

# ATLÉTIKA

1981 OKT 1

OLYASÓTEREM



## A TARTALOMBÓL :

A 400 m-es síkfutók felkészítésének tervezése

A hármassugrók felkészítésének eszközei és módszerei

Speciális súlylökő gyakorlatok

A flop technika kinematikája  
biomechanikai filmelemzés segítségével

Edzők arcképcsarnoka: Gagyí Endre

Emlékezzünk a régiekről !

Plucknett álmai

Majdnem focista lett

80 méteresei klubja

Chaplin még reménykedik

Olvastuk ...

1981/9

# Sportkönyv

## MOST JELENT MEG:

|                                               |      |      |
|-----------------------------------------------|------|------|
| Sportolók igazolási és átigazolási szabályzat | OTSH | 5.50 |
| Sportolók minősítési szabályzata              | OTSH | 20,— |

## KAPHATÓ SPORTKÖNYVEK:

|                                                           |       |
|-----------------------------------------------------------|-------|
| ATLÉTIKA II. Szerk.: Koltai Jenő                          | 108,— |
| Az edzés és versenyzés pszichológiája, Szerk.: dr. Nádori | 55,—  |
| dr. Péteri—dr. Árky: A sportsebészet alapjai              |       |
| TF Válog. cikkek: Atlétikai dobások                       | 10,50 |
| TF Válog. cikkek: Motorikus tesztek                       | 18.50 |

Megvásárolhatók, illetve megrendelhetők:

SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT nyomtatványboltja  
1061 Budapest, Népköztársaság útja 6.  
Levélcím: 1366 Budapest, Pf. 66.



# ATLÉTIKA

XXV. ÉVF. 9.szám

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1981. SZEPTEMBER

Szerkesztette : KRASOVEC FERENC

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: 1981. szeptember

## A 400 m-es síkfutók felkészítésének tervezése

### I. Bevezetés

**A**sportolók felkészítésében az edzőmunka tervezésének szükségessége széles körben elfogadott. A rövidebb időszakokra vonatkozó, pontosan meghatározott feladatok rögzítésével edzőink nagy része feltétlenül egyetért. Az éves tervek – különösen pedig a távlati tervek – hasznosságában azonban még ma is többen kételkednek és elkészítését csupán felesleges adminisztrációnak tekintik. Pedig az éves terv pontos, szakmailag jól átgondolt elkészítésének rendkívül nagy jelentősége van az adott versenyszámhoz szükséges képességek és készségek fejlesztésében. A különböző típusú edzőmunkák egymás melletti, illetve egymás utáni végrehajtásának megtervezésével lehet ugyanis a speciális edzéshatásokat kialakítani, és az elvégzett munka megtérülésének hatásfokát javítani.

A felnőtt versenyzők munkájában a gyakorlati tevékenységet elősegítő tervezési folyamatból a legfontosabb nagy egység az éves terv. Ez foglalja össze a különböző időszakok munkáját.

A következőkben azokat a legfontosabb tényezőket kívánom ismertetni, amelyeket a 400 m-es síkfutók éves felkészülési tervében meg kell határozni, majd a munka elvégzése után a fejlesztés érdekében összegezni és értékelni kell.

### II. Az éves felkészítés rendszere és tervezése

**A**z éves felkészítés tervezésénél a következő meghatározó tényezőket kell figyelembe venni:

- Az előző év vagy évek szakmai értékelése.
- A tervezett év fő versenyének időpontja, eredmény-célkitűzése.
- A felkészítés tárgyi feltételei.
- A versenyző edzettségi szintje a tervkészítési időpontjában.

A felsorolt tényezők alapos elemzésével olyan tervet készíthetünk, amely az egész felkészülést rendszerbe foglalja és a munka hatásfokát kedvező irányba befolyásolja.

A jelenlegi gyakorlat szerint tehát az éves terv végleges összeállítását a felkészülés első makrociklusa után, decemberben kellene elkészíteni. Ekkor rendelkezésünkre áll a végleges versenynaptár és a november elején megkezdett felkészülés 5-6. hetében már viszonylag jól prognosztizálható a további munkában való előrehaladás lehetősége. Természetesen az edzés munka megkezdése előtt is kell bizonyos tervezést folytatni, de ebben a fázisban elegendő a felkészítés első szakaszának, az általános alapozásnak a részletes megtervezése.

#### 1. A felkészítés szakaszai és a ciklusok rendszere

Az éves felkészítést a 400 m-es síkfutóknál is a következő fő szakaszokra kell felbontani: felkészítési, versenyzési és pihenő /átmeneti/ időszakra.

A teljesítménynyfokozás alapja a felkészülés folyamatában az, hogy a rendszeresen adagolt edzésterhelésekhez fokozatosan alkalmazkodik a szervezet. Az edzőmunka tartalmi tervezésénél tehát az alkalmazkodási folyamatoknak megfelelő rendszert kell kialakítani. Ennek érdekében az éves felkészítést két fő szakaszát, a felkészítési és versenyzési időszakot további részekre kell bontani. Ennek során azt az alapkövetelményt kell teljesíteni, hogy a kisebb egységek egy rendszer részei, annak alrendszerei legyenek. Ez a felbontás akkor felel meg legjobban az alkalmazkodási folyamatok irányítására, s akkor a legjobban áttekinthető, ha ciklusos rendszert alakítunk ki. A ciklusos rendszer kialakításának szükségességéhez a következő fontosabb megállapításokat kell kiemelni:

- Matvejev és munkatársai a fáradási és regenerációs folyamatok kölcsönhatásáról azt állapították meg, hogy e folyamatok jellegzetesen hullámvonalszerűen játszódnak le. Tehát az edzésterheléseknél hullámvonal szerű adagolást kell kialakítani az adaptációs folyamatok hatékonyabbá tételéért.

Matvejev az edzésterhelések dinamikájának ellenőrzése során azt is megállapította, hogy az edzésfolyamatban a "hullámoknak" több kategóriája van. Kis, közepes és nagy hullámokat különböztet meg.

Az edzések folyamatában végzett azonos típusu munkához való alkalmazkodás időtartamáról Harre azt állapította meg, hogy 6-8 hét az az idő, amely alatt az alkalmazkodás létrejön. Más szerzők ezt az időt 6-10 hétben határozták meg. Ezt az időtartam meghatározást a gyakorlat igazolta és ez arra enged következtetni, hogy egy azonos típusu munka 6-9 héten keresztüli végrehajtása segíti elő az optimális közeli alkalmazkodás kialakulását. Ugyanakkor arra is felhívja a figyelmet, hogy a további folytatásban már valószínűleg romlik a munka megtérülésének hatása.

A fentiekben kiemelt megállapítások alapján a hazai gyakorlatban már részben bevált ciklusok edzésfelépítés egységes rendszerré alakítása érdekében a következőket javasoljuk:

- A felkészítés fő szakaszainak részekre bontásánál makro-, mezo- és mikrociklusokat kell alkalmazni.

- A legnagyobb egységet, a makrociklust az alkalmazkodási folyamatok egységként lehet felfogni, tehát egy adott típusu edzőmunka alkalmazásának időtartamát határozzuk meg ezzel az egységgel. Az optimális megközelítő munkavégzés esetén - a tervezésben általában ezzel számolunk - időtartamként 6-9 hetet szabhatnak meg.

- A terhelés és pihenés arányainak meghatározására, a terhelés dinamikájának irányítására két egységet, a nagyobb mezo- és a kisebb mikrociklust kell alkalmazni.

- A mezociklus a kisebb és nagyobb terhelésű mikrociklusok tervszerű változtatását foglalja rendszerbe. A gyakorlati tapasztalat az, hogy maximális vagy azt megközelítő terheléssel hosszabb időn keresztül /6-9 hét/ nem tud folyamatosan dolgozni a versenyző, úgy, hogy a végzett munka optimálisan megtérüljön. Tehát, ha a munka folyamata azt követeli meg, hogy az egyes terhelések hatása összeadódjon és a mikrocikluson belül nincs biztosítva a teljes kipihenés, akkor mezociklust is tervezni kell a terhelésadagolás nagy egységeként.

- A terhelésadagolás kisebb egysége a mikrociklus, amely az egyes edzéseket, azok terhelés - pihenés arányait és a képességek fejlesztési lehetőségeinek összefüggését foglalja rendszerbe. Tehát a mikrociklus az edzésgyakorlat, a napi munka legfontosabb egysége.

Az éves felkészülés és a fő edzési időszakok részekre bontásában tehát a makrociklusok az adott felkészülési szakaszok alrendszerai és a makrociklusok további bontásában a mezo- és mikrociklusok jelentkeznek alrendszerként. Az így kialakított ciklusos rendszer elegendő ahhoz, hogy az éves felkészülést a szükséges kisebb egységekre felbontva meghatározzuk, a különböző típusu edzéshatásokhoz való alkalmazkodásokra fordított időt /makrociklussal/, a napi edzéseket egységbe foglaló keretet /mikrociklussal/ és a maximális terhelést megközelítő munkavégzéssel dolgozó versenyzőknél az egyes makrociklusok terhelésének rendszerét /mezociklussal/.

## 2. Az éves felkészítés makrociklusai

A makrociklusok tervezésénél a 400 m-es síkfutók munkájához a következő, általános érvényű meghatározásokat lehet megfogalmazni:

- a makrociklusok időtartamaként az előzőekben már említett 6-9 hetet kell elfogadni;

- a felkészülési időszakot általában 3-5, a versenyzési időszakot pedig 2-4 makrociklusra kell felosztani.

Az éves felkészülés első makrociklusa az általános alapozás ciklusa.

Fő feladata az általános alapok megteremtése, a szervezet előkészítése a speciális felkészülés megkezdéséhez. A fontosabb részfeladatok: az aerob állóképesség, és az általános erő fejlesztése, az ízületek mozgáshatárainak a növelése, az izomzat átdolgozása nyújtó-lazító gimnasztikai gyakorlatokkal és a futótechnika iskolázása.

A ciklus időtartama versenyzőnként változó lehet a következők szerint:

- Annál a versenyzőnél aki a felkészülés kezdete előtt 4-6 hétnél hosszabb átmeneti időszakot tartott és annak nagyobb részét passzív pihenéssel töltötte, még optimális munkavégzés mellett is, szükségesnek látszik a 9 hetes általános alapozó ciklus beállítása.

- Abban az esetben, ha a versenyző az előző versenyzési időszak végén sérülés vagy betegség miatt nem versenyzett vagy az edzettségi szintje erősen visszaesett, akkor két hathetes időtartamu makrociklus /elő-alapozás és általános alapozás/ beállítása látszik szükségesnek az általános alapok megteremtéséhez.

- Annál a versenyzőnél, aki az előző versenyzési időszak végén jó edzettségi állapotban, jó formában versenyzett és a 4-6 hétnél nem hosszabb átmeneti időszakot nagyobb részben aktív pihenéssel, kiegészítő

sportágak gyakorlásával töltötte, az általános alapozás ciklusának feladata 6 hét alatt megoldható.

A második makrociklus a speciális vágtázó felkészülést előkészítő ciklus. Fő feladata a speciális alapok megteremtése, a szervezet előkészítése a magas szintű vágtaedzések megkezdéséhez.

A fontosabb részfeladatok: az aerob és anaerob állóképesség fejlesztése /a ciklus kezdetén 60-40, a ciklus végére pedig 30-70 %-os arányú munkaráfordítással/, a speciális erő kiemelten kezelt fejlesztése, az ízületek mozgáshatárainak növelése, az izomzat gimnasztikai átdolgozása nyújtó- lazító gyakorlatokkal és a futótechnika iskolázása /intenzív, sok esetben maximális frekvenciára törekvő végrehajtással teljesített futógyakorlatokkal/.

A fő feladat teljesítéséhez 6 hét elegendő, ha itt is és az előző ciklusban is optimális volt a munka teljesítése. Ebben az esetben feltétlenül ajánlható, hogy a ciklust 9-10 hétre tervezzük és az utolsó 3-5 hétben vegyes felkészülési jelleggel fedettpályás versenyzést állítsunk be. A versenyzésben a távok megválasztását az szabja meg, hogy milyen tulajdonságok fejlesztése a fontosabb /gyorsaság vagy állóképesség/ és milyen a ciklus munkavégzéséből adódó és azt kiegészítő versenyzési célkitűzés. Az ilyen vegyes felkészülési jelleggel beállított versenyzésben a felkészülést az segitené jobban, ha 60, 300, 500 és 600 méteren való versenyzés között választhatnának a versenyzők.

A harmadik makrociklus a speciális vágtázó felkészülés ciklusa, egyben a legfontosabb és legnehezebb munkavégzési szakasz. Fő feladata a versenytáv teljesítéséhez szükséges képességek kiemelt és hangsúlyozott fejlesztése.

A fontosabb részfeladatok: a speciális állóképesség, a gyorsaság /elsősorban közvetett, de közvetlen hatásokkal is/ és a speciális láberő fejlesztése.

