

ATLÉTIKA

N -
OLVASÓTEREM
Krasznai et.



A TARTALOMBÓL :

Így törünk győzelmekre és csúcsokra
/befejezés/

A spalai edzőtáborozás tapasztalatai

Az utánpótlás helyzetéről

A bajnoki pontverseny állása

Budapest 1980.évi mezei futóbajnokságának
bajnoki pontversenye

Budapest 1980.évi felnőtt II.osztályu
bajnokság bajnoki pontversenye

Az intenzív vizuális edzés

telitalálat= nagy nyeremény



ATLÉTIKA

XXIV. ÉVF. 7. szám

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1980. JÚLIUS

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. július.

Így törünk győzelmekre és csúcsokra

A 400 m-es gátfutás irambeosztása

Irambeosztás féltávonként

A 400 m-es gátfutás irambeosztása nagy mértékben emlékeztet a "sima" 400-as táv irambeosztására. Először féltávonként vegyük szemügyre az irambeosztást.

	Eredmény	I. 200 m	II. 200 m	Különbség
Moore	50,8	24,7	26,1	1,4
Litujev	50,4	23,5	26,9	3,4
Frinolli	50,1	23,4	26,7	3,3
Cushman	49,6	24,5	25,1	0,6
Davis	49,3	24,0	25,3	1,3
Morale	49,2	23,9	25,3	1,4
Whitney	49,2	24,3	24,9	0,6
Skomorohov	49,1	23,4	25,7	2,3
Vanderstock	49,0	23,7	25,3	1,6
Hennige	49,0	23,4	25,2	1,4
Nallet	48,6	23,8	24,8	1,0
Bruggeman	48,6	22,5	26,1	3,6
Hemery	48,1	23,3	24,8	1,5

A bemutatott részídők a mexikói olimpiáról valók és a Hemery angol edzője, Fred Housden által megadott adatokon alapszanak. A Track Field News olimpiai hírmagyarázója, Dick Drake szerint Hemery a döntőben az első 200 m-t 23,0 mp alatt süvítette volna. Így a második féltávra 25,1 mp ment volna el s különbségül 2,1 mp adódott volna. Ez teljesen hihetőleg hangzik, mivel egy mexikói edzőfutás során Hemery a 200 m-es gáttávot /5 gát/ a szédületes 22,2 mp alatt septe végig, így számára a 23,0 mp-es részídő nem lett volna lehetetlen.

Az első féltávot átlagosan kb. 2 mp-cel futották gyorsabban, mint a második, noha a táv második felét "repülőrajttal" futották.

A mexikói olimpiai játékok döntőjében az első 200 m-t átlagosan 1,8 mp-cel futották gyorsabban, mint a másodikat. A négy első gátfutó időkülönbsége 1,5 mp, míg a négy utolsóé 2,0 mp volt. Ez arra mutat, hogy a jobb futók kiegyensúlyozottabban tartják az iramukat.

Irambeosztás gátaközönként

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	C.	
Hemery	6,03	83	83	94	03	94	24	34	44	45	348,1	Vcs és l.h.; Mexikó o 1968
Mann	5,93	64	03	83	94	14	44	34	54	65	348,4	USA o selejtező 1972
Nallet	5,93	84	04	14	24	24	34	34	44	54	348,6	USA-Franciaország.vál.1972.
Hennige	6,03	93	94	04	14	24	44	44	54	65	049,0	Mexikó o 1968.
Hennige	6,13	83	84	04	24	14	34	34	44	45	549,1	Kf; Mexikó o 1968.
Sherwood	6,03	83	94	04	14	24	24	54	74	55	149,0	3.h.; Mexikó o 1968.
Vanderstock	5,93	84	14	04	04	14	34	34	44	65	549,0	5.h.; Mexikó o 1968.
Skomorohov	6,13	83	83	84	04	14	44	64	64	65	349,1	5.h.; Mexikó o 1968.
Whitney	6,14	23	94	04	24	24	24	34	44	55	249,2	6.h.; Mexikó o 1968.
Whitney	6,13	93	94	24	14	14	64	34	34	55	049,0	ef; Mexikó 1968.
Frinolli	5,83	93	93	94	04	14	34	44	65	06	250,1	8.h.; Mexikó o 1968.

C= az utolsó gáttól a célig

A táblázat kimutatja a gátak közötti lassú és egyenletes iramcsökkenést. Az élfutók az első féltáv gátközeit átlagosan kb. 4 mp-es, a másodikét 4,4 mp-es irammal futják.

A mexikói játékok után Whitney analizálta a futását és megállapította, hogy hajrázó típusú irambeosztásával soha nem lehet olyan időt elérni, mint az a bizonyos 48,1 mp. Az ilyen idők születéséhez Hemery-szerű bátor első féltáv szükséges.

Legvadabbul az amerikai Dick Bruggeman rohant rá az első gátra, 48,6-os futásának ezt a részét 5,4 mp alatt tette meg az eugene-i olimpiai válogatón.

Az előző táblázatból könnyen megállapítható, hogy mennyire fürgén is kezdett Hemery, és hogy az ötödik gátköz volt a "rohamköze", amelyben 2-3 méterrel hagyta le a világ többi legjobbát. Egyelőre Hemery az egyetlen, aki az ötödik gátközt is még 4 mp-en belül tudja szaladni. Az időkből is látható, hogy Dave a hatodik gátig futott 13 lépéses ritmussal s azután váltott a 15-ösre. Nallet pedig az USA-Franciaország válogatott viadalon az addigi idők legjobb hajráját mutatta be. Hennige részidő sorozata megmutatja, hogy a 49 mp-es határ áttörésének a lehetőségét a cél előtti lötyögésével veszítette el. A részidő sorozatok pontosan megmutatják a gátaknál való "leragadást", pl. az előfutamban Whitney elbotlását a 7. gátnál. Skomorohov részidő sorozata pedig a féltávonkénti egyenletes lépésritmust példázza, egyúttal azonban a második féltávra való kifáradást is. Frinolli az élő példája annak, hogy hogyan jár az utolsó gát után az, aki túl szilaj kezdést diktál. A táblázatból több érdekes észrevételt is lehet tenni az irambeosztással kapcsolatban.

Gátankénti részidők

A következő irambeosztási táblázat a gátankénti időket tünteti fel. A mexikói olimpiai döntőn túlmenően a táblázatba belefoglaltuk még Mann 1972-es, az olimpiai válogatón futott eredményét, Nallet-nek egy válogatott viadalon elért eredményét és Morale világcsúcsát, amit az 1972-es belgrádi EB-n ért el.

gát	H	Hemery	Mann	Nallet	Hennige	Sherwood	Vander-stock	Whitney	Morale	Frinolli
1.	45	6,0	5,9	5,9	6,0	6,0	5,9	6,1	6,0	5,8
2.	80	9,8	9,5	9,7	9,9	9,8	9,7	10,3	9,9	9,7
3.	115	13,6	13,5	13,7	13,8	13,7	13,8	14,2	14,0	13,6
4.	150	17,5	17,3	17,8	17,8	17,7	17,8	18,2	18,0	17,5
5.	185	21,5	21,2	22,0	21,9	21,8	21,8	22,4	22,1	21,5
6.	220	25,4	25,3	26,2	26,1	26,0	25,9	26,6	26,4	25,6
7.	255	29,6	29,7	30,5	30,5	30,2	30,2	30,8	30,8	29,9
8.	290	33,9	34,0	34,8	34,9	34,7	34,5	35,1	35,2	34,3
9.	325	38,3	38,5	39,2	39,4	39,4	38,9	39,5	39,5	38,9
10.	360	42,8	43,1	43,7	44,0	43,9	43,5	44,0	44,1	43,9
C.	400	48,1	48,4	48,6	49,0	49,0	49,0	49,2	49,2	50,1

Végül még egy táblázat a különböző szintű gátfutók irambeosztásáról, amit Jagmohan Singh állított össze. A táblázat csak útmutatóul szolgál, nem az egyes futók által feltétlenül követendő értékeket mutatja. A táblázat segítségével azonban mérlegelni lehet, hogy melyik gátközben szükséges javítani.

A Singh-féle táblázatot összevetve az előtte lévővel, megállapíthatjuk, hogy az 52-es eredménytől kezdve Singh nem reális sebességet tételez fel az első gátra való futáskor. Ehhez egy 49 mp-es embernek is átlagosan 6,0 - 6,1 mp-re van szüksége. Ezzel szemben a gátak között csak 47 mp-es emberektől kezdve tételez fel 4 mp alatti közöket, holott már a 48-50 mp-es futók is képesek 4-5 gátközt is 4 mp alatt futni.

Ered-mény:	47,0-47,5	48,0	49-50	50-51	52,0	53,0	54,0
1.gát	5,7	5,7	5,9	6,0	6,1	6,3	6,4
2.gát	9,6	9,7 4,0	10,0 4,1	10,2 4,2	10,4 4,3	10,7 4,4	10,9 4,5
3.gát	13,5 3,9	13,7 4,0	14,1 4,1	14,4 4,2	14,7 4,3	15,1 4,4	15,4 4,5
4.gát	17,5 3,9	17,7 4,0	18,2 4,1	18,6 4,2	19,0 4,3	19,5 4,4	19,9 4,5
5.gát	21,3 3,9	21,7 4,0	22,3 4,1	22,8 4,2	23,3 4,3	23,9 4,4	24,4 4,5
6.gát	25,3 4,0	25,8 4,1	26,5 4,2	27,1 4,3	27,7 4,4	28,4 4,5	29,0 4,6
7.gát	29,4 4,1	29,9 4,1	30,8 4,3	31,5 4,4	32,2 4,5	32,9 4,5	33,7 4,7
8.gát	33,6 4,2	34,2 4,2	35,2 4,4	35,9 4,4	36,8 4,6	37,6 4,7	38,5 4,8
9.gát	37,9 4,3	38,5 4,3	39,7 4,5	40,4 4,5	41,6 4,8	42,5 4,9	43,4 4,9
10.gát	42,3 4,4	43,0 4,5	44,3 4,6	45,1 4,7	46,5 4,9	47,5 5,0	48,4 5,0
Idő:	47,2 4,9	48,0 5,0	49,6 5,3	50,5 5,4	52,0 5,5	53,0 5,5	54,0 5,6

Tegyük még ehhez hozzá, hogy a müncheni játékokon Hemery a 400-as gát döntőjében 20,8 mp-es ragyogó idővel ért el az ötödik gátig, ez pedig Singh szerint már jócskán egy 47 mp-en belüli iramnak felel meg.

Via dolorosa - a 400 m-es gátfutás a nők szenvedésének az útja ?

A nők hivatalos leghosszabb gáttávja 200 m /jelenleg már 400 m/. Ez a szám azonban már kezdettől fogva nem bizonyult szerencsésnek. Egy jó gátfutónak a 19 m-es gátköz 7 lépéssel borzasztó hosszú, 9 lépéssel meg túl rövid; 8 lépéssel, amelyhez mindkét lábbal kell felváltva venni a gátakat, túl nehéz. Emiatt Németországban és Angliában kísérleteket kezdtek a 300 és 400 m-es gáttávon.

1971 nyarán Bonnban nemzetközi próbaversenyt rendeztek a 300 és 400 m-es gáttávon. A vizsgálatok és az állásfoglalások szerint 11 futónő közül 6 azon a véleményen volt, hogy a 300, vagy 400 m-es gáttáv jobb a nők részére, mint a 200 m-es. Öten nem foglaltak állást.

Ami a legmeglepőbb, a futónők közül ötnek a véleménye az volt, hogy a 300, vagy 400 m-es gát nem fárasztóbb a 200 m-esnél. A telemetrikus pulzusvizsgálatok is kimutatták, hogy a 400 m-es gát nem fárasztóbb a 200 m-esnél, sőt inkább fordítva.

A futónők pulzusa rögtön a 300 m-es gátfutás után átlagosan 202 volt, míg a 400 m-es táv után 183. 20 perces pihenő után a pulzus 103, illetve 101 volt, ismét - ha nem is annyira világosan - a 400 m javára. Ezen van mit csodálkozni, különösen azoknak, akik azt állítják, hogy a 400 m-es gátfutás a férfiak "gyilkos" száma. Igazán még azt is figyelembe kell venni, hogy a fent említett futónők a próbaverseny előtt átlag csak 3-4 edzést végeztek s emiatt a legtöbben közülük csak nagyon óvatosan futották a 400 m-es távot.

Igy mind a kísérleteket irányító Keydel /NSZK/, Borgulay /Svájc/ és Oaklay /Anglia/, mind pedig a futónők azon az általános véleményen voltak ezek után a maga nemében első, de még nagyon korlátozott kísérleteknek az alapján, hogy a hosszabb gáttávok közül a 400 m-es a legmegfelelőbb a nők részére.

Régebben a női 800 m-es síkfutás is igen megerőltetőnek tartották. A nők most 1500 és 3000 m-t futnak, sőt maratont is és még senki sem rogyott össze az út szélén. Nincs már messze az az idő, amikor a nők is gondtalanul futhatták a férfiak "gyilkos" számát.

Taktikai értelemben természetesen nincs semmi lényeges különbség a férfi és a női hosszú gátszám között.

A bonni próbaverseny alapján a női 400 m-es "sima" és gáttáv között az időkülönbség nyilvánvalóan nagyobb, mint a férfiaknál. Ez abból adódik, hogy a futólányok az első hosszabb távú versenyüket meglehetősen felkészületlenül futották. A lépésszámok a kezdő fiatal fiúk lépésszámainak felelnek meg.

Természetesen ennek az egy kísérletnek az alapján nem vonhatunk le messzemenő következtetéseket. A nők 17 lépéses ritmusa látszólag a férfiak 13 lépésének felel meg, a nők 19 lépéses ritmusa pedig a férfiak 15 lépésének, vagyis a nők a gátak között átlag 4 lépéssel tesznek meg többet, mint a férfiak. A gátközök hossza ugyanannyi, de a női gátak magassága csak 76 centiméter.

A szakértők véleménye az, hogy a 300, vagy 400 m-es gátfutás a nőknek inkább megfelelő, mint a 200 m-es, amely ezenkívül még a természeténél fogva is emlékeztet a női 100 m-es vágtafutásra. Várható tehát, hogy nem is sok idő múlva a nőknek is alkalmuk lesz a 300, vagy a 400 m-es gáttávon futni. /Ez meg is történt. Szerk./

Név	400 m gát	400 m	kül.	l. gáttól gátak között
Sandra Dyson	61,1	55,6	5,5	24
Gis Ellen Berger	62,0	53,5	7,5	24
Mirjina Kovacev	62,0	56,5	5,5	23
Elke Beermann	62,6	58,0	4,6	24
Heidi Gerhard	65,0	53,8	11,2	23
Waltrand Obeck	65,3			24

Ezt egyebek között az is alátámasztja, hogy az IAAF női szakosztálya elhatározta, hogy folytatják a női 400 m-es gátfutás kísérleteit. 1973 májusában Frakfurtban fognak új próbaversenyt rendezni az ottani testneveléstudományi intézettel közösen. Miért ne vehetne részt ezen Mona-Lisa Strandvall és Marika Eklund ?

3000 m-es akadályfutás

Ville Ritola, Topi Loukola és Volmari Iso-Hollo napjaiban a gátfutók maratoni száma a 3000 m-es akadályfutás olimpiai győzelmeivel és világcsúcsaival a finn futókat folyamatosan lelkesítő szám volt. Ebben az egyik legszínesebb és legigényesebb számban való sikeres boldoguláshoz a futónak a mérföldesek gyorsaságára, az 5000 és 10,000 m-es futók állóképességére és a 400-as gátfutók technikájára volt szüksége. Ha terepfutó, maratoni futó, vagy szíó vagy, szintén érdemes kipróbálni ezt az állandóan hullámzó ritmusú futószámot.

Sok mérföldes futó szerepelt már sikerrel ebben a számban: pl. Gärderud, Keino és Jipho, vagy a maratonisok közül az USA maratoni bajnoka, Young, aki a mexikói olimpia akadályfutásában a bronzig vitte; vagy a szíók, mint Dudin, a Vörös Hadsereg főhadnagya, aki néhány év alatt az akadályfutás világcsúcstartójává fejlődött.

