e	-	-	-	-	24	24
Kondor Imre	KSI	sz	-	-	-	-	24	24
Schweickhardt Gyula	MVSC	sz	-	-	-	-	24	24
Galamb Istvánné	KSC	e	-	-	-	-	24	24
Legoza István	KVSE	e	-	-	-	-	24	24
Hatvani Béla	KVSE	e	-	-	-	-	24	24
Kontra Judit	BGYSE	e	-	-	-	-	24	24
Geri Júlia	BHSE	e	-	-	-	-	24	24
Döbrentei Gyula	Videoton	e	-	-	-	-	24	24
Bán Sándor	HVSE	e	-	-	-	-	24	24
Kucsera Imre	Vác	se	-	-	-	-	24	24
Moldvai Ferenc	Vasas	e	-	-	-	-	24	24
Mérai László	Vasas	e	-	-	-	-	24	24
Kustor Zsuzsa	PMSC	e	-	-	-	-	24	24
Bokodi István	Mohács	e	-	-	-	-	24	24
Gulyás János	NYVSSC	e	-	-	-	-	24	24
Bíró Mátyás	DMVSC	e	-	-	-	-	23	23
Fejér Ferenc	Csongrád	e	-	-	-	-	23	23
Fodor István	MÁV MTE	e	-	-	-	-	22	22
Pazar Viktor	Mohács	e	-	-	-	-	21	21
Z.Kovács János	KVSE	e	-	-	-	-	21	21
Lehel László	Fonyód	e	-	-	-	-	21	21
Kaposvári Sándorné	Vác	e	-	-	-	-	20	20
Barna István	MÁV MTE	m	-	-	-	-	20	20
Kovács Nándor	CVSE	e	-	-	-	-	20	20
Pruzsinszky Erzsébet	Testvériség	e	-	-	-	-	20	20
Kapusi Imre	OKSE	e	-	-	-	-	20	20
Bertók Béla	DUSE	e	-	-	-	-	20	20

Tarr Imre	Dombóvár	e	-	-	-	-	20	20	Langer László	VM Közért	e	-	2.5-	-	14	16.5
Krássnai Tivadarné	KSC	e	-	-	-	-	20	20	Balassi László	Mezőtúr	se	-	-	-	16	16
Bugya Ferenc	NYVSSC	e	-	-	-	-	20	20	Oszláth István	Építők	e	-	-	-	16	16
Sántha Ágnes	GEAC	e	-	-	-	-	20	20	Szürömi János	Gy.Dózsa	e	-	-	-	16	16
Kiss Mária	OKSE	e	-	-	-	-	20	20	Fertői Pál	Fonyód	e	-	-	-	16	16
dr.Jancsó József	DUSE	e	me	-	-	-	20	20	Csordás Mátvás	Hatvan	e	-	-	-	16	16
Prák Géza	MVSC	e	-	-	-	-	20	20	Csoma Ferenc	ETO	e	-	-	-	16	16
Székely Alajos	Mávag	sz	-	-	-	-	20	20	Horváth Tihamér	Haladás	e	-	-	-	16	16
Póór Péter	BGYSE	e	-	-	-	-	20	20	Németh Istvánné	Oroszáza	e	-	-	-	16	16
Borbély Lajos	Építők	e	-	-	-	-	20	20	Tábori Tibor	KASI	e	-	-	-	16	16
Teleki István	Mohács	e	-	-	-	-	20	20	Rétsági Oszkár	Nagykőrös	e	-	-	-	16	16
Szűcs Kornélia	DMVSC	e	-	-	-	-	20	20	Zsemberi Borbála	MÁV MTE	e	-	-	-	16	16
Drapcsa László	Szécsény	se	-	-	-	-	20	20	Fábián Lajos	Olefin	e	-	-	-	16	16
Hajdú Lajos	BEAC	sz	-	-	-	-	20	20	Gerber Tibor	Kkhalas	se	-	-	-	16	16
Hervai Mihály	KBSK	e	-	-	-	-	20	20	Janek György	Volán	e	x	-	-	16	16
Zalakovics Gábor	Sz.Dózsa	e	-	-	-	-	20	20	Mérai László	NYVSSC	e	-	-	-	16	16
Szabó Imre	BEAC	e	-	-	-	-	19	19	Klotz István	GEAC	e	-	-	-	16	16
Fábián Lajos	Ajka	e	-	-	-	-	18	18	Szabó Imre	Haladás	e	-	-	-	16	16
Kakas Béla	OKSE	se	-	-	-	-	18	18	Csomai Éva	BVTC	e	fő	-	-	16	16
Szabó Béla	Bors-Bány.	e	-	-	-	-	18	18	Hertel Margit	Vác	se	-	-	-	16	16
Schmáler Lajosné	U.Dózsa	e	-	-	-	-	18	18	Raáb Tibor	DVTK	sz	fő	-	-	16	16
Tompa Andor	NYVSSC	e	-	-	-	-	18	18	Steindl József	Olajb.	e	-	-	-	16	16
Püszky Tóbert	Bors-Bány.	e	-	-	-	-	18	18	Falmann László	Építők	e	-	7	-	8	15
Tárnok Dezső	Építők	e	-	-	-	-	17	17	Zag László	Kkhalas	e	-	-	-	15	15
Kertész Tibor	Keszthely	e	-	-	-	-	17	17	Kirchoffer Józsefné	GEAC	sz	-	-	-	15	15
Munkácsi István	Mávag	e	x	-	-	-	17	17	Harmati Sándor	-	m	társ.	-	-	15	15
Kereszturi Géza	BHSE	m	-	10	-	-	7	17	Csik József	Építők	e	-	-	-	15	15