Ebben a ciklusban a kiemelt, legfontosabb feladatok minél magasabb szintű megoldása érdekében, az egyéb edzéshatásokat kiváltó munkát minimálisra lehet és kell csökkenteni. Az éves terhelés abszolút szintjét értékelve, ebben a ciklusban kell a legnagyobb speciális hatást kiváltani úgy, hogy a terhelés emelésében az intenzitás emelkedése legyen a meghatározó. A ciklus időtartamaként - figyelembe véve, hogy a legfontosabb alkalmazkodási folyamat kialakításáról van szó - még optimális munkavégzés esetén is szükségesnek látszik a 9 hét.

A hazai viszonyok között rendkívül nehéz ennek a ciklusnak a feladatait megvalósítani, különösen azért, mert az intenzív munkavégzés csak jó pályákon

és megfelelő hőmérséklet mellett oldható meg úgy, hogy az ne rontsa a mozgás természetes ritmusát és könnyedségét. Az optimálist megközelítő munkavégzés lehetőségét keresve a következőket tehetjük:

- Rossz pályaviszonyok és mostoha időjárás esetén a speciális láberő fejlesztésében kell az edzőmunka intenzitását emelni /elsősorban szökdelésekkel, ellenállás huzással és járulékos terheléssel végrehajtott futógyakorlatok alkalmazásával/. A futómunkában törekedni kell a 85-90 %-os intenzitási szint elérésére. A jó ritmusú végrehajtás érdekében a résztávok hosszát a munka 3/4 részében csökkenteni lehet 60 - 150 méter közötti távokra. Ilyen esetekben sorozatfutások beállításával és a sorozatokon belül rövid pihenőkkel /másfél-három perc/ a feladatok jelentős részben megoldhatók.



**ÚJHELYI SÁNDOR**

**a 400 m-es síkfutás  
újdonsült csúcstartója**

- Amennyiben az adott körülmények még a fent meghatározott munka elvégzését sem teszik lehetővé, úgy a speciális felkészülés ciklusát két 6 hetes ciklusra felbontva meg kell hosszabbítani. Ilyen esetben az elsőben a speciális láberőfejlesztés és a maximális frekvenciára törekvéssel végrehajtott futógyakorlatok kerülnek az edzőmunka előterébe, ezekkel biztosítjuk az edzések magasabb intenzitását. A futómunka 80 % körüli könnyed, jó ritmusban teljesíthető, s nagyobb terjedelmű résztávos edzéseket kell beállítani /150-300 méteres távokkal/. A speciális felkészülés második részében mindenképpen arra kell törekedni, hogy az eredetileg előírt feladatokat teljesítse a versenyző. A harmadik ciklus fejlesztési feladatai közül legfontosabbként a speciális állóképesség fejlesztését kell kiemelni. Ezért heti 2-3 edzésen feltétlenül alkalmazni kell nagy terhelést és egyértelműen anaerob igénybevételt jelentő edzésprogramokat. Az ilyen programok - a magyar felnőtt válogatott keret központi felmérésein végzett ellenőrző orvosi vizsgálatok és irodalmi adatok bizonyossága alapján - például a következők lehetnek:

| Résztávok       | Pihenő                  | Intenzitás |
|-----------------|-------------------------|------------|
| 4 x 200 m       | 2,5 - 3 perc            | 87-88 %    |
| 5 x 200 m       | 3-3,5 perc              | 88-89 %    |
| 2 x 200 m       | 3 - 3,5 ill.<br>10 perc | 87-88 %    |
| 3 x 250 m       | 5 perc                  | 92-94 %    |
| 4 vagy 5x 200 m | 7 perc                  | 93-95 %    |
| 500 m + 300 m   | 15-20 perc              | 94-96 %    |
| 3 x 300 m       | 10 perc                 | 93-95 %    |
| 2 x 300 m       | 10 perc                 | 95-97 %    |

/A követelmények az intenzitás - táblázat, egyéni csúcsok szerint kiválasztott alcsoporthoz képest. Ld. folyóiratunk 1977/3. számában./

Természetesen az adott programok egy-egy kiemelt edzés fő feladatát jelentik, kiegészítve gyorsaságot, technikát, koordinációt, esetleg speciális láberő fejlesztő edzésszerekkel. Abban az esetben, ha az anaerob állóképesség-fejlesztés mindkét fázisának nagymértékű igénybevételére törekszünk, akkor a következő program példákat emelhetjük ki:

- 2 x 6 x 60 m, vagy 3 x 5 x 60 m állórajttal  
1:30 - 2 perc, ill. 10 perc pihenővel és 500 + 300, vagy 2 x 300 m 10-10 perc pihenővel. Intenzitás: 93-95 %.

- 2 x 5 vagy 6 x 80 m 2-2:30, ill. 10 perc pihenővel és az előző programban jelzett hosszabb résztávok. Intenzitás: 93-95 %.

A meghatározott programok még a legjobb versenyzők munkájában is határterhelést megközelítő követelményt jelentenek.

A felkészülési időszak makrociklusainak meghatározása után összefoglalásként a következőket szükséges kiemelni:

a/ A sikeres felkészülés érdekében a makrociklusok fő feladataiként meghatározott célkitűzéseket szinte lépcsőfokonként kell teljesíteni. Tehát a ciklusok időhatárai csak akkor lehetnek általános érvényűek, ha a munkavégzés zavartalan és a versenyzőt ért hatások optimális alkalmazkodást váltanak ki. A munka folyamatában bekövetkezett zavarok - sérülés, betegség, stb. - okozta edzés kiesések, vagy nem megfelelő munkavégzés esetén tehát az eredetileg meghatározott feladatterv időhatárait meg kell változtatni. Azt kell elérni, hogy az előírt feladatok egyenkénti megoldásával haladjunk előre a felkészülésben. Biztonságosan csak ezen az úton juthatunk el odáig, hogy versenyzőnk a felkészülés eredményeként magasabb szintre jutva a tőle elvárható fejlődést elérje.

b/ Abban az esetben, ha a versenyző a fedett-pályás versenydőszakban céllal versenyez, akkor a felkészülést a siker biztosítása érdekében - a hazai gyakorlathoz viszonyítva - korábban kell megkezdeni. Lényegében a szabadtéri versenydőszak befejezése után közvetlenül kell kezdeni az általános alapozást. Ugyanis, csak ebben az esetben biztosítható a felkészülés három /legalább 6-6 hetes/ és a versenyzést előkészítő egy makrociklus. A fokozatok, azaz a fő feladatok teljesítése nélkül nagyon kétséges, hogy sikerülhet-e egy versenyzési szakasz teljesítéséhez a megfelelő felkészülés.

**Oros Ferenc**

(folytatjuk)



# A hármassugrók felkészítésének eszközei és módszerei \*

## SPECIÁLIS FIZIKAI FELKÉSZÜLÉS

### Eszközök.

1. Szökdelés egy lábon 20-100 m-ig.
2. Szökdelések, egy lábon, váltott lábu ugrások, páros lábon szökdelés /előre és oldalt/ 20-50 m-ig, nagy amortizációval a csipő- és a térdizületben.
3. Szökdelés váltott lábon sullyal, ellenállással, dombra 20-50 m-ig.
4. A hármassugrás első + második és az első + első + első ugrásának összekapcsolása 5-7 futólépés után /100 m-en 4-5 gyakorlat/.
5. Ismételt /3-10-szer/ szökdelés 50-120 cm-es dobogóra helyből, egy és páros lábon.
6. Maximális sebességű futás 50-300 m-ig.
7. 5-15 m-es belegyorsítás 4-8-szor 100-150 m-en.
8. Futás sullyal, ellenállással, dombra, dombról 50-100 m-es távon.
9. Rövid nekifutások /5-8 futólépés/ ugrással és anélkül.
10. Gátfutás 3-5 lépéssel /3-10 gát, gátmagasság 76 és 106 cm/.
11. Magasugrás floptechnikával 3-7 lépésről.
12. Távolugrás 6-8 lépésről /ugró- és lendítőlábról/.
13. Gátszökdelés 76 és 106 cm-es gátakon, amelyeket 3-5 futólépés távolságra állítunk fel, váltott és egy lábas szökdelés /5-10 gát/.
14. Gátszökdelés egy vagy páros lábon, 76-106 cm-es gátak fölött, a gátak közti távolság 1-1,5 m /5-15 gát/.
15. Második ugrásszerű elugrás 5-7 futólépés /4-5 elrugaskodás 100 m-en/.
16. Mélyguggolás sullyal /partnerral/, a testsúlyhoz viszonyítva 150-200 %-os sullyal /egy fogásra 3-5-ször/.
17. Felugrások /ruganyos elugrással/ egy és páros lábon a testsúlyhoz viszonyítva 50-125 %-os sullyal /partnerral/.
18. Szökdelés tárcsával /1-2 db, 16-48 kg/ helyben vagy előrehaladással /10-50-szer/.
19. Páros lábon szökdelés előrehaladással, a testsúlyhoz viszonyítva 30-50 %-os sullyal /20-40 m/.
20. 50-70 cm-es támaszra felállás a testsúlyhoz viszonyított 100-200 %-os sullyal a vállon /egy gyakorlatban 5-10-szer/.
21. 8-9 m/s sebességű futás 100-300 m-en.

Az egylábas szökdelések hatékonyan fejlesztik az atléta speciális ruganyosságát és kedvezően hatnak a gyorsasági-erő képességek fejlődésére. Végrehajtásukkor arra kell törekedni, hogy tökéletesítsük a "kaparó" elrugaskodást a mozgáspálya magasságának és az elrugaskodáskori amortizációnak csökkentése mellett. Ezen kívül a szökdeléseket /mint a többi gyakorlatot is/ feltétlenül növekvő intenzitással kell végrehajtani /a sok-

\* Részlet Krejer, V.A.: Hármassugrás című könyvéből.  
(Trojnoj prizskok. Fizkultura i szport. Moszkva. 1980.)  
A fejezet első része lapunk 1981/7. számában jelent meg /3-7. old./.

éves felkészülés évei és a sportszezon időszakai szerint/. Tehát az általános fizikai felkészülés időszakában 40 m-t 10-12 szökdelésre /egy lábon/, 6,0-6,5 másodperc alatt kell megtenni, a speciális fizikai felkészülés időszakában pedig 10 szökdelésre, 5,5 másodperc alatt. Ha a korábbi mutatók maradnak meg, nehéz a speciális ruganyosság fejlesztésében haladást elérni.

Az egyik edzésen hasznos különböző sebességű ugrógyakorlatokat végezni, amihez segítséget nyújt egy lejtős pálya, huzóberendezés vagy gumi amortizátor.

Az erőgyakorlatokban az alapvető munka a testsúlyhoz viszonyított 75-100 %-os megterheléssel folyik, szériákban /egy szérián belül 5-10 ismétléssel/. Az erőképességek fejlesztésekor a legfontosabb dolog, hogy a többéves felkészülés évei és a sportszezon szakaszai szerint növeljük a gyakorlatok végrehajtásának gyorsaságát.

A fokozók a gyors futás bekapcsolásával segítik az ugrót abban, hogy "át tudja kapcsolni" a futógyorsaságot, természetes mozgásra tanítanak, jól összekapcsolhatók más edzésszerszözökkel.

Az elrugaskodás biztonságát és a robbanékony erőt fejlesztik a különböző magasságu dobogóra történő felugrasszériák. Emellett előszeretettel alkalmazzák a nekifutásból végzett mélybeugrásokat.

A mozgásképeségek létrehozásánál és tökéletesítésénél a következőket használják fel:

Ismétlő módszer - a gyakorlatok rövid ideig tartó és gyakori hatása /25-40-szer/. A gyakorlatokat a maximálistól számított 90-100 %-os erőfeszítéssel, 3-4 perces pihenővel hajtjuk végre. /Pl. hármassugrás 6-8-10 futólépésről, 20-szor 60 perc alatt./

Intervall-intenzív módszer - hosszabb hatás /8-10 másodpercig/, a maximálistól számított 80-85 %-os erőfeszítéssel, 1,5 percnél nem több pihenővel. /Pl. sprintfutás 6 x 40 m, 9 perc alatt, egy lábas szökdelés 6 x 40 m 10 ugrással, 5,5-6 másodperc alatt, az egész gyakorlat 9 perc./

Váltogató módszer - az erőfeszítés változtatása /a kicsitől a maximálisig/ általános szériákban. /Pl. felugrások a testsúlytól számított 50 %-os megterheléssel 12-szer, 100 %-kal 10 szer, 150 %-kal 7-szer, 200 %-kal 5 ször, 150 %-kal 7-szer, 100 %-kal 10-szer, 50 %-kal 12 szer; egy lábas szökdelések: hármass, ötös, tízes, ötös, hármass./

A szintézis-módszer segítségével az erő és gyorsaság egyidejű fejlesztése érhető el. Itt az erő- és gyorsaságygyakorlatok egyetlen szétválaszthatatlan tevékenységben egyesülnek, és ugyanazon izomcsoportok fejlesztésére irányulnak. /Pl. a következő erőgyakorlatot: 10-12 gyors felugrás partnerral a vállon, egy lábon, azonnal gyorsasági gyakorlattal váltjuk: 10-12 szökdelés ugyanezen a lábon, maximális távolságra. Egy perc pihenő után könnyű fokozót, lazító és függőgyakorlatokat hajtunk végre./

Az alábbiakban olyan gyorsasági-erőgyakorlatokat sorolunk fel, amelyek összekapcsolásuk folytán erősebb hatást gyakorolnak a mozgásképeségekre:

1. Futás megterheléssel /autógumi/ + 40 m gyors futás + lazító gyakorlatok
2. Elrugaskodás minden lépésre, 75 kg sullyal 100 m-en + elrugaskodás minden lépésre 100 m-en + lazító gyakorlatok.
3. Gyors felugrások saját testsulynak megfelelő sullyal 10-szer + 40 m futás állórajtból + lazító gyakorlatok.
4. Mélyguggolások /izometrikus rendszerben/ a testsúlyhoz viszonyított 150 %-os sullyal 5-ször + gyors felugrások megterhelés nélkül 10-szer + lazító gyakorlatok.
5. Négy szakítás a testsúlyhoz viszonyítva 100-150 %-os sullyal + 4 felvétel 120 %-kal.
6. Terpeszugrás saját testsulynak megfelelő megterheléssel 15-ször + 40 m gyors futás + lazító gyakorlatok.
7. Támadójárás partnerral a vállon 20 m + 40 m váltott lábu szökdelés.
8. 5-10 mély egylábas vagy váltott lábas szökdelés + ugyanezekből 5-10 gyors + 100 m fokozó + lazító gyakorlatok.