Az akadályfutás és a 3000 m-es síkfutás időkülönbsége

A 3000 m-es síkfutás és a 3000 m-es akadályfutás közötti időkülönbség átlagosan mintegy fél perc.

Az időkülönbség oka - leszámítva magát az akadályvételt - az a folytonos, erőt és időt emésztő futásritmus és - iramváltozás, amit az akadályok, különösen a vizesárok okoznak. Mivel körönként öt akadály van, az akadályfutó a hét kör során 28-szor megy át az akadályokon és hétszer a vizesárkon. Így tehát az akadályok vételének a megkönnyítése miatt minden körben tízszer kell erősíteni az iramon, először az akadály előtt, majd a futóritmus-hoz való visszatérés miatt utána ismét. Eppen ezek a folyamatos iramerősítések - amire nem is képes mindenki - igényelnek különösen az utolsó körben acélos akaraterőt és állóképességet. A gátszámok maratoniája nem a fogyatékos képességük száma.

	akadály- futás	3000 m	különbség		
Anders Gärderud	8:20,8	7:55,0	25,8	Vcs. 1972	800 m 1:47,0 1500 m 3:38,7
Tapio Kantanen	8:21,0	7:58,0	23,0	Fcs. 1972	5000 m 13:43,4
Kerry O'Brien	8:22,0	7:50,4	31,6	Vcs. 1970	5000 m 13:37,2
Bronislaw Malinowsky	8:22,2	7:51,2	31,0	1972	5000 m 13:39,4
Alekszandr Morozov	8:23,4	8:01,6	21,8	1969	5000 m 13:42,8
Kip Keino	8:23,6	7:39,6	44,0	1972	800 m 1:46,4 1500 m 3:34,9
Jouko Kuha	8:24,2	7:56,6	27,6	Vcs. 1968	1500 m 3:46,3
Ben Jipho	8:24,6	7:58,2	26,4	1972	mf. 3:56,4
Mihail Zhelev	8:25,0	8:01,8	23,2	EB 1969	
Anatoli Verlan	8:25,4	8:00,0	25,4	1971	1500 m 3:41,1
Viktor Kudinski	8:26,0	7:52,8	27,2	1968	1500 m 3:44,1
Sverre Sörnes	8:26,0	8:01,6	24,4	1972	5000 m 13:40,4
Tony Manning	8:26,2	8:04,2	22,0	1970	1500 m 3:43,1
Gaston Roelants	8:26,4	7:48,6	37,8	Vcs. 1965	10000m 28:03,6
Emiel Puttemans	8:27,8	7:37,6	50,2	1972	5000 m 13:13,0
David Bedford	8:28,6	7:51,6	37,0	Ecs. 1971	5000 m 13:17,2
Zdzislaw Krzyszkowiak	8:30,4	7:58,2	32,3	Vcs. 1961	
Jerzy Chromik	8:32,0	7:56,4	35,6	Vcs. 1958	5000 m 13:55,0

Az időkülönbség nagysága attól függ, hogy akadályfutóról van-e szó, aki 3000 m-es siktávon is fut - az időkülönbség ekkor 20-30 mp -, vagy sikkfutóról, aki akadályfutáson is indul - ekkor az időkülönbség általában kb. 30-40 mp. Ha a különbség 40 mp-nél nagyobb, az akadály-technikában és ebből adódóan a futórítmus egyenletességében van még javítanivaló. Kezddőknél ez az időkülönbség 45-50 m. Elmondhatjuk még, hogy jelenleg a finn sportszázad edzőjének, Hannu Postinak a tanítványát, Tapio Kantanent tartják a világ legtechnikásabb akadályfutójának.

Az átlagos időkülönbség ismerete akkor lehet hasznos, amikor egy sikkfutónak az akadályon való esélyeit akarjuk felbecsülni, vagy ha egy kezdő akadályfutó taktikai és iramedzését állítjuk össze. A szóbanforgó időkülönbség segítségével ítéldhetjük meg, hogy vajon egy megfelelő csúcsosztályú 3000-es sikkfutó, mint pl. Keino, vagy Puttemans, könnyen összehozható-e egy 8:10,0 körüli világcsúcsot, ha pusztán az akadályfutásra specializálódna és összpontosítana? Sportszakirodalmunkban igen mostohán bántak a sportpályáknak ezzel az egyik legigényesebb és legsokoldalúbb számával. Ezért ezzel a számmal kissé bővebben foglalkozom, amint azt a tisztán taktikai vizsgálódás igényelné.

Az akadályok közötti futás

Az akadályok közötti távolság 78 m. A jobb futók az akadályok közötti szakaszt 38-42 lépéssel teszik meg, míg a gyengébbek 43-45 lépéssel. Figyelembe véve az akadályok közötti hosszú távolságokat és, hogy a futók egyazon pályán viaskodnak s így a többiek iramának változása egész idő alatt zavarólag hat, egyetlen akadályfutó sem futhatja a közöket a 400-as gátfutók módjára azonos lépésszámmal és -hosszal.

Az akadályfutónak meg kell tanulnia egészen ösztönszerűen az akadályhoz igazítania a lépéseit. Ez általában 5-7 lépéssel az akadály vétele előtt történik, amikor is szükség esetén folyamatosan nyúlik, vagy rövidül a lépés, egyenletesen és minden izgalom nélkül az utolsó lépésig. Rendkívül nagy, az akadályfutásban egyenesen nélkülözhetetlen segítség a mindkét lábbal történő akadályvétel képessége. Így soha sincs szükség arra, hogy a rá lépés távolságát lépéshossz változtatás segítségével fél lépésnél többel kelljen kiigazítani. Ha mindig azonos lábbal vesszük az akadályokat, szélső esetben akár egy teljes lépésnyit kell lépésnyújtással, vagy -rövidítéssel kiigazítani. A melbourne-i olimpia 3000 m-es akadályfutásának az aranyérmese, az angol Brasher /8:41,2/ egy volt azon kevesek közül, akik tökéletesen tudták venni az akadályokat bármelyik lábukkal.

A legfontosabb, hogy az akadályhoz való érkezéskor ne izguljunk és az iramot se csökkentsük, hanem ellenkezőleg, kissé erősítsünk. Ha igazítani kell a lépéseken, ne hagyjuk az utolsó pillanatra, hanem már elég messziről kezdjük el a lehető legkisebb lépéshossz változtatásokat, szükség esetén akár már 15 méterről.

Az akadályvétel

Az akadályfutás mindenekelőtt futás, és csak másodsorban jelenti az akadályok vételét. Ettől függetlenül azonban tökéletes akadálytechnikával kell rendelkezni, mivel minél rosszabb a technika, annál gyorsabban merülünk ki. Az egyenlő képességű versenyzők közül mindig az győz, aki a leggyorsabban és a legkisebb erőfelhasználással jut túl a 35 akadályon.

Minél jobb az akadályvétel technikája, annál gyorsabban és kisebb erőfelhasználással zökkenhetünk vissza az akadály utáni normális futórítmusba. Jó technikával minimálisra csökkenthetjük az akadályoknak az egyenletes futórítmust megzavaró hatását.

A tökéletes akadálytechnika különösen a táv végén nagy segítség, amikor a fáradtság az az akadályokat a Kinai Nagy Pallá magasítja és a vizesárok gerendája mögött a Jordán folyón kell átkelni. A kifogástalan akadálytechnika megvédi a sérülésektől is, amikor fáradtan megbotlik a nehéz akadályban, ez pedig nem borul fel, mint a gátfutásnál.

Az akadályokról való elugrás, sőt a kézzel való segítség is megengedett, azonban a gáttechnikával történő akadályvétel a leggyorsabb. Az akadályvétel technikája ekkor pontosan olyan, mint a 400 m-es gátfutásnál. Leginkább biztonsági okok miatt azonban az átlendülés kisése magasabban történik. A kisebb iram miatt a rálépés távolsága szintén kisebb, kb. 165-185 cm; ugyanígy a lelépés hossza is rövidebb az akadály mögött, mint a gátfutásnál.

Az akadály legyőzéséhez a tiszta stílusú gáttechnikánál fontosabb a kilazítottság és a lépésigazítás nélküli ráfutás, továbbá a jó egyensúlyi helyzetben végzett lelépés, amiből azután gyorsan átmehetünk a normális ritmusú futásba. Az akadályvétel technikája akkor érte el a legmagasabb fejlettséget, ha az átlendülés már annyira automatikus, hogy szinte alig vesszük észre a futás során.

Ehhez azonban az is hozzátartozik, hogy az egyik előző világcsúcstartó, az ausztráliai Kerry O'Brien és a legutolsó aranyérmes, a kenyai Kip Keino figyelemreméltó kivétel volt a jelenlegi élvonalbeli akadályfutók között. Egyikőjük sem gátvétellel vette az akadályokat, hanem az akadályok tetejére lépve. Ez a technika kissé lassabb, de erőt kimélő és bolyban való futáskor az egyensúly szempontjából is biztonságosabb. Ennek a rendkívül egyszerű technikának az a legnagyobb előnye, hogy gyakorlatilag teljesen mindegy, melyik lábbal is vesszük az akadályt. Szintén említésre méltó, hogy sem O'Brien, sem Keino nem gyakorolta túlzottan az akadályvételt, ezt az időt a síkfutásra spórolták - mind O'Brien, a 2 mérföld világcsúcstartója /8:19,2/ fedett pályán, mind pedig Keino, a 3000 m világcsúcstartója /7:39,6/ akadályfutásbeli eredményei éppen erre alapozódtak. A biztos síkforma az akadályfutásban való siker kulcsa. Ez abból is látható, hogy egyre több irammonó mérföldes és állóképes 5000 m-es futó érdeklődik az akadályfutás iránt, és egész jól elboldogulnak viszonylag kevés akadályvétel-technikai edzéssel. Természetesen az éri el a legjobb eredményt, aki egyesíti Kantenen, vagy Morozov technikáját Puttemans gyorsaságával. Így akár már a 8 perces álomhatár is veszélyben lehet.

A vizesárok vétele

A legjobb taktikai tervek is elbukhatnak a vizesárkon, ha csak nem kezeljük mesterien vételének a technikáját. Még a kezdőkörben is csak nagyon kevesen képesek úgy átkelni a vizesárkon, hogy mindkét lábuk száraz marad. Lord Burghley körül annak idején szinte legendák keringtek, amikor az amsterdami olimpia után, a nemzetközösségi játékokon a 4x880 y-os akadályváltóban száraz lábbal ért célba.

Természetesen hasznos dolog száraz cipőben futni, de ez az utolsó körben már mértéktelen erejű lendülést jelent úgy, hogy a legtöbb esetben erősen megkérdőjelezhető, hogy megéri-e erre még csak törekedni is. Jó akadályvételnek tarthatjuk már azt is, ha a lelépés kb. 30 cm-re történik az árok végétől /336 cm/, ekkor a talajfogást tompító víz mélysége kb. 10-15 cm. Nagyon jó, ha úgy tudunk futni, hogy legalább az ellépő láb cipője végig száraz maradjon a verseny során. A lelépő láb részére pedig egy olyan cipőt kellene feltalálni, amiben a lehető legkevesebb könnyen átázó bőr van. A cipők madzagját a lehető legszorosabban kössük meg.

Mivel az utolsó vizesároktól a célig mintegy 150 m van hátra, ennek az akadálnak a vétele már végig meghatározza a verseny kimenetelét.

A vizesárokhoz való pontos érkezést többen egy, vagy két lépéssel biztosítják, amit legalább 4, de nem több, mint 10 lépéssel helyeznek az ellépési pont elé; az általában 140-160 cm-re van a gerendától. Egyszerű és javasolható módszer a 7 lépéssel ritmussal való akadályra érkezés. Ekkor az ellépés helyétől 7 lépésre lévő lépésjelhez azt a lábunkat igazítjuk, amellyel ellépünk a gerendától. Ez általában az erősebb láb. A lépésjeltől kezdve fokozzuk az iramot.

Vannak azonban olyan akadályfutók is, akiket csak zavarnak a lépésjelek. Ilyen esetben néha felhasználhatjuk az előttünk futót is, megbecsülve a gát előtti lépéseit és azt használva támpontul a saját ráfutó lépéseinkhez.

Az utolsó akadályoknál ne szökkenj túl nagyot, mivel a túl hosszú rálépésből nem tudsz rendes szögben a gerendára lépni. A gerendáról a lehető legmesszebb rugaszkodj előre, és nem felfelé, át a vizesárkon. Egyesek biztonságosabbnak tartják az erősebb lábbal való talajfogást. Az utolsó akadályról való leérkezésakor egy megtántorodás, vagy a láb megbicsaklása már sok keserű vereség oka volt. Mindenkinek pontosan ki kell tapasztalnia, hogy a verseny egyes szakaszaiban melyik lábát kell a vizesároknál használnia.

Az akadályfutás 1968-as olimpiai győztese, Amos Biwott, a vizesárkot a hármassugrás első lépésére emlékeztető mozgással vette. Így tehát nem futómozgásszerűen a másik lábával fogott talajt, hanem a gerendáról elrugaszkodó lábával. Előtte senki más nem vette még így a vizesárkot. Így viszont Biwott volt az egyetlen olyan akadályfutó Mexikóban, aki száraz lábbal érkezett a célba.

Biwott technikáját egyébként rendkívül megerőltetőnek tartják, közönséges földi halandónak nem javasolható. Aki kiváló képességű és erős a lába, megpróbálhatja ezt a gyorsaságot a technikával egyesítő módozatot, amivel az első körtől az utolsóig száraz lábbal lehet venni az akadályokat. Az az állóképesség és erő, ami ennek a technikának az előfeltétele, megszerezhető. Tegyük azonban még hozzá, hogy Münchenben Keino az ortodox stílussal szintén száraz lábbal ért célba.

A legnagyobb hiba, amit a vizesároknál csak el lehet követni, az az iram visszafogása az akadályhoz való érkezéskor a könnyed beleerősítés helyett.

Néhány taktikai tanács

Az akadályfutásban a síkfutás minden jellemző taktikai előírása érvényben van. Az akadályfutás azonban néhány sajátos jellemvonással is rendelkezik, amelyeket a taktikai tervek készítésénél figyelembe kell venni.

Először is, mivel a vizesárkot vagy a futópályán belülre építik, miként manapság a leggyakrabban, vagy kívülre, a körpálya hossza több, vagy kevesebb lehet, mint 400 m. Ha a vizesárok belül van, a pálya hossza általában 390 m, míg ha kívül van, többnyire 415 m jut egy körre.

Vedd számításba mind saját, mind ellenfeleid jártasságát az akadályok vételében. Legkésőbb a bemelegítéskor menj oda a vizesárokhoz és különösen az "érkezési oldalt" vedd jól szemügyre. Ha nincs minden szempontból rendben, jelentsd a verseny rendezőségének. Ellenőrizd a lépésjeled helyét, figyelembe véve egyebek között a pálya állapotát és a széljárást.

A rajtvonaltól az első gátig terjedő útszakasz hossza általában 280 m. Az első akadálynál könnyen jókora tolongás alakulhat ki, de ugyanígy az első kör többi akadályánál is. Ne hagyd, hogy az akadályhoz közeledve mások lelassithassák az iramodat és elzárják a kilátásodat. Ne menj rá az akadályra közvetlenül más után. A tolongásban használd a szemedet és a füledet, s tartd fel a könyöködet. Ugy tervezd meg a futásodat, hogy a lehető legnyugodtabban összpontosíthass az akadályok vételére. Így leginkább a következő lehetőségek közül kell választani:

1. Csendes kezdőíram esetén az élen, vagy élközelen futsz.
2. A középmezőnyben futsz és nagy a tolongás: ekkor az akadályhoz közeledvén húzódj kissé oldalra.
3. A sereghajtó vagy. Ez csak az első néhány körben javasolható, amikor a kezdőíram nagyon erős.