A további edzők versenyzői csak minősítési pontot szereztek:

14 pont:

Ruip László Sz.Dózsa e

12 pont:

Ecker Gyula U.Dózsa e
Wichmann Károlyné Olajb. e
Baranyai János PVSZ e
Simon János DKSE 3
Szemeti Gyula Szfv.SI e
Bánda András Csepel e
Faludi Zoltán KASI e
Kiss Imre Nbatony e
Czabár Danielné U.Dózsa e
Radnai József Bcsaba e
dr.Kulcsár Péterné KSI sz
Szatmáry Gyula Kun B. se
Csipke András BHSE e
Csatári György Csepel e
Deák Géza KBSK e
Majercsik Mihályné FTC e
Petőházi Tibor Ajka e
Hollósi Sándor Gyula e
Barnaki Ferenc DKSE e
Bárdos István GEAC e
Lukács László ETO e
Fejér Ferenc Jászap.se
Homoki Vince KBSK e

Tóth Győző SZIM e
Csucsa Bogát Kisvárdae
Sperlágh József Eger e
Szabó Gyula Lehel e
Lencsés Csaba GEAC e
Mátyás Ferenc Heves e
Ferkó Mária Olefin e
Csernok Gyula Vác se
11 pont:
Farkas János Videot.se
10 pont:
Kárai Kázmér Volán e
Halmos Péter Szentes e
Magyar Mihály Mereszj.e
9 pont:
Buzás Erzsébet Sz.Dózsa e
Mihályfi István BVTC e
Tóth Sándor Eger e
Magyar Károly VOSE e
Herczegh Ferenc U.Dózsa e

8 pont:

Völgyi László Celld. se
Fehér Lajosné PMSC e
Móra Zoltán Sz.Dó. sz
Zsilák Erzsébet Bcsaba e
Fodor Béla Eger e
Massányi Marót Tamási se
Jung Andrásné KSI se
Bernáth Károly Szfv.SI e
Varjas Zsigmond Pápa e
Máté Csaba SaltC e
Széles Andor Epitők e
Németh István Orosh. e
Hajdú Éva Makó e
Diósi László PMSC e
Cemann Ferenc Bcsaba e
Németh István Bcsaba e
Tiszavölgyi Aranka Volán sz
Sipos Zsigmond DUSE e
Patinszky Andrea BVSC e
Szabó László NYVSSC e
Csaba Gábor BHSE e

Rákóczi István SaltC se
Angelloff Mária Csepel e
Kertész János Bocskai e
Csongor Győző Mész. e
Eppich László Kőolaj e
Suba Zoltán DMVSC e
Gombos Antal DMVSC e
dr.Sik József U.Dózsa sz
Krug József Sopron e
Konrád Ferenc Dföldv.e
Balogh Györgyi Vassas e
Faragó Klára DMVSC e
Nagy Imre Spartac. e
Agal Emil MHD se

7 pont:

dr.Csiky László Szentes e
Tompay Gabriella MEDOSZ e
Czája Mátyás MEBOSZ e

6 pont:

Medve Mária Lehel e
Klekner László VOSE e

Zsilák Ilona	VOSE	e	Madarász János	MEAFK	sz	Istók Ferenc	Szécsény	e
5 pont:			Solti Gábor	Komárom	e	Kovács Péter	KBSK	se
Molnár Pál	Türekv	e	Csonka Vencel	ETO	e	Gy.Kiss János	DMVSC	e
Stettner Miklós	Kőszeg	se	Ádám Pál	GEAC	e	Nagy Ernő	Izzó	e
Kozák István	Lehel	e	Majthényi Imre	Móvár	se	Borsi Vince	Orosz	e
Erdélyi György	-	e	Sára István	Volán	e	Szabó Zsuzsa	FTC	e
dr.Vass Miklós	U-PEAC	sz	Bessemeyi Gyula	Póstás	m	Korognai László	Mogaac	e
4 pont:			Tóth László	Ajka	se	Molnár János	BVTC	se
Burján Attila	MÁV MTE	e	Baksa Kálmánné	Gy.Dó.	se	Mezei Miklósné	Komárom	e
Kertész Jánosné	Bocskai	e	Radnóti Géza	CVSE	se	Grózi Zoltán	VOSE	e
Vigh György	U.Dózsa	e	Vass István	Szigetv.e	e	Pál Ágnes	TTVE	e
Knapp László	Spart.	se	Markos Péter	Fonyód	e	Bőze Attila	Hatvan	e
Majer Ferenc	Siklós	e	Varga Rezső	Pápa	e	Vucsics Péter	Móvár	se
Annus Géza	Gyula	e	Alvári Ottó	Jász.	se	Szádóczi László	Dkeszi	e
Puczkó József	Gyula	e	Fülöp Péter	Szfv SI	se	Zakar Károly	Kisvárd	e
Kelemen Antal	Nagymány.	e	Kerék Csaba	Kun B.	e	Eörsdögh Lajosné	Gy.Dó.	e
Nagy Tibor	DMVSC	e	Végyvári Ferenc	NYVSSC	e	Németh Lajos	CVSE	se
Fekete Pál	Izzó	e	Tóth Béla	Márag	e	Mérkői Tibor	DVTK	e
Bényei Mihály	Juris.	se	ifj.Sipos György	Spart.	se	Felföldy Ferenc	OKSE	e
Alberti László.	Üsepel	e	Vadas József	MHD	e	Mezei Miklós	KVSE	e
Ruip Gyula	Keszth.	e	Varga Zoltán	Spart.	e	Losonczy Lászlóné	KSC	se
Deák Ferenc	BVTC	e	Kiss Elek	Spart.	e	Förgeteg József	Kun B.	e
			Puczkó Józsefné	Gyula	e	Végyvári Ferenc	Tszm SI	e
			Kocsis Józsefné	Gyula	e			

Sebő Attila

A prágai edzőkonferenciáról

Az 1979. évi atlétikai I.B.V.alkalmából, a hagyományokhoz híven, Prágában is megrendezték a szocialista országok edzőinek konferenciáját.

Prága, az előző évi felnőtt atlétikai Európa bajnokság után, dicséretes módon, a fiataloknak is kitűnő lehetőséget biztosított a versenyzésre, elhelyezésre és az étkezésre. A rendezők mindent elkövettek a zavartalan, emlékeztető verseny érdekében, hogy a szocialista országok fiataljai nagy szeretettel gondoljanak az "arany" Prágára és felejthetetlen élményekkel térhessenek vissza hazájukba.

Az I B V alatt a Strahovi Stadion szomszédságában ültek össze a fiatal atlétákkal foglalkozó szakemberek, hogy megvitassák a követendő utat, a felmerült nehézségeket, problémákat és közzé tegyék az újabb kutatások eredményeit.

Az előadótér padosrait edzők, orvosok, szakvezetők, kutatók és különböző felsőoktatási intézmények megfigyelői töltötték meg.

Az első előadó a magyar atléta-társadalom által is ismert edző, a besztercebányai Pedagógiai Főiskola testnevelési tanszékének vezetője, dr.Robert Rozim volt.

Előadása a fiatalok atlétika foglalkoztatásának problémáiról szólt.

A fő témaköröket az alábbiakban határozta meg:

1. A specializáció céljai, feladatai.
2. A szakágak karakterisztikája.
3. A kiválasztás feltételei.
4. A kiválasztás szervezési feladatai.
5. A sportági felkészültség tartalma./Technika és erőnlét./
6. Az egyéves ciklus felosztása.
7. Heti ciklusbeosztás.
8. Ellenőrzési módszerek, az elért eredmények feldolgozása.