## ÁLTALÁNOS FIZIKAI FELKÉSZÜLÉS

### Eszközök:

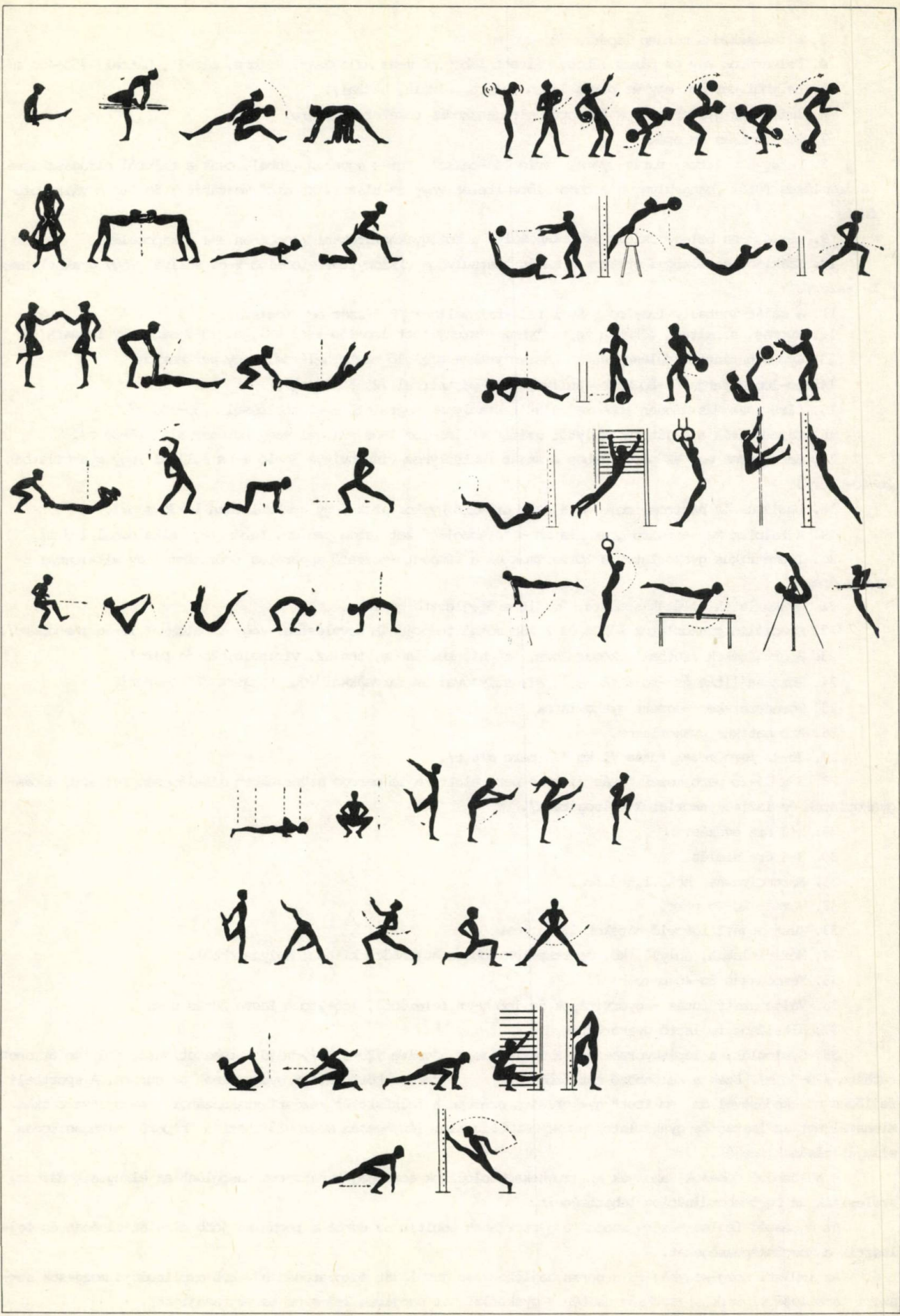
1. 7-7,5 m/s sebességű futás 100-300 m-en.
2. Váltott lábas szökdelés /100-200 m/.

3. Elrugaszzkodás minden lépésre /50-200 m/.
4. Felugrások egy és páros lábon, váltott lábon, 1 m-es haladással /előre, oldalt, háttal/ /50-400 m/.
5. Helyből ugrások egy és páros lábon /előre, oldalt, háttal/.
6. Imitációs gyakorlatok a "kaporó" elrugaszzkodás tökéletesítésére.
7. 50-150 m-es fokozók.
8. Futógyakorlatok: futás gyors, rövid lépésekkel; futás egyenes lábbal, csak a talpról elrugaszkodva; térdemeléses futás /hangsúlyozva a comb előrevitelét vagy az alszár "kaporó" mozgását/; 50-100 m váltakozó futás.
9. 15-20 m-es belegyorsítás összekapcsolva a futógyakorlatokkal /100 m-en 3-4 átkapcsolás/.
10. Szakító- és lökőgyakorlatok a saját testsúlyhoz viszonyított 100-150 %-os sullyal /egy gyakorlatban 5-7-szer/.
11. A saját testsúly 100-200 %-ával felvétel mellhez /2-5-ször egy fogásra/.
12. Nyomás, szakítás, lökés a testsúlyhoz viszonyított 100-150 %-os sullyal /3-5-ször egy fogásra/.
13. Gyors harántszökdelések saját testsúlynak megfelelő megterheléssel vagy partnerral.
14. 60-100 m futás 60-80 kg-os sullyal vagy partnerral /25-50 m/.
15. Elrugaszzkodás minden lépésre saját testsúlynak megfelelő megterheléssel /50-100 m/.
16. Támadójárás a saját testsúlytól számított 100-150 %-os sullyal vagy partnerral /25-50 m/.
17. Felugrások egy és páros lábon a saját testsúlyhoz viszonyítva 30-50 %-os sullyal /egy gyakorlatban 20-40-szer/.
18. Hasizom és hátizom, comb és alszár erősítő gyakorlatok /egy gyakorlatban 10-30-szor/.
19. A talpizmokat erősítő gyakorlatok - "araszolás" két lábon padlón, fiúvön /egy alkalommal 1-3 m/.
20. Izometrikus gyakorlatok a törzsizmok és a támasztó-mozgató apparátus erősítése /egy alkalommal 6-10 másodperc/.
21. Gyakorlatok atléták számára készült erőfejlesztő gépeken.
22. Speciális gyakorlatok a kéz és a láb mozgástempójának növelésére, /egy alkalommal 10-60 másodperc/.
23. Sportjátékok /futball, kosárlabda, rögbi, kézilabda, tenisz, vízipóló; 20-60 perc/.
24. Törzshajlítás és -fordítás sullyal, sulyzóval és tárcsákkal /egy fogásra 15-20-szor/.
25. Tornaszereken végzett gyakorlatok.
26. Akrobatikus gyakorlatok.
27. 30-45 perc mezei futás /1 km 4,5 perc alatt/.
28. 3 x 15-20 perc mezei futás /1 km 4 perc alatt, a 10 perces szünetekben általánosan fejlsztő dobás- gyakorlatok és lazítógyakorlatok váltogatása/.
29. 2-3 óra evezés.
30. 3-4 óra sielés.
31. Korcsolyázás, hoki 1,5-2 óra.
32. Vizisi 20-40 perc.
33. Testmozgást igénylő játékok 15-20 perc.
34. Medicinlabda, sulyzó, kő, sportszerek dobása különböző kiindulólhelyzetekből.
35. Tempóuszás 30-40 perc.
36. Váltogatott futás - gyorsítások 50-100 m-en félerőből, 100-200 m lassu futás után.
37. Általános fejlsztő gyakorlatok.
38. Gyaloglás, a lépésgyorsaságot a maximálisig növelve /20-30 m/, majd a tehetetlenség folytán átmenet futásba /20-30 m/. Ezek a különböző eszközök széles körű hatást gyakorolnak az ugróra. A sportbeli fejlődés növekedésével az említett gyakorlatok szerepe a felkészülés kezdeti szakaszához viszonyítva csökken. Mindamelllett az imitációs gyakorlatokra fordított figyelem lényegesen megrövidítheti a "kaporó" elrugaszzkodás elsajátításának idejét.

A különböző dobások, amelyek az izombekapcsolódások sorrendjét tekintve hasonlóak az elrugaszkodáshoz, szélesítik az ugró koordinációs lehetőségeit.

Az ügyesség fejlesztésére szolgáló gyakorlatok segítik az ugrót a technika jobb elsajátításában és fejlesztik a mozgásképességeket.

Az izületi mozgékonyaság és a gerinchajlékonyság javulását fokozatosan növekvő amplitudóju mozgások sokszori ismétlésével érik el/szükség esetén a gyakorlatokat napjában 2-3-szor is végrehajtják/.



A sportjátékok emocionálisan motiváltak, s ezért a terheléstől és az ugró állapotától függően az edzés bármely szakaszában felhasználhatók.

Az uszás elősegíti a regenerálódás folyamatát és növeli az izmok ellazulási képességét.

A mezei futások különösen hasznosak a légzőszervek és a szív-, vérkeringérendszer munkájának megjavítása szempontjából. Ugyanilyen hasznosak feszült versenyek után a megfelelő idegállapot gyorsabb helyreállításához.

Ahhoz, hogy az általános fizikai felkészülésben magas szintet érjünk el, a következőkre van szükség:

A hosszú ideig tartó hatás módszerére /"leállásig" - 30-60 másodperc időtartam, az erőfeszítés a maximális 50-75 %-a, a szériák között annyi pihenő, hogy az ugró már meg akarja ismételni a gyakorlatot. /Pl. 300 m váltott lábu szökdelés, 400 m elrugaskodás minden lépésre, 10 m araszolás a fűvön, 50 felugrás 20 kg-os súlyzóval, 400 m futás, magas térdemelés helyben 1 perc./

Ismétlő módszerre.

Játékos módszerre.

Kontrollteszt módszerre.

Kör /intervall-intenzív/-módszerre - 8-10 gyakorlat a különböző izomcsoportok fejlesztésére /minden gyakorlat 10-12-szer/. A gyakorlatok közti szünet 30-60 másodperc, a körök közti szünet 6-8 perc.

Kör /megszakításos /-módszerre - 8-10 gyakorlat a különböző izomcsoportok fejlesztésére /minden gyakorlat 10-12-szer/. A gyakorlatok közti szünet 30-60 másodperc, a körök közti szünet 6-8 perc.

Kör /megállás nélküli/-módszerre - 8-10 gyakorlat 50-100 m lassu futással, pihenő nélkül. A gyakorlat hossza 5 percig terjed.

## REGENERÁLÓ FELKÉSZÜLÉS

### Eszközök:

1. A tervben előírányzott aktiv pihenés és a terhelés racionális összekapcsolása.
2. Speciális nyújtó-, hajlékonyság fejlesztő gyakorlatok /30-40 perc/.
3. Speciális lazító gyakorlatok különböző kiindulól helyzetekből /állva, fekve, ülve, mozgásban, ugyan-  
így különböző eszközök használatával/.
4. Gyúrás /kézi, vibrációs, vízi, ultrahang/.
5. Teljes értékű alvás vagy autogén pihenés.
6. Ésszerű és rendszeres táplálkozás.
7. Gőzfürdő és szárazgőz.
8. Fürdők /gyógy-, hideg-meleg, fenyő, stb./ és zuhany.
9. Elektrostimuláció, légkamra, fizikoterápia.
10. Légzőgyakorlatok.
11. Edzés nap- és vizkurával, ultraviolet- és infrafürdő.
12. Vitaminok és gyógyszerek.
13. Sportmasszázs.
14. Klimaterápia /hegy, tenger, erdő/.