Amikor a hajrádat tervezed, vedd figyelembe, hogy az utolsó vizesároktól a célig a hátralévő táv általában jó 140 m s az utolsó akadálytól még kb. 68 m.

A versenyt gyakran az nyeri meg, aki elsőként lép a vizesárok gerendájára. Ezért az utolsó vizesárok előtt már jó időben csússz az élre.

Az akadályfutás utolsó körének utolsó akadályja kinzóan nehéz lehet. Erre fizikailag és lelkileg is készülj fel.

Néhány taktikai futás

Gaston Roelants, az akadályfutás világcsústartója és olimpiai győztese, a terepfutás nemzetközileg is legkiemelkedőbb alakja, kitűnő tizezres és maratonis, a nevéhez kapcsolódik még a 20 km-es és az egyórás futás világcsúcsa is, egyúttal nagy tehetséggel megáldott taktikus is. A belgrádi EB /1962/ előfutamai során a romániai Vámos Zoltán - a római olimpián az 1500 m 5. helyezettje - nem kis meglepetést okozott azzal, hogy élete második akadályfutásán 8:44,6-ot ért el. Vámos 1500 m-en 3:40,5-öt futott /Roelants legjobb ideje akkor 3:56,2 volt; 1966-ban 3:44,4/. Gaston éppen tőle tartott a legjobban. De a döntőben többen is voltak olyanok, akikről Roelants tudta, hogy gyorsabbak nála. Hogy megakadályozza ünnepi befutásukat az utolsó akadály után, a belga úgy döntött, hogy futásával rögtön a táv elején a többiekbe fojtja a szuszát. Így a rajtlövés elhangzása után habozás nélkül átvette a vezetést. Szép csendben 30 m-re növelte az előnyét és ezzel Gaston a legfürgőbb hajrázó hajlamúakat is legyőzte. Gaston főlényesen, új világcsúccsal nyert /8:32,6/. Bátor futásával egyúttal a saját csúcsát is megjavította 6 mp-cel. Vámos másodikként érkezett be 8:37,6-os idejével. Ugyanilyen félelmet nem ismerő bátorságot tanúsított Roelants két évvel később a tokiói olimpián, csak hogy ez még agyafűrtabb volt.

Gaston a döntőben ismét azonnal magához ragadta a vezetést. Fürgén megugrott éppen a vizesárok előtt, s ezzel néhány méteres előnyre tett szert a mögötte futók csoportjához képest. A vizesárok után azonban hagyta magát beérni. Ez minden körben megismétlődött. Így elhittette a többiekkel, hogy ezek a kis megugrások nem rejtenek magukban veszélyt. De az utolsó előtti körben Gaston a vizesárok után azonnal tovább folytatta az elszakadási manővert és utolérhetetlenül messzire ért, mielőtt még a többiek észrevették volna, hogy nem látják maguk előtt Gaston hátát, mint előtte mindig. Csak a francia Texereau-nak volt elég bátorsága ahhoz, hogy hajszába kezdjen az aranyérem után; az utolsó körben aztán sokba került neki ez a vakmerőség.

Az eredmények:	1. Gaston Roelants	Belgium	8:30,8
	2. Maurice Herriott	Nagy-Britannia	8:32,4
	3. Ivan Beljajev	Szovjetunió	8:33,8
	4. Manuel de Oliveira	Portugália	8:34,6
	5. George Young	Egyesült Államok	8:38,2
	6. Guy Texereau	Franciaország	8:38,6

Amikor 1970-ben Rabatban a Nemzetközi Honvédelmi Sportszövetség /CISM/ atlétaedzőinek a tanfolyamán előadóként vettem részt, lehetőségem nyílt rá, hogy megismerkedjem a nyugodt és agyafűrt Gaston Roelants-nal, valamint az ő és Puttemans még agyafűrtabb edzőjével, Van den Ende-del, akik mindketten szintén ugyanannak a tanfolyamnak az előadói voltak. Természetesen sokszor elegyedtünk beszélgetésbe a taktikával kapcsolatban. A tokiói játékokon Van den Ende nagy segítségére volt Roelants-nak egyebek között abban is, hogy a nézőtérrel egész idő alatt egy táblán közölte Gastonnal, hogy a részdőn túlmenően mekkora futócsoport követi őt és mennyivel mögötte.

Roelants mutatta meg, hogy különösen az akadályfutásban, a nagy versenyeken nem érdemes félni a vezetéstől. Az élen futókat senki sem képes zavarni, sem az akadályokon, sem közöttük. Ha másokat a saját terveid szerint akarsz futtatni, akkor ahelyett, hogy belenyugodnál az ő terveik szerinti futásba, még időben biztosítsd a vezető helyet magadnak.

Taktikai értelemben a mexikói olimpiai játékok akadályfutása volt a legérdekesebb. A 2200 m-es tengerszint feletti magasságban lezajlott akadályfutás a folyamatos beleerősítésével és lépésigazításaival határtalanul megerősítő volt. Ez egyebek között abból is megállapítható volt, hogy már az előfutamok során az átlagosnál gyakrabban kellett a célvonalhoz sietni az oxigén-álarccal. Noha a futók erejük utolsó morzsáit is feláldozták, az idők 30-40 mp-cel elmaradtak a tengerszinti eredmények mögött. Ilyen körülmények között Kenya 21 éves akadályfutó reménysége, Amos Biwott bátor teljesítménye már a játékok kezdetén egészen hihetetlen látvány volt.

Amos rögtön a rajt után az élre ugrott és 64 mp-es öngyilkos irammal kezdett, s rögtön az első körben egy elképesztő 60 m-es előnyre tett szert. Csodálatos technikával pattogott az akadályok fölött és a többiekkel mit sem törődve folytatta az útját, mintha láthatatlan oxigénmaszk lett volna az arcán. Még be sem fejezte a második kört, mikorra az előnye a többiekhez képest kb. 100 m-re nőtt. A célszalagot tüneményes idővel, 8:49,4-gyel szakította át, ami 8 mp-cel volt jobb, mint az addigi legjobb ilyen magasságban futott idő. Másodiknak a bolgár Zselev támaszkodott be, aki pedig szintén nem egy akármilyen akadályfutó volt, 9:01,0-s idővel. Harmadikként a nagy Gaston zihált be 9:08,2-vel. A tengerszinten Biwott ezzel a menéssel természetesen őrlött nagy világsúcsot szaladt volna. A kenyai Kogo is 9 perc alatti idővel nyerte az előfutamát /8:57,8/.

A döntő előtt aztán azon morfondíroztak, hogy mit is tartsanak egy reális végeredménynek - korábban ugyanis még sohasem fordult elő, hogy a tapasztalt Kogo vereséget szenvedett volna Biwottól, azonkívül az O'Brien /Ausztrália/, Young /USA/ és Zselev /Bulgária/ alkotta hármasfogat igencsak kemény volt. O'Brien 8:29,0 alatt volt képes legyőzni az akadályokat és középtávon is ragyogó eredményeket ért el. Young az olimpia évében részéről még egy viadalt sem veszített el, se fedettpályán, se szabadúteren a mérföldtől a maratoniig. Young gyorsaságát 8:22,0-ás 2 mérföldes ideje példázza, az állóképességét pedig az, hogy az USA maratoni bajnoka volt.

A döntő rögtön meglepetéssel kezdődött. Biwott nem ment az élre, ahogy a többiek várták, hanem csak csendben meghúzódott az élboly közelében. Ez annál is inkább elképesztő volt, mivel az iram csigalassúsággal ment. Mindenki a másikat leste. Az első akadályt a szovjet Morozov és a francia Villain vezetésével vették. Ezután Kogo tört az élre, nyomában Roelants-nal és Biwottal. Az első kör végigkocogásához bő 76 mp-re volt szükség. A második körben Biwott a harmadik helyen menetelt, de a vizesárok végétől kivételes gyorsasága egy pillanatra vezetéshez juttatta. Az 1000 m-es pontnál Kogo vezette a mezőnyt 3:04,2-es, visszafogott idejével /Biwott ugyanitt az előfutamban 2:45,0/, a nyomában Biwottal, Villainnel, Roelants-nal, Zselevvel és O'Briennel. Röviddel ezután Biwott különös módon elkezdett visszaesni; a harmadik vizesároknaál az ötödik volt és a kör végén a hetedik. Az amerikai Young, aki az utolsó előtti helyen taposott, Biwott megelőzésével a hatodik helyre jött fel. Ekkor Roelants kezdte villogtatni a kissé már eltompult oroszlánkarmait, a 2000 m-nél Kogoval, Zselevvel, Morozovval, O'Briennel, Villainnel és Younggal szorosan a sarkában vezetve meglehetősen szomorkás 6:03,2-es irammal /Biwott az előfutamban 5:48,4/. Biwott most kilencedikként fityegett a végén.

Amikor még egy fürge kör volt hátra, Kogo ismét az élre nyomult, miközben Young és O'Brien éberen követte. Ennél a rohamnál Roelants és Morozov már lemaradt egy pár lépéssel. Biwott hatodikként lógott, az élcsoporttól tisztán lemaradva. Amikor a futók az utolsó alkalommal fordultak a túlsó egyenesbe, Kogo, Young és O'Brien szemmel látva tőn kezdett elszökni a mezőnytől. Körülbelül 300 méterre a céltől Young utolsó mérföldes-maratonos erőtartálékait is bedobta. A vizesárokhoz való érkezéskor az érmek már szinte kiosztottnak tündek a Young, O'Brien és Kogo sorrendben.

Ekkor hirtelen meglegre fordult a helyzet. Ugy 35 m-re a Young vezette élhármas mögül, éppen onnan, ahonnan már mindenki elfordította az érdeklődését, az apró Amos a sportpályák egyik legfantasztikusabb hajráját robbantotta. Amikor Young O'Briennel és Kogoval a nyomában elhagyta a vizesárkot, Biwott úgy sietett a vizesárok gerendája felé, mint egy rajttámlájáról elszabadult sprinter; egy fekete párdúc lendületével vetette át magát a vizesárkon és száraz lábbal vad hajszába fogott. Az utolsó akadálynál, szűk 70 méterre a céltől Kogo jött fel az élre. Young és O'Brien lelépésekor Amos már lendült az akadályra. Az utolsó akadály és a cél között felúton Biwott először az egymás között kemény párharcot folytató O'Brient és Youngot előzte meg és egy pillanattal később törzsbelijét, Benjamin Kogot is, aki vesztesként maradt vissza az éles küzdelemben.

Győztes Biwott lett, a hajrá bátor mestere, aki az utolsó néhány száz méteres úton szélvészknként változtatta 35 m-es lemaradását 4 m-es előnnyé. Az izgalmaiban bővelkedő futás végeredménye a következő lett:

1. Amos Biwott	Kenya	8:51,0
2. Benjamin Kogo	Kenya	8:51,6
3. George Young	USA	8:51,8

4. Kerry O'Brien	Ausztrália	8:52,0
5. Alexander Morozov	Szovjetunió	8:55,8
6. Mihail Zselev	Bulgária	8:58,4
7. Gaston Roelants	Belgium	8:59,4
8. Arne Risa	Norvégia	9:09,0

A fiatal Biwott kiváló taktikai képességeket árult el. A korábbi futamokban Amos szilaj irammal kezdett, azonban nem dobta be a hajrája iramát. Az előfutamban Biwott a táv első felét 15,6 mp-cel vette gyorsabban, mint a másodikat. Így eltitkolta a hajráját és félrevezette az egész mezőnyt. Mivel a döntőben nem vette át a vezetést, hanem eltűnt valahol a mezőny uszályában, teljesen kihagyták a számításból. Így Amos meglepetési esélyei csak javultak. A döntőben meglepő módon pont ellenkező módon futott, a csendes kezdés utáni szilaj hajrájával a második feltáv 18 mp-cel zárult gyorsabban, mint az első. Biwott meglepetési taktikája ugyanazt a vonalat követte, mint Chromik taktikája az első USA-Lengyelország válogatott viadalon s néhány héttel később az 1958-as EB-n.

A müncheni olimpia 3000 m-es akadályfutása

Amikor az akadályfutók felsorakoztak a rajtvonalnál, München művészi olimpiai stadionjának a hangulatát a felcsigázott izgalom kötötte néma gúzsba. A zsúfolásig megtelt nézőtér kis és nagy szakértői azt latolgatták, hogy melyik nemzetet fogják képviselni az eljövendő bajnok, Finnországot messzi északról, vagy pedig Kenyát odalent délről? Finnország és Kenya volt mindössze, mely teljes szereplőgárdával lépett be a főpróbáról a nagy dráma rivaldafényébe.

A kenyai csapatot már előre is, mint félelmetesen erőset vették számításba. Keino, a mexikói játékok 1500-as bajnoka és a sik 3000 m korábbi világcsúcstartója; Biwott, ezen a távon az előző olimpia aranyérmese, aki előfutamát most új olimpiai csúccsal /9:23,8/ nyerte, valamint Jipcho, a 3:56-os mérföldes, aki meteorként ragyogott fel az akadályfutás egén a müncheni olimpián 8:30-on belüli eredményével /nem maga a 8:29,6-os idő volt különös, hanem, hogy Ben azt két elbotlás után érte el !/.

Finnországot Tapio Kantanen, a sportszázad embere képviselte, az akadálytechnika embere, aki az előfutamban a sarkát mutogatta Kip Keinonak, a 8:24,8-as olimpiai csúcsot érő idejével; valamint a harmadik előfutam győztese, "Lätsä" - alias Pekka Päivärinta és a második előfutam másodikja, Mikko Ala-Leppilampi. Egyes edzők már észrevették, hogy az előfutamok három leggyorsabb utolsó körének a futói mind finnek voltak...

Sokan úgy vélték, hogy a kenyaiak együttesen kemény iramot fognak diktálni, hogy megszelídítsék a finnek hajráját. Azonban nem így történt. Az 1500 és 5000 m-hez hasonlóan, az iram még napjaink maratonjával sem ért fel. Az első kör a lengyel Malinowski vezetésével békésen telt el 70,6 mp alatt. A második körben Biwottnak elege lett a lötyögésből és valahonnan a mezőny végéről a vezetésre lendült. A harmadik körben a francia Villaint hagyták az élre kerülni. Az 1000 m-es pontnál a franciával az élen poroszkáló zárt sor a játékok üggetési csúcsát érte el, 2:54,4-et, ennél lassabb első kilométert általában csak a 9 percnél gyengébb futószámokban lehet találni.

A második kilométeren az iram egy árnyalatnyit javult /2:50,3/. 2000 m-nél megint Malinowski vezetett, Biwott és Jipcho követte, rögtön utánuk könnyök-könyökök követett. Keino honfitársa nyomába igyekezett. Kantanen egész idő alatt bölcsen az élboly közelében téblábolt, de a többi finn a csendes kezdettől függetlenül is a vártnál gyengébb volt.

Amikor még két és fél kör volt hátra, Malinowski vezetése mellett Keino életjelt adott magáról. Kip szokásának megfelelően nagy energiával vette a vizesárkot és a célegyenesben Biwott vállá mögé harmadiknak jött fel. A futók sorában most nyugtalan mozgólódás támadt. Miután Keino rákapcsolt, Moravcik meglepő erővel egy húzással öt futót megelőzött és ortodox módon Malinowski jobb vállá mögé helyezkedett a második helyre. De Keino résen volt. A túlsó egyenesbe érve Kip ebbe már nem nyugodott bele és Moravcikot is megelőzte. A vizesárok gyors vételéből még némi lendületet is szerezve, Kip hosszasan előzte a sor elején küzdő Malinowskit. Biwott, akit Moravcik és Kantanen szorosan fogott, elkezdett visszamaradni. Ezt ellensúlyozandó, Jipcho ismét nagy iramra kapcsolt és egymás után előzte a futókat a célegyenesben; az utolsó kör kezdetekor már Keino mellé ért. A nagy sietségben Moravcik és Malinowski is visszaesett, csak Kantanen volt képes a kenyaival lépést tartani. A túlsó egyenesben Keino és Jipcho egymás mellett futott, ahogy csak a lábuk bírta. Kantanen azonban nem tágitott, hanem egy lépésnyiről szívósan követte az élfogatott. Az utolsó vizesároknál Keino maga mögé utasította Jipchot. Ugyanakkor a mi akadályfutómesterünk is felsorakoztatta az utolsó tartalékaikat. Tapio legyőzte Jipchot és lépteivel lassan befogta Keinot is!.. A nézőtér a finnek felé húzó szívek kalimpálni kezdtek. Keino azonban nem tűrt semmiféle meglepetést. Az utolsó pillanatban Jipcho magához tért és csodálatos módon beérte Kantanent, s az utolsó lépésével egy paraszthajszállal megelőzte.