Jelen beszámolómban az előadás lényeges pontjaira fogunk csak kitérni, amelyek a mi szempontunkból újak. A mindenki által ismert anyagok ismertetésétől tartózkodni fogunk.

Az első két pontban foglalt anyagok majdnem azonosak a Magyar Atlétikai Szövetség idevágó meghatározásaival.

A kiválasztás feltételeit tárgyaló 3. pontban már több igen érdekes elgondolás akadt.

A kiválasztásnál igen alapos szomatikus /az emberi testre vonatkozó/, genetikai és pszichikai kiválasztási módszerük van. Megfigyelési és kiválasztási módszerük más, mint a miénk. Sőt, kiinduló alapállásuk is más. Nem azt figyelik a leendő versenyzőknél - a kiválasztandó gyerekanyagnál - , hogy mi lehet a fiúból, vagy a lányból, hanem azt, hogy mit ért el. Vizsgálódásukat a szülők egészségi állapota sem kerüli el.

Igen döntőnek és nem elhanyagolhatónak tartják a szülők motivációs tevékenységét. Ezzel törődnek, foglalkoznak vele, aktívan alakítják.

A felmérés egyik igen fontos, sőt döntő láncszeme a gyermekek értelmi szintjének a vizsgálata. Igen sok időt és energiát takaríthatunk meg, ha ezt komolyan vesszük, mert körültekintően magas szintű eredményeihez értelmi szinten is stabil egyénekre van szükség.

A pszichikai kiválasztás elhanyagolása a későbbiekben igen sok probléma okozójává válhat. Gondoljunk csak arra, hogy milyen kellemetlen meglepetések, nem várt kudarok származhatnak abból, hogy ha egy versenyzőnk nem bízik önmagában, nincs reális önkontrollja, nem ismeri a verseny közben várhatóan fellépő élettani jelenségeket, az erejének túlszár-

nyalására képesnek kell lenni'. Elképzelhetetlen kiemelkedő képességű versenyző úgy, hogy nem tudjon az átlagosnál jobban alkalmazkodni a természetes és a változó szituációkhoz.

Az 5. ponttal kapcsolatban főleg az erőnléti tényezők érdemelnek említést. A technikai problémákon való változtatás lehetőségei igen csekélyek. Marad tehát az erőnlét! Rozim, megfigyeléseit és példáinak nagy részét a futók köréből merítette, ami érthető is, hiszen ő az egyik legképzettebb és legeredményesebb szlovák középtávfutó edző.

A futók felkészítésénél igen hibás szemlélet, hogy a keringési rendszer fokozott edzése mellett, csak a láb izomzatát növelik. Meggyőződése, hogy az általános erősítés is fontos, sőt a nagy eredmények eléréséhez egyenesen nélkülözhetetlen. Az általános erősítés nem időszakos feladat, hanem egész évben folytatandó kötelesség. Helytelen, - állítja Rozim - hogy a versenyzők futótechnikáján nincs mit javítani. Egy ciklikus mozgásnál a hiba sokszori ismétlése rengeteg felesleges energiával jár, tehát fokozott mértékben kell törekednünk az iskolázott, gazdaságos mozgásra. Külön kiemelte a vágtazők alacsony szintű, egysíkú edzéseit, melyek a fejlődés gátjává válva, nem engedik a teljes kibontakozást.

Különös fontosságot tulajdonított a fiatalok optimális számú versenyen való indulásának. Rozim az elfogadható számot 25-26 versenyben látja.

Érdekes és érdemes elgondolkozni Robert Rozim megjegyzésein, mert véleményeiben a szlovák edző- és tanárképzés jelene és távlati elképzelései tükröződnek. A hazai feltételek lényegében azonosak, tehát az elhangzottak hasznosítása nem ütközik különösebb problémákba.

Ladislav Kedric tudományos kutató, a fiatalok felkészítéséről adott elő. Referátumában a következőket fejtette ki:

Minden országban vannak tehetségek, csak a megtalálásuk jelent nehézséget. A tehetségekkel való gazdálkodás alapos, körültekintő és igen felelősségteljes feladatot jelent.

