

1982 NOV 29

atlétika



OLVASÓTEREM



1982/11

5 NAPOS MUNKAHÉT: TÖBB SZABADIDŐ!



Ne várja meg a hét végét,
már korábban fizesse be
kollektív totószelvényét.

atlétika

XXVI. ÉVF. 11. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1982. NOVEMBER

Szerkesztő: KRASOVEC FERENC

Szerkesztőbizottság: Farkas Pál, Kalovits István, Képesy József, Lévai György, dr. Nyulászi János

Kiadja a Sportpropaganda Vállalat – Felelős kiadó: Szebeni István igazgató – Készült a Sportpropaganda Vállalat Sokszorosító üzemében, 1143 Budapest, Dózsa György út 1–3. – Műszaki vezető: Barabás Gábor – Az előállítás ideje: 1982. november

élvonalbeli

HÁRMASUGRÓK

felkészítése*

Napjainkban a hármasugrás az egyik legdinamikusabban fejlődő atlétikai versenyszám. A világversenyeken elért fantasztikus eredmények arra készítetik a szakembereket, hogy kísérletekkel, önálló kutatásokkal olyan módszereket és felkészítési terveket dolgozzanak ki, amelyekkel tovább lehet növelni az emberi teljesítőképesség felső határát. A jelen és a jövő igazán nagy hármasugró egyéniségei csak tudományos igényrel kiválasztott, sok önfeláldozást vállaló, pozitív akaratú és jellembeli tulajdonságokkal rendelkező sportoló lehet. Ahhoz, hogy valaki eljusson a csúcshoz, azokra a körülményekre /tárgyi, személyi, orvosi, erkölcsi és anyagi támogatás/ is szükség van, amelyek elengedhetetlen feltételei a nagy teljesítményű edzőmunkának.

A tudományos igényű felkészítő munkához nagy segítséget nyújthat a hazai és nemzetközi irodalom tanulmányozása. Az így nyert sok ötlet és az edzéseket színesítő eljárás gazdagítja az edző munkáját. Követendő utnak tartom a közös /országok közötti/ cseretáborok szervezését, mert ezekben változatos körülmények között, a monotonia feloldásával fokozható a sportolók teljesítőképessége.

* Az 1982. március 8-10. között Milánóban megrendezett nemzetközi edzőkongresszuson elhangzott előadás alapján.

A továbbiakban vizsgáljuk meg, hogy az egyénre szabott, helyesen megválasztott hármasugró technika alkalmazása mellett, hogyan lehet sokáig és eredményesen szerepelni az élvonalban. Hosszu évek alatt kialakultak a hármasugrás edzésszervezői, a gyakorlat megmutatta, hogy milyen a leghasznosabb eszköztár: a kiválasztott edzésszervezők feleljenek meg az illető sportoló alkatának, képzettségi szintjének, a felkészülési időszaknak, s a kitűzött célnak. Ezekből az edzésszervezőkből megközelítőleg annyit kell alkalmazni egy-egy foglalkozáson, amennyi biztosítja a sportoló szervezetében a kívánt változásokat.

A FELKÉSZÍTÉS RÖVID ÁLTALÁBAN

Nemzetközi szintű hármasugró-eredmény eléréséhez átlagon felüli született és megszerezhető pszichés, illetve fizikális képességekre van szükség. Fontos szerepük van a környezeti-társadalmi hatásoknak is /sportoló szülő, versenyzői példakép, a sportág szeretete, vidék, város stb./. Elengedhetetlen feltétel a tudományos eredményekre támaszkodó felkészítés /kiválasztás, edzőmódszerek, edzésszervezők/, s a sportoló aktív közreműködése a felkészítés folyamán.

E tényezők együttes hatására fejlődhet csak folyamatosan és válhat alkalmassá nagy eredmények elérésére a versenyző. A hármasugrás felkészülési módszereit, irányzatait tekintve, két fő tendencia, az erőedzést előnyben részesítő szovjet, valamint az USA-brazil, illetve lengyel-magyar iskola, amely elsősorban a gyorsaságfejlesztésre helyezi a hangsúlyt. Természetesen minden irányzatban a TECHNIKAI képzés is nagy szerepet játszik.

Az edzői munka során komplex tevékenységet kell folytatni, hiszen a versenyző fizikai felkészítése mellett, a sportoló jellembeli tulajdonságainak fejlődésére is ügyelni kell.

A hármasugrás szakirodalmának figyelemmel kísérése egyre több időt követel a sportoló felkészítésével foglalkozó edzőtől. Ezért különösen fontos

a kapcsolattartás a különböző tudományterületekkel; az anatómia, élettan, edzésmélelet, pszichológia stb. által feltárt eredményeket az edzőnek folyamatosan be kell építenie a sportoló felkészítésébe!

1. Felkészítési szakaszok

Napjainkban a világ élvonalához tartozó hármasugrók folyamatosan részt vesznek fedettpályás versenyeken. Nálunk ebben az esetben hét időszakra bontják fel az éves felkészülést:

a/ átmeneti időszak	4 hét
b/ első tiszta felkészülési időszak	6-7 hét
c/ első vegyes felkészülés	2-3 hét
d/ fedettpályás <u>versenyidőszak</u>	4-5 hét
e/ második tiszta felkészülési időszak	9-10 hét
f/ második vegyes felkészülés	5-6 hét
g/ szabadtéri <u>versenyidőszak</u>	14-16 hét

A felsorolt felkészülési szakaszokban kell megoldani azokat a feladatokat, amelyek a versenyzőt eljuttatják a csúcsmórához, a kiemelkedő, jó eredményhez.

A hármasugrók éves feladataként a következőket határozzuk meg:

- a gyorsaság fejlesztése;
- a maximális erő növelése;
- a speciális erő fejlesztése;
- a törzs, a tartórendszer általános erejének növelése;
- a speciális ugróállóképesség fejlesztése;
- a megszerzett képességek beépítése és érvényre juttatása a versenyző technikájában.

Vizsgáljuk meg az egyes felkészülési időszakokra eső általános feladatokat! Milyen fő feladatokat kell megoldani egy-egy makrociklusban? Az ismertetést a következőkben úgy oldom meg, hogy kiírom az időszakot, az időszakban megoldandó feladatot, az időszakra jellemző fő gyakorlatot, a gyakorlatok arányát, valamint a végrehajtás módjait. Csupán mintát, egy sémát mutatok be.

a/ Az átmeneti időszak /4 hét/

Az általános fizikai felkészítés és pszichikai fáradalmak kipihenésére szolgál. A feszült versenyek után nélkülözhetetlen az ugrónak 4-5 hetes aktív pihenés az idegrendszer helyreállítására, a sérülések, s a szakmai ártalmak gyógyítására. A sportoló edzettségi szintje ne csökkenjen! Szükség van az edzőkörülmények és a környezet változására. Speciális gyakorlatok egyáltalán nincsenek. Javasolt 10-12 fürdőből álló gyógykezelés, valamint

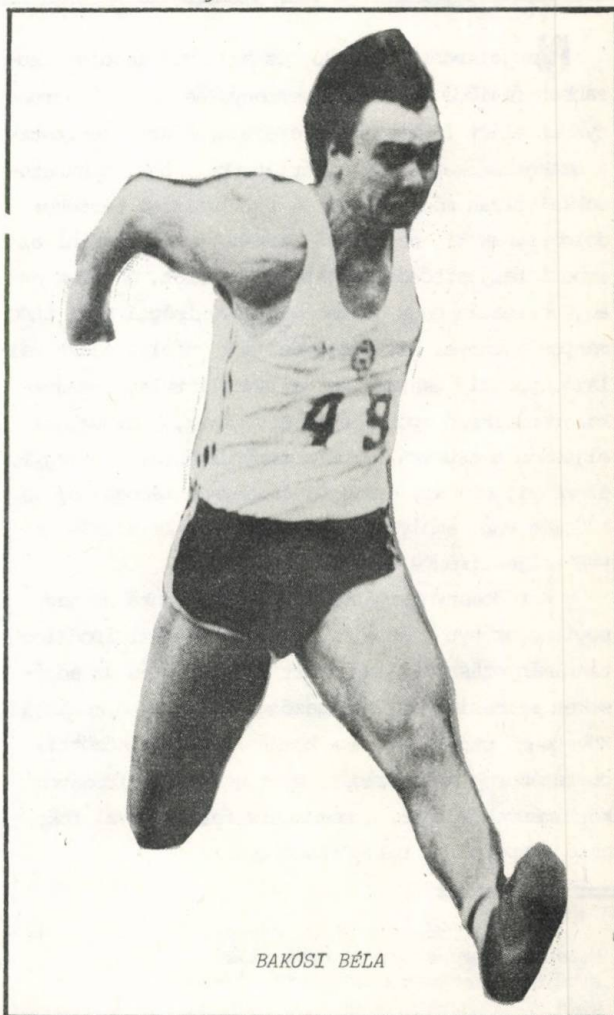
a test edzése a nap és a víz segítségével. Minden nap kötelező az erősítő és lazító, nyújtó hatású gimnasztika. A 4 hétnél hosszabb kihagyásra a szervezet már kedvezőtlenül reagál. Ebben az időszakban az általunk használt edzéseszközök a következők:

- Hosszu, regeneráló jellegű erdei-mezei futások.

A 4-6 km-es táv közepes iramu lefutása elősegíti a kapilláris érhálózat tágulását. Ezáltal javul az izmok oxigén- és tápanyagellátottsága, ami nagymértékben biztosítja az izomzat regenerálódását.

- A sportjátékok /kézi- és kosárlabda, labdarúgás/ fejlesztik a versenyzők térlátását, reakciógyorsaságát, kombinatív készségét stb. A hármasugróknál azért van különösen nagy szerepe a játékoknak, mert a versenyszámra jellemző monotóniát jelentős mértékben feloldja. A játék során, a különböző játéksituációkban sok értékes információt nyerhet versenyzőjéről az edző.

- Az uszás ebben az időszakban nemcsak az általános regenerálódást, hanem a vitálkapacitás növelését és az általános állóképesség fejlesztését is elősegíti.



BAKÓSI BÉLA

Bakosi Béla edzésprogramja 1981. október 1-től november 1-ig

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap	Inten- zitás
1	De	40' lassu futás	2000 m futás Kosárl.30'	60' futás Gimn. 20'	3000 m Kosárl.20'	40' futás Gimn.	Szauna	-	40 %
	Du	Gimn.30' Uzás	2000 m futás Gimn. Masszázs	Pihenő	3000 m futás, Gimn. Szauna	2000 m futás Gimn. 30' Játék 20'	-	-	50 %
2	De	Futás 40'	Játék	Szökdelés 5x100-150 m	Uzás	Szökdelés 5x100-150 m	Játék Gimn.	-	50 %
	Du	Szökdelés 5x100 m	Gimn. Magasugrás	Pihenő	60' futás Gimn.	Gimn.	-	-	60 %
3		A harmadik hét intenzitása tovább nő.							70 %
4		A negyedik héten könnyítés van!							30 %

- A forma átmentése az ugróerő megtartása céljából - a hármassugrás sajátosságából adódóan - a játékos szökdelések és hosszabb résztávu futások /200-350 m/.
- Speciális lazító és hajlékonyságot fejlesztő gyakorlatok:
- Gyurás /heti 2-3 alkalom/.
- Száraz és nedves szauna.

b/ Az első tiszta felkészülési időszak /6-7 hét/

Az időszak első felében a hármassugráshoz szükséges fizikai és pszichikai képességek fejlesztése a legfontosabb feladat. Ez elsősorban az ugróerő növelésére és a speciális futómunka kialakítására vonatkozik. Egyenletesen emelkedő terheléssel, meg-nő a maximális és a gyorsasági erő fejlesztésének jelentősége. Az időszakban fokozatosan közeledni kell az általános fizikai képességek fejlesztésétől a sportág speciális munkája felé.

Az első 2-3 hét folyamán főként a terhelés terjedelmét emeljük, tehát az aerob-kapacitást nö-veljük. Itt főleg a mennyiségi munkán van a hang-súly. Ebben a szakaszban csak minimális a technikai képzés aránya. Minden nap folyik ugyan ilyen jelle-gű munka, de csak előkészítő és rávezető gyakorlatok formájában.

A ciklus második felében, a 4-7. hét folyamán olyan gyakorlatok szerepelnek, amelyek biodinamikai felépítése hasonló a hármassugráshoz és lehetővé



MARLOW
az 1981. évi Budapest Nagydíj győztese
hármassugrásban

teszik a megszerzett erő átvitelét az ugrásba /folya-matos szökdelések/. Az erőgyakorlatok végrehajtását egyre nagyobb végrehajtási sebesség jellemzi. Válto-zatos végrehajtási körülmények és módszerek jellem-zik ezt a szakaszt.