A regenerálódás hatékonyságának feltétele az eszközök változtatása.

A terápiás eszközöknek, amelyek a szervezetre általános hatást gyakorolnak, van bizonyos szelektív irányultságuk is. Vagyis a sós fenyőfürdők elsősorban nyugtató, a változtatott és vibrációs fürdők élénkítő hatásúak. A gyúrás minden fajtája, a helyi felmelegítés, a masszáz, a fürdők csökkentik az izomtónus feszültségét, meggyorsítják a szervezet regenerálódását. Az ultravioleta besugárzás növeli a szervezet fertőző betegségekkel szembeni ellenálló képességét. A hideg-meleg zuhany gyors változtatása tónusba hozza az izmokat. A hosszú ideig tartó meleg zuhany lazítja az izmokat és fokozza az anyagcserét, a hideg zuhany pedig megnyugtatóan hat az idegrendszerre /alvás előtt javasolt/.

Az önszuggesszió elősegíti, hogy irányítsuk hangulatunkat, csökkenti az ideg-izom apparátus feszültségét. A lazítást - gondolatban - meghatározott sorrendben ismételt szavak, képek hozzák létre.

Emocionális kimerültség, álmatlanság esetén az orvos javaslata alapján nyugtató szedése is megengedett.

# BAKOSI BÉLA

az

**Európa-válogatottban !**



## SPECIÁLIS SÚLYLÖKŐ GYAKORLATOK

A bemutatott gyakorlatok azon az elven alapulnak, hogy a gyakorlás csak akkor tökéletesít, ha egy tevékenység mozgásmintázatát helyesen hajtjuk végre. Ez csupán egy speciális mozdulat ismételtetésével oldható meg, s a technikai képességet nem lehetséges akkor fejleszteni, mikor helytelen, rossz mozdulatot ismételünk.

A nagyszámu, különböző gyakorlatok, melyeket rendszeresen ismételünk az edzéseken, kedvező hatással vannak a motoros készség javítására, megszilárdítására, illetve az elsajátított technika megszilárdult neuromuszkuláris mintázatára.

Az oktatási módszerek versenyzőnként változnak. Vannak azonban bizonyos alapvető elvek, amelyek szinte mindenütt megjelennek.

A tanulási folyamat elején a kezdő versenyzőknek nem szabad a teljes súlylökő mozdulatot oktatnunk. Sokkal könnyebb, ha a mozgásmintázatot fokozatosan építjük föl oly módon, hogy eleinte csak egyes szakaszokra koncentrálunk /pl. a becsuszás mozdulatára, a kidobó helyzetre, a lökés és az egyensúly visszanyerés fázisaira/.

Ennek megvalósítására a legegyszerűbb módszer az, ha elkülönítjük az egyes fázisokat, és egyidejűleg javítjuk is a mozgást. Ezzel elkerülhetjük, hogy a versenyző összekavarja a mozdulatokat, mégis jók a fejlődés esélyei.

A következő gyakorlatokkal kísérletet teszünk arra, hogy megelőzzük és kijavítsuk a leggyakrabban jelentkező és legsúlyosabb hibákat. Szükséges felszerelés: egy 60x60 cm-es és egy 90x90 cm-es fadohoz, valamint két ék alakú fakészítmény /30 cm magas, 90 cm hosszú és 60 cm széles az egyik, míg a másik 60 cm magas, 2,75 m hosszú és 1,20 m széles/.

### GYAKORLATOK

#### Helyből lökés /1. változat/

Háttal áll fel a dobó, s a bal lábát felteszi a dobozra. A testsúly teljes mértékben a jobb lábára nehezedik. A lökő mozdulat megkezdésekor a csipő /jobb láb/ előre-fölfelé indul /1. ábra/. A gyakorlat hangsúlyozottan arra készíti a dobót, hogy végrehajtsa a rotációs és emelő mozgást a jobb lábbal, térdel és csípővel.

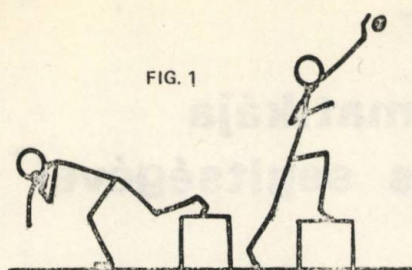


FIG. 1

#### Helyből lökés /2. változat/

Két dobozt alkalmazunk; a jobb lábat az alacsonyabbra helyezzük, a magasabbra pedig a bal láb kerül. A baleset elkerülése érdekében a dobozok széléről kell indulni. Szokásos helyből dobás kiindulólhelyzetből az 1. variáció szerint végrehajt egy dobást /2. ábra/. Ez a gyakorlat maximális térdhajlítást tesz lehetővé, különösen igaz ez a bal lábra. A dobozok helyzete ezenkívül még azt is kikényszeríti, hogy a testsúly teljes egészében a jobb lábon legyen.

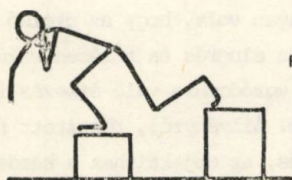


FIG. 2

#### Helyből lökés /3. változat/

Jobb lábat felteszi a dobó a dobozra és a 3. ábrán látható helyzetet foglalja el. A figyelmet itt a jobb térd megfelelő mértékű hajlítására irányítsuk, ebben a helyzetben kissé nehezebb ezt megvalósítani.

Az is fontos ennél a gyakorlatnál, hogy a jobb oldali csipő a doboz végére húzott merőleges vonal belső oldalán legyen, s az elől lévő láb a normálisnál egy kissé jobban előre helyezkedjen el, ezáltal kis mértékben csökkenthető /korlátozható/ a zsugorhelyzetben lévő jobb láb előre-toló munkája. Ez a gyakorlat igen nagy mértékben fokozza a jobb láb forgatási működését, illetve a bal láb támasztó munkáját. Nem szabad azonban elfeledkezni a csipő és a váll emelő munkájáról sem. Ellenőrzési pont az, hogy a kidobás még azt megelőzően fejeződjön be, hogy a testsúly a bal lábra kerül.



FIG. 3

#### Helyből lökés /4. változat/

Egy kis méretű, ék alakú segédeszközt alkalmazunk ennél a gyakorlatnál. Ez a végső emelési munkában segít, a kidobás utolsó szakaszában, illetve abban is pozitív hatású, hogy megállítja csipők előre irányuló mozgását. Mint azt a 4. ábra is mutatja, a segédeszköz a jobb láb munkáját is segít megállítani. A gyakorlat szempontjából fontos megjegyezni a gyakorlat végrehajtása alatt a jobb lábnak végig érintkeznie kell a talajjal.



FIG. 4

#### Becsúszási gyakorlat /1. változat/

Egy hosszabb háromszög /ék alakú/ eszközt használunk. Normális kiindulólhelyzetből indítsuk a mozgást úgy, hogy a jobb egyensúlyi helyzet érdekében a bal láb kerüljön a deszka közepére. A becsúszást és a kidobást normális feltételeknek megfelelően hajtjuk végre /5. ábra/.

Meg kell említeni, hogy a meredek, rézsutos helyzet megnehezíti a becsúszás mozdulatának végrehajtását, különösen nehéz a jobb láb munkája. Így figyelni kell, hogy a vállak hátramaradjanak, vagyis ne emeljük túl korán a vállunkat.

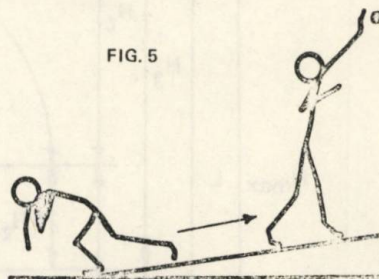


FIG. 5

#### Becsúszási gyakorlat /2. változat/

A hosszú ék alakú eszközt használjuk, s a szer magasabb végén kezdjük a gyakorlatot. Így tehát a nagy ellenállástjelentő felfelé való becsúszás helyett, a becsúszást most szinte ellenállás nélkül, lefelé hajtjuk végre.

A gyakorlat különösen jól fejleszti a jobb-bal lábbas terpeszbe érkezés mozdulatát, a becsúszás megfogását, illetve a bal láb körül, mentén történő kidobást.

Pedemonte, J.: Specific shot put drills.  
(Modern Athlete and Coach, Vol. 17.  
4, Oct., 1979.)

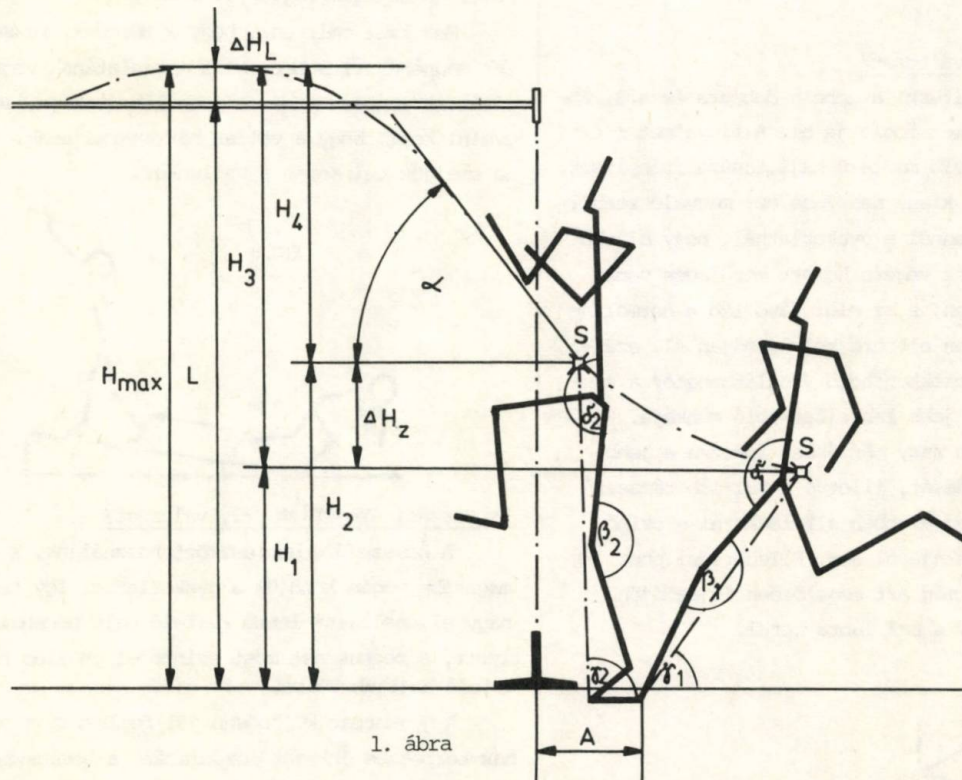
## A flop technika kinematikája biomechanikai filmelemzés segítségével\*

A biomechanikai filmelemzés segítségével igénybevétele különösen fontos az atlétika ügyességi számban. A rendkívül rövid idő alatt lezajló mozgássort még a gyakorlott, jó szemű szakembernek is szinte lehetetlen értékelni. Ugyanakkor a kvalitatív elemzés nagy lehetőséget ad a szubjektív kiemelésekre is lehet, hogy a legfontosabb mozzanat elkerüli a figyelmet. A kvantitatív, pontos méréseken alapuló filmezések főként a külföldi szakirodalomból ismeretesek. A magasugrással többek között nagyobb mélységben foglalkozott Djacskov /5/, Heinz /8/, Kerksenbrock /9/, Hay /6/, Biber és Nigg /2/. A hazai szerzők közül Tihanyi /14/ emelhető ki.

Célunk az volt, hogy a magasugró - versenykörülmények között, 195 és 200 cm-en megkísérelt - sikeres, illetve sikertelen ugrásnak kinematikai elemzésével optimálisabb mozgásstratégia kialakításához szerezzünk adatokat.

A filmfelvétel 1976 tavaszán a Pécsi Tanárképző Főiskola szabadtéri atlétika pályáján, 14-15 óra között készült az Országos Egyetemi és Főiskolai Bajnokságra felkészülés és egyben válogató verseny jegyében.

A filmfelvevő COSINA super 8 mm-es HDL 738 típusú volt. A lencse  $f = 8-64$  mm között volt változtatható. A kazettás film érzékenysége 17 DIN, ASA 40 értékű volt. Természetes fény mellett, a terep adta háttérrel filmeztünk teleobjektívval. A megvilágítás mértéke 11-es blende értéket kívánt meg, s a gépen az automata fényrekesz beállítást választottuk. A tárgyfelvevő távolság 19,60 m volt, a képki-vágás nagysága olyan volt, hogy az utolsó lépés teljes ciklusa, az elugrás és a lécen való áthaladás, valamint az ugródombra való érkezés is beleessen a képkészítőbe. Állványról, rögzített felvevővel történt a filmezés, az objektívhoz a kezdeti beállítást



1. ábra

\*

A IX. Mozgásbiológiai Szimpozionon /Tihany, 1980. szeptember/ elhangzott előadás alapján.

tás után nem nyultunk. Az objektív középpontjának földtől mért függőleges távolsága 1,65 m, a filmfelvevő a lécsíkjával  $45^\circ$ -os szöget zárt be, így a teljes mozgássorozatra merőlegesen filmeztünk. A felvevő beállítását vízmértékkel ellenőriztük, egymásra merőleges irányban. Az expozíciós idő 0,015 másodperc volt.