A versenyt Kip Keino, az akadályon még újonc rendőrtiszt nyerte, erőteljes futása különösen az utolsó kör vizesárkánál mutatkozott meg és ellenállhatatlan volt. Keino utolsó kilométere az akadályfutás történetében a leggyorsabb volt.

Keino utolsó köre 59,0 volt. Sokaknak ilyen a hajrája, akadályok nélkül is. Kantanen távvégi irama is jó volt, 59,9 mp. Jipchoé 60,0 mp. Tegyük még hozzá, hogy Päivärinta előfutamban az utolsó kört 61 mp alatt tette meg, míg a döntőben sokkal csendesebb irammal ehhez 68,2 mp kellett.

Kantanen hibát követett el azzal, hogy a hajtás helyett belenyugodott egy olyan kivételesen lassú kezdőiramba, ami pontosan megfelelt a gyors Keinonak /800 m 1:47/ ?

Az eredmények:

1. Kip Keino	8:23,6
2. Ben Jipcho	8:24,6
3. Tapio Kantanen	8:24,8
4. Bronislaw Malinowski	8:29,0
5. Dusan Moravcik	8:29,2
6. Amos Biwott	8:33,6
7. Romualdas Bitte	8:34,6
8. Pekka Päivärinta	8:37,2

Taktikai gyakorlatok

A taktikai gyakorlatok alapja az iramérzék. Ha az edző egy olyan megfelelő középtávós futót talált, aki hajlandó megpróbálni az akadályfutást, Disley angol akadályfutó-edző szerint /aki egyébként az akadályfutás bronzérmese volt 1952-ben a helsinki olimpián/ a következőképpen lehet eljárni /kissé átdolgozva/:

Tegyük fel, hogy a szóban forgó futó 3000 m-es síkformája 8:35. Élversenyzőknek a 3000 m akadályfutás és síkfutás között az időkülönbség kb. 30 mp. Kezdőknél ez 45-50 mp. Eszerint futóknál az akadálytávon nagyjából 9:20-as időt tételvezhetünk fel. Kivonva ebből az első 200 m-hez szükséges kb. 40-45 mp-et, egy kör idejére 73.5 mp-et kapunk.

A cél így most hozzászoktatni a futót a 7 akadálykörhöz, kb. 73 mp-es közepes irammal. Elvileg ez kb. a következőképpen történik:

Kezdetben csak 2-3 kört futtatunk 75 mp-es átlagirammal. A körök számát azután lassan 4-5-re növeljük. Ha ez már megy, az átlagidőt 74 mp-re csökkentjük és visszatérünk a 2-3 körhöz, majd lassan ismét 5-re növeljük a körök számát. Így lépcsőzetesen közelítünk a 73 mp-es átlagiramhoz.

Az edzéseket pl. az alábbi módon foglalhatjuk rendszerbe:

Az időpróbák és a versenyek alapján a körök idejét szükség szerint korrigálhatjuk.

Ha az akadályfutó valamilyen versenyt szem előtt tartva dönt arról, hogy a verseny melyik fázisában törekszik majd a megoldásra, egy előre elkészített időtáblázat szerint hasonló edzésbe fogunk, mint arról fentebb a kezdőkkel kapcsolatban beszéltünk. A tapasztalatok formabahozó ideje általában már rövidebb.

	február	március			április			május			június		
Kör:	20	1	10	20	1	10	20	1	10	20	1	10	20
1	74	74	73	74	73	74	73	73	72	72	72	72	71
2	75	75	74	74	74	74	74	74	73	73	73	73	72
3	77	75	73	75	77	76	74	74	74	74	73	73	73
4		76		76	77	77	75	75	74	73	74	73	73
5					75	74	73	75			74	74	74
6								73			73	73	72
Cél:	75	75	74	74	74	74	74	74	73,5	73,5	73,5	73	72

Alapgyakorlatok

Az akadályfutónak rendkívül erős állóképességre kell szert tennie ahhoz, hogy taktikai tervét valóra tudja váltani. Ez egészen hasonló módon történik, mint az 5000 és 10.000 m-es futásnál. Nagyon javasolható a gyakori terepfutás.

Gyorsaság

A gyorsasági edzéseken az akadályfutó leginkább az 1500-as futók programját követheti.

Erő

Egy akadályfutónak igen erős lábakra van szüksége. mivel a 35-szöri akadályvétel, különösen az utolsó körben és a vizesároknál erő kérdése. Erdemes megismerkedni a hármasugrók erő- és technikai gyakorlataival is.

Jártasság az akadályvételben

Már csak biztonsági okok miatt is minden akadályfutónak érdemes becsületes akadályvétel- és vizesárok technikára szert tennie. A rossz akadályvétel sokat felemészt az erőből és az állóképességből.

A technikai edzések hasonlóak a 400 m gátasok edzéseéhez.

Különösen a távolságbecslési készség és a lépések ösztönös kiigazításában való jártasság fejlesztendő. Ezt úgy gyakorolhatjuk, hogy 5 db 91 cm-es gátat teljesen önkényes távolságokkal /10-80 m/ állítunk fel.

Egyszerű módon lehet megállapítani, hogy tisztán a lépések akadály előtti nyújtása és rövidítése mennyire lerontja az időt. Dennis Watt angol edző érdekes kísérleteket végzett egy kétkörös akadályfutás vizsgálatával. Ennek során minden egyes akadálynál egy 20 y-os szakaszon mérték az akadályvétel idejét /10 y az akadály előtt és 10 y utána/.

Minden akadálynál figyelemmel kísérték az akadályhoz való érkezést. Azt találták, hogy egy-egy apró igazítás nemigen befolyásolja a fent említett 20 y-os távolság idejét, de egy

több lépéses, szemmel látható korrigálás az akadályvétel idejét a tökéleteshez képest 0,3-0,5 mp-cel megnöveli. A fáradtság növekedésével a lépésigazítások száma is növekszik. Mivel az akadályfutásban 35 akadály van, könnyű elképzelni, hogy mennyi idő és közvetve, erő felesérlődik el, ha esetleg több akadálnál is igazítani kell a lépteinket. Az akadályvétel technikájában a legfontosabb a könnyed és bátor, lépésigazítás nélküli ráfutás az akadályra.

Az edzések első éveiben nagyon nagy figyelmet kell szentelni a technikai gyakorlatoknak. A jó technikájú akadályvétel és a biztos ráfutás az önbizalmat is megszilárdítja. A tapasztalt akadályfutónak is rendszeresen kell ápolni technikáját.

Az akadályfutás csúcstaktikája és irambeosztása

Először a féltávonkénti irambeosztást vizsgáljuk meg.

A féltávonkénti irambeosztás:

	Eredmény	I 1500 m	II 1500 m	Különbség
Gärderud	8:20,8	4:11,0	4:09,8	-1,2
Dudin	8:22,2	4:10,5	4:11,7	1,2
Moravcik	8:23,8	4:13,1	4:10,7	-2,4
Kantanen	8:24,0	4:14,0	4:10,0	-4,0
Kuha	8:24,2	4:17,0	4:07,2	-9,8
Gärderud	8:24,6	4:13,0	4:11,6	-1,4
Villain	8:25,2	4:11,6	4:13,6	2,0
Roelants	8:26,4	4:13,1	4:13,3	0,2
Bedford	8:28,6	4:10,0	4:18,6	8,6
Roelnads	8:28,6	4:07,0	4:21,6	14,6
Kuha	8:29,8	4:18,0	4:11,8	-6,2
Krzyszowskiak	8:30,4	4:16,5	4:13,9	-2,6
Roelants	8:31,0	4:10,0	4:21,0	11,0
O'Brien	8:31,4	4:16,0	4:15,4	-0,6
Kantanen	8:31,8	4:14,0	4:17,8	3,8
Villain	8:32,4	4:08,6	4:23,8	15,2
Chromik	8:38,2	4:14,2	4:24,0	9,8
Biwott	8:49,4	4:16,9	4:32,5	15,6
Biwott	8:51,0	4:34,8	4:16,2	-18,6

A féltávonkénti irambeosztásban figyelemreméltóan nagy az ingadozás. E tekintetben Biwott olimpiai futásai a legszélsőségesebbek. Jó időt lehet futni akár gyorsabb, akár lassabb első féltávvval, ugyanolyan jól, mint egy nagyjából egyenletes beosztással, amint ez pl. Gärderud, Dudin, Roelants /8:26,4/ és O'Brien futásaiból is látszik.

A táblázat három legjobb eredményét $4:11,5 + 4:10,7 = 8:22,2$ átlagidővel futották, a különbség -0,8 mp. A következő tíz legjobb futás /4-13./ megfelelő idejei $4:13,0 + 4:14,3 = 8:27,3$, a különbség 1,3 mp. A szám természetéből adódóan nem érdemes túl sok figyelmet szentelni a féltávok időkülönbségeinek /lásd a későbbi kimutatást/.

Kilométerenkénti irambeosztás

Tisztább képet kapunk az akadályfutás természetéről a csúcseredmények kilométerenkénti irambeosztásának a vizsgálatával.

	I.km	II.km	2.000 m	III.km	3.000 m	
Biwott	3:05,0	2:59,5	6:04,5	2:46,5	8:51,0	l.h.; Mexikó o 1968
Biwott	2:45,0	3:03,8	5:48,8	3:00,6	8:49,5	ef; Mexikó o 1968
Rozsnyói	2:50,2	2:56,2	5:46,5	2:49,3	8:35,6	Vcs. Budapest 1956
Kantanen	2:48,3	2:53,5	5:41,8	2:50,0	8:31,8	Helsinki 1971
Kyoama	2:53,0	2:44,0	5:37,0	2:54,6	8:31,6	Ázsia-csúcs; Aarhus 1971
O'Brien	2:48,0	2:52,0	5:40,0	2:51,4	8:31,4	Stockholm 1969
Krzyszowskiak	2:49,0	2:53,5	5:42,5	2:48,9	8:31,4	Vcs; Tula 1960
Krzyszowskiak	2:48,0	2:57,0	5:45,0	2:45,4	8:30,4	Vcs; Deutsch-Krone 1961
Kuha	2:51,0	2:53,0	5:44,0	2:45,8	8:29,9	Stockholm 1967
Roelants	2:43,9	2:53,7	5:37,6	2:52,0	8:29,6	Vcs; Louvain 1963
Roelants	2:43,8	2:50,2	5:34,0	2:54,6	8:28,6	Stockholm 1967
Bedford	2:44,0	2:54,0	5:38,0	2:50,6	8:28,6	Angol csúcs 1971
Roelants	2:47,4	2:51,4	5:48,8	2:47,6	8:26,4	Vcs; Brüsszel 1965
Dörnes	2:50,0	2:53,0	5:43,0	2:43,4	8:26,4	Oslo 1971
Villain	2:46,5	2:52,8	5:39,3	2:45,9	8:25,2	EB 1971 Helsinki
Gärderud	2:42,6	2:50,0	5:36,2	2:48,4	8:24,6	Svéd csúcs; Helsinki 1972
Moravcik	2:46,5	2:49,5	5:36,0	2:48,4	8:24,4	Prága 1972
Kuha	2:51,0	2:52,0	5:43,0	2:41,2	8:24,2	Vcs; Stockholm 1968
Kantanen	2:46,4	2:51,2	5:37,6	2:46,2	8:23,8	Prága 1972
Keino	2:54,4	2:50,3	5:44,0	2:38,9	8:23,6	Ocs; München o 1972
Dudin	2:44,5	2:53,5	5:38,0	2:44,2	8:22,2	Vcs; Kiev 1969
Gärderud	2:47,4	2:48,6	5:36,0	2:44,8	8:20,8	Vcs; Helsinki 1972

Ha kiszámítjuk a három legjobb és a tíz következő legjobb eredmény számtani középértékét kilométeres bontásban, az alábbi középértékeket kapjuk:

		1 km	2 km	3 km
1-3	8:22,2	2:48,8	2:50,8	2:42,6
4-13	8:25,6	2:47,0	2:51,6	2:47,0
		-1,8	0,8	4,4
		1.km	2.km	3.km
1-10	8:23,9	2:48,1	2:51,3	2:44,5
11-23	8:33,6	2:49,0	2:54,0	2:50,6
		0,9	2,7	6,1

A három legjobb eredmény középértékét ebben az esetben Keino rendhagyó müncheni taktikai futása túlságosan is befolyásolja /rendkívüli lassú első kilométer és igen gyors utolsó kilométer/. Arra következtethetnénk, hogy a szupercsúcsok oka egy megtévesztő első kilométer, ezt azonban aligha tarthatjuk általánosnak. Mindenesetre, mindkét csoport esetén a második kilométer a leglassabb.

Tisztább képet kapunk, ha a táblázat tiz legjobb és az ezt követő többi /11-23/ eredményének az átlagidejeit hasonlítjuk össze egymással /lásd az előző kimutatás második részét/.

Ismét megállapíthatjuk, hogy mindkét csoportnál a második kilométer a leglassabb. A legjobbaknál az utolsó kilométer a leggyorsabb. A 8:25 - 8:35 körüli futóknál az első és az utolsó kilométer egyforma gyors, vagy az első kissé gyorsabb. Mindkét középérték táblázatból egyöntetűen megállapítható, hogy az ocsú és a tiszta szem az utolsó kilométeren válik el egymástól.

Vegyük azt is figyelembe, hogy a kilométeridőket némileg befolyásolja az, hogy az akadályok nem egyenletesen oszlanak meg az egyes kilométereken /1 km 2+9; 2 km 2+10, 3 km 3+9/.

Visszatekintve az egyéni adatok táblázatához, látható, hogy Biwott a mexikói olimpián taktikailag két teljesen különböző futást hajtott végre, ez nagy taktikai rugalmasságra vall. A döntőben Biwott részidejeit a helyezése alapján mérték fel. A leggyorsabb első kilométer /ezen adatok között/ Roelants nevéhez fűződik. Futottak azonban már gyorsabbat is. Például a Finnország és Franciaország közötti válogatott viadalon, 1970-ben Ouluban, Jean-Pierre Villain az első kilométerét 2:42,0-es idővel szaladta. Roelantsnak is éppen ezen alapult a taktikája, vagyis kezdetben olyan erővel hajtani, hogy a többiek már egyáltalán ne tartsanak vele. Így szétrázva a mezőnyt, nyugodtan lehetett venni az akadályokat és ráadásul jó időket elérni. A szóban forgó versenyt Villain 8:31,6-os idővel nyerte, a második Jouko Kuha lett 8:39,4-gyel.

Kuha utolsó kilométere a világ második leggyorsabbja volt. Ez is mutatja, hogy ha Kuha a világcsúcsánál kissé bátrabban kezdett volna, egészen Gärderud napjáig ő lett volna a világcsúcsstartó. A legszilajabb utolsó kilométert a müncheni döntőben futották, ott Keino taktikája ugyanaz volt, mint négy évvel később Biwotté Mexikóban. Az aranyéremért folyó harcban mindketten kivételes lassúsággal kezdtek. Az első kilométeren csak egymást lesve baktattak. A másodikon kissé rátettek az iramra, az utolsón pedig hosszú, elkeseredett hajrába vágtak. Roelants pedig 1967-ben Stockholmban a nemzetközi akadályversenyen pont ellenkezőleg, egyenletesen csökkenő irambeosztással győzött.