A nehézségek mindenütt abból fakadnak, hogy a tehetségektől, vagy a fiatalokkal foglalkozó szakemberektől gyors eredményeket várnak. A probléma kicsúcsosodása és a nagyfokú lemorzsolódás időszaka az ifjúsági korból a felnőtt korba való átmenetnél jelentkezik. Ez a kritikus időszak, sok tehetséges versenyző karrierjét törte ketté. Edzőknek, sportvezetőknek az a feladata, hogy a felmerülő problémák megoldásában segítsék a fiatalokat és könnyítsék meg ezt az átmenetet.

A fenti nehézségek nem csak a felnőtté válás problémájához tartozik. Ez tulajdonképpen az edző-versenyző kapcsolat vizsgálata is! A szoros baráti viszony sok megpróbáltatást kibír. A diszkrét segítséget a versenyzők nagy többsége kedvezően fogadja. Ez az az időszak, amikor a régi baráti, iskolatársi, tanári kapcsolatok meglazulnak, elszakadnak és az újak még nem alakultak ki. A hirtelen "felnőtté" válás sokakat készületlenül ér!

Tehát mindent meg kell tenni, hogy a problémákon, nehézségeken átsegítse az ember a versenyzőjét és ezzel megalapozza a további gyümölcsöző edző-versenyző kapcsolatot, együttműködést.

Az edzésvezetési tévedések, hiányosságok most jönnek elő! Például sok futóedzőt csak az eredmények növelése érdekli, azt hiszi, elég ha a gyereket futtatja. Sajnos, komoly nehézségeket jelent az edzők nem kellő színvonalú pedagógiai képzettsége, érzéke!

A futóknál végzett tesztvizsgálatok alapján egyértelműen kiderült, hogy általános erőnlétük rossz. Igen gyenge a mozgásuk iskolázottsága, tehát a technikai foglalkoztatás színvonala is.

Ebben az esetben a javítás lehetősége egyértelmű. Rendszeres, tervszerű erősítéssel, gimnasztikázással /a mozgáshatárok növelésével/, rengeteg futó- és ugróiskolai gyakorlat alkalmazásával lehetne előrelépni. Sok futóedző sajnálja azt az időt, amit a tanítványa nem futással tölt. Pedig ezekkel az említett gyakorlatokkal egyértelműen csökkenteni lehetne az egyre gyakoribb lábboltozati és in-sérüléseket, valamint az izomfájdalmak számát.

Az edzettség növelésének lehetőségei:

- a terhelések intenzitásának növelése;
- a pihenőidők csökkentése;
- a pihenőidők mozgással való kitöltése.

Sokan azt hiszik, hogy a fiatal középtávfutók felkészítésénél elég, ha valaki közepes ritmusban hosszú futásokat végez. Ez nem így van, mert a vizsgálatok eredményei azt bizonyították, hogy a gyorsaság növelésének lehetőségeit és idejét nem szabad elhanyagolni, mert az elmulasztott lehetőségeket később már nem lehet pótolni. A gyorsaság fejlesztésével egész év folyamán foglalkozni kell! Ez a megállapítás minden korcsoportra érvényes.

A fiatalok speciális erősítését emelkedőre való futással kell növelni.

A gyorsaság növelésének legjobb módszere a lejtőn való lefelé futás és a sok rövid résztáv teljesítése.

Külön az edzéstervbe építendő feladat: a futók képzésénél a tempógyorsaság növelése. Megvalósítható 150-200 m-es szakaszok lefutásával. Ez a képzés igen hathatósan segíti a tempógyorsaság növelését és a tempóérzék kialakulását. Ennek a speciális képzésnek az időtartama 2-3 év.

A gyorsasági típusú versenyző 1500 m-nél, az állóképességi típusú pedig 3000 m-nél hosszabb résztávot nem fusson!

A kezdő felkészítését, illetve foglalkoztatását 1-3 évig /az előképzettségtől függően/ kétharmad részben általános, majd utána 50 %-os általános foglalkoztatás jellemezze.

A nemzetközi szintű futók edzéseinek jelenlegi beosztása az, hogy naponta képesek legyenek háromszor - kisebb adagokban - maximális terhelésű edzést végezni.

Ha azt akarjuk, hogy fiataljaink a fenti elvárásnak megfeleljenek, akkor elő kell őket készíteni. Erre a legjobb lehetőség az edzőtábor, melynek legmegfelelőbb időtartama 3 hét. A táborok idejére alapozó jellegű feladatokat célszerű adni.