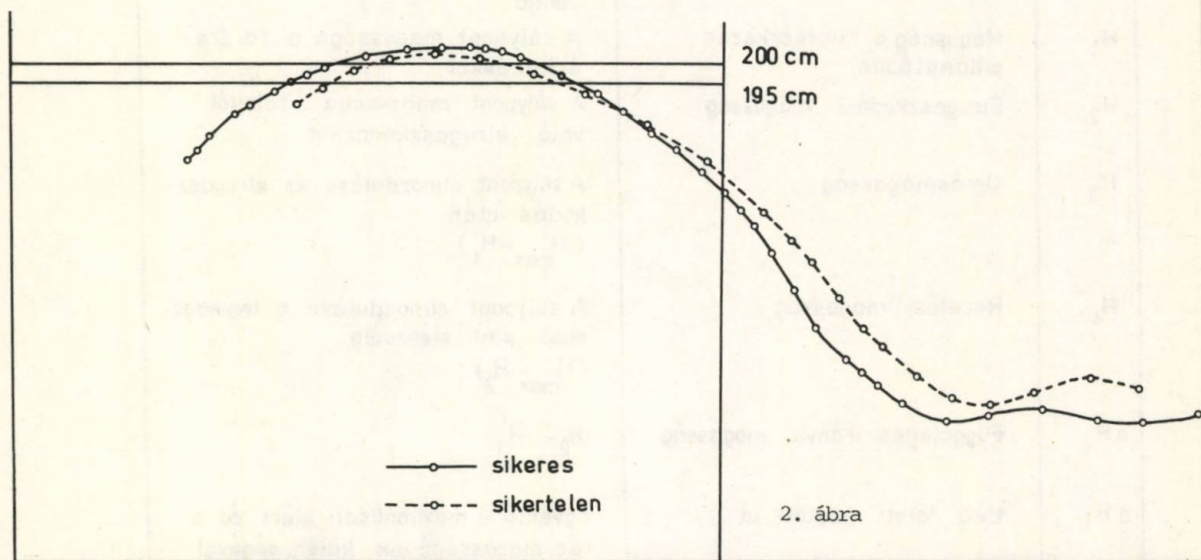
A későbbi kiértékelés érdekében az ugrások előtt a mozgás síkjában állított méterrúd adta a viszonyítási alapot. Minden hosszértéket ennek alapján állapítottunk meg. A pontos képváltás - frek-

vencia megállapítására Miller és Nelson /11/, valamint Nigg /12/ által javasolt egyszerű módszert, az ejtőpróbát alkalmaztuk. Az 1 m-es mérőrudat függőleges állásba hozva, előtte egy jól látható fehér tömör labdát /jelen esetben egy góflabdát/ engedtünk el. Az esést lefilmezve, jól meghatározható, hogy az 1 m-es szakaszt a labda 15 képkocka során futotta be. A szabadesés időképletével kiszámítottuk a pontos, aktuális képváltási időt, a képváltás frekvenciáját.

# I. táblázat

| JEL          | MEGNEVEZÉS                                           | MAGYARÁZAT                                                                                    |
|--------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| $H_{\max}$   | Legnagyobb magasság                                  | A súlypont pályájának legmagasabb pontja                                                      |
| $H_1$        | Magasság a földreérkezés pillanatában                | A súlypont magassága a földreérkezéskor                                                       |
| $H_2$        | Elrugaszkodási magasság                              | A súlypont magassága a talajtól való elrugaszkodáskor                                         |
| $H_3$        | Ugrásmagasság                                        | A súlypont elmozdulása az elrugaszkodás után<br>$(H_{\max} - H_1)$                            |
| $H_4$        | Repülési magasság                                    | A súlypont elmozdulása a legmagasabb pont eléréséig<br>$(H_{\max} - H_2)$                     |
| $\Delta H_2$ | Függőleges irányu magasság                           | $H_2 - H_1$                                                                                   |
| $\Delta H_L$ | Léc felett megtett ut                                | Egyenlő a maximálisan elért és a lécs magasságának különbségével<br>$(H_{\max} - L)$          |
| $L$          | Lécmagasság                                          |                                                                                               |
| $v_n$        | A nekifutás sebessége                                | Az utolsó lépés alatt                                                                         |
| $v_0$        | Sebesség értéke a felemelkedés pillanatában          | Kezdősebesség                                                                                 |
| $v_{0z}$     | A függőleges irányban történő felemelkedés sebessége | $v_0 \cdot \sin \alpha$                                                                       |
| $t_k$        | Kontakt idő                                          | Amíg az elugró láb a talajjal érintkezik                                                      |
| $A$          | Elugró távolság                                      | A léctartó állvány közepétől az elugró láb mért távolság (oldalt) (viszonyított)              |
| $\alpha$     | Kirepülési szög                                      |                                                                                               |
| $\sigma_1$   | Törzs hajlásszöge                                    | A törzs és az elugró láb combjának tengelye közti szög (földetérés) a talajfogás pillanatában |

|            |                                                   |                                                                                                        |
|------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| $\delta_2$ | A törzs hajlásszöge                               | A törzs és az elugró láb comb tengelye közti szög, az elrugaskodás pillanatában                        |
| $\beta_1$  | Az elugró láb térdének talajfogáskor mért szöge   | A térd kezdő hajlásszöge a támaszhelyzetben                                                            |
| $\beta_2$  | Az elugró láb térdének elrugaskodáskor mért szöge | A térd végső hajlásszöge a támaszhelyzetben                                                            |
| $\gamma_1$ | Az elugró láb talajfogáskor mért szöge            | A súlypont és az elugró láb sarkát összekötő egyenes talajjal bezárt szöge                             |
| $\gamma_2$ | Az elugró láb elrugaskodáskor mért szöge          | A súlypont és az elugró láb talajjal utdjára érintkező pontját összekötő egyenes talajjal bezárt szöge |
| S          | Súlypont                                          | A test súlypontja                                                                                      |



Az esés ideje:

$$t = \sqrt{\frac{2s}{g}} = \sqrt{\frac{2}{9,81}} = \sqrt{0,2} = 0,44 \text{ s}$$

A képváltás ideje:

$$t = \frac{\sqrt{\frac{2s}{g}}}{15} = 0,029 \text{ s}$$

Ha a gyári adattal, a 40 Hz frekvenciával számolunk, akkor a  $t$  értéke  $\frac{1}{40} = 0,025 \text{ s}$  lenne. A 0,004 s különbség jelentéktelennek látszik, de a számítások során igazolódott, hogy a pillanatnyi sebességek számításakor  $5,17 \text{ ms}^{-1}$  helyett  $6,0 \text{ ms}^{-1}$  értéket kaphatunk. Nagy sebességű mozgásoknál az eltérés még jelentősebb lehet. Persze ezt a hibát csak az amatőr gépeken lehet elkövetni, a beépített fényjelzéssel kalibrált gyorsfordulatu felvevőknél ez nem fordulhat elő.

Az előhívott filmet filvetítővel képkockáinként mm-pauszra kivetítve a koordináta rendszerben kijelöltük a konturogramnak megfelelő ízületi forgáspontokat. Egy-egy képkockán 14 részsúlypont koordinátáiból kombinált módszerrel Knoll-Egger [10], Dähne [3], valamint Walton [15] szerint Barton [1] közléséből, Dempster [4] adataival számítottuk ki a súlypont helyét. A súlypont pályagörbéjének ismeretében az ut-ido adatokból pillanatnyi sebességeket és az I. táblázatban felsorolt adatokat számítottuk ki. Itt az egyes jelzések jelentését is megadjuk. A könnyebb megértés érdekében az 1. ábrán is feltüntetjük e jelzéseket.

A 2. ábrán a 195 cm-en végrehajtott sikeres és a 200 cm-es magasságon történt sikertelen ugrás súlypontjának pályagörbéje látható az utolsó lépéstől a lécen való átjutásig.

(folytatjuk)



**Béla Emese 192 cm!**

---

---

**EDZŐK ARCKÉPCSARNOKA**

**GAGYI ENDRE**

---

---

**G**agyi Endre az egykori rudugró, ma méltán az egyik legjobb rudugróedző az országban. Munkakedve, találdékomysága, pózmentes viselkedése közismert az atléták körében; rendkívülisége - ne fanyalogjon e szón a tisztelt olvasó - éppen egyszerűségében rejlik.

#### A KEZDET

1957 augusztus 21-én kezdtem atlétizálni, ugyanis 20-án alaposan átgondoltam a dolgot. Tizen-négyszer voltam, s ruganyos, izgága gyerek lévén magasugró lett belőlem a Pécsi VSK-ban. Korábban sem volt idegen tőlem semmiféle mozgás, láttam például egy filmet, a címe Trapéz volt. Nos, ebben szerepelt egy body-builder, aznap már én is az akartam lenni. Kipróbáltam, hány karhajlítást tudok fekvő-

támaszban csinálni; öt ment. Ezután minden nap rendszeresen gyakoroltam, 220-ndí álltam meg. Már nem volt értelme tovább csinálni, túl sokáig tartott. Lejártam súlyt emelni is, 57 kilósan 102.5 kg-ot löktem. De mindez magasugrósdóm előtt történt. Egy évig észre se vettem, hogy a lécfölött ugrásnak van egy másik fajtája is. Aztán a srácokkal megnéztünk egy rudugró versenyt, egyből beleszerettünk. Elkezdtünk pléhruddal homokba ugrani, s még azon az ősszon átkerültem a 260 centiméter felett. Tántoríthatatlan rudugró lettem; 1958-ban 320-at, 59-ben 340-et, 60-ban 372-tőt ugrottam. Majd a TF-re jelentkeztem, de nem vettek fel. Elmentem vasuti pályamunkásnak és tovább edzettem. Hát, a krampácslás jó lecke volt egy életre... 1961-ben 380 centimétert ugrottam és felvettek az éhított főiskolára is. Megtanultam angolul és eredetiben olvastam

a Track and Field Newst. Sokat tanultam abból az újságból. Például floptechnikát is. Már a mexikói olimpia előtt ezzel a technikával ugrottam magasat. Aztán bátyám küldött egy üvegrudat; az országban ez volt a harmadik ilyen "szerszám". Sokáig azonban nem javult az eredményem, pedig keservesen akartam. 1964-ben végre "bejött" minden, magyar bajnokságot nyertem 430 centiméterrel - homokba !/.

### SÉRÜLÉSEK

Ezután a győzelem után megindult egy olyan sérülésláncolat, hogy csodának számít, hogy egyáltalán élek. Sokan azt mondják peches vagyok, én nem szeretem ezt a szót. Nem mást jelent, mint a hiba másra hátrítását... Tény azonban, hogy 21 csonttörésem, 26 különböző műtétem, 3 klinikai halálom volt, s lám egyben vagyok. A sérülések természetesen nem szorosan egymásután jöttek, így néha tudtam edzeni is. A többiek, persze, úgy húztak el mellettem, mint vonat a bakterháznál. Nem tudtam behozni őket. 1970-ben ugyan nagy izsadsággal magyar rekordot ugrottam, 494-et; egy év múlva, életem legjobb formájának kellős közepén elütött egy autó. Abbahagytam hát a versenyzést.

### EDZŐSÉG

A TF után a Vasasba igazoltam, versenyeztem és edzősködtem egyszerre. Azokkal dolgoztam, akik nem kellett másnak, s nem volt nehéz rájönnöm, "selejtéből" nem lehet produkálni, és a jókból még korán kell elkezdeni. 1969-ben felkértek, hogy foglalkozzam az utánpótlás-válogatottal. Kezdtem "szétesni" a sokféle munkától, ráadásul 1973 és 1975 között az U.Dózsához pártoltam, sikertelen évek voltak. Noha Kiss Árpí 7300 pontos IBV csúcsot ért el és a többi tanítványomra sem panaszkodhatom, rossz volt a légkör. Elhatároztam, hogy csak rudugró edző leszek és a tanítványaimat magam gyűjtöm be és magam is nevelem fel. A Csepel lehetővé tette, hogy elképzeléseim szerint dolgozzak. Megtaláltam a helyem. Eszem ágában sincs elmenni, szeretem az edzőséget. Talán lesznek, akik meggorrolnak rám, de én azt tartom, a testnevelő tanári és általában a tanári pályában nincs semmi rizikó, a hibák esetleg csak évek múlva derülnek ki, az edző viszont naponkénta megmérettetik. Fejem fölött örökké ott lebeg Damoklész kardja.

