

W.

atlétika



1982 FEB 18

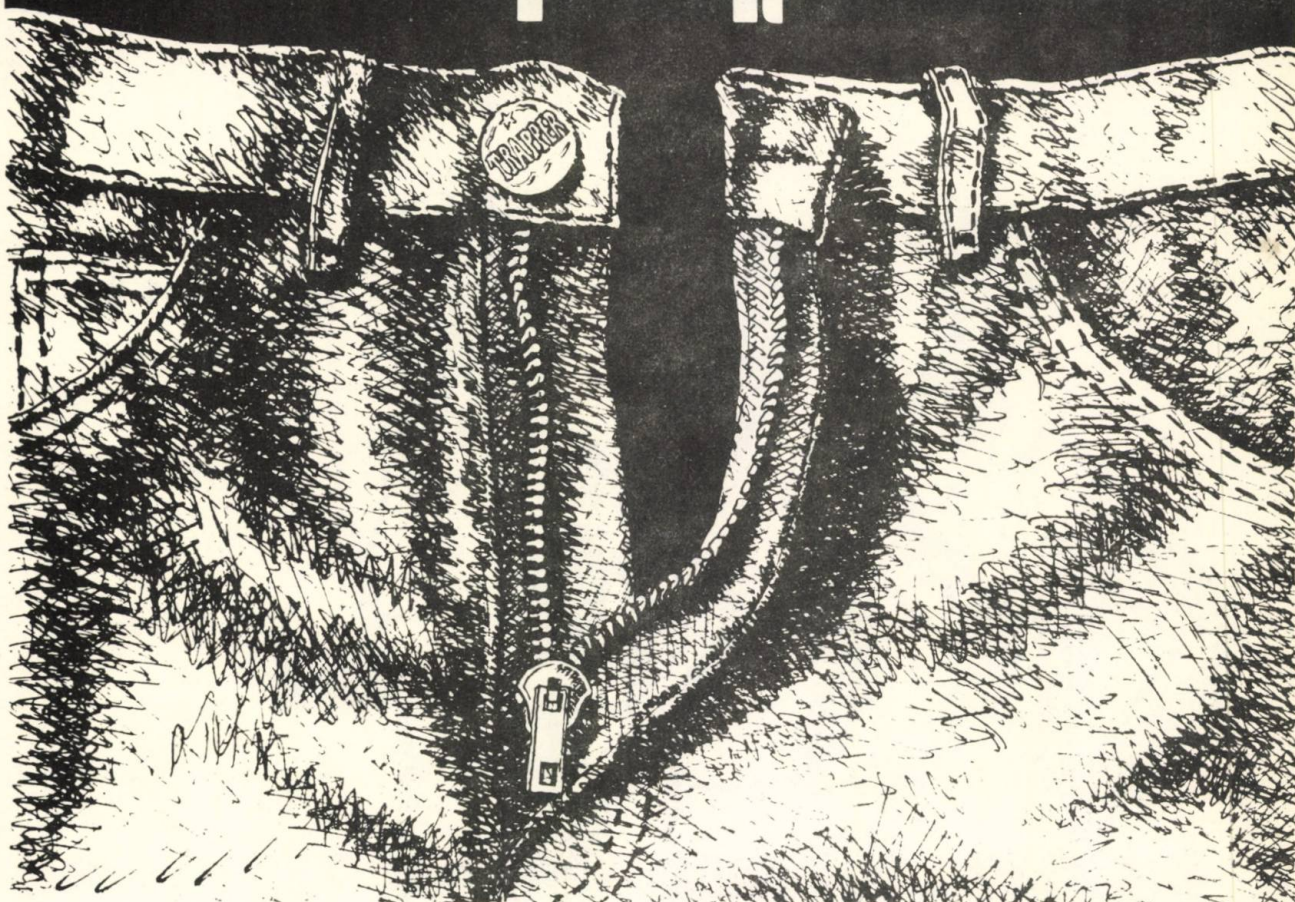


1982/2

Kapható mintaboltunkban is:
Bp. V. Váci utca 15.