A klasszikus és a speciális sulyemelő gyakorla-tokkal biztosítjuk az izmok erőtónusának állandó magas szinten való tartását. Állandó jellegű gyakor-lási anyagként szerepel a hanyattfekvésből történő felülés lebegő ülésbe, és a különböző ferdepadon



JAAK UUDMAE

végzett felülések tárcsás súlyzóval. Ezek a gyakorlatok a törzs és a váll tartóizmait kívánják erősíteni. Utoljára említem, de az időszak leggyakrabban használt edzéseszköze a MÉLYBEUGRÁS /Bakosi felkészülésében/ 32,7 %-ban szerepel/.

A mélybeugrás mindenki által ismert és alkalmazott eszköz, a hármassugróknál nélkülözhetetlen gyors-erőt fejlesztő gyakorlat. Hatékonyágát elsősorban a versenyszerűen alkalmazott végrehajtásában látom. Az általunk felhasznált edzéseszközök ebben az időszakban:

- erdei, mezei futás;
- hosszú távfutás;
- bemelegítő futás;
- résztávós futás;



ZOU ZHENXIAN
Ázsia legjobb hármassugrója

- váltakozó iramu futás;
- ritmus futások;
- felrázó futások;
- gyors futások;
- átmenet vágtafutásból szökdelésbe;
- fokozó futások;
- rajtok /álló- és térdelő rajt/;
- dombra futás;
- gátfutások;
- gátszökdelések;
- emelkedőre futások;
- lépcsőre futások;
- a szökdelő iskola gyakorlatai;
- a futóiskola gyakorlatai;
- résztávós szökdelések;
- egy lábás szökdelések;
- mélybeugrás egy lábon;
- mélybeugrás váltott lábon;
- mélybeugrás hármasszerűen;
- mélybeugrás távolszerűen;
- technikai munka;
- szökdelés súlyzóval;
- szökdelés kézisúlyzóval;
- függeszkedés;
- hanyattfekvésből felülések;
- sportjátékok;
- 5-ös ugrás;
- 10-es ugrás;
- súlyemelés
 - szakítás;
 - lökés;
 - felvétel;
 - félguggolás;
 - mélyguggolás.

BAKOSI BÉLA edzőmunkája
1981. november hó második felében

Hétfő:

- de. Bemelegítő futás /3000 m/;
- gimnasztika /10' /;
- fokozó futások /6x80 m/
- szökdelő iskola 40 m-en;
- galopp, indián stb.;
- 7-9 lépésről távolugrás, kihuzatások /6 ugrás/;
- 7-9 lépésről távolugrás; ollózó távval /6 ugrás/;
- mélybeugrások: távol-, hármass-, ötösugrás
- váltott és egy lábon is;
- vezető futás /800 m/.

du. Bemelegítő futás /2000 m/;
gimnasztika /16'/ + futóiskola /6x60 m/
fokozó futás /2x80 m, 2x100 m/;

Résztávós futások: 2x150 m
2x200 m
2x250 m
1x250 m
2x200 m
2x150 m

Levezető futás /800 m/.

Kedd:

de. Bemelegítő futás /2000 m/;

gimnasztika /10'/;
fokozó futások /6x80 m/
Súlyemelés: - szakítás 5x5 60/65 kg;

- felvétel 3x60 kg
3x65 kg
3x70 kg

max-ig;

- félguggolás 10x10 80 kg
- fekvenyomás 5x7 60 kg

- súlyzóruddal törzsdöntések, törzsdöntésben forgatások;

- súlyzóruddal a vállon galopp, indiánszökdelés /4x40 m/ + nehézsúlydobás /20'/;

levezető futás /800 m/.

du. Erdei-mezei futás /60'/;

közös gimnasztika /30'/;

mélybeugrások: távol-, hármás-, ötösugrások egy és váltott lábon;

levezető futás /800 m/.

Szerda:

de. Bemelegítő futás /1600 m/;

gimnasztika /10'/;

fokozó futások /6x60 m/;

szökdelő iskola 50 m-en, 3 lépés ráfutásból:

- galopp /1x/
- indián /1x/
- aktiv talajfogások, imitált elugrások /2x/
- ugrólábról lendítőre minden kilépésre /2x/
- ugrólábról lendítőre 4 lépésenként /2x/
- duplázó szökdelések /2x/

váltott lábon szökdelés /3x100 m/;

6x100 m felrázó futás.

levezető futás /800 m/.

du. Bemelegítő futás /2000 m/;

gimnasztika /10'/;

futóiskola;

gátfutás 6 gáton 5 lépésre 10x/13 m, 91,4 cm/;

lendületes futások: 2x100 m

2x120 m

2x150 m

2x200 m

2x150 m

1x120 m

1x100 m

levezető futás /800 m/.

Csütörtök:

de. Bemelegítő futás /2000 m/;

gimnasztika /15'/;

futóiskola /4x40 m/;

rajtok /térdei/ /10x60 m/;

szökdelés 10 gáton 10x/91,4 cm/;

Mélybeugrások: - távolszerűen /6x/

- hármasszerűen /6x/

- egy lábon /4x2x3, 2x7/

levezető futás /800 m/.

du. Erdei-mezei futás /60'/;

gimnasztika /30'/;

Uzás, szauna.

Péntek:

de. Bemelegítő futás /1600 m/;

gimnasztika /10'/;

fokozó futások /6x60 m/;

szökdelő iskola /5x50 m/;

súlyemelés: - szakítás 5x5 60 kg

- lökés 5x4 50 kg

- felvétel 55 kg-tól 3 szériánként max-ig,

- félguggolás 10x10 90-100 kg

- lábujjra állás 10x10 120 kg

- fellépés zsámolyra 10x10 70 kg

5x100 m felrázó futás;

levezető futás /800 m/.

du. Bemelegítő futás /4000 m/;

gimnasztika /10'/;

fokozó futások /4x80 m/;

szökdelések kézi súlyzóval /50 m-en/

- váltott lábon 4x

- ugrólábról lendítőre 2x

- egy lábon 2x1x3, 1x7

kézisúly nélkül 2 x váltott lábon

10x100 m lendületes futás /13 mp-re/;

levezető futás /800 m/

de. Bemelegítő futás /1600 m/;

gimnasztika /10'/ + futóiskola /5x60 m/;

fokozó futások /6x40 m/;

szökdelőiskola

40 m /6x/: galopp, indián, aktiv talaj-
fogás

50 m-en: ugrólábról lendítőre minden ki-
lépésre 2x

- ugrólábról lendítőre 4 lépésenként 2x

technikai munka:

- 3-5 lépésről 2-es, 3-as, 4-es, 5-ös ugrások /váltott és egy lábon/

- 7-9 lépésről távolugró versengések /6-10 ugrás/;

váltott lábu szökdelés /4x100 m/:

levezető futás /800 m/.

du. Bemelecritõ futás /2000 m/:

gimnasztika /10'/ + futóiskola /4x60 m/

résztávós futások: 2x150 m /pih.: 2' /

2x200 m /pih.: 3' /

1x250 m /pih.: 3' /

1x300 m /pih.: 5' /

1x250 m /pih.: 4' /

2x200 m /pih.: 3' /

2x150 m /pih.: 3' /

levezető futás /800 m/.

/Folytatjuk/

SIGÉR ZOLTÁN

XX

A „puha lépés” kialakítása



A gerely az aerodinamika elveinek megfelelően megtervezett szer, amely a fizika törvényeit követi. Ez a magyarázata annak, hogy a dobás távolságát leginkább befolyásoló tényező a gerely kidobási sebessége. Minél nagyobb ez a sebesség, annál nagyobb lesz a dobás! Ennek ismeretében a versenyzők felkészítésének a lehető legnagyobb kidobási sebesség elérésére kell irányulnia.

Minthogy a kidobási sebességnek igen nagy a jelentősége, nyilvánvaló, hogy minél nagyobb sebességgel mozog a versenyző, annál nagyobb lesz a dobás. Azt is szem előtt kell tartani, hogy a nekifutás alkalmazható sebessége, illetve a lépésszerkezet a ne-

kifutás végén teljes mértékben a gerelyhajtók technikai felkészültségétől függ. A technikai felkészültség egyszerűen a versenyzők erőszintjére, valamint arra vonatkozik, hogy milyen mértékben sajátították el a mozgást, mennyire jártasak a technikában. Minél jobban hajták végre a mozgást, minél tapasztaltabbak, általában annál nagyobb a nekifutás sebessége.

Nem nehéz belátnunk, hogy a versenyzők felkészítésében a technikai felkészítés a leglényegesebb tényező, minthogy ez tesz majd lehetővé nagyobb nekifutási sebességet. Míg a technikák sajátos változatai egyénenként jellemzőek, valamennyi stílusban megtalálhatók az alapvető vonások. Ezek az alapvető jellemzők a következők:

1. a dobást előkészítő szakaszban a nekifutás sebességének növelése, ill. megtartása;
2. csipővel kell indítani a dobást;
3. jelentős mértékben hátra kell dőlni;
4. a bal lábat keményen kell tartani /jobb kezés dobásról beszélünk/;
5. késleltetni kell a karmunkát.

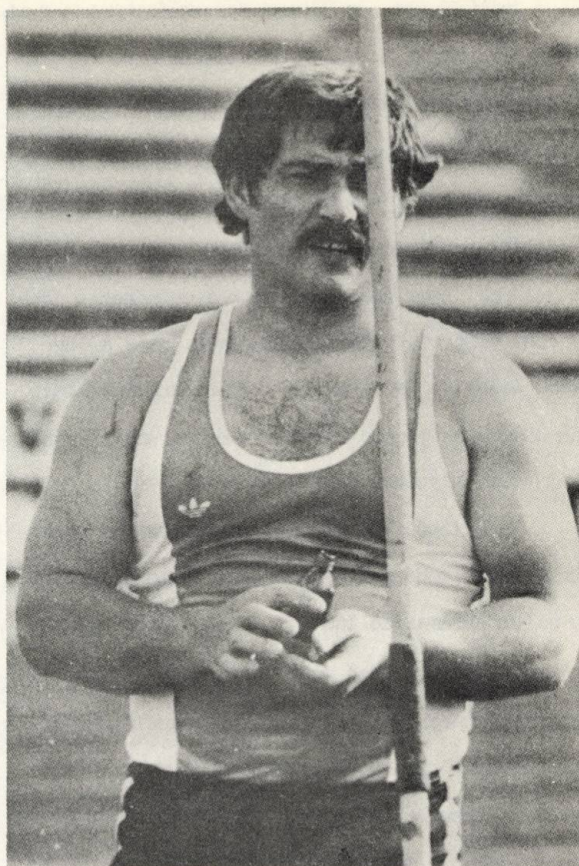
Vannak további tényezők is, amelyek kihatással vannak a dobás nagyságára /pl. a testrészek egymáshoz való viszonya, kidobási szög, a kidobás alatt a gerelyre ható erő/. Fontos még az is, hogy a gerelyt lehetőleg a vállal egy vonalban kell tartani, illetve a gerely és a váll tengelye a kidobás irányába nézzenek. Az erőhatás szöge

a gerely kidobási szöge és a szerre kifejtett erő közötti szög.

Az a jó minél kisebb ez a szög. Ezzel jellemezhető, hogy valaki "beletalál" vagy sem. Az állás szög azt a szöget jelöli, amely a gerely tömegpontja által húzott pálya és a szer hegyének levegőben húzott vonala között mérhető. Az állás szög lényegében egyenes következménye az erőhatás szögének. Minél kisebb a kettő közötti különbség, annál jobb, minthogy nagy állás szöggel mintegy függőlegesen beálló gerelyhelyzet jár.

A legnagyobb jelentősége azonban a nekifutásból a dobásba való átmenetnek van. Ennek végrehajtásához a versenyzőnek az utolsó lépéseken keresztül is gyorsítania kell, mégpedig úgy, hogy az utolsó keresztlépés és a kidobó lépés legyenek a leggyorsabbak. Igen fontos, hogy a keresztlépést követően a kidobó lépés /bal láb letétel/ nagyon gyorsan menjen végbe, fejeződjön be. Métereket veszíthetünk, ha lassu a bal láb letétele.