### MÓDSZEREK

Minden edzésmodszert kritikusan nézek. Sokat elhagyok a mások által üdvöztetőnek vélt edzésekből, de sokat ujitunk is a srócokkal. Állandóan felteszem magamnak a kérdést, jól csinálom-e? A legalapvetőbb dolgokra is áll ez a kételkedésem... Nagy hibákat tapasztalok például a bemelegítésnél. Egyesek három kör lötyögés, dumdlás és két karhúzás után azt hiszik, hogy bemelegítettek; mások épp az ellenkezőjét teszik, kilenc éves gyerekekkel négyezer métert futtatnak e célból, holott elegendő lenne tíz perc fogócska nekik. Előfordult már, hogy vadaknak nevezték a módszereimet, azt mondták, hogy durva feladatokat végeztek a rámbizott gyerekekkel. Lehet, de a rudugrók nem anyámasszony katonái. Nem kell őket különben sem féltetni, szerintem egy gyerek, ha nem kimondottan ügyetlen, két méterről nem eshet úgy le, hogy összetörje magát. Nem olyan veszélyes ez a sportág, amilyennek látszik.

### MAGÁNÉLET, CÉLOK

Két kislányom van, boldogan élünk. Nem akarok közhelyeket puffogatni. Ami a céljaimat illeti: legyen világesuccsal olimpiai bajnok a tanítványom, s a dobogó további két fokán is az enyéme álljanak. Talán viccesen hangzik, de aki nem akar sas lenni, az veréb se lesz.

/morvai/



## EMLÉKEZZÜNK a régiekről

*Az adományozó Meleghy Gyula dr.-tól  
/a kép jobb oldalán/ Képesy József  
a MASz részére átveszi*

*a  
SOMFAY ELEMÉR  
serleget*



**A**z atlétika hiveinek egy baráti körbe való tömörítésére hazánkban első ízben a 30-as évek közepén került sor. Az akkor megalapított MABOE - a Magyar Atlétika Barátainak Országos Egyesülete - a belügy-miniszter által engedélyezett szabályos klub volt, melynek elnöke a már akkor veterán korban lévő Árvai Artúr a Phöbus főtisztviselője volt, a főtítkári teendőket pedig e sorok írója látta el. Jelvényt és saját versenydíjnak számító érmét verettünk MABOE felirattal s első versenyünket nagy sikerrel rendeztük meg a régi BEAC pályán a Skála Áruház jelenlegi területén.

A második világháború vihara közben megszűnt a MABOE is. A háború után volt egy próbálkozás nem sok sikerrel, majd végre 1965-ben megalakult a ma is létező Atléta Barátok Köre.

○

**E**ről a társaságról annak alapítója Tordai Gyula kétszeres magasugró bajnokunk /1942-ben az FTC, 1945-ben a MAFC színeiben/ - jelenleg is működő versenybiránk - a következőket mondotta az ATLÉTIKA számára

- Néhányan öreg atléták az 1966-os budapesti Atlétikai Európa-bajnokság előtti évben elhatároztuk az ABK megalapítását. A pesti tagokat jórészt az FTC-ből és a budaiakat pedig a régi BBTE-istákból s más budai atléta hivekből Barsi László a sokszoros 400-800 méteres bajnok atlétánk toborozta, majd máshonnan is jelentkeztek. Sokat segített nekünk Futó Ernő, Szabadits Béla, Farkas Zoltán és Fuitz Gyula is a szervezés területén. Mintegy 5-600 címet gyűjtöttünk össze, ami egyedülálló nyilvántartás volt, hiszen a régikkel senki sem törődött. Ma is előfordul, hogyha valaki külföldről hazalátogat s a MASz-ban érdeklődik egy régi atléta címe iránt, bennünket hívnak fel a szövetségből s mi természetesen rendelkezésre állunk. Később Mindszenty János és Harsányi Gusztáv egykori MAC és BBTE versenyzők is sokat segítettek munkánkban. Így azután sikerült a verbuválás. Mindszenty és Harsányi akkor a Pasaréti uton, a Vasasnál tevékenykedett.

Összejöveleteinket mindig egy-egy időszerű és értékes előadással, filmvetítéssel - az utóbbiban Hires László mesteredzőnk jeleskedett - fűszereztük, s azokat legtöbbször az FTC-ben, az Építők SC Alpári Gyula utcai klubjában, s az MTK-ban rendeztük meg, de sikerrel jártunk a Tatabányai Bányásznál is.

Előadóink között szerepelt többek között Bakonyi Károly a Testnevelési és Sportmúzeum igazgatója, a Pestre hazalátogató Iglói Mihály, Farkas Mátyás, Hires László, Kelen János, Képesy József, Keresztényi József dr., Koltai Jenő, Koltai László, Mindszenty János, Molnár Károly dr. főorvos, Schirilla György, Sir József dr., Szepes Béla, Szerbák Elek dr., Zemen János és még sokan mások. A megalakulásunk óta eltelt 17 év alatt mintegy 50 alkalommal jöttünk így össze, mindenkor a magyar atlétikát szolgálva.

○

**B**arsi László halála után /egykori klubtársa/ Sir József dr. arra kért vezessem én tovább az ügyeket. Ezt el is vállaltam, de mindenféle rang és tisztségyviselés nélkül, mert ilyesmi az Atléta Barátok Körében sohasem volt.

Egyébként mi nem vagyunk hivatalos egyesület, hanem a MASz propaganda bizottságával karöltve működünk. Pár éve egy "Veterán Klub" megalapítását terveztük. Farkas Mátyás és Kelen János próbálkozott meg ezzel, de

eddig ezt nem sikerült megvalósítanunk. Pedig jó lenne egy ilyen tömörülés, hiszen ma már "Atlétikai Veterán Világ bajnokságokat" is rendeznek rendszeresen, melyen a mieink több győzelmet is arattak.

Az MTK-ban megtartott előadásunkon megjelent Bajor Nagy Ernő az ismert publicista is, aki a Rádióban meleg hangon emlékezett meg arról az igaz baráti hangulatról amit ott tapasztalt.

Néha - folytatja szavait Tordai Gyula - fehér asztal mellett is találkozunk. Cserna János volt magasugró bajnokunk Klauzál téri vendéglőjének különtermében már sok kellemes estét töltöttünk el. Itt keresett fel bennünket Tatár Pista bácsi a már 80-ik életévén túl járó egykori BBTE funkcionárius, a MASz volt főtítkára, sok más régi atlétabaráttal egyetemben.

◉

**L**egközelebbi összejövetelünkön az 1932-es Los Angeles-i olimpián részt vett kitűnő dobóatlétáinkról emlékezünk meg. Ezen az olimpián mint ismeretes három kiváló diszkoszvetőnk vett részt Remecz József /Rákoslige-ti AC/, Donogán István /MAC/ és Madarász Endre /BSZKRT/ személyében, a súlylökésben pedig Darányi József dr. a kétkezes súlylökés háromszoros világcsúcstartója, 12 magyar súlylökő bajnokság győztese, a MAC versenyzője képviselte színeinket. Közülük csak Remecz és Darányi dr. él, akiknek megjelenését már szervezzük. Biztosra vesszük, hogy jól sikerült este lesz ez is, sok régi már-már feledésbe merülő emlék felidézésével.

Célszerű lenne a külföldön élő atlétákkal való kapcsolat megteremtése is, hiszen sokan látogatnak haza az óhazába. A körünkben eddig megjelentek mindig jól érezték magukat a régi barátok között..

Végül még annyit, hogy az 1966-os budapesti Atlétikai Európa-bajnokságon kifejtett munkánkról az akkori propaganda vezető Arday Aladár dr. a Népsport jelenlegi főszerkesztő-helyettese is elismeréssel szólt. Ugyancsak sokat tevékenykedtünk a MASz 75 éves jubileumakor is. Tesszük mindezt a magyar atlétikáért.

De túl a Budapesten immár 16 éve működő ABK-án, a világ minden tájára szétszóródott régi sportemberek baráti közössége, a MAC volt versenyzői évenként egyszer vonatra, hajóra, repülőgépre szállnak, hogy ismét találkozhassanak egymással. Az egykori bajnokok, ismert atléták 1979-es Bergisch Gladbach-i, majd az 1980-as bolzanoi találkozásánál e sorok írója is részt vett meghívott vendégként. A szöges cipő régi hírességei közül néhány kellemes napot tölthetett együtt többek között Balogh Lajos magyar és angol távolugró bajnokkal a MASz volt elnökével /a MAC régi tagjai közül egyébként a felszabadulás után négyen: Balogh Lajos, Szerbák Elek dr., Németh Imre és Garay Sándor a Magyar Atlétikai Szövetség elnökei voltak/, Balogné Kael Annával a hazai női atlétika egyik uttörőjével, aki az első ízben 1932-ben végre megrendezett magyar női bajnokságon a magas- és távolugrás aranyérmese volt, de bajnokságot nyert később súlylökésben és diszkoszvetésben is, Bejczy Lajos dr.-ral az 1500-as bajnokkal, Csaplár András dr.-ral aki az 5.000 és 10.000 méteres távon volt bajnok, megjavította a 20 km-es síkfutás világcsúcsát, majd utolsó versenyévében 1946-ban Szegeden - egy korábbi mezei bajnokságán kívül - még a maratoni futásban is bajnok lett, az osloei EB 10.000 m-es versenyében pedig bronzérmes nyert, Farkas Mátyással a távol- és hármassugrás, a 200 m-es gátfutás és tízpróba bajnokával, Somló Lajos hármassugró, Szabó Endre dr. 110 m-es gátfutó és Vadas József 400 m-es bajnokkal és Zsuffka Viktor dr. sokszoros rudugró bajnokkal, aki az 1936-os olimpián rudugrásban a hatodik helyen végzett. E versenyzők Bejczy kivételével, valamennyien országos rekorderek is voltak.

A régi atlétákon kívül ott volt a vizilabdás Kánassy Gyula dr., Budai Becker Frigyes, Somóczy Lóránd dr. és Vizvári Károly - utóbbi kettő ma is aktív funkcionárius a vizilabda területén - továbbá az evezős Inotay Zoltán, Némethy György és Haris György teniszező, Noviczky Ferenc birkózó és Balatony Levente a BEAC 1937. évi összetett si bajnoka és még sokan mások.

Csak meghatódottan lehet arról szólni, ahogyan egymásnak örültek a szélrózsa minden irányából összese-reglett sportemberek, 45-50 éves baráti kapcsolattal rendelkező volt bajnokok.

◉

**E**sorok írójának kezdeményezésére alapította meg Meleghy Gyula dr. azt az értékes vándordíjat - egy hatalmas méretű serleget, mellyel egykori jó barátjáról, a kitűnő atlétáról Somfay Elemérről emlékezett meg. A díjat a MASz örömmel fogadta s azt sorrendbeli két győzelmével Szalai József /Szolnoki MÁV MTE/ védte, idén pedig Simon Balla István /DKSE/ neve került fel a serlegre.

Meleghy Gyula dr. a margitszigetiek egykori vizilabda-játékosa Bergisch Gladbachban gépgyár-tulajdonos. Ő teszi lehetővé bőkezűségével a budapesti vendégek megjelenését az évenkénti összejöveteleken. Gyakran látogat haza, gyártmányaikkal részt vesz a BNV-ken és szoros üzleti kapcsolata van az IKARUS gyárral. Most ismét jelentkezett. Somfay Elemér díján kívül, a nemrég elhunyt Farkas Mátyásnak óhajt emléket állítani újabb serleg felajánlásával. Ebből az alkalomból a következő levelet intézte a MASz elnökségéhez:

**Magyar Atlétikai Szövetség**  
**T. Elnökségének**

De-Gasperi-Straße  
5060 Bergisch Gladbach 2

julius 8, 1981

A 20-as és 30-as évek egykori versenyzőit - a magyar atlétikának jelenleg is barátait jöbbször egy részük az elmúlt évtizedek során szétszórtott a világban, évenként egyszer találkozik, hogy ápolja a régi sportkapcsolatokat.

Két esztendeje ajánlottunk fel - az akkor elhunyt - Somfay Elemér tiszteletére egy nagyméretű értékes ezüst serleget a 400 m-es gátfutás országos bajnokságára örökös vándordíjként.

A MASZ horrájárult ehhez s a díjat ezidőszert Szalai József az Sz. MÁV igen tehetséges fiatal gátfutója védi.

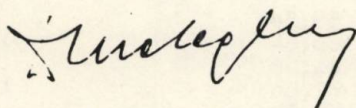
Most egy újabb régi barátunk Farkas Mátyás hunyt el. Ebből az alkalomból a mindenkor tiszpróba bajnokságra ajánlunk fel egy hasonló serleget.

Farkas Mátyást úgy hisszük nem kell hóvebben méltatnunk, hiszen versenyző korában a 20-as - 30-as években többszörös magyar bajnok volt tiszpróbában, 200 m-es gátfutásban, távolugrásban és hármasugrásban, s több mint öt évtizedet töltött el edzőként, mely idő alatt a bajnokok és rekorderek sokaságát nevelte a magyar atlétika számára.

Munkája elismerésül két izben kormánykitüntetésben részesült. Mindezek után kérjük azíves hozzájárulásukat e vándordíj alapítására, ami után a serleget rendelkezésükre bocsájtjuk.