TRAPPER

Gyártja:
Lenfonó és Szövőipari Vállalat

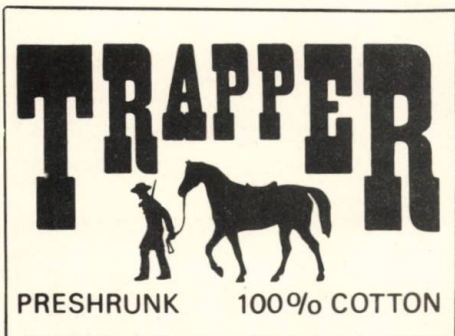


Forgalomba hozza:

FER

SKÁLA

CENTRUM



atlétika

XXVI. ÉVF. 2. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1982. FEBRUÁR

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: Tihanyi Sándor – Az előállítás ideje: 1982. február

ÍGY EDZ KRATOCHVILOVA

J. Kratochvilova a moszkvai olimpiai játékokon ezüst-érmet nyert 400 m-es síkfutásban /49,46/ és 1981. télén Bécsben másfél óra alatt két új fedettpályás világcsúcsot állított fel 400, illetve 200 m-en /49,64; 22,76/. Mindezt sokat köszönhet edzőjének, Miroslav Kvac mérnöknek, aki kezdettől fogva irányítja felkészülését. Ez az ismertetés az ő összedíltása alapján készült.

Kratochvilova soha nem volt nagy tehetség. Fiatal korában csak a szokásos iskolai testnevelésben vett részt, és szülei tanyáján végzett fizikai munkát. Később alkalomszerűen látogatta az atlétikai edzéseket, de télen egyáltalán nem edzett. Tervszerű edzőmunkát 1969-ben végzett először, miután befejezte a középiskolát. Abban az évben 60,2 mp-et futott 400 m-en. 1972-ig az alapok lerakását tekintették a fő feladatnak.

Az első 4 éves ciklus

A ciklus első felének célja a szervezet alkalmazkodóképességének javítása, felkészítése a nagy terhelésű edzések végzéséhez, a második részben pedig a montreali olimpián való jó szereplés előkészítése volt. További cél volt az alapvető fizikai képességek fejlesztése /ált. állóképesség, ált. erő/, fokozatos áttérés a speciális képességfejlesztésre, /spec. állóképesség, dinamikus ugróerő, gyorsaság, gyors-erő/. Szükséges volt a hajlékonyság növelése /izületi mozgékonyaság, izom-elasztikusság, lazaság/ és a gerincoszlop erősítése.

A ciklus első felében rendszeres orvosi kezelésekre volt szüksége a pajzsmirigy csökkent működése, mandulamitét és a mozgatórendszer különféle sérülései miatt.

A második 4 éves ciklus /1977-80/

Ezt a ciklust 2x2 évre osztották. Az első rész célja a sikeres Európa-bajnoki, illetve a másodiké a sikeres olimpiai szereplés volt, ez utóbbi az EB felkészülési modelljére alapozva.

Ebben az időszakban a versenyző mindent az olimpiai felkészülésnek rendelt alá. Prágai szereplését betegsége befolyásolta, s 53,33 mp-el csak 7. lett az elődöntőben. Erkölcsi erejét és erős akaratát bizonyítja, hogy még ez a kudarc sem törte le.

A 79-es évi felkészülését a nagy edzőterhelés jellemezte, ami 1980-ban tovább emelkedett. Kratochvilova az előző évek céltudatos edzései következtében felkészülten kezdhetette meg ezt a munkát. Edzőterhelés mennyiségében is és minőségében is elérte a világszínvonalat, sőt némely területen meghaladta azt.

A 2. táblázat a különféle edzésszerek 1979-80-as mennyiségének összehasonlítását közli. 1980-ban az értékek általában növekedtek: edzésnapok + 15 % /40 nap/, edzésszám + 13 % /50 edzés/, rajtgyakorlatok száma + 6 % /21 rajt/, speciális futógyakorlatok mennyisége + 165 % /86 km/, az összes futómunka mennyisége + 10 % /233 km/, egyéb sporttevékenység + 217 % /63 óra/, rehabilitáció + 49 % /88 óra/.

Edzőmunkájában csak a következő négy területen történt csökkentés:

- a rajtgyakorlattal teljesített rövid távok mennyisége - 16 % /3 km/;
- a versenynapok és a rajthozállások száma - 32, illetve - 53 %;
- a szökdelések száma - 61 % /11530 szökdelés/.