Tanácsos, ha a versenyző úgy képzei el, mintha "elfutna" a gerely mellől, így hagyja maga mögött a szert, s valósággal belerohan a támaszba. Ezt az átfutást hívják un. puha lépésnek az angol szakirodalomban /soft-step/, illetve úgy is nevezik, hogy mély testhelyzet /knee-deep/. A keresztlépés ebben a "puha lépés" változatban igen hatékony nekifutás-kihasználást eredményez. A versenyző közeledik a keresztlépés végrehajtásához, a gerelyt jól hátrahelyezi, a váll a csipő vonalát követi, a lábak előrelökik a testet. Így az egész test kis fokban hátradől, a keresztlépés alatt a bal lábról igen erőteljesen előre felé lökődik /jobb kezes dobó/, míg a jobb igen erőteljesen előre lendül, keresztbe a bal előtt. Itt nagyon figyelni kell arra, hogy minél kevesebb függőleges mozgás legyen a jobb láb mozgásában. Ennek a mozdulatnak gyorsan és közel a talajhoz kell végbemennie. Ha túl magasan végzi a versenyző ezt a mozdulatot, akkor "lemarad" a jobb lábon, késlelteti a bal láb letéte-



PARAGI FERENC

lét, szinte álló helyzetből dob.

Az előbb leírt helyzetből a versenyzőnek igen gyorsan előre kell hoznia a bal lábát, s így tovább dől hátrafelé. Ebben a helyzetben a jobb láb éppen leérőben van a talajra, míg a bal láb előre nyulik. A bal kar kezdi a nyitást a mellkas előtt. A csipő és ezzel a súlypont jól megelőzi a törzset. Ha helyesen hajtjuk végre a keresztlépést, nem veszítünk sokat megszerzett nekifutási lendületünkből.

Mikor a jobb láb leérkezik, akkor történik az un. puha lépés /soft-step/. Az a leglényegesebb, hogy minél több vízszintes sebesség maradjon meg, ami azután átvihető a dobásba. A puha lépés lehetővé teszi, hogy a csipő és a súlypont gyorsan átkerüljön a támasz fölért, így megkezdődik a kidobás. Amikor a csipő áthalad a jobb láb fölért, a jobb térd behajlik, miáltal a csipő és a súlypont akadály nélkül haladhat előre.

A puha lépést nem szabad összekevernünk a jobb lábon való áthaladással, annak letételével. A jobb láb letétele jelentős függőleges mozgást is tartalmaz a keresztlépés alatt, illetve a bal láb lassu áthuzását. A puha lépés a jobb láb passzív mozdulata, ami segíti a súlypont előrevitelét. Magyarán tehát azt jelenti, hogy lehetővé válik a csipőnek a többi testrész előtt való tartása anélkül, hogy a legkisebb lendület is elveszne. A keresztlépés alatt és a kidobó helyzetbe kerülés során a versenyzőnek végig mély súlyponti helyzetben kell lennie.

A puha lépés, a keresztlépést követően, nagyon gyors kidobó helyzetbe kerülést tesz lehetővé, mivel a támasztó láb már a megfelelő helyzetben van, s a versenyző mély helyzetben van. A gyors lábletétel, plusz a csipő gyors előre nyomása komoly mértékben segítik a dobást. A nekifutás alatt szerzett lendület legnagyobb része átmegy a dobásba, feltéve ha a puha lépést helyesen hajtjuk végre. Ha ez így van, akkor a dobás többi fázisa is jó lesz, így a csipő indít, megfelelő lesz a hátradöntöttség, gyors lesz a dobóhelyzet elfoglalása, nyujtottan kerül le a láb, s a kidobó kar jól hátramarad.

A kidobóhelyzetben azt kell megfigyelnünk, hogy a nagy izomcsoportok felől kezdve, alulról felfelé miként halad végig az "ostorcsapás"-szerű mozdulat. A jobb láb előre felé nyomja a testet, miközben a jobb láb sarka kifelé fordul, a csipő a kidobó láb fölé kerül. A csipők megfogásával növekszik a forgatónyomaték. A bal kar magasra felcsapódik, majd megáll, ezzel mintegy "felhuzza" az izmokat a mellkason, a tuloldali vállon és karon. Ekkor a súlypont áthalad a támasz fölött, s lezajlik az "ostorcsapás" mozdulata. Tovább folytatódik a testrészek felől a kisebbek felé való mozgás. A mellkas előre befordul, megáll, a váll előre- és felfelé mozdul, majd megáll. Ezt követően legcsapódik a kar, végül a kéz vágódik előre.

A filmek azt mutatják, hogy a karmunka a vízszintes válltengelyhez képest 45 fokban megy végbe, a 3/4-es karmunka adja a leghosszabb utu és leghatékonyabb kidobást.

Az alkalmazott technikai változatoktól eltekintve, a jó gerelyhajító felkészítésének kulcsa az un. puha lépés elsajátítása, mind fizikai, mind pedig mentális szempontból. Nagyon sok gerelyhajítónál lehet látni, hogy nagy hangsúlyt helyeznek az erőteljes kidobásra, míg komoly sebességet veszítenek a jobb lábon azzal, hogy megállnak, törést szenved mozgásuk.

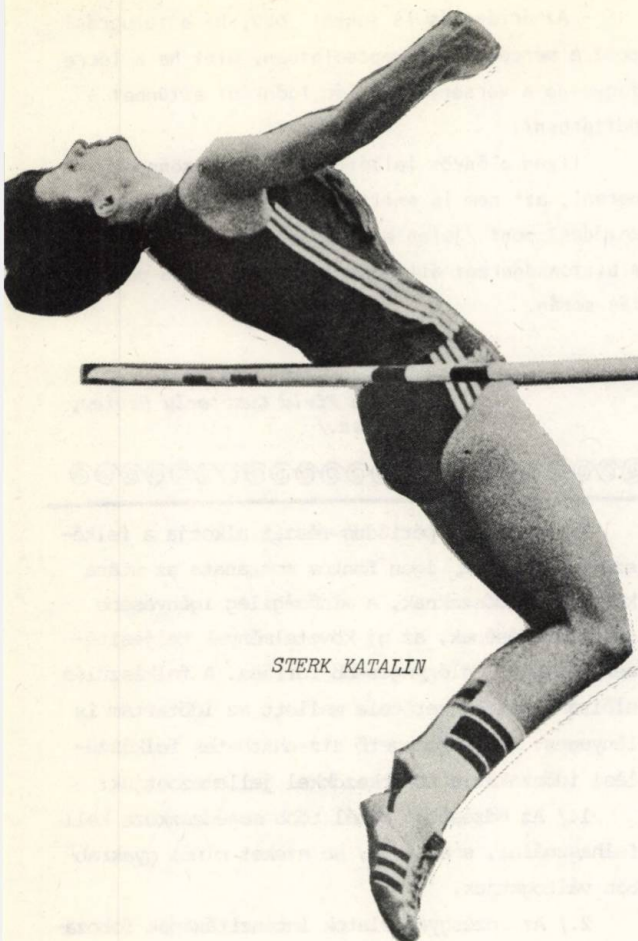
J.P. Gorski "Developing the javelin soft-step" című cikke alapján. /Track Technique/



FLOP nekifutás

A flop sikeres végrehajtásában különös szerepet játszik a nekifutás pontos végrehajtása, illetve annak ellenőrzése. A legtöbb probléma a fop ives nekifutásának pontos vagy pontatlan végrehajtásából adódik, s így az összes atlétikai ugrószám közül ez a fajta nekifutás a legbonyolultabb. Amikor a körív sugara megváltozik /ha csak csekély mértékben is/, maga után vonja az ív területének változását, vagyis az ugró nekifutásának utját jelentősen megváltoztatja.

Az ugró nekifutásának pontosnak és állandónak kell lennie a felugrási ponthoz viszonyítva. A felmerülő hibák okozhatják a lécs alatti futást, a beérkezési szög eltorzulását, a megnyújtott vagy lerövidített utolsó lépést, amely szinte lehetetlenné teszi az emelkedést.



STERK KATALIN

Fosbury félköríves nekifutásból ugrott, de ennek ellenére az ún. "J" - nekifutás előnyösebbnek tűnik:

- Az optimális nekifutási sebességet könnyebb a kezdeti egyenes szakaszon létrehozni, különösen akkor, ha álló helyzetből indul az ugró.
- Jobban ellenőrizhető a sebesség.
- A felugrási pont helyes megközelítésének valószínűsége megnövekszik.

A félköríves nekifutásnak tulságosan sok a bizonytalansági tényezője, a sebesség növekedése vagy csökkenése alaposan befolyásolja a felugrási pont helyes megközelítését.

A "vizuális utasítás" /kapcsolatteremtés/ alkalmazása és az ellenőrzési pontok kijelölése szükségszerű. A problémák 90 %-a egyértelműen az első három lépésből erednek a nekifutás során. Az indulástól számított harmadik lépés megjelölése alapvető fontosságu, lényeges mozzanat. Ettől kezdve beleszökkeni, sarok- vagy térdemelés futómozdulatokat végezni vagy "képzeletbeli" meg-megindulást, bele-belegyorsítást alkalmazni - nem szabad!

Egy tízlépéses nekifutásnál a következő vizuális információk /utasítások/jöhetnek számításba:

1-2-3 lépés: A szem a 3-ik lépést jelző jelre összpontosít.

4-5 lépés: A szem az egyenes vonalat mutató jelre összpontosít.

6-7-8 lépés: A szem a magasugró mérce alapzatának felső részére összpontosít /ez a tájékozódási pont nem mozdul el/. Ha tekintetünket a lécre irányítjuk vagy a mérce tetejére, az minden esetben a lécc emelésével arányosan a test hátradőlését vonja maga után.

9-10 lépés: Ne összpontosítsunk semmire, de tartsuk a kontaktust a mércével, hogy a felugrási helyzete megfelelő legyen. A léccet egyáltalán ne nézzük a nekifutás alatt.

A szem állandó összpontosítása az ellenőrző jelek felé, komoly igénybevételt jelent. Az ugrónak ezt gyakorolnia kell, s az edző mindenkor figyelje a szem mozgását. A pontos és helyes nekifutás akkor jön létre, ha az utasítás és a visszacsatolás /feedback/ egyidőben megy végbe.

Az ugró az ötödik lépés után kezd meg az elkarnyarodást /jobb lábbal/, testének súlypontját befelé, balra megdönti, elmozdítja.* A hatodik lépéssel a nekifutás egyenes szakasza befejeződik. A nekifutás íve az ugró sebessége által meghatározott, illetve az általa még irányítható, szabályozható sebesség függvénye, s függ továbbá a feltétlenül szükséges vízszintes irányú rotáció mértékétől. Alacsonyabb magasságokon élesebb kanyar szükséges és kisebb nekifutási sebesség.

Az ugró folytatja ives nekifutását míg végül megérkezik a kitámasztási ponthoz, testével a léctől hátradólva, eltávolodva. A nekifutást lassan kell kezdeni és a végét fel kell gyorsítani. A hangsúly a ritmuson legyen és a nekifutás megfelelő ellenőrzésén. A robbanékony utolsó lépések létrehozásának alapelve: a lassutól a gyors felé kell haladni!

Az ives nekifutás miatt az ugró teste eltávolodik a léctől. Ez szükségképpen elegendő időt biztosít az ugrónak ahhoz, hogy a legnagyobb függőleges irányú erőhatás alatt, a függőleges tengely mentén haladjon felfelé és megfelelő vízszintes irányú elfordulást hozzon létre a lécc felett. Az utolsó lépés legyen rövidebb mint az utolsó előtti. Ez előre hozza a csípőt a támasz előtt és biztosítja a lendítőláb gyors és magasra irányuló fellendülését.

Körülbelül 90 cm-re, vagyis mintegy 3 lábfej távolságra jelöljük ki a felugrási pontot a jobb oldali magasugró állványtól, a lécc vetületére mérőleges irányban. Ez biztosítja, illetve teszi lehetővé a meg-

* Az egyszerűség kedvéért, a cikkben mindvégig bal lábas ugróról van szó.

felelő röppálya kialakítását a lécz felett. A léchez túl közeli felugrás a sebesség csökkenéséhez vezethet és a mozgásmennyiség megőrzésének elégtelenségéhez vezet a lécvétel folyamán. A mérce előtt történő felugrás a következő előnyökhöz vezethet:

- A lécvétel a lécz közepén történik ott, ahol legkisebb a magasság.
- Ha megérinti a léczet a versenyző, legkevésbé középen "érzékeny" erre a lécz, tehát nehezen esik le.
- Az ugró mindenképpen a leérkező helyre esik.
- Az ugrópálya felülete a mérctől merőlegesen három lábfejnyire, általában jobb állapotban van, sőt sokszor még magasabban is.

- Az érzékelés is sokkal jobb, ha a felugrási pont a mércevel van kapcsolatban, mint ha a léczre figyelne a versenyző /a lécz időnként eltűnhet a háttérben/.

Ilyen előnyös feltételek mellett könnyebb ugrani, azt nem is említve, hogy egy állandó tájékozódási pont /jelen esetben a magasugró állvány/ a biztonságérzet állandósulásához vezet a nekifutás során.