Cím: Dr. Meleghy Gyula  
Laurentiusstraße 7  
5060 Bergisch Gladbach 2  
**B R D**

Sporttársi üdvözléttel:

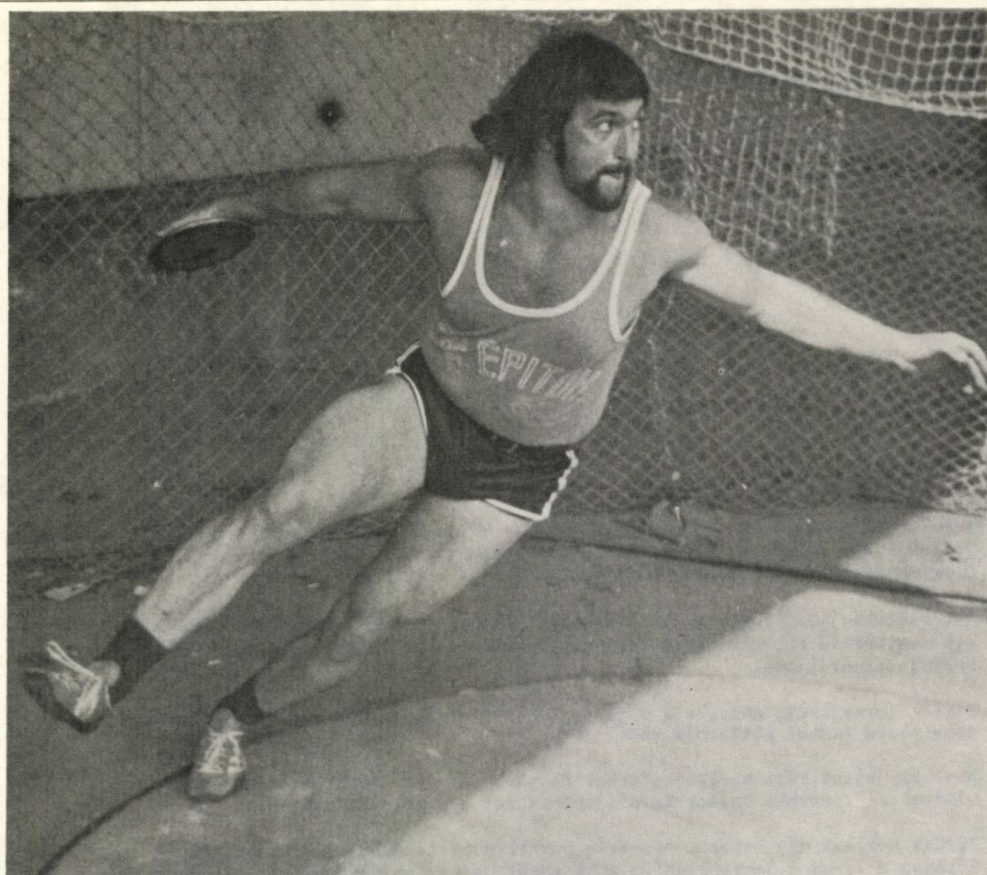


Önkénytelenül is felvetődik bennünk a kérdés, vajon a ma jelesei, legjobb versenyzőit hasonlóképpen cselekszenek-e annakidején?

Ennyit azokról a régi sportemberekről, akiknek ma is szívügyük a magyar sport, a magyar atlétika. Az idehaza és külföldön élő volt bajnokok és társaik szeretettel köszöntik a MASZ új vezetőségét s támogatásukat ezuton is felajánlják a további sikerek elérése reményében.

KÉPESSY JÓZSEF





## Szegletes Ferenc

SZÜLETETT: 1948 április 14.

EGYESÜLET: Vasas SC (1963-1975)

Építő SC (1976-)

EDZŐK: Klics Ferenc (1963-1976)

Váczi Pál (1976-1978)

### AZ EREDMÉNYEK ALAKULÁSA:

|              |              |
|--------------|--------------|
| 1968: 55,24  | 1975: 59,50  |
| 1969: 58,24  | 1976: 60,64  |
| *1970: 57,78 | 1977: 61,28  |
| 1971: 62,48  | 1978: 61,80  |
| *1972: 58,74 | *1979: 60,58 |
| *1973: 52,88 | *1980: 62,42 |
| 1974: 58,20  | 1981: 61,78  |

A \*-gal jelölt években  
műtéteken esett át.

### ORSZÁGOS BAJNOKI HELYZÉSEK:

|                         |
|-------------------------|
| 1976: III. hely (59,40) |
| 1977: III. hely (60,72) |
| 1978: III. hely (60,86) |
| 1980: I. hely (60,04)   |
| 1981: I. hely (59,36)   |

## PLUCKNETT álmai

Bánhatja februári, christchurchi kirándulását, de még inkább azt, hogy engedett az ördögi csábításnak Ben Plucknett, az amerikai atlétika "óriás bébi", a 2.01 méteres magasságával és 140 kilójával két kosárlabdázót "kitevő" diszkoszvető.

Az anabolikus szteroid készítmények szedése okozta a vesztét, "örökös" eltiltását, s azt a szégyent, hogy mostantól így emelegetik: az első amerikai atléta, akit rajtakaptak a tiltott szerek használatán. Arról nem is beszélve, hogy Plucknettnak két emlékezetesen szép napot is el kell felejtene: 1981. május 16-át és július 7-ét. Először négy centiméterrel toldotta meg az NDK-s Wolfgang Schmidt 71.16 méteres világcsúcsát, másodszor meg 72.34-ig repítette

a diszkosz - a szakemberek szerint távolról sem ideális technikával! Szóval még többre is vihette volna, talán 73, vagy 74 méterig, s persze - szeptemberben Rómában - minden bizonnyal Világ Kupa győzelemig is.

Ennek az álomnak most azonban befellegzett. A Nemzetközi Atlétikai Szövetség a februári ujjélandi nemzetközi versenyen elvégzett dopping-vizsgálatok eredményét, s az azokat felülvizsgáló európai laboratórium jelentését figyelembe véve Plucknett versenyzői "jogosítványát" bevonta, a szövetség szabályzata szerint - örökre. Aligha kétséges, hogy az Egyesült

Államok Atlétikai Szövetsége megpróbálja kijárni az enyhítést és élve lehetőségével, a versenyző nevében fellebbezést nyújt be, de eredmény csak annyi lehet, hogy az "életfogytiglanit" 18, vagy 24 hónapra csökkentik. Ben Plucknett 27 éves. Lesz-e türelme kivárni a végét? Nehéz választ adni erre a kérdésre, ám az biztos, hogy a tiltott segítség felhasználásának felfedése, a két remek világcsucs megsemmisítése újabb figyelmeztetőnek számít a kerülőutat járók elriasztásához. Talán...

## Majdnem focista lett

Akkor érzi jól magát, ha a hőmérő higanyszála a 35-ös jelzés fölé kuszik, ha rekkenő a hőség, ha ragyog a nap... Ez Carlton McHinley Lewis "álomvilága", akit egyszerűen csak úgy emlegetnek, hogy Carl Lewis. Az amerikai atlétika nagy felfedezettjéről van szó, aki néhány hét leforgása alatt ámulatba ejtette az egész világot, előbb azzal, hogy elektromos mérővel kerek tíz másodperc alatt futotta a százat, majd azzal, hogy 8.62 méteres teljesítményt ért el a távolugrásban. A 187 centiméter magas, 79 kilós atléta Alabama államban született, Birmingham városában, amely mindössze hatvanezer lakost számolhat, így hát jóval kisebb, mint brit testvérvárosa.

Alabamában egyszer már napvilágot látott egy szuper-atléta, akit úgy hívtak, hogy Jesse Owens. Utóbbi aligha kell bemutatni, olimpiai bajnoki győzelmei, sokáig "érintetlen" világcsuccsai önmaguk helyett beszélnek. Ami pedig az utódot illeti, a "földit", egyre többen állítják, hogy ő lesz a nyolcvanas évek Owens-e, aki egyszemélyben lehet képes a 9.95-os 100 méteres vágta-világcsucs, s az immár 13 éves 8.90-es távolugró "álomvilágerekord" megdöntésére.

A furcsa az egészben az, hogy Carl Lewis-ből majdnem labdarúgó lett, nem az amerikai futball hódolója, hanem az Európából "importált" "igazi foci" szerelmese. A jól megtermett, villámsebessé futó fiú iskolai csapatában négy évig gólkirály volt, s egészen addig csak mellékesen kezelte az atlétikát, míg egy iskolák közötti versenyen személyesen is megismerkedhetett Jesse Owensszel, aki díjátadóként jött el a diáktalálkozó seregszemléjére. Öt évvel ezelőtt, 1976-ban végleg választania kellett Carlnek, s bármilyen nehezére esett is, engedett az iskola testnevelő tanárakérésének, s lemondott a fociról. Pedig Carl Lewis az amerikai kontinens leghíresebb labdarúgója akart lenni, olyan, mint Maradona. Döntésének helyességét a következő eredmények bizonyították: 1976-ban 6.94 volt a legjobbját a távolugrásban, 1977-ben már 7.26, majd 1978-ban 17 esztendősen 7.85. Idén, amikor alighogy betöltötte a 20. évét, már 8.62-nél tart, s ha a szél nem fog ki vele, akkor már 8.73 volna a legjobbját, azaz mindössze 17 centiméterrel kisebb a 8.90-es világcsuccsnál. Amelyet viszont Bob Beamon 1968-ban Mexikóvárosban magasan a tengerszint felett ért el, egészen pontosan 2250 méteres magasságban.

- Ez a fiú két éven belül kilenc métert ugrik távolban, s 9.90 másodperc alatt futja a 100 métert - így minősítette Lewist a közelmúltban Pietro Mennea, az olasz atlétika tavaly visszavonult kiválósága, jelenleg a torinói Robe de Kappa sportszer- és sportruha cég egyik fő képviselője, aki nemrégiben gyönyörű felszereléssel ajándékozta meg az amerikai atlétát. Többek között annak reményében, hogy azon mód sikerül szerződést kötni vele, s megnyerni a "gyári csapatnak". Carl Lewis azonban erre az ajánlatra nemet mondott, s nemet fog mondani minden hasonló felkérésre, mert árnyékként követi "védőszentjét" Joe Douglas, a Santa Monica Track Club hajthatatlan menedzsere. Douglas elhatározta, hogy nem engedi a versenyzőrendezők és az üzletemberek "martalékának" a nagy reményű atlétát, nehogy hasonló sorsra jusson, mint az Egyesült Államokban tanuló kenyai hosszútávfutók, akiket fölöttebb gyorsan "kiégettek".

## 80 méteresek klubja

Egy évvel ezelőtt, a moszkvai olimpiai játékokon a szovjet Jurij Szedih 81.80 méteres dobással aranyérmert nyert. Eredménye új olimpiai, világ- és Európa-rekord volt.

Kezdetben azt hitték a szakértők, hogy mások meg sem fogják közelíteni ezt a csuccot, különösen azután, hogy a Nemzetközi Atlétikai Szövetség határozata értelmében 110-ről 130 mm-re növelték a kalapáccsgolyó átmérőjét. Ugy gondolták, hogy ez legalább másfél méterrel csökkenteni a dobások nagyságát. Nem így történt, továbbra is születnek 80 m fölötti eredmények.

Tbiliszi-ben, a nemrég lezajlott NDK-Szovjetunió atlétikai "csuccstalálkozón" maga Szedih 80.18-at dobott, és még ugyanazon a napon, néhány ezer kilométerrel odébb a nyugatnémet Klaus Ploghaus hetediként belépett a 80-asok klubjába, 80.56 m-es dobásával. Sorozatában akadt még egy 80.44 és egy 79.99 méteres hajtás is, ami bizonyítja, hogy nem kicsuszott dobásról van szó.

A 25 éves atlétának tavaly még csak 77.60 m volt a legjobbjá. Ploghaus /186 cm, 106 kg/ a 12. helyen végzett az 1978-as EB-n, 1975-ben, a junior Európa-bajnokságon pedig éppen Szedih mögött volt második.

80.56 méteres eredménye az örökranglista negyedik helyét jelenti Ploghaus számára a szovjet Szedih és Litvinov, valamint honfitársa, Riehm mögött.

A kalapácsvetés történetében eddig heten lépték

át a 80 méteres határt: öt szovjet és két NSZK-beli atléta, név szerint: Szedih /81.80/, Livinov/81.66/, Zajcsuk /80.48/, Tamm /80.46/, Nyikulin /80.34/, illetve Riehm /80.80/ és Ploghaus /80.56/.

Az atlétikai szakértők szerint továbbra is várhatók 80 méter feletti eredmények, a kalapács méretének megváltoztatása ellenére is, sőt elképzelhető Szedih világcsúcsának megdöntése.

## Sinka Albert

SZÜLETETT: Cservás, 1962. november 27.