Ez utóbbi változásnak az a magyarázata, hogy Kratochvilova gyakran volt sérült és így az elrugaszkodó erő fejlesztését csak emelkedőre futásokkal tudták megoldani. Ezen a területen tizenötszörös volt az edzőmennyiség növekedése az előző évvel összehasonlítva.

J. Kratochvilova eredményeinek alakulása

		100 m	200 m	400 m	Távolugrás	800 m
1965	/14/	13,5	-	-	487	-
1966	/15/	13,3	-	-	492	-
1967	/16/	13,1	28,4	-	502	-
1968	/17/	12,6	27,8	-	522	-
1969	/18/	12,2	27,2	60,2	525	-
1970	/19/	12,1	26,2	55,0	-	-
1971	/20/	12,0	25,8	55,4	-	-
1972	/21/	12,0	25,4	55,8	-	2:14,4
1973	/22/	11,9	25,2	56,0	-	2:13,7
1974	/23/	11,9	25,0	55,8	-	2:11,4
1975	/24/	11,8	24,9	54,6	-	-
1976	/25/	11,5	23,6	53,1	-	-
1977	/26/	11,6	24,35	53,35	-	-
1978	/27/	11,4	23,50	51,09	-	-
1979	/28/	11,57	23,46	51,47	-	-
1980	/29/	11,43	22,53	49,46	-	-
1981	/30/		22,76 [•]	49,64 [•]		

• Fedettpályás világcsúcs

J. Kratochvilova 1979-ben és 80-ban végzett edzőmunkájának
összehasonlítása

Az edzőmunka mutatói	1979	1980	Különbség	Különbség az 1979-es év %-ában
1. Az edzésnapok száma	273	313	+ 40	+ 15
2. Az edzések száma	388	438	+ 50	+ 13
3. A versenyzési napok száma	28	19	- 9	- 32
4. A rajthozállások száma	44	22	- 25	- 53
5. Az összes futómunka /km/	2226	2459	+ 233	+ 10
6. Speciális futógyakorlatok összege /km/	52,0	138,0	+ 86	+ 165
7. A rajtgyakorlatok száma	379	400	+ 21	+ 6
8. A rajttal futott rövid résztávok összege /km/	19,0	16,0	- 3,0	- 16
9. Nehezített körülmények között végzett futómunka összege /Járulékos terheléssel vagy dombra futva/ /km/	8,0	122,0	+ 114	+ 1425
10. Szökdelések összege /db/	18946	7416	- 11530	- 61
11. Súlyemelés összmennyisége /t/	530	798	+ 268	+ 51
12. Kiegészítő sportmozgások /óra/	29	92	+ 63	+ 217
13. Regeneráció /kezelések/ /óra/	180	268	+ 88	+ 49



Edzőtábor Tuniszban, Várnában és Poianában

Az olimpia évében fontos volt, hogy Kratochvilova néhányszor részt vehessen magaslati táborban és télen meleg éghajlatu helyeken is edzhessen. A következőkben a három legfontosabb edzőtáborról számolunk be.

Az 3. táblázat az edzőmunka hetenkénti összesítését és a futómunka résztáv hosszak szerinti elosztását szemlélteti.

A 4. táblázatban a tuniszi tábor összegezése látható. A táborban végzett edzőmunka célja a következő volt:

- a spec. erő és a spec. állóképesség továbbfejlesztése;
- az ált. állóképesség szintjének fenntartása;
- a gyorsaságfejlesztés megkezdése /meleg éghajlaton/.

Következtetések: a tervezett feladatokat teljesítették a szökdélések kivételével, /ez utóbbit emelkedőre futásokkal helyettesítették/.

Az 5. táblázat a várnai tábor összesítését mutatja.

Az edzőtábor célja:

- a gyorsaság és a gyorsasági állóképesség fejlesztése;
- a spec. állóképesség fejlesztése;
- az általános erő és az általános állóképesség szintentartása;

- a dinamikus láberő fejlesztése.

Következtetések: a tervezett feladatokat megoldották. a spec. állóképesség kontrollja azt mutatta, hogy a felkészülés szintje jó.