*John Tansley: The "flop" run-up.
/Track and Field Quarterly Review,
1981. 4. sz./*

DISZKOSZVETŐK felkészülése

Edzői pályafutásom igen rövid multra tekint vissza, s ezt eszmefuttatásom esetleges értékelésénél okvetlenül figyelembe kell venni. Az adott témára vonatkozó ismereteimet, nézeteimet mindenen előtt saját gyakorlati tapasztalataimmal tudom alátámasztani.

Az új felkészülési szakaszt az előző időszak edzéseinek és versenyének elemzésével, az egészségi-erőnléti állapot felmérésével, a hosszútávú célok és koncepciók teljesítésének értékelésével tanácsos kezdeni. A felkészülési szakaszt hosszútávú terv kereteibe kell beilleszteni. Az edzések tartalmának, minőségének konkrét értékeit összhangba kell hozni a sportoló állandóan változó személyiségével. Figyelembe kell venni, hogy a biológiai tényezők változékonyságát csak hozzávetőlegesen tervezhetjük meg. Ebből a szempontból elkerülhetetlen, hogy az edző olyan célokat és edzéskövetelményeket tűzzön ki, amelyek megfelelnek az atléta fizikai, pszichológiai állapotának. A versenyző és az edző kapcsolatában nélkülözhetetlen a kölcsönös bizalom. Ott, ahol alapozni lehet a közöttük kialakult jó viszonyra, nagy a siker valószínűsége.

Az egész év periódus-részét alkotja a felkészülési szakasz, igen fontos mozzanata az utána következő időszaknak, a minőségileg igényesebb célok elérésének, az új követelmények teljesítésének egyik leglényegesebb forrása. A felkészülés előirányzott összetétele mellett az időtartam is lényeges. A diszkoszvető tizenhathetes felkészülési időszakát a következőkkel jellemezhetjük:

- 1./ Az edzéseken minél több segédeszközt kell felhasználni, s az a jó, ha ezeket minél gyakrabban változtatjuk.
- 2./ Az edzésgyakorlatok intenzitásának fokozatosan növekednie kell.
- 3./ A teljesítményszabályos időközönként ellenőrizni kell.
- 4./ Az értékelhető teljesítményre érett diszkoszvető mozgástulajdonságainak kifejlesztéséhez szükséges valamennyi edzéseszközt ki kell használni.
- 5./ Fizikális megterhelés középpontjában az erő, a kondíció sokoldalú fejlesztését szolgáló, közepes intenzitású, túlnyomórészt ciklikus gyakorlatoknak kell állniuk.

A felkészülési időszak alatt végzett erőnléti edzéseket egy sor segédeszköz használata segíti. Nem kívánjuk részletezni a ritkábban használt, jobbára csak kiegészítő funkcióval rendelkező eszközök ismertetését /pl. a rugalmas anyagok ellenállásának kihasználását, a partner, illetve a saját testsúly felhasználásának módjait, a szereken végzett gyakorlatokat/.

Megemlítjük még a leggyakrabban használatos erősítő gyakorlatot - a súlyzókkal végzett edzést. A erő növelésének két alapvető eleméből, az általános és a speciális erőfejlesztésből indulunk ki:

1./ Általános erőfejlesztés

- A megmozgatott súlyok nagyságának el kell érnie a maximális teljesítmény 80-95 %-át.

A gyakorlatok intenzitásának növekednie kell. Ez azt jelenti, hogy az időszak elején a gyorsításra való törekvés mérsékelt, s csak fokozatosan nő. Az ismétlések számát, a pihenő időtartamát a sportoló egyéni adottságai határozzák meg.

- A súly leküzdött ellenállási értéke a maximum 70-80 %-át éri el. A gyakorlatok intenzitása csaknem maximális. /80-90 %/. Az ismétlések száma a gyakorlat elvégzésének meghatározott sebességéből adódik. Amint csökken a gyakorlat elvégzésének gyorsasága, a gyakorlást befejezzük. A pihenő időtartama egyénenként változó.

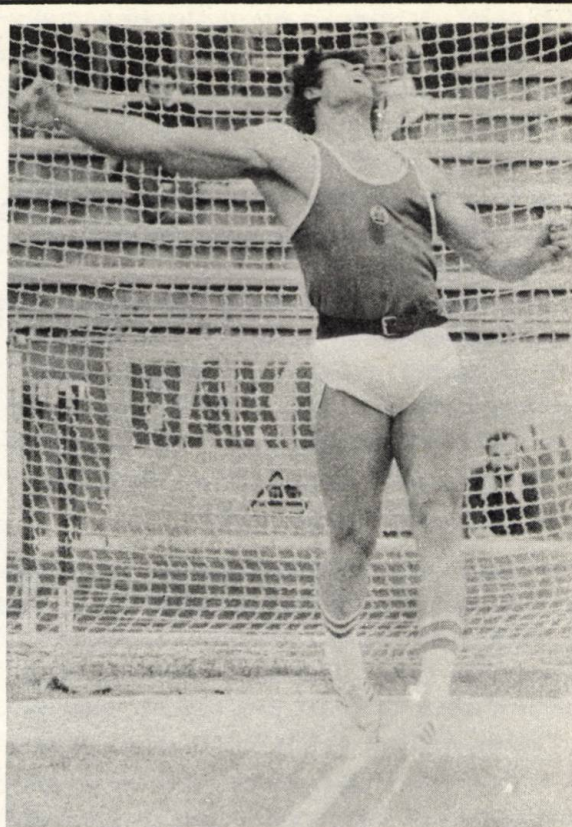
2./ Speciális erőfejlesztés

A speciális erő fejlesztésének legfontosabb alapelve, hogy valamennyi, dobás közben igénybe vett izomcsoportot dolgoztatjuk. A leküzdött ellenállások három fajtáját különböztetjük meg:

- = normál súlyu szer /2 kg/;
- = könnyű szer /2 kg-nál kisebb/;
- = nehézsúly /2 kg-nál több/.

A tapasztalat szerint a felhasznált ellenállások összetételében a legelőnyösebb arány: 2:1:1. Ez azt jelenti, hogy két versenyszerrel végzett dobásra jut egy könnyebb és egy nehezebb szerrel végzett dobás. A szer súlyának változtatása legyen rendszertelen. A kisebb és a nagyobb ellenállások értékeit tanácsos minél gyakrabban változtatni. Olyan súly szereket kell használni, amelyek dobása nem bontja meg a versenyző helyes mozgásstruktúráját.

A felkészülési időszak folyamán alkalmazott edzés módszerek összetételében az erősítést szolgáló gyakorlatok mellett a koordináció javítását célzó edzésformáknak is kell szerepelni. A diszkoszvetőnek pihent állapotban kellene megkezdnie a felkészülési időszakot - az idegrendszer és az izmok struktúrája ugyanis ilyenkor különösen fogékony a magas koordinációs követelmények iránt. Fáradt állapotban nehéz rátérni a összetettebb és igényesebb követelmények teljesítésére. Jó hatással van például ha az atléta természeti környezetben is /erdőben, stb./ tud edzeni. Rengeteg gyakorlat sikeres elvégzését kedvezően befolyásolja a környezeti változás. A hosszú időn át teremben vagy pályán edző diszkoszvető hajlamosabb a fáradásra, a technikai jellegű korrekciókat nehéz elvégezni, gyakran kifejezetten ideges légkör kíséri ezeket; a sportoló hajlamos teljesítményének fokozott ellenőrzésére. A felkészülési időszak során végzett edzések előnye az a lehetőség, hogy több idő fordítható az egyes mozgáselemek csiszolására. Határozott javuláshoz az szükséges, hogy a finom mozgáselemeket türelmesen összehangoljuk, hiszen köztudott, hogy a koordinációs készségeket



WOLFGANG SCHMIDT
a Budapest Nagydíjon

ugyanúgy fejleszteni kell, mint minden egyéb készséget; gyakorlás nélkül ezek is elhalnak.

A diszkoszvető gyorsaságának fejlesztése terén a felkészülési időszakban elsősorban a hagyományos edzés módokra támaszkodhatunk. Ilyenek:

Rövid sprintek. A felkészülési időszak kezdetén legyenek túlsúlyban a különböző helyzetű rajtokból indított rövid sprintek. Számuk fokozatosan csökkenthető, de a megtett táv hosszának 100 méterig nőni kell. Az ügyesség fejlesztésére jól használható például hátrafelé, a fordulatokkal végzett futás, stb. Legfontosabb elvnek az egyenletességet tartom. Az edzésadagnak akkorának kell lennie, hogy a sportoló az elvárt intenzitással tudja elvégezni az egyes részfeladatokat.

Labdajátékok /Labdarúgás, röplabda, stb/. Ezeket csak megfelelő bemelegítés után szabad alkalmazni. Az időtartamot úgy a leghelyesebb megválasztani, hogy erős, intenzív igénybevételt érzünk el. A felkészülési időszakban a labdajátékokat gyakran, rövidebb időtartammal, s változatosan alkalmazzuk.

A kiegészítő edzésformák közül használhatónak tartom az uszást, a gimnasztikát és egyes kiegészítő atlétikai versenyszámokat. Amennyiben a szökdelést is alkalmazzuk, figyelembe kell venni az egyéni adottságokat és a diszkoszvetők nagy testsúlyát

/100-120 kg/. Az adagolás egyenletlenségei törvény-szerűen vezetnek a sarkak és a térdek sérüléseihez. Ezért a gyakorlatok fajtájának megválasztásában, az edzésadagok kijelölésében fokozottan kell érvényesíteni a sportolók egyéni adottságait. Ez első-sorban az elrugaszkodásos szökdelésekre vonatkozik. A diszkoszvetők edzését ezen kívül magasugrással is kiegészíthetjük.

Befejezésül szeretnék néhány szót szólni a edző nevelő tevékenységéről, az edző és a versenyző együttműködéséről. Elsősorban a mentálisan érett atlétákra gondolva, el kell mondanunk, hogy az edző és a sportoló tevékenységének vannak olyan sajátos oldalai, amelyek ismerete, helyes megítélése elsősorban az edző feladata lenne.

A közös munka során mindketten sok-sok órát töltenek egymás társaságában, de ebből a szempontból az edzőnek döntő szerepe van a fiatalbember nevelésének folyamatában. Önmaga, s az egész társadalom előtt felelős a sportolóért. Itt az a központi probléma, hogy milyen nevelési formákkal kell hatnia az edzőnek a sportolóra, s hogy nevelési eszközei mennyiben befolyásolják a fiatalbember harmonikus személyiségfejlődését. A jó edzőnek tiszteletben kell tartania az élet értelmét kereső ifjú sportoló fejlődésének vargabetűit, aki még csak ekkor tanulja meg, hogyan kell viszonyulnia az erkölcsi, politikai, esztétikai és egyéb értékek világához. Az esetleg felmerülő problémákat haladéktalanul nyíltan, érzelmmentesen kell megoldani. Ezt a magatartási elvet elsősorban az edzőnek kell betartania, ugyanakkor természetesen ugyanezt elvárhatja növendékétől is. Minden edzőnek tudnia kell, hogy hibázhat, tehát számolnia kell azzal, hogy a sportoló ezért kritizálni fogja. Az edzőnek tudni kell időt szakítani a nyílt vitára a versenyző kritikai észrevételeinek elfogadása után.

Josef Silhavy az ismert csehszlovák diszkoszvető cikke nyomán. /Atletika, 1981. 12. sz. 13-14./



TÍZPRÓBÁZÓK

KIVÁLASZTÁSA

ÉS

EDZÉSE

A tízpróbázók több éves felkészítését négy periódusra célszerű felosztani. Ezek további szakaszokra osztásával a felkészítés általános és speciális feladatai elhatárolhatók.

Az első periódus, a kezdeti felkészítés, két szakaszt foglal magában:

- 10-11 éves korban a mindenoldalu felkészítés,
- 12-13 éves korban pedig a sportorientáció és kiválasztás szakaszát.

A második periódus sportmódszertani szempontból három szakaszból áll:

- a 14-15. életévek a tízpróba alaptechnikája elsajátításának szakasza;
- a 16-17. életévek a komplex tízpróbaedzés szakasza; míg

- a 18-19. életévek a technika és a motoros tulajdonságok alapjai lerakására kell felhasználni.

A harmadik periódusban a kiemelkedő teljesítményt két szakaszban lehet elérni:

- a 20-23. életévekben maximalizálni kell a motoros tulajdonságokat, ki kell alakítani a tízpróba típusát és

- a 24-27. életévben a tízpróba motoros tulajdonságait és technikáját kell szinkronba hozni.

A negyedik periódus a 28-32. életévre esik. Ekkor több éves élvonalbeli sporttevékenység alapján az edzés és versenyzés összhangját optimálisan lehet megállapítani.

KIVÁLASZTÁS

A tízpróba felkészítése sokban függ a kiválasztás minőségétől, amely a távlati felkészítés alapperiódusát is magában foglalva állandó folyamatnak tekinthető. Ezért a kiválasztás megszervezése figyelembe veszi annak szakaszosságát és feladatait.