TESTMAGASSÁG: 186 cm

TESTSÚLY: 88 kg

EGYESÜLET: Építők SC

EDZŐ: Encsi István

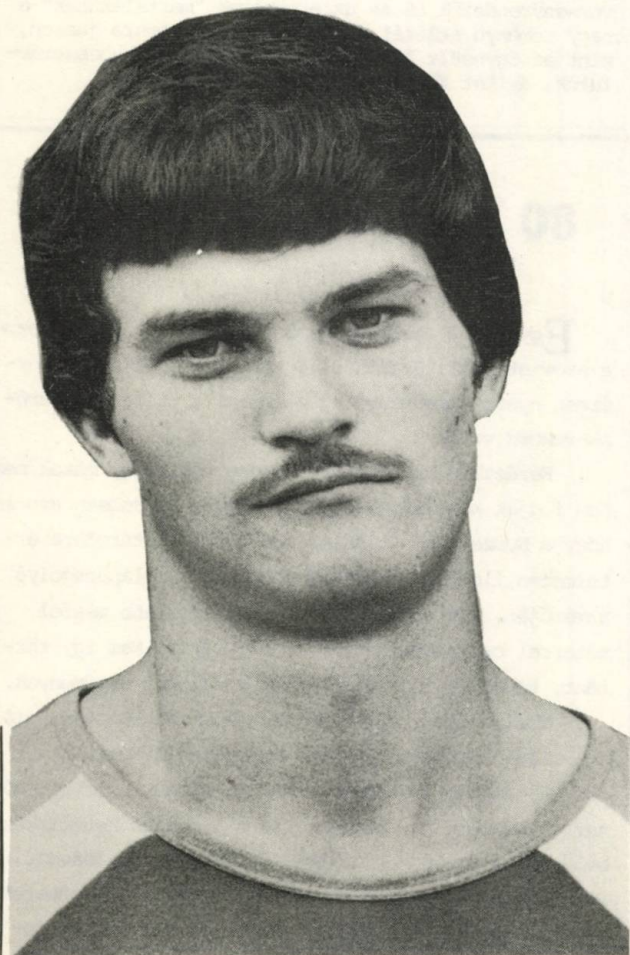
AZ EREDMÉNYEK ALAKULÁSA:

1979: 56,86 (6 kg)

1980: 66,84 (6 kg)

60,96 (7,25 kg)

1981: 68,24 (7,25 kg)



## Chaplin még reménykedik

Az 5000 és a 10.00 méteres síkfutás világcsúcsát a 29 esztendőes kenyai születésű, az Egyesült Államokban tanuló Henry Rono tartja, mégpedig 13:08.4, illetve 27:22.5 perces eredményekkel. Ezeknek az eredményeknek igazi értékét a velük összehasonlított Európa-rekordok adják meg, amelyek lényegesen gyengébbek: 13:13.0, valamint 27:30.8 perc a két táv csúcsteljesítménye az öreg kontinensen.

A minden idők legjobbjaként emlegetett, ugyanakkor "futógép"-ként elnevezett kenyai futó minden jel szerint úgy jár, mint honfitársa és elődje, Samson Kimobwa, aki Rono előtt ontotta a szenzációs eredményeket, aztán egyszer csak eltűnt. Az elmúlt két évben nem is hallani róla, s ha mégis, az csak negatív előjelű hír, vereségekről, hamatgyenge eredményekről.

Ami Ronot illeti, 1978-ban robbant a világ élvonalába, két és fél hónap leforgása alatt mutatósan átrendezve a világrekord-listát, s még a 3000 méteres akadályfutásban is a világ élére állt, 8:05.4 perces idővel. Ezután viszont bekerült az "óriáskerékbe", a nagy versenyrendezők valósággal széttépték, nem hagyták edzeni, nem hagyták pihenni. No, meg közben ő is kedvelte a pénzgyűjtést. Miként a versenyek utáni kellemes sörözést és a különféle pizzák fogyasztását is, ami soha sem számított egy hosszútávfutó erényének. A moszkvai olimpia is kimaradt Rono életéből, ez is a befolyásoló tényezőkhöz tartozik, a hátráltató motivációk közé. Alábbhagyott a versenykedve, ritkán tűnik fel a versenyeken, egyre több csunya vereség éri.

A visszaesést néhány beavatott azzal is magyarázza, hogy Rono házassága és kisgyermekének megszületése után egyre kevesebb időt tölt az edzéssel, időközben pedig Kenyában szép kis farmot vásárolt, azon is rajta kell tartania a szemét. John Chaplin, Henry amerikai edzője azért még bizik a csodában,

s váltig bizonygatja, hogy tanítványa ha másnak nem, hát rendkívüli képességeinek köszönve a felszínén maradhat, s viheti annyira, mint a nála jóval idősebb etióp Yifter, aki Moszkvában két számban is olimpiai bajnoki címet érdemelt ki. A Los Angeles-i játékok évében Rono 32 éves lesz. A szakemberek szerint ez nem kor egy hosszútávfutó pályafutásában.

## OROSZ IRÉN



100 m: **11,45**

200 m: **23,06**

400 m: **52,66**

## OLVASTUK...

Rövid kis glossza az atlétika népszerűsítésére. Írója, többek között, beszámol az ez évben is nagy sikerrel megrendezett hagyományos pozsonyi nemzetközi atlétikai versenyen látottakról: "...A tartánon a futók, a kapuk mögött a súlyemelők, magasugrók, a két oldalt a távol-, hármases rudugrók, a gyepen a diszkosz-, kalapács-, gerelyhajítók csatáztak egyszerre." (Népszabadság, 1981. június 9.)

Egy szemtanu megjegyzései:

- A súlyemelés egykor valóban állandó műsorszám volt az atlétikai viadaloknak, de ez mintegy 70 éve már nincs így!
- A diszkoszt és a kalapácsot nem hajítják, hanem vetik! (Egyébként a kalapácsvetés nem is szerepelt a verseny programjában.)

A Népszabadság 1981. június 30-i számának utolsó oldalán fénykép látható Poljakov 581 cm-es, világcsúcsot jelentő ugrásáról. A kép melletti hasámban a következő olvasható: "...Ha a magyar atlétika messze van is az ilyen csúcsoktól, mégis örömmel értesülhetünk, hogy új szél fujdogál a hazai berkekben is. Ennek a jele látható ... Makó Ernő rudugrásban (580)... elért országos csúcsában..."

De jó is lenne, ha a magyar rudugró csúcs csak 1 cm-re lenne "messze" a világrekordtól!

A svájci Zugban, a többpróba Európa Kupa elődöntő során "Novobáczky Klára nagyon akart, a görcsös erőlködés azonban meglátszott eredményein a h á r m a s u g r á s b a n és a dobószámokban." (Népsport, 1981. július 15.)

A bukaresti Universiade atlétikai küzdelmeinek egyik legnagyobb magyar sikerét a következőképp közölte a Népsport 1981. július 23-i száma: "...Hármassugrás.Bajnok: Zou Zen-hszian (kinai) 17.32, 2.Bakosi (magyar) 16.67 (új országos csúcs, régi: Bakosi: 16.90) ..."

**A**z országos bajnokságon a "...diszkoszvetőknek még a hátszél sem jelentett segítséget." (Népsport, 1981 augusztus 9.)

Szegény diszkoszvetők, pedig mennyit rimázkodtak egy kis "hátráltató" ellenszélért!  
Aerodinamika, óh...!

**A**z országos bajnokság 100 m-es gátfutó döntőjének eredményei: "...3. Balogh (K.ZTS) 14.28 ..." (Népsport, 1981 augusztus 9.)

Az rendben van, hogy Balogh Kati átigazolt, no de egy ilyen furcsa nevű egyesületbe...?!

**A**z országos bajnokság utolsó napi küzdelmeiről szóló tudósítások (Népsport, 1981. augusztus 10.):

Női 800 m: "...3. Péley (PMSC) 2:02.79, 4. Horváth (Haladás VSE) 4:03.85, 5. Fejjelné (DVTK) 2:07.60, 6. Ujhelyi (DUSE) 2:08.00 ..."

Már az is furcsa volt, hogy Horváth rosszabb idővel előzte meg Fejjelnét, de azt végképp nem hittük volna, hogy Ujhelyi ennyire gyenge teljesítményt fog nyújtani!

"A futószámok a szoros váltódöntőkkel fejeződtek be. Férfi 4x400 m-en a Bp. Honvéd gárdája nyert ..." Néhány sorral lejjebb: "...4x400 m. B.: DMVSC (Nagy T., Lovas, Nagy M. Babály) ..."

"Női 3000 m-en izgalmas hajrára volt kilátás, de az utolsó kanyarban a felnyomuló Jakab és Péley ütközött, a győri futónő felbukott, és így a vezető Jakab biztosan nyert." Az eredmények részletes közlésekor a következőket olvashattuk: "3000 m. B.: Jankó Ilona (Szombathelyi Tanárképző...) ...2. Péley (PMSC)... 3. Jakab (OKSE)... 4. Babinyeczné... 5. Jakab (Győri Dózsa)..."

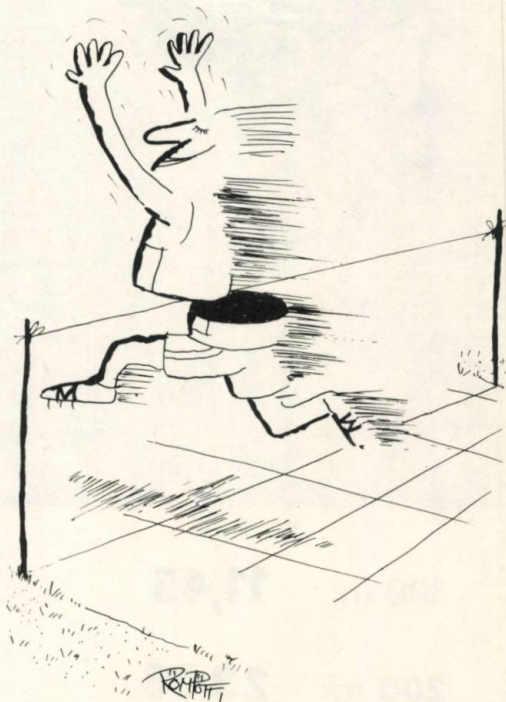
**Népsport**, 1981. augusztus 14. Cimoldal, fényképaláírás: A Baráti Hadseregek V. Nyári Spartakiádján részt vevő "...atléták egy csoportja már megérkezett Budapestre. A cseh-

szlovák vágózók (Malovec, Lomický, Zaharák és Sajdok) képünkön tornáznak az edzés előtt..."

Ha jobban belegondolunk, az is elképzelhető, hogy északi szomszédaink rövidtávutói a képen látható akadályon éppen egy gerenda-gyakorlat bemutatására készülődnek, de inkább az a valószínűbb, hogy az edzés szerves részét képező bemelegítés közben gimnasztikáznak!

**Részlet a Baráti Hadseregek V. Nyári Spartakiádjára hazánkba érkezett Udo Beyerrel, a súlylökés világcsúcstartójával készített riportból: "...Az első próbálkozásnál az ifjúságiaknál használatos négykilós súlygolyót 10,41 méterre dobta." (Népszabadság, 1981. augusztus 19.)**

Lehet, hogy súlylökőink hosszantartó eredménytelenségének az az oka, hogy ifjúsági korukban már 6 kg-os vagy még ennél is nehezebb szerrel kell versenyezniük?



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: Budapest V József nádor tér 1. 1900.), személyesen v. postautóval, 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 84.- Ft, számonként 7,20 Ft.

INDEX SZ.: 26-035

# **„SPORTOLJ VELÜNK”**

*A cím már jól ismert, de csak a cím!*

Hiszen ez már az új

# **„SPORTOLJ VELÜNK”**

Új tartalommal – új formátummal!

júliustól már kapható A/4-es méretben,

színes borítóval, 32 + 4 oldalon!

A Sportolj velünk című testedzési

tanácsadó folyóirat ára: 10.- Ft.

Megvásárolható a hírlapárusoknál.

Előfizethető a postahivatalokban és a

Posta Központi Hírlap Irodánál

(Bp. V., József nádor tér 1. – 1900)

## A SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

harmadik évtizede a testnevelés és sportmozgalom szolgálatában

- **SPORT-KIADVÁNYOK, NYOMTATVÁNYOK, ZÁSLÓK**

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

124-234

123-974

- **IMPORT SPORTFELSZERELÉSEK**

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

186-931

- **VÍVÓFELSZERELÉSEK ÉS SZABADIDŐ-RUHÁZATI CIKKEK**

Budapest, V., Bajcsy-Zs. út 36. szám alatti sportruházati szakboltban

110-052

- **ÉRMEK, JELVÉNYEK**

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

5-530

738

- **SPORTFILMEK KÉSZÍTÉSE ÉS KÖLCÖNÖZÉSE**

XIII., Margitsziget, Hajós Alfréd sétány

...ezt a Sportpropaganda Vállalattól, a testnevelési és sport-  
...üzéseinek elősegítése és népszerűsítése érdekében.

### TARTÁS:

8.30–16.30

8.30–12.30 (Páros héten szabadszombat!)