Teljesen elhibázott az a gyakorlat - mely a felnőtt versenyzőknél jól bevált -, hogy szeptember közepén befejezik a versenydínyt. A biológiai fejlődés folytán mindig ószel várható a legjobb eredmények. Nem lenne érdektelen tehát a versenydíny ésszerű meghosszabbítása.

Aki a biológiai törvények ellen harcol, azt nem kísérheti siker. Ezért kell biztosítani kellő, jól szervezett és díjazott versenyzési lehetőséget ószel is!

Utekal professzornak a sprinterek felkészítési és versenyeztetési lehetőségeiről szóló előadását Frantisek Fojt olvasta fel.

A referátumban a legjobb utánpótláskorú csehszlovák sprinterrel tiznapos vizsgálatának eredményeiről számolt be.

A szakembereknek feltűnt, hogy a csehszlovák vágózók fejlődése megrekedt, eredményeik elszürköltek, egyszóval visszaestek. Az okok vizsgálatánál gyorsan észrevették, hogy kevés az értékes szakember, a sprinterek neveléséhez értő edző, igen egysikú, színvonalatlan a kiválasztás.

Az észrevételek igazolására tiz napra összehívták az ország legjobb fiatal sprintereit Nimburbga, a központi edzőtáborba, ahol különböző motorikus és pszichológiai teszteket végeztek a versenyzők.

A tesztek a következők voltak:

- 40 m síkfutás térdelő rajttal, fotocellás részeredmény mérésekkel 5 m-ként;
- tizesugrás váltott lábon, időre és távolságra;
- súlypontemelkedés;
- az elrugaszkodás sebessége;
- gátszökdelés időre /10 gát fölött/;
- a statikus erőszint vizsgálata;
- a maximális erőszint vizsgálata;
- a relatív erőszint vizsgálata;
- függesszkedés időre;
- 20 perc futás;
- a rajt és a futótechnika megfigyelése, elemzése;
- pszichológiai vizsgálatok;
- orvosi vizsgálatok;
- orthopédiai vizsgálatok;
- reflexgyorsasági vizsgálatok;
- a gyorsaság mérése;
- spiroergométeres vizsgálatok;
- dinamometriás vizsgálatok; stb.

Az eredmények értékelésével egyidőben a tiz legjobb csehszlovák sprintert is meghívták egy ellenőrző, összehasonlító vizsgálatra.

A megvizsgált legjobb vágózók eredményeit rangsorolták, összevetették az előző vizsgálatok eredményeivel, s korrelációs számításokat végeztek.

Az eredmények elemzésekor kiderült, hogy Csehszlovákiában:

- elavultak a vágózóknál alkalmazott edzésmódszerek,
- a versenyzők nem igénylik és nem szeretik az erős edzéseket,
- az edzők nem ösztönzik tanítványaikat az intenzívebb, terjedelmesebb edzőmunkára,
- a vágózással foglalkozók teljesen téves és tarthatatlan elképzeléseket vallanak. /Az edzők és versenyzők egyértelműen állítják, hogy a sok edzőmunkától elvesztik frissességüket./
- keveset versenyeznek. Félnak az egymás elleni viadaloktól.
- hiányzik az izometriás erősítés a vágózók edzéseiből, pedig a vizsgálatok alapján ez nélkülözhetetlen,
- fokozni kell a vágózók munkájában a priometriás /vegyes/ edzések alkalmazását.

Az elméleti és gyakorlati szempontok alapján összeállított teszteket, a végső elemzés alkalmával még egyszer - a gyakorlati hasznuk szerint - szűkítették és csökkentették.

A szakedzők és a kutatók kiválasztották azokat a próbákat, melyekre a fejlődés, a jövő útjának a meghatározása, a követelmények teljesítése szempontjából leginkább szükség lehet a vágózóknak.

Csutka István

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

Terjeszti a Magyar Posta. - Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél és a Posta Központi Hírlap Irodánál. (Postacím: Bp. V., József nádor tér 1. 1900) személyesen vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámmra. Számonként kapható a Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Iroda és Nyomtatványboltjában, 1061 Budapest, Népköztársaság útja 6.

ISSN 0571-799x

Előfizetési díj 1 évre 72,- Ft, számonkénti ára 6,- Ft.

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 : Rekreatió, 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 KÖLCSÖNZÉSE

Budapest, XIII. Margitsziget, Hajós Alfréd sétány

319-951

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