A tízpróba kiválasztását - véleményünk szerint a távlati felkészítési folyamat alábbi szakaszaiban kell összehangolni:

Első szakasz: A 10-13 évesek kiválasztása, alapfelkészítése és a tízpróba történő orientálása.

Második szakasz: A 13-16. életévek között kell a fiatalokat a tizpróbára kiválasztani.

Harmadik szakasz: A 17-18 évesek közül kell kiválasztani azokat, akik alkalmasnak látszanak arra, hogy élsportolók legyenek.

Negyedik szakasz: A 21. életév táján kell kiválasztani azokat, akik távlatokban is alkalmasak a válogatottban való szereplésre is.

A kiválasztás első szakaszában /10-13 éves kor/ meg kell határozni a kezdők fizikai képességeinek kiindulási szintjét, az öröklött tulajdonságokat, az egészségi állapotot és a tizpróbához való kedvet.

10-13 éves korban még nem mutatkozik világosan a nemeknek megfelelő fejlettség a motoros tulajdonságokban, ám a fizikai fejlődésre vonatkozó pedagógiai ellenőrző tesztekben elért eredmények /1. táblázat/ alapján már lehetséges valamilyen mértékben megbecsülni a tizpróbára való alkalmasság potenciális lehetőségeit.

leivel. A fiuk természetét pl. a következő képlet alapján becsülhetjük fel: apa testmagassága + anya testmagassága x 1,08 : 2.

A második táblázatban azok a tizpróbázókra jellemző antropometriai adatok láthatók, amelyeket a kiválasztásnál figyelembe lehet venni.

A kiválasztásnál feltétlenül tekintettel kell lenni az egészségi állapotra. Sok éves megfigyelések azt mutatták, hogy akiknél a normális egészségi állapottól való eltérést észleltek, azok később rendszerint nem váltak élsportolókká.

A kiválasztás első szakaszának az a feladata, hogy a 10-13 éves fiuk sportoláshoz való hozzáállását feltárja.

A kiválasztás második szakasza a 13-16 éves életkorban megy végbe. Számításba kell venni, hogy ez az életkor egybeesik a gyermek rohamos nemi éréssel. Ezért a csak kontrollgyakorlatok eredményei alapján történő kiválasztás indokolatlan előnyököz juttatja az akceleráltakat. Ezért a válogatás-

Motoros tulajdonságok értékei

1. táblázat

A vizsgált mutatók	Életkor és eredmény	
	10-11 évesek	12-13 évesek
60 m-es futás /mp/ állórajtból	9,6 ± 0,4	8,7 ± 0,4
Távolugrás /cm/	182 ± 6	228 ± 11
Kislabdadobás /150 g//m/	39 ± 3	43 ± 5
3 perces futás /m/	710 ± 50	840 ± 65
Hajlékonyságvizsgálat /hány cm-rel nyúlik a kéz a talp síkja alá/	+ 6 ± 3	+ 9 ± 2
Vállátfordítás közben a boton a kezek közötti távolság /cm/	42 ± 10	45 ± 12

Az 1. táblázat tesztjei lehetőséget nyújtanak a gyorsaság, a gyorsaság, a dobógyorsaság, az állóképesség, a ruganyosság és a vállizület lazaságának becsülésére.

Megjegyezzük, hogy az első szakaszban nem a tizpróbára történő kiválasztás, csupán a tizpróbára való alkalmasságot tükröző adottságok feltárása kezdődik meg. Az ember tehetsége a tevékenység során bontakozik ki, ezért csak a természetes adottságok - versenyszám-specifikus motoros képességeinek feltárására kell törekedni.

A tizpróbázók kiemelkedő teljesítményeiben nagy szerepet játszanak a hagyományos morfológiai jellegek. Köztudott, hogy a növekedés üteme, az alkat és más morfológiai mutatók genetikailag meghatározottak. Éppen ezért az első szakaszban lényeges, hogy az edző megismerkedjen a gyermekek szü-

nál nemcsak a naptári, hanem a biológiai életkort is ismerni kell. A prognózis szempontjából elsőrendű fontossága az alapvető fizikai tulajdonságok fejlődésének tempója. Ugyanakkor hiába magas ez az ütem, ha a kiindulási szint ebben a szakaszban alacsony. Ezért ebben a szakaszban a kiválasztott gyermekek kontrollgyakorlatok során elért eredményei ne legyenek alacsonyabbak a 3. táblázatban bemutatott teljesítmények alsó határánál.

A kiválasztás harmadik szakasza a 17-18. életévekben zajlik le. A tizpróbára alkalmasak kiválasztása után a magasabb színvonalu teljesítmények elérése érdekében ebben a szakaszban különös figyelmet kell fordítani a bonyolult technikájú versenyszámok, a gátfutás, a gerelyhajítás és a rudugrás technikájának elsajátítására. Ha ezekben a

versenyző nem mutatkozik tehetségesnek, akkor nem válhat jó tizpróbázóvá.

Ne csak a tizpróba egyes versenyszámaiban elért eredményeket vegyük számításba, hanem az ügyességet, a mozgáskoordinációt és a gyorsaságot ellenőrző gyakorlatok alakulásának dinamikáját is. Ezek növekedési tempójának ebben az életkorban magasnak kell lenniük.

A fizikai képességek növekedésének tempóját /FKN/ BRÓDI módosított képlete alapján %-ban kell meghatározni. Az FKN akkor tekinthető jónak, ha a változás a 13-14. életévtől a 17-18. évig a következő:

- vágtafutás /20-60 m/: 9,5-10,8 %;
- gyorsasági /ugró tesztek/: 18,1-19,8 %;
- dobástervezetek: 22,3-24,8 %;
- fekvenyomás: 45,1-47,2 %;
- speciális állóképesség /300 m/: 10,3-11,7 %;
- mozgáskészség: 11,4-12,5 %.

A magas színvonalú tizpróbaeredményekhez történő kiválasztásnál arra kell figyelni, hogy az antropometriai jelek a 20 éveseknél és idősebbeknél közelítsék meg a 2. táblázatban feltüntetett modell-mutatókat.

Antropometriai jelek értékei				2. táblázat
Életkor /év/	Testmagasság /cm/	Ülőmagasság /cm/	Karok fesztávolsága /cm/	Testsúly /kg/
10-11	149 ± 5	70 ± 4	157 ± 8	37 ± 7
12-13	161 ± 6	77 ± 5	172 ± 8	53 ± 5
14-15	173 ± 5	84 ± 4	186 ± 6	62 ± 6
16-17	181 ± 4	90 ± 3	190 ± 5	72 ± 5
18-19	183 ± 3	93 ± 2	194 ± 7	80 ± 4
20 és idősebb	187 ± 3	95 ± 3	199 ± 7	88 ± 4

Kontrollgyakorlatok normái 13-16 éves korban		3. táblázat
A vizsgálat elemei		Eredmények
30 m futás /mp/ repülőrajtból		3,6 ± 0,2
60 m futás /mp/ térdeiőrajtból		8,3 ± 0,2
300 m futás /mp/		48,4 ± 1,0
Helyből hármassugrás /cm/		675 ± 25
Súlypontemelkedés /Abalakov/ /cm/		54 ± 3
Súlydobás két kézzel láb közül 5 kg-al előre /m/		10,20 ± 1,20
Súlydobás két kézzel fej fölül 5 kg-al hátra /m/		10,90 ± 1,40
Fekvenyomás súlyzóval /kg/		38,5 ± 7
Guggolás súlyzóval /kg/		50 ± 8
5 perces futás /m/		1280 ± 50
Kislabdahajítás 0,5 kg-al /m/		38 ± 6



KISS ÁRPÁD

Különös figyelmet kell fordítani a személyiség szociális irányultságának vonásaira /érdeklődés, motiváció, ideálok, stb./ és a pszichikai tulajdonságokra/ feszített edzőmunkához való viszony, edzőskedv, önbizalom, stb./ is. A kiválasztásnál tekintettel kell lenni arra is, hogyan alkalmazkodik a szervezet a növekvő terhelésekhez.

A kiválasztás negyedik szakasza /20 évesek és idősebbek/.

Az élvonalbeli teljesítmények szakaszában a kiválasztás alapvető mutatói a tizpróba versenyszámaiban elért eredményekben és pontokban fejeződnek ki. E versenyzők legjobb eredményei nagyjából így néznek ki:

Versenyszám	Teljesítmény-intervallum
100 m	10,9 - 11,0
Távol	705 - 730
Súly	14,10 - 14,95
Magas	186 - 195
400 m	39,6 - 45,50
110 gát	15,0 - 15,4
Diszkosz	42,00 - 45,50
Rúd	400 - 430
Gerely	56,50 - 62,50
1.500 m	4:36,7 - 4:48,0
Összpontszám	7600 - 7800

A következő évek folyamán az eredmények dinamikájának változását célszerű nyomon követni.

A tizpróba versenyszámaiban elérhető teljesítménynövekedést nagy mértékben a fizikai képességek fejlődésének színvonala határozza meg. Különösen azokét, akiknek technikája kevésbé módosul a több éves edzésfolyamat során. A kiválasztás e szakaszában az ellenőrző gyakorlatok során a versenyzőknek az alábbi eredményeket kellene elérniük:

Kontrollgyakorlat	Teljesítmény
30 m repülőrajtból /mp/	2,8 - 2,9
60 m /mp/	6,8 - 6,9
300 m /mp/	34,9 - 35,7
Helyből hármas /m/	9,60 - 10,00
Súlypontemelkedés helyből /Abalakov-teszt/ /cm/	85 - 91
Súlygolyó dobás fej fölül páros kézzel /7,25 kg /m/	17,00 - 17,50
Fekvenyomás /kg/	100 - 110

Az antropometriai mutatóknak nem csak dinamikáját és abszolút, hanem relatív értékeit is figyelembe kell venni.

Az igazán jó tizpróbázókat ebből a szempontból a következők jellemzik:

Antropometriai jelleg	Értékek
Testmagasság /cm/	187 - 191
Testsúly /kg/	87 - 89
Karok fesztávolsága /cm/	200 - 210
Relatív alsóvégtaghossz /%/	56
Relatív felsővégtaghossz /%/	45

A tizpróbázók testileg jól fejlettek. Vállövük a rudugrókra és gerelyhajítókra, a láb alakja pedig a 110 m-es gátfutókra emlékeztet.

Ebben a szakaszban a kiemelkedő teljesítmények meghatározó faktorává válik a szervezet egészségi állapota és funkcionális lehetőségének színvonala, amelyek nélkül a speciális edzésterhelés elviselése nehézségekbe ütközik. Ezért az orvosi-fiziológiai, biokémiai komplex vizsgálatok a kiválasztásnak ebben a szakaszában kötelezőek.

A kiválasztás döntő szakaszában megnő a pszichológiai megfigyelések szerepe. Az akarati adottságok fejlődésének magas színvonala a tizpróbára való potenciális alkalmasság alapvető kritériumának egyike. Az idegfolyamatok mozgékonyága és kiegyensúlyozottsága jelentős mértékben az ember idegrendszerének függvénye és csak nagy munkával, több éves edzéssel lehet fejlődést elérni.

Különös figyelmet célszerű fordítani az önállóság, határozottság és célratörés megnyilvánulásaira. Ezek az adottságok mozgósítanak maximális erő kifejtésre, összpontosításra és elterelik a figyelmet a mellékes dolgokról a versenyzés során és nem engedik a kedvezőtlen hatásokat érvényesülni.

A jó tizpróbázókat sikertelenség esetében vagy valamely versenyszámnál jelentkező gyengébb eredmény-nél szívfósság, aktivitás, akaratérő, "a mindent bele" magatartás, a valamennyi versenyszám maximális elvégzésére irányuló küzdőképesség jellemzi.

A tizpróbázó akarati-erkölcsi tulajdonságai egyik kritériumaként szolgál a versenyző versenyszámonkénti egyéni csúcsa és a tizpróba közben ezekben a versenyszámokban elért eredmények pontokban kifejezett koeficiense. E koeficiens úgy kapjuk meg, ha a tizpróba során szerzett összes pontot megszorozzuk 100-zal, s ezt osztjuk az egyéni csúcsok szerinti pontszámok összegével.

$$\text{Megvalósítási} = \frac{\text{Tizpróba összpontszám} \times 100}{\text{Egyéni csúcsok szerinti összpont}}$$

A megvalósítási koeficiensek az alábbiak szerint értékelhetők:

Megnevezés	Érték %
Kitűnő	98-99
Jó	97-95,5
Kielégítő	95 vagy kevesebb

/Folytatjuk/

R. Kupcsinov - P. Szirisz: *Otbor i podgotovka gyeszjatyiborcev. /Legkaja atletika, 1982. 4. sz. 10-13./*

BAJNOKI PONTVERSENY

Az atlétikai szakosztályok múlt évben szabályozott értékelési és rangsorolási rendszerét idén módosították. Az értékelésből törölték az egyik tényezőt, az egyesületi CSB pontversenyét, mert nem váltotta be a hozzá fűzött reményeket.