A legtöbb esetben az eredmény szempontjából az olyan irambeosztás a legelőnyösebb, amikor az első és az utolsó kilométert nagyjából ugyanolyan gyorsan igyekeznek lefutni és a középső kilométeren kissé fellélegeznek. Ilyen volt pl. Dudin világcsúcsfutása, Moravcik 8:23,8-as futása, Roelants utolsó világcsúcsa, Krzyszkowiak és Rozsnyói világcsúcsfutása is. E futások leggyorsabb és leglassabb kilométerei között az átlagos időkülönbség csak 6 mp.

Körönkénti irambeosztás

1966-ban, amikor a helsinki stadion akadálykörének a hossza még 415.3 volt /a vi- zesárok kívül esett a futópályán/, egy nemzetközi viadalon Sulo Kolikka finn futószakértő Roelants és Kuha teljes hét körén keresztül a következő időket mérte:

Roelants	71,5	- 71,5	- 73,0	- 70,5	- 71,5	- 73,0	- 73,4	= 8:39,4
Kuha	72,0	- 72,0	- 74,0	- 71,0	- 73,5	- 74,0	- 71,1	= 8:42,6

A köridők leleplezik, hogy miként is ragadta magához a kezdeményezést egy élversenyző és a nyomában futók hogy válnak könnyen az ő tervének a részeseivé. Roelants a harmadik körben lecsökkentette az iramát, ezután "rohamkörre" kapcsolott, amivel lerázta magáról a többieket. Kuha szigorúan követte a Gaston által diktált iramot - neki is a negyedik köre volt a leggyorsabb. Gaston ebben a körben döntő módon elhagyta a többieket úgy, hogy már nem is volt szüksége különösebb hajrára. A második helyet a német Ludwig Prosius szerezte meg /8:41,0/, akinek a megelőzéséhez Kuha fürgé hajrája nem volt elegendő.

Hogyan és miért vesztett Roelants Dudinnal szemben, kiderül a következő táblázatból:

	400	800	1200	1600	2000	2400	2800	3200	
Dudin	63,5	2:11,0 67,5	3:19,5 68,5	4:27,5 68,0	5:38,0 70,5	6:45,0 67,0	7:50,5 65,5	31,7	8:22,2
Roelants	62,0	66,0 2:08,0	68,0 3:16,0	68,0 4:24,0	70,0 5:34,0	71,0 6:45,0	70,0 7:55,0	33,6	8:28,6

Dudin 2400 m-nél beírta Roelants-ot és ragyogóan húzott el. Dudon leggyorsabb és leglassabb körnek az időkülönbsége 7 mp, míg Roelants-é 8 mp. Dudint jobb iramállóképessége segítette a jobb eredményhez. Roelants első 800 m-e, különösen az első kör, akkori formájának nyilvánvalóan túl gyors volt, ez meglátszik a hatodik kör iramából.

Ha az előbbi egyik /"kilométerenkénti irambeosztás" című/ táblázatának a 11-23-as eredményeit vesszük alapul /átlagos irambeosztás: 2:49, 2:54, 2:51/, kezdőknek az alábbi "normális" időbeosztást javasolhatjuk:

$$3:00 + 3:06 + 3:03 - 3:04 = \text{kb. } 9:10,$$

vagyis a második kilométer 6 mp-cel, a harmadik 3-4 mp-cel lassabb az elsőnél.

Az akadályfutás során nyilván akkor születnek a legjobb eredmények, ha az irambeosztás a lehető legjobban emlékeztet a 3000 m-es síkfutására. Ha az összehasonlítás kedvéért megnézzük két, 3000 m-es világosúcsfutást, megállapíthatjuk, hogy ezek az egyenletes irammal futott világosúcsok az akadályfutás irambeosztástól leginkább csak abban különböznek, hogy a

	I 1500 m				II 1500 m				különbs.
Keino	7:39,6	2:33,0	2:34,0	2:32,6	3:49,5	3:50,1	0,6	Vcs. Hålsingborg 1965	
Puttemans	7:37,6	2:33,0	2:32,0	2:32,6	3:48,0	3:49,6	1,6	Vcs. Aarhus 1972	

második kilométeren nem pihennek meg. Ez arra utal, hogy az akadályfutásnál főleg a második kilométer iramán kell javítani.

Közepes szórások

Vizsgáljuk végül még meg a 10 legjobb és az ezt követő legjobb /11-19/ futások féltávjai időkülönbségeinek a középértékeit és ezek szórásait.

	I. 1500m		k.sz.	2. 1500 m		k.sz.	kül.	k.sz.
1 - 10	8:24,8	4:12,0	2,7	4:12,8	4,3	0,8	6,7	
11- 19	8:36,2	4:16,6	7,5	4:19,6	6,4	3,0	11,2	

Láthatjuk, hogy a 3000 m-es akadályfutást általában úgy futják, hogy az első féltáv kissé gyorsabb. A féltávok időkülönbségeinek a szórása egyébként figyelemreméltóan nagy, így pl. a 8:35 körüli eredmények időkülönbsége 14,2 és -8,2 mp határok között váltakozik /a második féltáv gyorsabb/.

Végezetül a kilométeridők középértékei és szórásai:

		1. km	k.sz.	2.km	k.sz	3.km	k.sz
1 - 10	8:23,9	2:48,1	2,9	2:51,3	1,6	2:44,5	3,0
11 -23	8:33,6	2:49,0	5,6	2:54,0	4,7	2:50,6	4,2

A fenti középértékek jól rámutatnak a különböző színvonalú futók irambeosztására. Az éllovasok 2000 m-es idejeinek a szórása figyelemreméltóan kicsi. Ha 8:25 körüli eredmény a célunk, akkor a második kilométer idejének 2:49,7 és 2:52,9 közé kell esnie, vagyis kerekén 2:50 és 2:53 közé.

A terepfutás taktikája

A terepfutás egy olyan alap-versenyszám, amellyel minden más szám úzői megalapozhatják a formájukat. A terepfutás mindenkinek megfelelő, versenysportolóknak és a csak kedvtelésből sportolóknak, férfiaknak és nőknek egyaránt. A terepfutás, mint versenyszám, tavasszal a nyitány, ősszel pedig a finálé.

Taktikai értelemben a terepfutás a pályán lebonyolított versenyektől abban különbözik, hogy a futó a verseny egyik szakaszában sem tudja pontosan, hogy mennyi út is áll még előtte a célig. A terepen ezenkívül nem lehet ugyanolyan módon, egyenletes irammal és lépésritmussal futni, mint a pályán. A terepen nincs a pályának belső szegélye, amit segítségül lehetne használni az ellenfél bezárásához. A pályán történő futás taktikája ettől függetlenül alkalmazható a terepfutásban. A terepfutásnak azonban megvan a sajátos taktikai arca is.

Mivel a terepfutó nem ismeri olyan pontosan a helyzetét, mint a pályán futó, valamint azt sem, hogy valójában hol is van, a pontos iram- és erőérzék számára a sikernek még fontosabb feltételei. Jó iramérzékkel akár egy jobb formában lévő ellenfelét is legyőzhető.

A pálya talajának a változó minősége és a szintkülönbségek miatt javasolható a kissé rövidített lépcső, mivel ez mind a ritmus, mind az egyensúly szempontjából megfelelő a változó talajviszonyoknak.

Irambeosztás

Az irambeosztás tervezésekor jó a távot három, vagy négy részre osztani.

Az első harmadot /negyedét/ gyakran túl gyorsan futják. Másrészt veszélyes lehet kezdetben túlságosan lemaradni, különösen ha a pálya keskeny /pl. erdei ösvény/ és a versenynek sok a résztvevője, akiknek az előzése a későbbiekben túl sok erőt igényelhet. Az élen

futókkal való kapcsolatot egyik szakaszban sem szabad elveszteni. Tartozkodj az élhármas csoportjában. A számodra legmegfelelőbb kezdőíram megválasztásában bízd magadat az íramér-zékedre.

A legfontosabb, hogy abban a szakaszban, amikor kezdéd magad fáradtnak érezni - a második harmad végén, vagy a harmadik negyedben -, ne engedj. Egy bátor és akaraterős futó ebben a szakaszban gyakran sorsdöntő előzéseket hajthat végre pl. a túl erős írammal kezdők ellen.

Általában előnyös az akadályfutás módszerével futni, vagyis az első és a harmadik harmad a gyorsabb és a középső kissé lassabb. Meleg, vagy szeles időben az első harmaddal óvatossabban kell bánni.

A legvadabb hajrában sincs semmi öröm, hogy ha ez csak a 17. helyre hoz fel a 23.-ról. Ha győzelemre törekszel, oszd be úgy az íramodat, hogy a hajrádat az öt legjobb csoportjában kezdhesd.

Általában előnyös egy viszonylag egyenletes íram tartására törekedni. Ez azonban még a futópályán is nehéz, hát még a változatos terepen. Az íram megőrzésének az egyik módja az, hogy az edzéseken szerzett tapasztalatoknak megfelelően a verseny egy adott szakaszában növeljük az íramot. Valójában ezzel csak az íram lecsökkentését akadályozzuk meg. Fiziológiailag az egyenletes íram az előnyös, de azt is jó észben tartani, hogy ez pszichológiailag vagy taktikailag nem mindig válik be.

Néhány taktikai intelm

Tanuld meg javadra fordítani a pálya nyújtotta különböző lehetőségeket. Ezek kihasználása azonban egyéni. Az erős alkatúak az emelkedők segítségével törekedhetnek a megoldásra, ha felkészültek az ilyen futásra. De nem elegendő csak az emelkedőre való futást gyakorolni. Sok versenyt vesztek már el a lejtőkön is; az ezeken való leereszkedés szintén nagy hozzáértést igényel, elsősorban kilazítási képességet, sőt némi bátorságot is.

A versenyek gyakran az emelkedőkön vagy közvetlenül utánuk dőlnek el, ekkor lehet másoktól a legelőnyösebben elszakadni. Sok versenyző számára egy dombtető jelenti az "igazság pillanatát". Inkább egy 100 m-es rohamot csinálj ilyenkor, mintsem hogy csökkentsd az íramot.

A pályaversenyekhez szokott versenyzőknek a legelőnyösebb az emelkedőket egyenletes, nyugodt tempóval futni, míg a sikterepen annál vadabban küzdeni.

Használd ki ellenfeleid minden gyenge pillanatát. Figyeld őket. Ha valaki elkezd botladozni, vagy egyre-másra visszafelé pislogni, vagy ha felkapja a vállát és a kezét, ez annak a jele, hogy beérett az idő az előzésére. Próbáld az ellenfeleid arcát is figyelemmel kísérni. Az aggodalmaskodó, vagy elszánt tekintet sokat elárul ellenfeled állapotáról.

Előzz gyorsan és mindenáron próbáld olyan benyomást kelteni, hogy még egész kiváló írammal hajtasz. Egy fürge előzés ugyanannyira lehangelőleg hat az ellenfélre, mint amennyire ösztönzőleg saját magadra. Használd ki, ha egy domb, stb. elrejt a többiek szeme előtt, ezalatt ugyanis megszökhetsz a követőtől. Ha a rajtad lógók váratlanul messze pillantanak meg ismét, ezzel máris pszichológiai előnyre tettél szert. Megfordítva, a terep illetően lehetőségeinek a segítségével meglepetésszerűen felzárkózhat az előtted menőkhöz. Mások mögött futva sose az előtted lévő sarkát bámuld, hanem éberen pislogva kövesd a körülötted lévő helyzetet.

Ne félj a vezetéstől. A terepfutás, az akadályfutáshoz hasonlóan, az olyan versenyzők száma, akik mernek vezetni. Ezt bizonyította többek között a belga Gaston Roelants is, aki 1962 és 1967 között a legtöbb nemzetközi terepfutó versenyt úgy nyerte meg, hogy gyakorlatilag a verseny elejétől a végéig vezetett. Fontos ez akkor, ha nagyon sok az induló; a legbőlcsebb taktikai lépés ilyenkor az élen, vagy az élbolyban futni.

A terepfutásban általában az, aki az első kilométernél az élen van, ugyanott van a célbaérkezéskor is. Így nagyon fontos az első fél kilométer. Maradj az élboly közelében, a lehető legkönnyedebben futva és ne a hosszú pálya-léptekkel száguldj. Al Lawrence, az ausztráliai terepfutás-szakértő tanácsa szerint is az első 300 m-t a rendesnél rövidebb léptekkel kell futni.

Ellenszélben hagyd másra a vezetés tisztségét. Használd ki a pályát szegélyező szélfogókat, pl. házak, sövények, stb.

Csapattaktika

A terepfutás nem csak egyének közötti viadal, hanem mindenek előtt csapatküzdelem is. A pályán történő futás csapattaktikája az ekéivel, iramlassításával, meglepő szötrázásaival együtt egy az egyben átvihető a terepre is. A csapatnak igyekeznie kell a lehető legszorosabban együtt, vagy közeli csoportokban futni. A gyengébbek ösztönzése és húzása a legjobb futók feladata. A terepfutásban is döntő fontosságú a megfelelő kezdőíram. Emiatt a csapat legtapasztaltabb futói diktálják a helyes kezdőíramot a gyengébbeknek. A helyezés során ez a legjobbaknak néhány helyébe kerül, de ha ezzel esetleg a gyengébbeket tiz, vagy húsz hellyel előbbre hozzák, már megéri. Ha azonban a csapat legjobbjának győzelmi esélyei vannak, akkor a csapat többi tagjának kell őt segítenie, hogy a lehető legjobban vezessenek neki. Mindamellett az a győzelem az igazi, amiből az egész csapat kivette a részét, különösen ha a győzelemért még plusz pontok is járnak.

A csoporton belüli előzetes terv szerint lehet folyamatosan váltani a "soros írammenőt". A gyengébbeket lehetőség szerint az utolsó harmadig, vagy negyedig kell húzni, túl a táv "hólpontján". Ha a versenytáv hossza pl. 6 km, akkor lehetőleg kb. a negyedik kilométerig kell együtt futni.

A csapatból kialakíthatunk két, a lehető leghomogénebb harci csoportot, vagy több egyenrangú, váltott vezetést használó párost is.

Különösen akkor, ha a versenyben akár többszáz futó is részt vesz, a versenyzőknek nemigen van fogalmuk a saját helyzetükről. Ezért az edzőknek és kíséreknek el kell helyezniük a terep erre alkalmas pontjain, ahonnan közölhetik a futókkal, hogy éppen hányadik helyen vannak a versenyben. Azonban nem elég, ha a futók ismerik a helyüket, azt is tudniuk kellene, hogy hol vannak a csapat többi tagjai és különösen, hogy hol vannak a legveszélyesebb ellenfelek. Az edzőknek és a kíséreknek eléggé fáradtságos ez az információs munka. Minél jobban ismeri a csapat a verseny helyzetét annak minden szakában, annál jobban képes megvalósítani taktikai tervét.

Az ellenfelek ismeretén túlmenően a csapat- és az egyéni taktika is a versenypálya és a pályaprofil ismeretén alapszik, legalábbis ha ez utóbbi megszerezhető. A pályaprofil ismeretében a legkönnyebb mérlegelni, hogy meddig kell lehetőleg együtt futni, hol kezdjenek a legjobbak elszakadni a többiektől, honnan a legelőnyösebb elkezdni valakinek a húzását, stb. Ismerd meg előre a pálya legszűkebb részeit, pl. hidak, stb. Különösen akkor, ha a szűk szakaszok a pálya elején vannak és sok az induló, fordíts nagy figyelmet arra, hogy még a szűkület előtt az élmezőny közelében légy.

A terepfutás taktikai felkészüléséről

A taktikai tervek önmagukban nem elegendők. A taktikára fel is kell készülni. Gyorsasági és vágta edzések, hosszabb egybefüggő futások és intervall-, valamint túlkompenzációs gyakorlatok - ezekkel fejleszthetjük a taktika verseny közbeni megvalósításához szükséges tulajdonságokat.