A szakosztályok értékelését és rangsorolását így csak három fő tényező határozza meg, amelyek a következők:

1. Hazai bajnokságok és csúcseredmények
2. Nemzetközi eredményesség
3. Minősítések

A hazai bajnokságok befejezése után az alábbiakban ismertetjük az atlétikai szakosztályok rangsorában, az első tényező, a hazai bajnokságok és csúcseredmények pontversenyében az 1982. évi október 5-ig kialakult végeredményt.

1. Hazai bajnokságok és csúcseredmények
a/ Hazai bajnokságok

1982-ben kis mértékben bővült a hazai bajnokságok köre. Ismét kiírták az egy ideig szüneteltetett ifjúsági CSB-t /az egyéni ifjúsági bajnoksághoz hasonló pontozással/, továbbá első ízben megrendezték a Budapest - Vidék felnőtt és ifjúsági válogatott viadalt /9-7-6-5-4-3-2-1 pontozással/. Több bajnokságot, mint 10.000 métert, a női 3000 métert és az ifjúsági összetett OB-t az idén az egyéni pályabajnokságtól eltérő időponthan bonyolították le. A serdülő B-korcsoporthoz egyéni bajnoksága továbbra sem számított a pontversenyben.

A 19 - pontozással értékelt - hazai bajnokság a következő volt:

1. Mezei bajnokság
2. Kismaratonai bajnokság
3. Ifjúsági gátfutó- és ügyességi CSB
4. Utánpótlás bajnokság
5. Ifjúsági CSB /uj!/
6. Maratonai bajnokság
7. Serdülő B-korcsoporthoz összetett bajnoksága
8. Ifjúsági OB
9. Serdülő A-korcsoporthoz egyéni bajnoksága
10. Férfi 10.000 és női 3.000 méteres OB

11. 50 km-es gyaloglóbajnokság
12. Budapest-Vidék felnőtt és ifjúsági válogatott /uj!/
13. Felnőtt és utánpótlás összetett bajnokság
14. 20 km-es gyaloglóbajnokság
15. Fiatalokorak gyaloglóbajnoksága
16. Felnőtt OB
17. Serdülő A-korcsoport összetett bajnoksága
18. Ifjúsági összetett bajnokság
19. Váltóbajnokság

A hazai bajnokságokért járó pontok értéktáblázatát lapunk 1981/11. számában a 14. oldalon közzé tettük. Az új bajnokságok pontozását a bevezetőben ismertettük.

A pontértéktáblázat figyelembevételével a hazai bajnokságok 1982. évi pontversenyében elért pontszámokat táblázatunk részletezi. /A függőleges rovatok számai a bajnokságok már közzétett sorszáma jelzik/

b/ Csúcseredmények

Atlétáink 1982. évben, beleértve Szász október 2-án futott 2000 m-es utánpótlás csúcsát is, 67 csúcsot vagy beállítást értek el, tehát héttel kevesebbet, mint tavaly.

A csúcsok és beállítások megoszlása a következő /zárójelben a tavalyi szám/:

	Férfiak	Nők	Összesen
Felnőtt	24/16/	10/9/	34 /25/
Utánpótlás	19/17/	7/11/	26 /28/
Ifjúsági	4/16/	3/5/	7 /21/
Összesen:	47/49/	20/25/	67 /74/

A csúcsok felsorolása:

Férfiak

Felnőtt: 200 m: Nagy 20.62, 30 km: Szekeres F. 1:33:19, Szekeres J. 1:32:16 /ezért a két csúcserő nem járt bajnoki pont, mert ezen a távon felnőtt minősítés nincs!/, 3.000 m akadály: Markó 8:29:01. 4x100 m: Válogatott 39.12 és 38.88. 4x200 m: Válogatott 1:21.73. 4x400 m: Válogatott 3:05.57 és 3:05.55. Magas: Jámor J. 227, Rüd: Salbert 538 /beállítás/, Salbert 540 /beállítás/, Salbert 550, 550 /beállítás/ és 555, Távol: Szalma 820. Hármass: Bakosi 17.20. Kalapács: Tamás 73.86, Tanczi 74.60, Tamás 74.74, Tanczi 74.98 és 75.48.

Utánpótlás: 1500 m: Bereczki 3:38.7. 2.000 m: Szász 5:07.4. 3.000 m akadály: Balogh 8:30.57. 30 km: Szendrei 1:37:35 és 1:33:26. 50 km gyaloglás: Czukor 4:11:25. Súly: Ladányi 18.57, 18.67, 18.74, 18.82 és 18.90. kalapács: Sztás 69.80, 71.42, 71.94, 73.02, 73.30, 73.48, 73.92 és 74.08.



MARKÓ GÁBOR
 "szakállas" csúcsot döntött
 meg az idén 3000 akadályon

Ifjúsági: 100 m: Havas 10.53. 800 m: Reichnach 1:49.09. 4x100 m: Válogatott 41.17. Rüd: Molnár 520.

Nők

Felnőtt: 4x100 m: Válogatott 44.34. 4x200 m: Válogatott 1:35.01. Magas: Sterk 195 és 196. Távol: Vanyek 679. Diszkosz: Herczeg 65.22. Gerely: Janák 62.10. Hétpróba: Vanyek 6114 pont. Maratoni: Ladányiné 2:41:07, Szabó K. 2:38:03.

Utánpótlás: 3.000 m: Szabó K. 9:11.93. 20 km: Szabó K. 1:10:19 és 1:06:35. Maratoni: Szabó K. 2:38.03. Magas: Sterk 193 /beállítás/, 195 és 196.

Ifjúsági: 100 m gát: Gazdag 13:88 /beállítás/. 4x800 m: Győri Dózsa 8:58.2. Hétpróba: Dancsa 5426 pont.

A csúcsokért és beállításokért járó pontok értéktáblázatát ugyancsak lapunk 1981/11. számában a 14. oldalon közzétettük, azok változatlanul érvényben vannak.

Hely	Szaksosztály	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	Összes pont	1981.évi pont
1.	Vasas	136	84	48	218	199	22	10	210	110	-	-	130.25	14	32.	-	293	6	14	102	177.5	1805.75	979.33
2.	Csepel	107	30	7	70	6	60	18	6	36	50	-	70.75	38	-	9	386	3	-	60	610	1566.75	821
3.	Haladás VSE	31	5	23	254.5	106	-	-	124	33	-	50	46	-	32	-	207	-	-	66	530	1507.5	994.66
4.	NYVSSC	37	31	15	351	118	7	25	117	37	32	-	59.25	14	-	5	297	-	12	185	145	1487.25	1505
5.	U.Dózsa	69	22	12	144	83.5	24	14	74	38	41	-	91	43	-	-	424	-	-	139	96.25	1314.75	1565
6.	Bp.Honvéd	32	20	3	232	55	-	12	35	5	14	76	90.25	-	46	-	338	-	-	60	263.75	1282	855.41
7.	Építők SC	49	35	12	68.5	21	92	-	22	12	-	40	24.5	93	48	-	267	-	-	63	350	1197	767
8.	TBSC	67	20	16	111	63	-	19	49	41	-	-	78.25	48	23	31	259	8	-	98	180	1111.25	960
9.	SZÉOL AK	14	-	13	220	89	-	11	34	61	-	-	45.75	-	-	-	189	-	-	102	200	978.75	778
10.	DMVSC	55	-	37	127	114	-	28	118	79	18	-	27.75	24	-	-	114	25	-	120	43.75	930.5	739.41
11.	DVTK	30	46	5	85	75	-	1	34	74	-	-	49.75	-	28	18	161	-	-	99	-	705.75	814
12.	BVTC	-	-	45	37	168.75	-	6	113.5	36	-	-	44.5	-	-	-	58	12	6	88	25	639.75	467.5
13.	PMSC	32	35	15	154	80	8	6	45	69	-	-	34.75	20	-	-	65	3	-	60	-	626.75	424
14.	Sz.MÁV MTE	17	-	39	20	57	-	1	36	25	-	-	46.5	14	-	-	143	10	29	125	61.25	623.75	603.5
15.	Bp.Spartacus	7	-	-	34	41.63	-	3	56	6	-	-	59.75	10	-	-	163	-	-	31	116.25	527.63	386.66
16.	Szeksz.Dózsa	46	44	3	68	43	-	7	57	14.5	-	-	21	-	-	-	65	-	-	38	83.75	490.25	525.75
17.	FTC	10	4	15	32	44	16	6	7	62	30	-	18	-	-	-	127	12	-	38	-	421	323.66
18.	STC	27	36	25	66	43	-	3	70	24	-	-	11	20	-	-	32	15	24	8	-	404	193
19.	DKSE	36	34	9	40	70	18	-	83	11	-	-	30	8	-	-	52	-	-	3	-	394	162.5
20.	Rába ETO	22	8	4	15	92.5	-	-	93	50	-	-	15.5	-	-	-	16	-	21	11	-	348	152
21.	SZVSE	18	28	-	95	31.5	-	-	22	21	-	8	11	-	30	20	62	-	-	-	-	346.5	198.5
22.	Videoton	3	4	2	41	54	-	-	60	40	-	-	21.5	25	-	-	-	6	-	49	-	305.5	324
23.	MTK-VM	-	-	12	-	25.63	-	-	58.5	10	-	-	21	-	-	-	117	-	-	12	20	276.13	207
24.	Győri Dózsa	-	17	-	48	46.5	-	-	31	36	22	-	7.75	-	-	-	36	-	-	21	10	275.25	287
25.	KSC	-	-	-	58	46	-	7	6	56	-	-	-	22	-	-	46	-	-	8	25	274	259
26.	BEAC	8	19	6	69	33	-	-	33	2.5	-	-	14	14	-	-	67	-	-	-	-	265.5	304
27.	ZTE	7	8	9	12	41	-	21	34	34	-	-	8	-	-	-	28	2	-	37	-	241	150
28.	Volán SC	30	5	-	23	-	49	-	21	-	-	-	7	-	-	-	93	-	-	6	-	234	272
29.	MAFC	-	-	-	79	33.25	-	-	18	36	-	-	6.25	-	-	-	30	8	-	19	-	229.5	245.66
30.	MVSC	3	-	-	-	65	-	24	44	-	-	-	8	-	10	-	-	-	-	17	40	211	323
31.	KBSK	42	4	2	-	-	-	4	-	-	22	16	-	-	12	32	12	-	16	1	40	203	173
32.	GEAC	-	-	11	18	15	-	-	37	15	-	9	3.5	-	17	20	48	-	5	-	-	198.5	261.5
33.	Hevesi SE	-	-	-	-	4.5	-	-	-	-	-	-	2.25	-	-	-	60	-	-	-	113.75	180.5	199.75

34.	Gyulai SE	12	-	7	-	44	-	1	23	46	-	-	5	-	-	-	-	15	9	8	-	170	59
35.	BVSC	-	-	-	68	14	-	12	14	14	-	-	3	-	-	-	38	-	-	2	-	165	141
36.	DUSE	16	-	12	12	32	-	-	32	13	18	-	-	-	-	-	16	-	-	4	-	155	136
37.	Kaposvári Rákóczi	14	14	-	21	29.5	-	-	40	17	-	-	6	-	-	-	-	3	10	-	-	154.5	146
38.	B.Csabai Előre Spartacus	-	2	9	-	8	5	32	11	3	-	-	-	-	14	43	-	-	-	8	-	135	164
39.	S.VOSE	-	-	-	-	-	25	7	-	-	-	-	5	-	-	-	16	-	-	-	70	123	61
40.	Postás SE	-	-	-	-	-	22	-	8	-	-	12	-	-	51	-	28	-	-	-	-	121	61
41.	Ajkai Alumin.	30	-	-	-	-	-	-	-	-	25	-	7	-	-	-	45	-	-	-	-	107	/-/
42.	Hatvani KVSE	-	-	2	-	16.25	-	-	9	-	-	-	9.25	20	-	-	47	-	-	3	-	106.5	35
43.	Pápai Textiles	11	11	-	-	24.75	-	-	14	31	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	104.75	37
44.	Soproni SE	-	-	17	-	4.5	-	-	22	8	-	-	-	-	-	-	-	-	22	21	5	99.5	125
	Váci Izzó	-	-	-	18	31	-	-	7	20	-	-	11.5	7	-	-	-	-	-	-	5	99.5	116.5
46.	KVSE	45	13	-	-	2	-	-	6	4	-	-	-	-	-	-	22	-	-	-	-	92	164
47.	Gyöngyösi SE	-	9	-	7	29.5	-	3	19	18	-	-	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	87	24
48.	K.Haladás	8	5	-	18	6	-	-	24	6	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	73	12

A további sorrendben helyet foglaló szakosztályok csak néhány bajnokságon szereztek pontot, atlétai országos csúcsot nem javítottak, így pontszámukat csak összevontan közöljük /szögjelben a tavalyi pontszám/:

49.	K.Halasi AC	47 /38/	59.	H.Kun Béla SE	24 /206/	69.	Bonyhádi Sp.	16 /-/	80.	Makói Sp.	12 /-/		Szfv-i Hunyadi	6 /-/
	MOGAAC	47 /27/		Hajduböszörmény	24 /23/		Mohácsi VTE	16 /88/		Lehel SC	11 /14/	90.	Hohelyi VSE	5.5 /27/
51.	OKSE	45 /81/	61.	Olajbányász	22 /85/	71.	Szentesi Vizm.	15 /24/	81.	B.csabai MÁV	9 /-/	91.	Ikarusz	5 /-/
52.	Eger SE	44.5 /26/		Fonyódi Petőfi	22 /-/	72.	Komáromi AC	14 /4/		Kincsesbánya	9 /-/		Tamási	5 /3/
53.	B.gyarmati SE	43 /44/	63.	Szfvári Ikarusz	20 /-/		Nyirbátor	14 /12/		Mezőtur	9 /-/	93.	Orosh.MTK	4 /1/
54.	H.Kilián FSE	40 /7/		Dunakeszi VSE	20 /36/	74.	Szigetvár	13 /-/	84.	Egri TK	7 /46/		Olefin SC	4 /12/
55.	Borsodi Bány.	38 /3/		Ganz MÁVAG	20 /33/	75.	Váci Szőnyi G.	12 /8/		H.Radnóti SE	7 /-/	95.	Kisvárdai	3 /8/
56.	H.Papp J. SE	37 /23/	66.	N.körösi Ped.	19 /10/		Chinoin	12 /-/		Testvériség	7 /10/		Záhony	3 /-/
57.	Érdi VSE	31 /7/	67.	Dombóvári VSE	17 /22/		Zalka KFSE	12 /14/		Kaposvári TK	7 /-/		Töröksztmiklós	3 /5/
58.	Bp. TK	25 /37/		BKV Előre	17 /7/		Salgótt.SE	12 /-/	88.	Bólyi MEDOSZ	6 /1/		Csurgói Ép.	3 /-/

A pontversenyben nem rangsorolt szakosztályok:

KSI	1	-	16	-	100	-	18	78	40	-	-	-	-	-	12	-	9	33	-	307	236.67
TFSE	-	-	-	177.5	-	-	-	-	-	-	-	-	41	-	50	-	-	14	8.75	291.25	440

A pontértéktáblázat figyelembevételével a csúcseredmények 1982. évi pontversenyében elért pontszámokat táblázatunk függőleges 20. sorszámú rovata tartalmazza.

A szakosztályok értékelése az első tényezőben, a hazai bajnokságok és csúcseredmények pontversenyében ezzel tehát megtörtént.

A hátralévő két tényező közül a már befejezést nyert nemzetközi eredményességi pontversenyének végeredményét lapunk legközelebbi számában közöljük.

A minősítésekért járó pontokat, megfelelő ellenőrzés után, a szövetség év végén a későbbiekben

állapítja meg. Amint az ismeretes lesz, a három tényező összesítésével ismertetni fogjuk az atlétikai szakosztályok 1982. évi végleges rangsorát. Ennek időpontjára csak tájékoztatásul közöljük, hogy az 1981. évi végleges rangsort 1982/3. számunkban tudtuk ismertetni.

Kérjük a szakosztályokat, hogy a pontszámítás-sal kapcsolatos esetleges észrevételüket a szövetséggel sziveskedjenek közölni.

/Folytatjuk/

Összeállította:
DR. ISTENES VILMOS

FELNŐTT ORSZÁGOS CSÚCSOK

100 m:	Nagy István	10,29 /1981/
200 m:	Nagy István	20,62 /1982/
400 m:	Ujhelyi Sándor	46,19 /1981/
800 m:	Paróczai András	1:45,19 /1981/



Ujhelyi



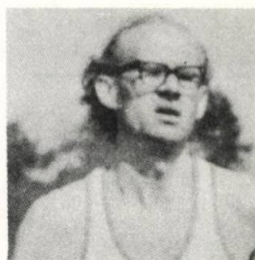
Paróczai

1500 m:	Zemen János	3:36,96 /1976/
5.000 m:	Mecser Lajos	13:29,2 /1968/
10.000 m:	Kerékjártó István	28:26,4 /1977/



Kerékjártó

MARATONI:	Szekeres Ferenc	2:12,35 /1981/
110 m GÁT:	Bakos György	13,77 /1981/
400 m GÁT:	Szalai József	49,64 /1980/
3.000 m AKAD.	Markó Gábor	8:29,0 /1982/



Szekeres F.

4x100 m:	Válogatott	38,88 /1982/
4x400 m:	Válogatott	3:05,55 /1982/
20 km GYAL.:	Szálas János	1:24,00 /1981/



Szálas

50 km GYAL.:	Sátor László	1:56,23 /1980/ ?
MAGASUGRÁS:	Jámbor József	2,27 /1982/
TÁVOLUGRÁS:	Szalma László	8,20 /1982/
HÁRMASUGRÁS:	Bakosi Béla	17,20 /1982/
RUDUGRÁS:	Salbert Ferenc	5,55 /1982/
SÜLYLÖKÉS:	Varju Vilmos	20,45 /1971/
DISZKOSZVETÉS:	Tégla Ferenc	67,38 /1977/
GERELYHAJÍTÁS:	Paragi Ferenc	96,72 /1980/
KALAPÁCSVETÉS:	Tánczi Tibor	75,48 /1982/
TIZPRÓBA:	Kiss Árpád	8.005/1978/

100 m: Orosz Irén 11,45 /1981/
200 m: Orosz Irén 23,06 /1981/



Orosz

400 m: Pál Ilona 51,50 /1980/
800 m: Lázár Magdolna 2:00,5 /1975/
1.500 m: Wéninger Katalin 4:08,69 /1981/



Wéninger

3.000 m: Jakab Erzsébet 8:58,70 /1981/
MARATONI: Szabó Karolina 2:38:03 /1982/
100 m GÁT: Siska Xénia 13,17 /1980/
400 m GÁT: Mohácsi Éva 57,30 /1979/
4x100 m: Válogatott 44,34 /1982/
4x400 m: Válogatott 3:27,86 /1980/
MAGASUGRÁS: Sterk Katalin 1,96 /1982/
TÁVOLUGRÁS: Vanyek Zsuzsa 6,79 /1982/
SULYLÖKÉS: Bognár Judit 18,23 /1972/
DISZKOSZVETÉS: Hercegh Ágnes 65,22 /1982/

GERELYHAJÍTÁS: Janák Mária 62,10 /1982/
HÉTPRÓBA: Vanyek Zsuzsa 6.114 /1982/



VANYEK ZSUZSA
nagyserű évet zárt, két
számban is a csúcslista
élére került



Az atlétika "inyenc" szurkolói kitörő lelkesé-
dással fogadták azt a hirt, hogy 1982-ben háromszor
is összeméri erejét Sebastian Coe és Steve Ovett, a
brit középtávfutás két nagyszerű alakja, akik vi-
lágcsucsokkal, olimpiai és Európa-bajnoki címmel
büszkélkedhetnek. Egy amerikai üzletember ötlete

volt a három nagy "rangadó", a televíziós társasá-
goknak hatalmas jogdíjak fejében felajánlott londoni,
nizzai és Eugene-i /Oregon állam/ vetélkedő,
amelyek egytől egyig kivételes párharcot, világcsu-
csok megjavítását ígérték.

Az egészről nem lehet semmi, a három "agyonhir-
detett" Coe-Ovett párbajból egy sem jött létre.
A két brit többször is rajthoz állt 1982-ben, de
egyszer sem egymás ellen, s ami szokatlan volt tő-
lük, idén ketten sem tudtak összehozni legalább egy
világrekordot. Hogyan is történt?

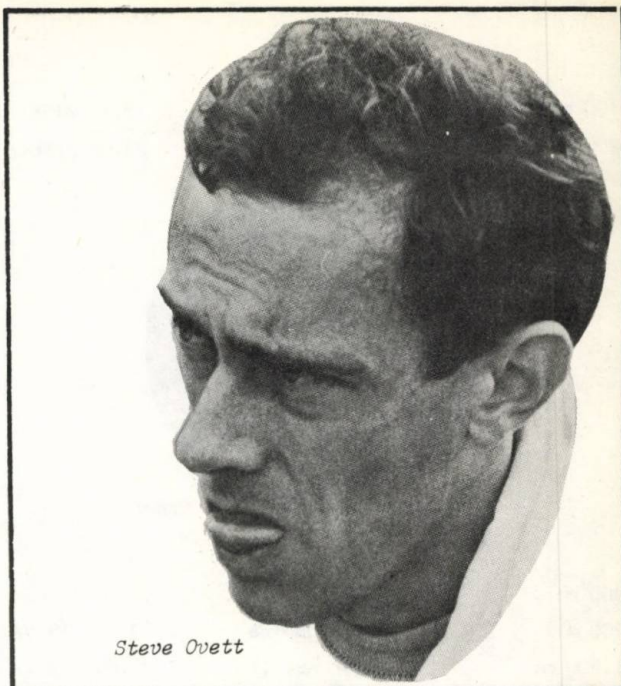
Ovett pech-szériája már 1981. decemberében elkezdődött, amikor a 26 esztendő s sporhtíresség egy kerítésnek szaladt, a térde fölött a feszítőizma súlyosan megsérült, s Brightonban kisebb műtét elvégzésére volt szükség. Alighogy felépült - 1982. februárjában -, lábsérülést szenvedett, négy hónapig csak "kimélő" edzéseket folytathatott, a kényszerzünet első négy hetében pedig egyetlen futólépést sem tehetett. Junius 5-én Franciaországban egy meglehetősen lassu tempójú 2000 méteres versenyen tért vissza, alig néhány nappal Coe premierje után. Ezt követően Londonban az 1500 méteres távon közel 15 másodperccel futott gyengébb időt a nevéhez fűződő világcsucsnál, de örült, mert egy szakorvos azt jósolta neki, hogy 1982-ben egyáltalán nem versenyezhet.



Seb Coe

Ovett hangulata július 9-én ismét alaposan leromlott. Párizsban - ilyen is régen fordult vele elő - gyomorfájdalmakra panaszkodva feladásra kényszerült. Már csak néhány nap volt hátra az első Coe elleni találkozóig, amikor az orvosok azt tanácsolták, hogy pár napot még pihenjen, mert a párizsi balszerencsés szereplést igen súlyos fertőzés idézte elő. Huszonnégy órával azután, hogy Ovett ismét rajtengedélyt kapott, Coe jelentette be, hogy fáj a lába, méghozzá kibírhatatlanul...

Ismét Ovett hallatott magáról: egy londoni 3000 méteres viadalon elképesztően rossz formában a 10. helyen kötött ki, alapos fejtörést okozva a szakembereknek, akik már ekkor úgy nyilatkoztak,



hogy Athénben nem sok babér teremhet Steve barátjuknak. Hat héttel sérülése után - miközben a nizzai találkozás is elmaradt - Coe Skóciában 1:47.59 perces idővel nyert egy 800 méteres versenyt, majd Nottingham-ben "titkos" ellenőrző versenyen, mindössze 100 néző előtt 1:46.5 perces idővel nyert, elmaradva a brit szövetség által megjelölt normától.

Sebastian Coe-nak érdemeire való tekintettel így is bizalmat szavaztak, s ezt augusztus 18-án Zürichben 1:44.48 perces ragyogó futással hálálta meg, amelyet két nappal később a londoni Crystal Palace pályáján 1:45.85 perces újabb nagyszerű teljesítménnyel erősített meg.

Már csak öt nap választotta el az athéni EB-rajtjától, amikor Ovett lemondta szereplését. A bennfentesek számítottak erre a fordulatra, hiszen az 1500 méteres világcsucstartó idén lényegében egyetlen igazán meggyőző versenyt sem vívott. Sebaj, majd Coe megnyeri - természetesen a 800 méter mellett - az 1500 métert is - vélték a brit atlétika nagyjai, de alaptalanul, mert Coe a nyugatnémet Ferner mögött csak második lett a 800 méteren, s aztán az 1500 méteren már rajthoz sem állt. Az első géppel hazautazott Londonba, ahol orvoshoz sietett, és nem mentséggént, de első otthoni nyilat-

kozatában már betegség okozta legyengült fizikai állapotával magyarázta az athéni kudarcot. Coe bejelentésével csaknem egy időben hangzott el a hír, hogy Ovett 1982-re minden nyilvános szereplést befejezett. Vetélytársa "kontrázott", s azt adta a világ tudtára, hogy nem utazik el Brisbane-ba, a Brit Nemzetközösségi Játékokra. 1982 "szörnyű" év volt Sebastian Coe és Steve Ovett számára.