Ezek a tipikus pályaedzéseken túlmenően a terepfutóknak terepedzésekre is szükségük van. Ezeknek az edzéseknek a segítségével kell legyőzni az emelkedőktől való félelmet és megtanulni az emelkedők utáni iramfokozást. A leghosszabb és legmeredekebb lejtők és emelkedők sem rettenthetnek meg. A dombokhoz harciasan kell viszonyulni és nem szitkozódva. Megugrások tizeivel és százaival, hosszabb menésekkel erősített önbizalommal lehet túljutni a verseny legfárasztóbb emelkedőin is. Minden terepedzés közben emlékezni kell rá, hogy mind az emelkedőkön, mind a lejtőkön egyaránt döntő segítség a kilazítás.

A terepfutásban is meglehetősen pontossággal ki lehet előre számolni a kilométeriramat. Még jóval a verseny előtt ilyen, vagy kissé gyorsabb iram felé tolódjon el a végrehajtandó intervall edzések jellege.

Minden edzést kemény hajráedzésekkel kell befejezni.

A terepfutásra már általában a terepen készülnek fel. A gyorsasági edzéseket azonban a pályán legelőnyösebb végezni. Ezzel kapcsolatban kell megjegyezni, hogy egy jó terepfutó általában jó futó a pályán is. Futógárdánkban mind a mai napig Paavo Nurmi vezet hét terepfutás-bajnoki címével, a második Voljo Heino öt finn bajnoki éremmel.

Nagyon sok versenyszerű feltételek közötti csoportos futóedzést kell végezni a taktika szellemében.

Az edző részére

Az edző feladata a taktikai tervek lefektetése, az erre való felkészítés és a legveszélyesebb ellenfelek taktikájának a megvilágítása. Az edző legfontosabb tennivalói közé tartozik a csapatszellem erősítése és az önbizalom növelése a csapat minden tagjában. Alapelv legyen, hogy soha ne hagyja, hogy egy tanítványod félbehagyja a versenyt, vagy az edzést. Egy feladás esetleg a legjobb csapatteljesítményt is tönkretetheti.

/Ezzel befejeztük a könyv ismertetését, melynek eredeti címe: Näin juostaan voittoihin ja ennätyksiin Werner Söderström Osakeyhtiö, Porvoo - Helsinki 1973. Irta: Kalevi Rönkä. Fordította: dr. Gunda Tamás. Szaklektor: Máthé Géza./

A spalai edzőtáborozás tapasztalatai

Ez év március 10-22 között, a MASZ szervezésében a lengyelországi Spálában edzőtáboroztunk 11 versenyzővel. A táborozás során számos tapasztalatot szereztünk, melyek figyelemre méltóak voltak. Ezeket igyekszem az alábbiakban összegezni.

A beszámolóban nem kívánok technikait, vagy edzésmódszerbeli tapasztalatokat leírni, mert az külön téma, önálló cikket érdemel. Elsősorban az edzőtábor célszerűsége, praktikus-sága és sport-központúsága ragadt meg.

Megérkezésük a lengyel edzők és a tábor vezetése megbeszélésre hívták a magyar edzőket. E rövid értekezleten közölték velünk az edzőtábori lehetőségeket. Megkaptuk írásban a szórakozási lehetőségek programját /diszko, film, műsoros est, stb./. Megkérdezték, hogy a közeli városok közül melyikbe és mikor akarunk ellátogatni, mert a kért időpontban autóbusz áll a rendelkezésünkre.

Legfontosabb kérésük az volt, hogy az edzésidőpontokat és az edzés helyeket pontosan jelöljük ki, nehogy a futófolyosó és az egyéb helyiségek használatában ütközések legyenek. Nagy örömről bármikor igényelhettünk képmagnót és fotocellát, ami a technikai edzéseinkhez hallatlanul nagy segítséget nyújtott. Az ugrásokat azonnal meg tudtuk nézni, megállítva,

visszajátszva néhányszor. A versenyzőket ez igen felhangolta s a szokottnál nagyobb odafigyeléssel végezték a technikai munkát.

Örömmel vettük tudomásul, hogy külön gyúrókat kaptunk a csapat mellé, aki minden délután versenyzőink rendelkezésére állt. Újdonság volt számunkra a víz alatti masszázsa. A versenyzők tapasztalatai szerint, sokkal hatásosabb, mint a hagyományos kézi gyúrás. /A vízzel teli kádban ülő versenyzőt egy változtatható erősségű vizsugár masszírozza a gyúró irányításával./ A külföldi szakirodalomban gyakran találkozunk a hydrotherápia alkalmazásának fontosságával a versenyzők felkészítésében. Ez a módszer sokkal jobban kiméli és mégis jobban fellazítja a fáradt izmokat, mint a hagyományos gyúrás. A versenyzők általában felváltva alkalmazzák a különböző gyúrási módokat.

Gyúróink /ugyanúgy, mint a táborban lévő másik gyúró/, a fizioterápiás kezelésekre is fel volt készítve, szükség esetén kezelni tudta versenyzőinket, amire a táborban lévő jól felszerelt orvosi rendelő minden lehetőséget biztosított.

A lengyel válogatott gyúrója általában az edzéseken is jelen volt és alkalmanként különböző nyújtó-lazító gyakorlatokat végeztetett a világ élvonalába tartozó lengyel gátfutó lányokkal.

Itt kell megemlíteni a szaunát is, ami minden este befűtve várta a fogyni, vagy lazulni vágyókat.

A spálai edzőtábor kizárólag atléták részére készült, s csak olyankor veszik más sportágbeliek igénybe, ha atléták nem tartanak rá igényt. Az egész tábor igen egyszerű. A hangsúly nem a luxus elhelyezésén, hanem az edzések lehető legjobb kiszolgálásán van. A hatalmas fenyőfák között elhelyezkedő szabadtéri atlétikai pálya 8 sávós és tartan borítású. A célegyenesben 10 pálya van, hogy az edzések akkor is zavartalanok legyenek, ha több csoport edz egyszerre. Így ha szükséges, minden gátfutó sajátmagának állíthat fel gátsort tetszőleges távolságra. A rúdugrók négy irányba ugorhattak, hogy mindig a legkedvezőbb szélirány segítse az edzést. /Igen praktikus, süllyeszthető letűzőszekrény segíti a keményebb rúdra való átállást./ Két magasugró és három távolugró hely használható a szabadtéri edzéseken.

A hideg, télies időjárás miatt edzéseink zömét a 120 m hosszú, négy sávós futófolyosón tartottuk. A futófolyosóhoz olyan tornaterem csatlakozott, melyben magas- és rúdugrás is végezhető.

Kellemes meglepetésünkre a vadonatúj tartan borítás 4 cm vastag volt, így lényegesen puhább, rugalmasabb, mint a megszokott versenypálya. Ez tette lehetővé a napi kétszeri pályaedzést és a versenyzők nem panaszkodtak lábérzékenységre !

Jó segédeszköz volt a folyosó teljes hosszában végigterithető filcszőnyeg, amelyen szökdelést, gát- és futóiskolázást végezhettek a versenyzők. Ez az 1 cm vastagságú filc lehetővé tette, hogy kb. egyharmaddal több szökdelő gyakorlatot végezhetek a versenyzők anélkül, hogy lábuk érzékennyé vált volna. /Ez nem túlzottan nagy összegű beruházás, sok sérüléstől megóvná versenyzőinket és az edzések is hatékonyabbá válhatnak általa./

A fedettpálya mellett három erősítő terem volt. Kettőben hagyományos súlyemelő felszerelések voltak 1-1 erősítő géppel, míg a harmadikban csupán egy hatalmas Herkules-erősítő gép állt.

A versenyzők minden erősítő edzés után tökéletes rendben hagyták el a termeket. A helyiségek tiszták voltak, jó érzés volt bennük edzést tartani.

A szertár reggel 8-tól este 8-ig volt nyitva minden szükséges eszközzel felszerelve. Jó volt érezni, hogy a tábor valamennyi alkalmazottja szívügyének tekinti a versenyzők felkészülésének segítségét. /Például amikor a képmagnós edzést közvetlenül a vacsora előtt fejeztük be, a technikus a legtermészetesebb hangon mondta, hogy majd vacsora után bőven lesz időnk visszajátszani, kielemezni a felvételeket./

Néhány gondolat az étkezésről. Mi, magyarok meglehetősen el vagyunk kényeztetve e tekintetben. Nagy volt a meglepetésünk, amikor tőlünk jóval északabbra, ebben az évszakban minden reggel mellé friss retket, salátát szolgáltak fel. A koszt, bár ízeiben elmaradt a magyar konyhák termékeitől, változatosságban és célszerűségben felülmúlta a mi táborunkban megszokottakat. Könnyen emészthető, változatos, vitamindús ételek szerepeltek valamennyi étkezésnél. Halfélék, saláták és gyümölcs volt minden délből, illetve este a húsfélék mellett. Méz, citrom és kompótok bőségesen egészítették ki az étkezéseket. Látszott, hogy az étlap összeállításánál igyekeztek minden igényt tervszerűen kielégíteni.

Mindez, amiről beszámoltam, nem olyan dolog, ami nálunk elérhetetlen lenne. Néhány esetben a mi edzőtáborainkban jobbak az adottságok, néhányban hasonlóak lehetnének. Ha következetesen fejleszténénk az edzőtáborok felszereltségét, ellátottságát, hasonlóan jó körülmények között tudnánk mi is felkészülni és ez is egy lépés lehetne a lengyelekhez hasonló eredmények eléréséhez.

Schulek Ágoston

Az utánpótlás helyzetéről

Mindig örömmel olvasom az egyre színvonalasabbá váló Atlétika című folyóiratot. A nemzetközi élmézőny összehasonlító táblázatai, magyarázatai érdekesek és értékesek, mindenképpen hasznosak, de valljuk be őszintén, hogy csak néhány, kifejezetten az élvonallal foglalkozó edző tud profitálni belőle. Ezért érzem hézagpótlónak Szekeres Sándor /az 1980. márciusi számban tévesen jelent meg a cikkíró neve. Szerk./ szakedző tárgyilagos, tényeken alapuló cikkét. Írása mindenki, még a "nagy" edzők számára is gondolatébresztő kellett, hogy legyen.

Annak ellenére, hogy van némi fejlődés atlétikánkban, nagyvonalon sok serdülő és ifjúsági "csillag", az úttörő olimpiákon fantasztikus tehetségesnek elkönyvelt bajnok tűnik el a pályákról, sőt idegenedik el az atlétikától.

Szekeres Sándor erre is kitér és feltárja az okokat, amelyek közül néhányat szeretnék "élesre" állítva kiegészíteni. Előrebocsátom, hogy meglehetősen testnevelőtanár-párti vagyok annak ellenére, hogy évekig főfoglalkozású sportiskolai edzőként is dolgoztam.

X X X

Az első és legfontosabb dolognak a gyerekek MEGNYERÉSÉT tartom az atlétika számára. Tapasztalataim szerint, iskolás korban ez csak a testnevelő tanáron keresztül valósítható meg hosszútávon. Csak a testnevelő tanár tudja a gyereket, a szülőket és kollégáit szinte naponta úgy hangolni, hogy biztosított legyen a gyermek rendszeres edzéslátogatása. /Egy főfoglalkozású edző, ha mégoly lelkes is, ezt folyamatosan, több iskolában egyszerre, képtelen igazán jól véghezvinni./

Igaza van Szekeres Sándornak abban, hogy a testnevelők általában túlterheltek, de abban nem osztom a véleményét, hogy az edzésfeladatokkal nem tudnak megbirkózni! Dehogynem! Ha akarnak, igenis tudnak, csak kellőképpen meg kell nyerni őket a célnak. Ha edzéselméleti, vagy egyéb szakmai problémák vannak, akkor ezeket a főállású kollégák segítségével, konzultáció keretében, "baráti" hangnemben kell megbeszélni. Az ezt helyettesítő felszólító, beszámloló, stb. feljegyzések kevésbé hatásosak, sőt ellenérzést váltanak ki. Arról nem is beszélve, hogy az ilyen jellegű irrományokat, ha többször megismétlik, el sem olvassák, sem az igazgató, sem a testnevelők...

X X X

A következő kényes kérdés az, hogy mennyit kell edzeni? Ennek megválaszolására - véleményem szerint - három fontos összetevőt kell tisztázni.

- a./ Az életkornak és a tanuló maximált igényének megfelelően kell edzeni. A sokoldalúságra igényesen és ésszerűen törekedve, következetes munkát kell végezni. Nagy hibának tartom, ha a nemzetközi élvonalhoz tartozó hasonló korú versenyzők "csalhatatlan" adataira támaszkodva, kötelezőnek mondják ki a heti 6-7 edzést. Miért?
Nem biztos, hogy Hans Neubert ugyanolyan, mint Kiss Péter, bár eredményeik az adott időpontban esetleg azonosak. /Más személyiségek, más társadalmi milió!/
b./ Távlatokban kell gondolkodni! /Még akkor is, ha a versenyrendszer miatt ez nem megy zavartalanul./
Tehát a mindennapos kemény edzéssel nem "kiaknázni" a tehetséget, hanem végtelen türelemmel foglalkozni azokkal, akik hajlandók rendszeresen dolgozni. Ha ma még csak heti három edzést vállal a fiatal, el kell így fogadni és úgy kell foglalkoztatni, hogy az irányított érdeklődésének megfelelően a későbbiekben egyre több foglalkozáson legyen hajlandó részt venni. Amennyiben valóban tehetséges, akkor ezt a heti három edzés is felszínre hozza. A siker és a jó közösség hatására ugyanis emelkedik az edzésigény-szintje, hiszen ebben a korban is a mind nagyobb sikerekről álmodnak a tanítványok.

Jelenlegi gyakorlatunk legnagyobb hibájának tartom, hogy a tehetséges fiatalot az esetek többségében, akaratára és belátására ellenére, akár adminisztratív eszközökkel is, heti 6-7 edzésre kényszerítik! Ezt szakmai hibának tartom, hiszen mi lesz később, ha már serdülőkorban ennyit edz?! Nem igaz, hogy "akkor majd más minőségi munkát fog végezni...! Hányszor? Mit és mennyit? /

A serdülőkori túlzott igénybevétel egészségügyi hatásairól atlétikai szakosztályaink sportorvosai tudnának riasztó képet adni. A másik súlyosabb hiba, ha ez a munka nem önszántából, saját belátásán alapszik, mert akkor egy idő múlva megútálja, sőt elidegenedik az atlétikától a fiatal. /Ez a legrosszabb, mert ezután esetleg egész életében nem érdekli az atlétika, s mint atlétabarátot, társadalmi munkást, stb. is elveszítjük./

- c./ Tudomásul kell venni a megváltozott társadalmi viszonyokat, elsősorban a családi élet vonatkozásában. /Kevés az olyan szülő, aki gyermeke rendkívül kockázatos élsportolóvá válása reményében évekig hajlandó a család életvitelét, szokásrendjét az edzés- és versenyrendszerhez igazítani! /A kötelezővé tett szombat-vasárnapi edzések hány serdülőkorú atléta-palánta idő előtti távozását jelentették már a pályákról?! /Ezt hatalmi szóval, különböző fegyelmi szankciók bevezetésével "helyre tenni" aligha lehet, sőt ostoba dolog. Az ezzel a korosztállyal foglalkozó edzőnek, testnevelő tanárnak kell rugalmasan intézni úgy a kérdést, hogy a későbbiekben - ha valóban szükség lesz már rá -, a szülő bizalommal merje a család életrendjét a gyermeke élsportolóvá válásának alárendelni.

X X X

Remélem, e néhány sorban sikerült rávilágítani azokra az összefüggésekre, amelyek Szekeres Sándor cikkében leírtakkal együtt, azt mintegy kiegészítve, bemutatják a serdülő korosztályunk kórtüneteit. Véleményem természetesen, - több éves tanári és edzői tapasztalat ellenére is - vitatható. Sőt! Tekintettel arra, hogy ebben a kérdésben kicsit konzervatív elveket vallok, "házon belül is" vannak ellenvélemények. Hogy véleményem nem a "levegőben lóg", hanem a realitásokon alapszik, arra bizonyíték a következő, a szinte már sztereotíp kérdés. Hány testnevelő tanár, főfoglalkozású edző, vezetőedző gyermeke sportol úgy, ahogy azt mástól a papa, vagy a mama megköveteli? Saját gyakorlatomban csak két ilyenrel találkoztam! És a többiek? Ilyen módszerekkel, ekkora "hajtással" ebben a korban túl nagy a kockázat...- szól a magyarázat! Pedig ugye, a másik gyermekével is csak azt volna szabad tenni, amit a sajátommal is meg merek csináltatni!

Herlicska Károly
testnevelő tanár,
szakedző

A bajnoki pontverseny állása

A mezei OB után májusban az 50 km-es gyaloglóbajnokság, továbbá az A és B kategóriás szakosztályok minősítő versenye, valamint a június közepén megrendezett háromnapos juniorbajnokság számított be a felnőtt bajnoki pontversenybe. A felsorolt versenyek pontértékének alakulását részletesen a következő táblázatok mutatják:

50 km gyaloglóbajnokság

Hely	Egyesület	egyéni	csapat	összesen:
1.	Bp.Honvéd	28	9	37
2.	Építők	23	7	30
3.	Ganz Mávag	11	6	17
4.	Haladás VSE	13	-	13
5.	DVTK	9	-	9
6.	Bp.Spartacus	6	-	6

1980. évi A-B. kat. szakosztályok minősítő versenye

Helyezés	Egyesület	F										i						a						k						N										ő						k						összpont
		100	200	400	800	1500	5000	10.000	110 gát	400 gát	3000 ak.	magas	rúd	távol	hármás	súly	diszkosz	gerely	kalapács	100	200	400	800	1500	3000	100 gát	400 gát	magas	távol	súly	diszkosz	gerely																				
1.	Bp.Honvéd	9	9	-	8	9	7	1	7	-	5	8	6	4	7	9	7	-	2	6	6	7	-	2	9	-	-	-	6	-	6	-	140																			
2.	U.Dózsa	-	-	13	-	-	-	13	7	7	4	-	-	-	-	6	6	9	-	6	7	9	-	-	-	2	6	9	8	9	2	6	129																			
3.	Csepel	6	7	-	-	-	7	8	-	1	-	10	12	7	4	-	-	-	7	-	-	2	2	7	11	5	7	-	-	6	-	-	109																			
4.	NYVSSC	-	-	-	-	3	5	4	-	5	-	-	-	-	9	-	-	-	-	15	17	7	7	5	-	-	9	2	-	2	6	-	96																			
5.	TFSE	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	18	7	21	6	-	-	11	-	-	-	7	-	-	-	4	-	-	9	-	-	9	94																			
6.	FTC	-	-	-	3	13	9	9	-	4	6	-	-	3	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	4	-	-	5.5	-	4	3	3	75.5																			
7.	DMVSC	5	9	3	4	2	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	16	7	0.5	4	-	-	-	-	-	66.5																			
8.	Sz.MÁV MTE	-	14	7	-	-	-	4	9	-	-	-	-	-	-	-	-	7	6	5	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	66																			
9.	DVTK	1	5	-	-	-	-	2	-	-	9	-	-	-	-	9	9	-	-	-	-	-	4	-	2	-	-	-	-	5	9	-	55																			
10.	Vasas	-	-	2	-	-	-	-	-	6	-	-	-	2	3	-	7	-	-	-	-	-	3	-	-	9	-	-	9	3	7	2	53																			
11.	Építők	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	5	-	-	-	4	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	9.5	-	1	4	13	50.5																			
12.	BEAC	7	-	-	-	-	-	-	3	3	-	-	-	-	1	-	-	9	-	-	-	-	-	-	10.5	5	-	5	-	-	-	-	43.5																			
13.	PMSC	4	-	-	6	5	2	-	7	2	2	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	7	1	-	-	-	-	-	-	-	-	41																			
14.	Haladás	-	-	-	-	-	1	-	-	-	4	-	-	-	-	5	1	-	10	-	-	-	-	6	3	-	-	-	-	7	-	-	37																			
15.	SZEOL AK	-	2	1	9	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	8	1	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32																			
16.	BVSC	3	1	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	7	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	28																			
	Bp.Spartac.	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	7	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	6	-	11	-	-	-	-	28																			

Helyezés	Egyesület	F é r f i																
		100	200	400	800	1500	5000	10.000	110 gát	400 gát	3000 ak.	20 km gy.	tízpróba	4x100	4x400	magas	rúd	távol
1.	U.Dózsa	-	11	19	-	-	-	-	11	8	6	-	-	11	11	-	-	-
2.	NYVSSC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	DVTK	13	8	6	11	-	-	1	-	-	-	19	8	6	8	-	-	4
4.	Haladás VSE	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	1	5	6
5.	TFSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	14
6.	Csepel	-	-	-	-	-	8	-	4	-	-	-	12	-	-	19	-	2
7.	Bp.Honvéd	3	2	-	5	13	4	-	2	-	8	-	-	8	-	-	-	-
8.	SZEOL AK	-	5	5	2	-	-	3	-	-	-	-	-	-	1	-	6	-
9.	Videoton	-	-	1	3	-	-	-	-	2	-	-	6	2	-	6	-	5
10.	Építők	-	-	-	-	8	11	-	-	-	-	6	-	1	3	-	-	-
11.	PMSC	-	3	-	14	11	2	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12.	MTK-VM	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	BEAC	6	-	-	-	-	-	-	3	5	-	-	-	-	-	-	8	-
14.	BVTC	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3
15.	Sz.Dózsa	11	6	-	-	3	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	-
16.	SZVSE	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	4	4	-	-	-
17.	DKSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-
18.	FTC	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-
19.	Sz.MÁV MTE	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	2	-	-
	Bp.TK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
21.	ZTE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	5	5	-	-	1
22.	Kun Béla	-	-	4	-	-	-	2	1	1	-	2	-	3	6	-	-	-
	TBSC	-	-	-	1	1	-	-	-	-	2	4	4	-	-	-	-	-
	Volán	-	-	-	-	3	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25.	Vasas	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-
26.	OKSE	-	-	-	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
27.	STC	-	-	3	-	-	5	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
28.	MVSC	-	-	-	-	-	6	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
29.	Oroszlány	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-
30.	KSC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
31.	KVSE	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
32.	Ganz Mávag	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-
33.	Egri TK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
34.	Lehel SC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	DUSE	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-
	DMVSC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-
37.	R.ETO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Váci Híradás	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-
	Gy.Dózsa	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
40.	Zalka	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-
	Bcsabai MÁV	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Heves	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Dombóvár	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	VOSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
45.	Eger SE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	MAFC	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
	Hatvan	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
	Papp J.	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Törekvés	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Gyula	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Kilián	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
52.	Toldi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	TVSK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
54.	Bcs.Előre	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Nagykőrös	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

1980. évi felnőtt bajnoki pontverseny:

Hely	Egyesület	mezei bajn.	50 km. gyal.	A-B.kat. vers.	utánp. bajn.	összpont												
1.	Bp.Honvéd	33	37	140	62	272	6.	DVTK	2	9	55	104	170					
2.	U.Dózsa	22	-	129	114	265	7.	Haladás	11	13	37	88	149					
3.	NYVSSC	6	-	96	111	213	8.	Építők	2	30	50,5	53	135,5					
4.	Csepel	15	-	109	83	207	9.	FTC	12	-	75,5	29	116,5					
5.	TFSE	-	-	94	84	178	10.	Sz.MÁV	-	-	66	27	93					
							11.	BEAC	-	-	43,5	48	91,5					
							12.	PMSC	-	-	41	50	91					
							13.	SZEOL AK	-	-	32	58	90					
							14.	DMVSC	8	-	66,5	6	80,5					
							15.	Vasas	-	-	53	22	75					
							16.	Videoton	-	-	-	56	56					

bajnokság

a					k					N					6					k					összpont
hármás	súly	diszkosz	gerely	kalapács	100	200	400	800	1500	3000	100 gát	400 gát	ötpróba	4x100	4x400	magas	távol	súly	diszkosz	gerely					
-	-	-	8	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	13	-	-	114			
-	-	-	-	1	6	12	18	13	11	-	-	6	-	11	11	5	-	-	-	-	-	111			
5	19	11	-	15	1	2	6	1	6	5	-	-	-	5	5	-	-	-	-	-	-	104			
-	-	-	17	-	4	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-	3	17	-	-	11	-	88			
3	-	-	5	4	-	-	-	8	11	19	-	-	11	-	-	-	-	-	-	-	-	84			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	93			
4	-	-	-	-	11	11	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	5	6	-	-	-	62			
-	-	-	17	-	-	-	-	-	-	-	8	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	58			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	5	-	56			
-	-	-	-	-	-	-	-	5	5	-	-	-	-	-	-	1	-	3	-	-	-	53			
-	3	11	-	3	8	5	-	-	1	6	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50			
1	-	-	1	-	5	5	-	-	-	-	5	3	1	4	-	-	1	-	-	-	-	48			
11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	11	-	-	48			
-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	2	8	-	-	-	-	-	-	45			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	41			
-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	33			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	31			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	5	-	-	-	-	-	29			
-	4	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	27			
-	5	5	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	3	4	-	-	-	-	8	-	27			
-	2	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	25			
-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	23			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	3	-	23			
6	-	-	-	-	-	-	-	4	6	-	-	-	-	1	6	-	-	-	-	-	-	22			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	20			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18			
2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	4	-	-	-	17			
-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	5	4	3	-	-	-	-	-	-	-	-	16			
-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	6	-	10			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	6			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	4			
-	1	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3			
3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3			
-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2			
-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1			

17.	MTK-VM	-	-	-	48	48	28.	KVSE	14	-	-	10	24
18.	Sz.Dózsa	6	-	-	41	47		Volán	1	-	-	23	24
19.	BVTC	-	-	-	46	46	30.	Kun Béla	-	-	-	23	23
20.	TBSC	15	-	-	23	38	31.	MVSC	4	-	-	17	21
21.	Bp.Spartacus	-	6	28	-	34	32.	OKSE	-	-	-	20	20
22.	SZVSE	-	-	-	33	33	33.	STC	-	-	-	18	18
23.	DKSE	-	-	-	31	31	34.	KBSK	17	-	-	-	17
24.	BVSC	-	-	28	-	28	35.	Oroszlány	-	-	-	16	16
25.	Bp.TK	-	-	-	27	27	36.	VOSE	9	-	-	4	13
26.	Ganz Mávag	-	17	-	8	25	37.	KSC	-	-	-	12	12
	ZTE	-	-	-	25	25	38.	Egri TK	-	-	-	7	7

39.	DUSE	-	-	-	6	6
	Lehel SC	-	-	-	6	6
41.	Gy.Dózsa	-	-	-	5	5
	R.ETO	-	-	-	5	5
	Váci Híradás	-	-	-	5	5
44.	Bcsabai MÁV	-	-	-	4	4
	Heves	-	-	-	4	4
	Dombóvár	-	-	-	4	4
	Zalka	-	-	-	4	4
48.	MAFC	-	-	-	3	3
	Eger SE	-	-	-	3	3

	H.Papp J.	-	-	-	3	3
	Törekvés	-	-	-	3	3
	Gyula	-	-	-	3	3
	Kilián	-	-	-	3	3
	Hatvan	-	-	-	3	3
55.	Toldi	-	-	-	2	2
	PVSK	-	-	-	2	2
57.	Bcs.Előre	-	-	-	1	1
	Nagykőrös	-	-	-	1	1

Dr. Istenes Vilmos

Budapest 1980. évi mezei futóbajnokságának bajnoki pontversenye

Serdülő "B" lányok

/1966-67.szül./

1.	KSI	40	pont
2.	Vasas	38	"
3.	U.Dózsa	13	"
4.	Csepel	13	"
5.	Spartacus	12	"
6.	BVSC	11	"
7.	MAFC	9	"
8.	Ikarusz	4	"
9.	MTK-VM	4	"
10.	BKV Előre	2	"
11.	BEAC	1	"

Serdülő "B" fiúk

/1966-67.szül./

1.	KSI	44	pont
2.	Csepel	38	"
3.	Vasas	27	"
4.	BHSE	16	"
5.	Spartacus	8	"
6.	III.ker.TTVE	7	"
7.	BVSC	7	"
8.	BEAC	3	"

Serdülő "B" lányok és fiúk

Összesen:

1.	KSI	84	pont
2.	Vasas	65	"
3.	Csepel	51	"
4.	Spartacus	20	"
5.	BVSC	18	"
6.	BHSE	16	"
7.	U.Dózsa	13	"
8.	MAFC	9	"
9.	III.ker.TTVE	6	"
10.	Ikarusz	4	"
11.	MTK-VM	4	"
12.	BEAC	4	"
13.	BKV Előre	2	"

Serdülő "A" lányok /1964-65.szül./

1.	Vasas	23	pont
2.	KSI	19	"
3.	BEAC	15	"
4.	Spartacus	6	"
5.	Csepel	5	"
6.	U.Dózsa	3	"
7.	MTK-VM	2	"
8.	BHSE	1	"

Serdülő "A" fiúk /1964-65.szül./

1.	BEAC	20	pont
2.	Vasas	20	"
3.	MAFC	11	"
4.	MTK-VM	7	"
5.	III.ker.TTVE	5	"
6.	FTC	4	"
7.	KSI	3	"
8.	BHSE	3	"
9.	Spartacus	1	"

Serdülő "A" lányok és fiúk összesen:

1.	Vasas	43	pont
2.	BEAC	35	"
3.	KSI	22	"
4.	MAFC	11	"
5.	MTK-VM	9	"
6.	Spartacus	7	"
7.	Csepel	5	"
8.	III.ker.TTVE	5	"
9.	BHSE	4	"
10.	FTC	4	"
11.	U.Dózsa	3	"

Serdülő "B"-A lányok és fiúk összesen:

1.	Vasas	108	pont
2.	KSI	106	"
3.	Csepel	56	"
4.	BEAC	39	"
5.	Spartacus	27	"
6.	BHSE	20	"
7.	MAFC	20	"
8.	BVSC	18	"
9.	U.Dózsa	16	"
10.	MTK-VM	13	"
11.	III.ker.TTVE	12	"
12.	FTC	4	"
13.	Ikarusz	4	"
14.	BKV Előre	2	"

Ifjúsági lányok

/1962-63.szül./

1.	Vasas	32	pont
2.	KSI	32	"
3.	BHSE	4	"

Ifjúsági fiúk

1.	Építő	15	pont
2.	KSI	10	"
3.	BEAC	9	"
4.	FTC	7	"
5.	BVSC	6	"
6.	BHSE	5	"
7.	MAFC	5	"
8.	Csepel	4	"
9.	Postás	4	"
10.	VOSE	3	"

Ifjúsági lányok és fiúk

1.	KSI	33	pont
2.	Vasas	32	"
3.	Építő	15	"
4.	BEAC	9	"
5.	BHSE	9	"
6.	FTC	7	"
7.	BVSC	6	"
8.	MAFC	5	"
9.	Csepel	4	"
10.	Postás	4	"
11.	VOSE	3	"

<u>Felnőtt nők:</u>		<u>Felnőtt férfiak:</u>		<u>Felnőtt nők és férfiak összesen:</u>	
1. BHSE	25 pont	1. FTC	27 pont	1. BHSE	47 pont
2. Csepel	18 "	2. BHSE	22 "	2. Csepel	37 "
3. MAFC	9 "	3. MAFC	21 "	3. MAFC	30 "
4. Építők	6 "	4. Csepel	19 "	4. FTC	27 "
5. Vasas	5 "	5. U.Dózsa	17 "	5. Építők	19 "
6. VOSE	4 "	6. Építők	13 "	6. U.Dózsa	17 "
7. Medosz	4 "	7. Volán	11 "	7. Volán	11 "
8. K.Lombik	2 "	8. BEAC	10 "	8. BEAC	10 "
		9. Medosz	5 "	9. Medosz	9 "
		10. Postás	3 "	10. Vasas	5 "
				11. VOSE	4 "
				12. Postás	3 "
				13. K.Lombik	2 "

Budapest 1980. évi felnőtt II. osztályú bajnokság bajnoki pontversenye

<u>Nők:</u>		<u>Férfiak:</u>	
1. Mávag	48 pont	1. BHSE	61 pont
2. VOSE	40 "	2. TFSE	60 "
3. Építők	39 "	3. Építők	55 "
4. Bp.Tanárképző	26 "	4. Zalka	40 "
5. Volán	21 "	5. BEAC	37 "
6. Medosz	21 "	6. FTC	31 "
7. TFSE	21 "	7. U.Dózsa	29 "
8. Vasas	19 "	8. Volán	26 "
9. BHSE	14 "	9. Csepel	25 "
10. Törekvés	14 "	10. VOSE	25 "
11. K.Lombik	10 "	11. MAFC	25 "
12. Chinoín	9 "	12. VM Közért	25 "
13. MAFC	9 "	13. Spartacus	22 "
14. Spartacus	9 "	14. Mávag	20 "
15. BKV Előre	7 "	15. MTK-VM	18 "
16. U.Dózsa	6 "	16. Medosz	18 "
17. Postás	5 "	17. BVSC	16 "
18. BEAC	4.5"	18. Vasas	14 "
19. Testvériség	3 "	19. Bp.Tanárképző	10 "
		20. Postás	9 "
		21. MHD	7 "
		22. Testvériség	6 "
		23. Törekvés	6 "

<u>Felnőtt nők és férfiak összesen:</u>	
1. Építők	94 pont
2. TFSE	81 "
3. BHSE	75 "
4. Mávag	68 "
5. VOSE	65 "
6. Volán	47 "
7. BEAC	41,5"
8. Zalka	40 "
9. Medosz	39 "
10. Bp.Tanárképző	36 "
11. U.Dózsa	35 "
12. MAFC	34 "
13. Vasas	33 "
14. FTC	31 "
15. Spartacus	31 "
16. Csepel	25 "
17. VM-Közért	25 "
18. Törekvés	20 "
19. MTK-VM	18 "
20. BVSC	16 "
21. Postás	14 "
22. K.Lombik	10 "
23. Testvériség	9 "
24. Chinoín	9 "
25. BKV Előre	7 "
26. MHD	7 "

Az intenzív vizuális edzés

Egyre inkább elismert tény, hogy az élsport eredményessége szempontjából az erő, az állóképesség és a gyorsaság mellett egyre nagyobb szerepe van az ügyességnek.