A közelmúltban egy svájci turista végignézett San Diegoban egy amerikai futball mérkőzést. Óriási cirkusz előzte meg az összecsapást. Volt felvonulás, hatalmas csinnadratta, szavalókórus, s "mindössze" 170 oldalas programfüzet jelent meg ez alkalomra. Minden csapatrésznek saját edzője volt, ezek mindegyike egy sor asszisztenst dirigált, akik a lelátóról URH-rádióval tájékoztatták a főedzőt. "49-esek" csapatában ott volt Renaldo Nehemiah, a 110 méteres gátfutás világcsúcstartója. Turistánk megkérdezte szomszédját, hogy tudja-e ki ez az ember? "Hogyne, valami atléta." Egy másik szomszéd is közbe szolt: "50 vagy 60 yardon futott, s olimpiai bajnok volt." "De mikor? - kérdezte a svájci - hiszen Moszkvát bojkottálták az amerikaiak!" "Akkor világ- vagy USA-bajnok volt, ami nagyjából ugyanaz" - hangzott a válasz. Az emberünk tovább erősködött: "12,93 mp-cel ő tartja 110 gáton a világcsúcst, amit tavaly futott Zürichben! Az amerikaiak jókedvre derülnek: "A hegycsúcsokon át, mi!" A beszélgetés néhány fültanuja jódlizni próbált.

A bemondó egyszerűen csak világbajnoknak nevezte, s nem is igen szólt róla többet. Nehemiah csupán egy átlag játékos volt a csapatban. Feladata abból állt, hogy meredek passzokkal inditson, illetve eze-

ket elfogja. Csak bizonyos időszakokban került "betetésre", s annak ellenére, hogy mindig igen gyors volt, mégis gyorsan lecserélték, mert a labdafogása korántsem volt tökéletes. "Látja - mondta az egyik amerikai a svájci turistának - nincs benne semmi különleges!"



SZAKIRODALOM



FORDÍTÁSOK A TF KÖNYVTÁRBAN

FK 8240

ABMAYR, W.

DLV és LV tehetségkutatás-tesztelő gyakorlatok. =Leichtathletik, 1977. 39-40. 1383-1390, 1421-1424.

FK 8945

ARDELEAN, T.

Az atlétika oktatása a testnevelési órákon. =Educatie Fizica si Sport. 1979. 6. 8-15.

FK 6527

BOJCSEV, K.

A gyorsulás problémája specifikus sportmozgások végrehajtásánál. =Vöproszki na Fiziceszskata Kultura. 1974. 6. 343-348.

FK 7850

DOBROVOLSZKI, I. - CSIGERIN, A. - SUPLECOV, Sz.

Gyorserőt fejlesztő edzőgép. =Legkaja Atletika. 1977. 7. 20.

FK 8632

PÜHTIN, V.

Pliometriás gyakorlatok atléták számára. =Szport za Rubezsom. 1979. 3. 6-7.

FK 7142

SEIFERTOVA, V.

Gyermekek kiválasztásának módszertana az atlétikai osztályokban. =Atletika. 1976. 4. 18-19.

FK 7432/a

TSCHIENE, P.

Az ifjúsági atlétik edzése. 2. rész. Dobó edzés. =Das Training des jugendlichen Leichtathleten. Tl. 2.: Stoss- und Wurftraining. Schorndorf, 1969, Hofmann Verl. 196.

FK 9013

WILKIE, D.E.

Az erő és a sebesség közötti kapcsolat az emberi izomban. =Journal of Applied Physiology. 1950. 249-280

FK 9014

CAMPBELL, D.

Vágta- és hosszútávfutók által kis és nagy sebességgel kifejtett teljesítmény /lóerőben/. =Research Quarterly. 1979. 1. 1-8.

FK 9009

FUKUNAGA, T. - MATSUO, A. - YUASA, K.

Mechanikai erőteljesítmény futásban. =Biomechanics VI-B. Baltimore, University Park Press. 1979. 17-23.

FK 9010

GAGNON, M.

Különböző képességű női vágta- és álló-rajtjának kinetikai elemzése. =Biomechanics VI-B. Baltimore, University Park Press. 1979. 46-50.

FK 7661

KARANOV, B.

Az 1500 méteres síkfutás bioenergetikai elemzése. =Vöproszki na Fiziceszskata Kultura. 1977. 2. 99-103.

FK 9769

KORNELJUK, A.

A vágta- és álló-rajt problémái. =Legkaja Atlétika. 1977. 8. 12.

FK 7702

KOVAC, J.

Néhány tényező, amelytől függ a futás eredménye. =Fizicka Kultura. 1977. 2. 94-97.

FK 9876

LETZELTER, M. - GROSSART, J. - HENSEL, I.

Lépésalakítás a női és férfi 100 méteres futásnál az 1976-os olimpiai játékokon. =Leistungssport. 1979. 4. 296-303.

FK 8998

LUHTANEN, P. - KOMI, P.V.

A futósebességet befolyásoló mechanikai tényezők. =Biomechanics VI-B. Baltimore, University Park Press. 1979. 23-29.

FK 9031

MAGUT, M.

A távfutók teljesítőképességének befolyásolási lehetőségei-élelemzéssel. =Tréner. 1979. 3. 101-102.

FK 9364

A nő és a hosszútávfutás. =Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin. 1980. 4. 116-118.

FK 9177

OKUNEV, A.P.

A serdülők és ifjúságiak potenciális lehetőségei közép- és hosszútávfutásban. =Teorija i Praktika Fiziceszskoj Kul'turü. 1979. 5. 34-36.

FK 7559

PISARIK, M. - BURES, M.

A nők közép- és hosszútávfutása. Az állóképesség és fejlesztésének módszertana. =Atletika. 1976. 11. 18-19.

FK 7899

SCHRÖTER, G.

A gátfutás az alapozó edzésben. =Der Leichtathlet. 1977. 36. 7-10.

FK 7468

SZUSZLOV, E.

Az edzésszerek osztályozása a közép- és hosszútávfutásban. =Der Leichtathlet. 1971. 4. 6-8.

FK 8818

HUPFELD, W.

Terhelés és regenerálódás ifjúsági gyaloglóknál. =Leichtathletik. 1979. 30. 1363-1366.

FK 8238

KISIEL, K. - KASPRZYK, M.

A fiatal gyalogló edzése. =Lekkoatletyka. 1976. 8. 2-4.

FK 9004

ZIENKOWICZ, W.

Az 1978-as Európa-bajnokság 50 km-es gyaloglásának elemzése. =Lekkoatletyka. 1979. 2. mell. I-IV.

FK 8615

BERGEMANN, B.

A tudományos kutatás szerepe a rudugrásban. =Athletic Asia. 1979. 1. 8-24.

FK 8596

ELERT, E.

A női távolugrás új képzeletbeli határral. =Der Leichtathlet. 1979. 3. 6.

FK 8273

GURGUSINOV, L. - DIMITROV, D.

A hármasugrók néhány idő- és térbeli jellemzésének vizsgálata. =Fiziceszskata Kultura. 1976. 7. 393-397.

FK 9092

Nagyokat ugrani. Adalékok a rudugrás fejlődéséhez. =Leichtathletik. 1974. 1-2. 14-17

FK 8475

POPOV, V.

A technika iskolázásának feladatai a hármas- és távolugrásban. =Leichtathletik. 1979. 27/28. 936-972.

FK 9036

SOZANSKI, H.

A szovjet edzésmodell fejlődése az ugrásokban. =Sport Wyczynowy. 1979. 8. 7-15.

FK 8363

MINDOV, D.

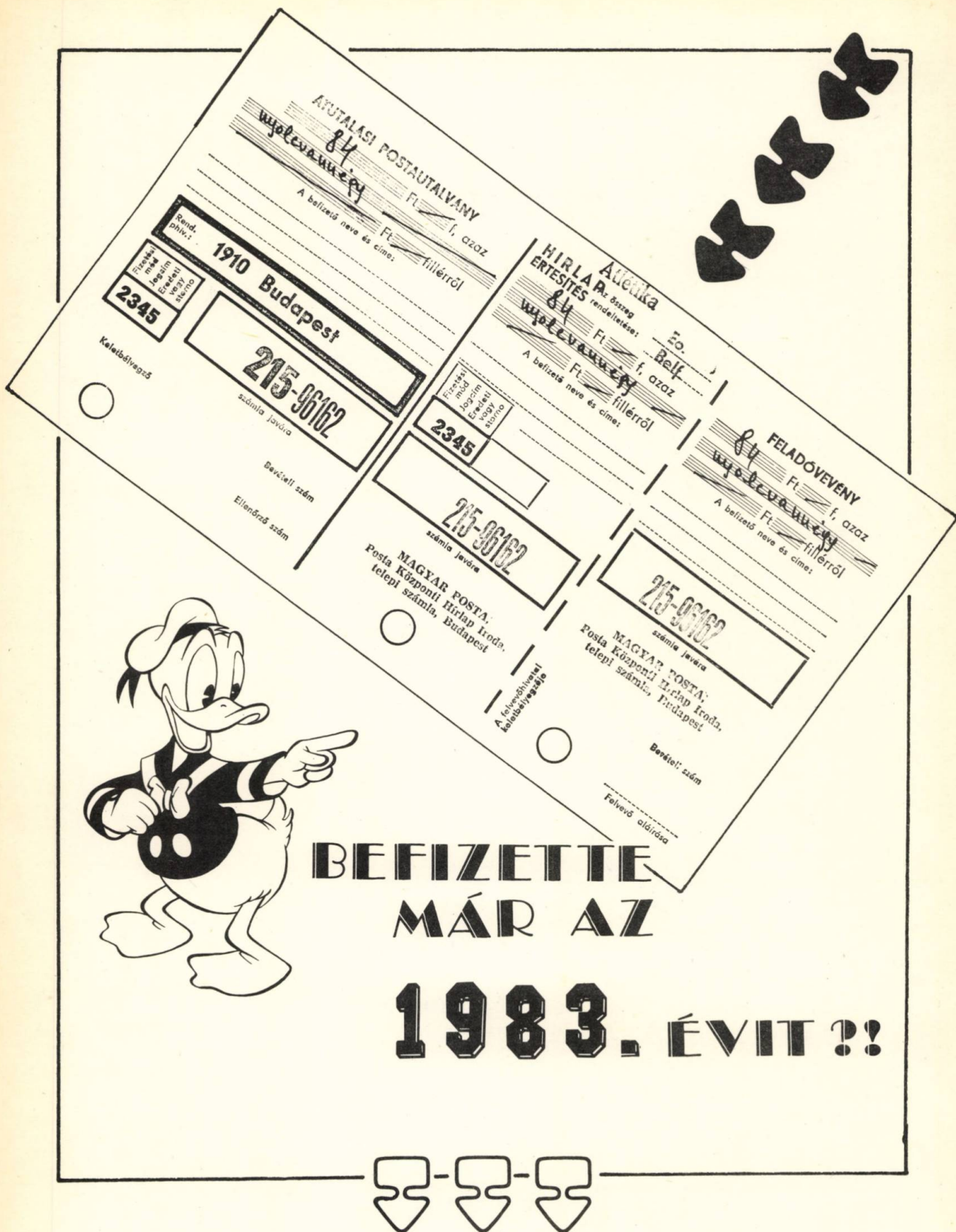
Kísérlet a kalapácsvetés valóságos forgásainak optimalizálására. =Vöproszki na Fiziceszskata Kultura. 1977. 12. 655-661.

FK 8314

PECINKA, L.

A gerely repülési dinamikája. =Theorie a Praxe Telesné Vychovy. 1977. 8. 502-503.

Összeállította: NAGY ISTVÁNNÉ



**BEFIZETTE
MÁR AZ**

1983. ÉVIT ?!

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 vagy postautalvánnyal, valamint átutalással a KHI 215–96162 pénzforgalmi jelzőszámmal. 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

Sportpropaganda

TZ 82 1118

A SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

harmadik évtizede a testnevelés 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

- **VÍVÓFELSZERELÉSEK ÉS SZABADIDŐ-RUHÁZATI CIKKEK**

Budapest, VII., Garay u. 20. szám alatti sportruházati szakboltban.

423-385

- **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.

- **NYITVATARTÁS:**

Hétfő–Kedd–Szerda–Péntek: 8–16.30

Csütörtök: 8–17.30

Szombaton zárva!