A sportolók felkészítésében a fizikális jellegű összetevők mellett egyébként is egyre inkább a pszichikus összetevők fejlesztése felé fordul a figyelem, természetesen továbbra is szem előtt tartva a szervezet edzésének komplexitását.

Mondandómnak éppen ez a tendenciája adja meg aktualitását, ugyanis az ügyesség két megnyilvánulási formája, a sportági technika és taktika, egyre döntőbben befolyásolja egy adott sportág élvonalának fejlődését. Egyszerűbben szólva, a nagy világversenyek helyezési sorrendjét ma már sok esetben az dönti el, hogy a fizikálisan szinte azonos képességű versenyzők közül ki rendelkezik érettebb technikai és taktikai tudással, ki van jobb pszichikai állapotban az adott időszakban.

A továbbiakban elsősorban a sportági technikai képzés területéről szeretnék néhány általam fontosnak tartott gondolatot felvetni.

A technikai képzésben eddig is használtak különböző eszközöket, amelyek segítették az ilyen irányú munkát. Az eszközök között a képmagnó is megjelent, s egyre fontosabb szerepet játszik a sportpályákon.

A továbbiakban a képmagnónak olyan felhasználási módjáról lesz szó, amely a gyakorlatban még nem terjedt el és - véleményem szerint - új megvilágításba helyezi a sportági technikaoktatás néhány kérdését.

A sportági technika kialakítására, valamint fejlesztésére kidolgozott módszerek hagyományos alapja elsősorban a kinesztézisre alapozott gyakorlásos mozgástanulás.

Amiben az előrelépés lehetőségét látom, az az említett sportágra jellemző mozgásanyag megtanítása, átadása, állandó csiszolása és karbantartása a vizualitás és a kinesztézis szorosabb összekapcsolásával.

A gyakorlati tapasztalat szerint, a technikát fejlesztő módszerek egyazon hibával rendelkeznek. Ez a hiba az edző-versenyző kapcsolatában, az információ kialakításában, átadásában és visszacsatolásában található. Ha a mozgástanulást és -tanítást szabályozott folyamatként fogjuk fel, látni fogjuk, hogy a folyamatot információk és azok szabályozott áramlása tartja fenn. Ahhoz, hogy egy információ ne szenvedjen torzulást, lehetőleg objektív csatornán kell azt továbbítani, vagyis biztosítani kell, hogy a címzett ugyanazt értse belőle, mint amit a feladó mondani akart.

Az edző és sportoló közötti info-csatorna jelenlegi formájában nem felel meg a követelményeknek. Egy példán szeretném ezt érzékeltetni, ugyanis a probléma feltárásához és megoldásához az információ útját kell követelnünk a mozgásoktatás folyamatában.

Évtizedek óta kialakult forma, hogy az edző a látottak alapján, szóban mondja el instrukcióit és a sportoló ezt megpróbálja elképzelni, emlékképeivel beazonosítani. Amint látni fogjuk, a szubjektív tényezők egész sora teszi bizonytalaná a folyamatot, és szinte már klasszikussá a problémát.

Nézzük meg tehát közelebbről a technikaoktatás hagyományos információ folyamatának fázisait.

1. Az edző saját szemére van utalva, hogy megfigyelje az elvégzett mozgást, felfedezze a hibát. Bonyolult mozgássorokról lévén szó, lehetetlen, hogy az egészet meg tudja pontosan figyelni. A gyakorlat ezt egyértelműen bizonyította. Vagy csak egy-egy hibás momentumot, az egész mozgássor diszharmoniaját képes megfigyelni az edző. Tehát mindjárt az információ bázisa, kiindulópontja szubjektív és bizonytalan.

2. Az információ tartalmának megfogalmazása kommunikálásra alkalmas gondolatsor kialakítása. Az edző a látottakat összeveti ismereteivel és ennek eredményeként fogalmazódik meg benne mondanivalója. Még ez a fázis tartalmazza a folyamatban a legkevesebb hibalehetőséget, feltételezve azt, hogy jól képzett edzőről van szó.

3. Az edző szóban közli kialakított véleményét a sportolóval. A verbális kifejezés-mód szintén tartalmaz erősen szubjektív és bizonytalan elemeket. Nem biztos a nyelvi korlátok miatt, hogy szóban azt mondja el az edző, amit gondol, de az sem biztos, hogy a versenyző azt érti alatta, amit az edző mondani akart. A verbalitás ilyen buktatói közismertek.

4. A sportoló ha érti is, hogy edzője mit ítél az elvégzett mozgásban hibásnak, nem tudja azt a maga számára pontosan megfogalmazni, hiszen ahhoz mindenekelőtt a saját mozgásáról kellene, hogy objektív emlékképe legyen. Ez az esetek többségében nincs meg. Éppen a

képmagnós gyakorlati tapasztalat bizonyította, hogy a versenyzők legnagyobb részének hibás, vagy pontatlan elképzelése van saját mozgásáról. Így azután nem tudja mihez viszonyítani az edző által mondottakat, pontosabban, amihez viszonyítja, legtöbb esetben eltér a valóságtól

A folyamat ismétlődik, az eredmény alig változik. Ezek után nem csodálkozhatunk azon, hogy a már javított mozgás is messze áll az optimálistól, hiszen a hatásfok így rendkívül alacsony. Az esetleges eredményes változás pedig ösztönös és véletlenszerű.

A kérdés rendszerszemléletű megközelítéssel vizsgálva megállapítható, hogy az egész folyamat, amely felfogható egy visszacsatolt szabályzóként, az információs rendszer hiányosságai miatt, megbízható referencia pontok nélkül nem vezethet a várt és tervezett irányba. Az információs rendszer módosításával azonban lényegesen hatékonyabbá lehet tenni az egész folyamatot.

Nézzük, hogyan, milyen módszerrel valósíthatja meg az említett módosítást?

Az OTSH Képmagnó Szolgálatánál szinte magától, a gyakorlatban jelentkezett a megoldás. Először a jégtáncosok és műkorcsolyázók edzésén alkalmaztuk a módszert, amelyet találozón intenzív vizuális módszernek neveztünk el. Intenzív, mert folyamatosan visszacsatoló és módosuló, ismétlődő periódusok következnek egymás után a sikeres végrehajtásig. A módszernek van nem intenzív, u.n. egyszerű formája is. Ennél a mozgássorokból többet is felvesznek egymás után, és csak az edzés végén következik az elemzés, értékelés. Ez a forma kisebb hatásfokú, mivel a hibák javítása a következő edzésre marad, és addigra már sokat elfelejt belőle a versenyző, valamint nem látja a tervszerű és folyamatos módosítás okozta változásokat saját mozgásában. Így a folyamatos korrekció sem valósulhat meg, pedig a vizuális edzésnek ez az egyik leglényegesebb előnye.

Vannak sportágak, amelyeknél jellegükből adódóan csak az egyszerű vizuális edzést lehet alkalmazni. Ezeknek azonban törekedni kell arra, hogy a megállapított hibákat pontosan, akár írásban is rögzítsék, majd megvitassák csakúgy, mint a javítás módzatait.

Az intenzív módszer a jégtáncosok edzésének példáján mutatjuk be, de természetesen más, különösen az úgynevezett "zárt" sportágak területén is alkalmazható, hiszen az elv ugyanaz. Az intenzív vizuális módszer kifejezetten technikai edzésen, a sportági technikai elemek elsajátítására és javítására, illetve szintentartására használható.

A módszer alapját a képmagnó képezi, ugyanis ez az egyedüli eszköz, amely képes arra, hogy a lezajlott eseményeket azonnal analizálható módon reprodukálja.

A képmagnónak ezt a megkülönböztető tulajdonságát használtuk fel a módszer alkalmazásakor.

Az intenzív vizuális edzés a következőképpen zajlik az említett sportágban. A mozgásanyagból /legyen az kör, vagy iskolagyakorlat/ az edző és a versenyzők kiválasztanak egy problémásnak ítélt részt, amit a táncospár végigpróbál. A képmagnós rögzíti a mozgássort, s mire a táncospár odaérkezik az edzőhöz, már vissza is játssza a monitoron az imént lezajlott eseménysort. A versenyzők és az edző /valamint esetenként a koreográfus, táncmester, orvos, pszichológus - ha team munkáról van szó/ együtt figyelik a mozgást és elemzik a képsort, közösen felfedve a hibákat, s azok okait. Ezután az edző a képre hivatkozva elmondja a javítás módzatait, lehetőségeit, amire a sportolók maguk is reflektálnak, véleményt nyilvánítanak. Így objektív képük alakulhat ki saját mozgásukról.

Ez az alap, amiről el lehet kezdeni a folyamatos korrekciót. A kapott utasításokkal a táncospár azonnal indul és megcsinálja a módosított mozgássort, s mire visszakorcsolyáznak, már ennek a visszajátszott képsora fogadja őket. Így maguk is láthatják a módosítás eredményét és beazonosíthatják a mozgásérzékeléshől /kinesztézis/ adódó emlékképeiket.

Az edző újra elmondja véleményét, a javítás módzatait, a versenyzők pedig érzékelésüket és véleményüket. Ha az újabb korrekció - és ezt a képmagnós analízis bizonyító ereje is igazolja - az edző és a sportolók számára is elfogadható eredménnyel járt, akkor ezt annyiszor ismétlik, ameddig a korrigált mozgás okozta új mozgásérzékelési élmény rögződik és a régítől jól elkülöníthetővé válik. Az ismétlések száma természetesen több tényezőtől is függ /a sportág jellegétől, a sportoló egyéniségétől, az edzettségi állapottól, a versenyző korától stb./ amit az edzőnek figyelembe kell venni.

A megszerzett technikai tudást azután, főleg az első időszakban, megfelelően karban kell tartani, ami elsősorban képmagnós ellenőrzés formájában oldható meg. A technika karbantartására a továbbiakban a versenyző egész pályafutása alatt szükség van bizonyos időszakonként, hogy megelőzzük a megtanult technikai elemek torzulását, a hibák kialakulását.

Ezt szintén a rendszeres képmagnós mozgásanalízis biztosíthatja. Felmerül az önbizalom kérdése is, mint a technikai képzés pszichikai összetevője, amelynek a kialakulását szintén elősegíti a rendszeres vizuális mozgásellenőrzés.

Az ismertetett folyamat zárt kört képez. Önmagában visszatérő visszacsatolás, korrekciós rendszer, amelyben az információ torzulásának az eddigiekhez képest a legkisebb a valószínűsége. Így a módszer helyesen alkalmazva, folyamatos optimalizálódáshoz vezethet. A rendszerelmélet ezeket a rendszereket kvázi-automatikusoknak, ember-gép rendszereknek nevezi. Esetünkben a gép a képmagnó, amely az emberi döntésekhez az alapot, a referenciát biztosítja. Ennek az információt azonnal, objektíve reprodukáló eszköznek a közbeiktatásával érhetjük el, hogy az adott sportmozgásról elképzelt és közölt információ pontos és valószínű lesz.

A folyamat így már úgyszólván önszabályozóvá válik és határfoka az optimum felé mutat. Csupán a gyakorlati tapasztalat alapján is megkockáztatható az a kijelentés, hogy a sportági technika oktatásának, tanulásának gyorsasága és pontossága, valamint az ismertetett módszer alkalmazása között lényeges és pozitív összefüggés található.

Az edző-versenyző közötti kommunikáció már-már öröknek tűnő ellentmondását oldhatjuk fel, de legalábbis nagy lépést tehetünk ennek irányába.

Néhány - talán jelentéktelennek tűnő - körülmény még hozzátartozik a módszerhez. Ezek azonban a sikeres alkalmazás szempontjából majdnem egyenértékűek magával a módszerrel:

1. A versenyzőnek pontosan kell ismernie az egész folyamatot, amelyben részt vesz. Éreznie kell azt a segítséget, amit a képmagnó jelent, hiszen aktív résztvevője a szabályozó ember-gép rendszernek.

2. Gondosan meg kell választani a vizuális technikai edzés időpontját és időtartamát. Ez elsősorban az edző feladatkörébe tartozik.

3. A módszer feltételezi az edző és versenyző közös alkotó tevékenységét. Ez új lendületet adhat a hatékony, már-már team jellegű munkához. Az edzővel szemben ez új és nem könnyű követelményeket támaszt, az eddigieknél alaposabb szakmai, valamint pedagógiai és pszichológiai felkészültséget kíván meg.

A technikai képzés területén eddig ismertetett gondolatok a képmagnó sokoldalú sportbeli felhasználhatóságának csak egyetlen példáját adják. Ezen kívül számos lehetőség rejlik ebben az eszközben, amelyekre más alkalommal szeretnék visszatérni. Pl. képmagnó a taktikai képzésben, képmagnó a sportkutatásban, stb./

Fehérvári Béla
az OTSH Képmagnó Szolgálat
munkatársa

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 jelzőszámra. 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

SPORTKÖNYVEK

A magyar sport évkönyve (1978. eredményei)	1979.	31,-
A sportágak pszichológiai problémái (TF vál. cikkek)	1980.	28,-
A sportolók minősítési szabályzata	1978.	7,50
Atlétikai dobások (TF válogatott cikkek)	1979.	10,50
dr. Frenkl Róbert: A sport helye az egészségnevelésben	1980.	14,50
dr. Mező Ferenc: Az olimpiai játékok története (Az 1928-as szellemi olimpián győztes mű fakszimile kiadása)	1978. fve: 110,- bőr: 145,-	
Magyar Atlétikai Szövetség jelvénye, MASz jubileumi jelvény	db	10,-
MASz embléma		8,-



Megrendelhetők vagy megvásárolhatók:

SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

Terjesztési Iroda és Bolt

Budapest, VI., Népköztársaság utja 6.
1061

Levélcím: 1366 Budapest, Postafiók 66.

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.