A 6. táblázat a romániai edzőtábor összegezését tartalmazza. Poianában 1000 m magasan kitűnőek voltak az edzéslehetőségek. Jó lehetőségek voltak a rehabilitációhoz is, beleértve a tökéletes fizioterápiát. A tábor megelőzően kétszer versenyzett: Pozsony /VI. 6./ 51,20; Prága /VI. 10./:51,11.

Az edzőtábor célja:

- a gyorsaság és a spec. állóképesség fejlesztése;
- a futótechnika javítása és a ritmusérzékelés kialakítása 400 m-re;
- a dinamikus erő és a tempóállóképesség szintjének fenntartása;
- a gyorsaság és a spec. állóképesség kontrollja alapján, az önbizalom megszerzése.

Következtetések: ez az edzőtábor főszerepet játszott Kratochvilova élettani és pszichológiai felkészítésében. A felkészítési periódus ezzel az edzőtáborral zárult és ezután kezdődött a fő versenyzési szakasz. Három nappal azután, hogy Poianából hazaérkezett 22,8-at futott 200 m-en. Az olimpiai játékok előtt VII. 8-án 50,51-et futott Prágában, majd Moszkvában VII. 25-én 51,04-et, 27-én 50,79-et és 28-án a döntőben 49,46-ot ért el.

Kvac edző következtetései:

1. Az olimpián Kratochvilova 29 és fél éves volt. Sohasem lehetett tehetségesnek mondani és a csúcshoz vezető utat 11 éves tervszerű munka jelentette.
2. Jó edző-versenyző kapcsolatot sikerült kialakítani, ami lehetővé tette, hogy az edzéseken rendszeresen felszínre kerüljenek a tartalékok. Kratochvilova részéről az önállóság, az erős akarat, a szigorú életrend és a személyi érdekek teljes alárendelése volt az előfeltétele az eredményes olimpiai szereplésnek.
3. A 400-as nők teljesítményeinek javulása a gyorsaság fejlődéséből következik. Aki nem tud 200 m-en 23 mp-en belül futni, az nem számíthat igazi sikerre. Kratochvilova edzése ezt az irányt követte, rendszeresen versenyzett és fejlődött 100 - 200 m-en, s ez sikeresnek bizonyult. Az olimpia idején 22,5-ön belüli 200 m-re volt képes.

Az edzőmunka legfontosabb mutatóinak összesítése

		TUNISZ /80. II. 14-26/	VÁRNA /80. IV. 9-30/	POIANA /80. VI. 13-29/
A.	1. Az edzések száma	11	11	11
	2. Az összes futómunka, a bemelegítés nélkül /km/	33,0	34,0	19,4
	2a. Futómunka az ált. állóképesség fejlesztésére /km/	14,0	14,0	9,0
	2b. Futómunka a speciális fejlesztésre /km/	<u>19,0</u>	<u>20,0</u>	<u>10,4</u>
	2b ₁ Közepes intenzitású futómunka /75-85 %/ /km/	16,0	5,6	2,4
	2b ₂ Magas intenzitású futómunka /85 % fölött/ /km/	3,0	14,4	8,0
	3. Súlyemelés mennyisége /t/	21,0	22,0	13,0
B.	Rövid vágtatávokon 150 m-ig /%/	15,8	64,0	66,7
	Közepes vágtatávokon 200-300 m /%/	57,9	19,3	21,4
	Hosszu vágtatávokon 400 m és hosszabb /%/	26,3	16,7	11,9

Megjegyzés:

A. = a mennyiségi mutatók megközelítő pontossággal számított egy hétre vonatkozó átlagai.

Az intenzitási szintek elkülönítésénél az Intenzitás táblázat 7 alcsoportját vettük figyelembe, ahol a legjobb eredmények a következők = 200 m: 22,8 és 400 m: 50,3 mp.

B. = a speciális felkészítést szolgáló futómunka résztáv hosszak szerinti felbontása százalékban.

- A világklasszis teljesítményhez szükséges edzőterhelés mennyiségében és minőségében is extrém módon megnőtt. Ilyen terheléshez csak hosszú, céltudatos edzőmunkával lehet adaptálódni. Nem lehet kizárni azt, hogy egy viszonylag fiatal nő 48 mp-et érjen el, de nagyon kétséges az, hogy három napon keresztül meg tudja ismételni azt.
- A spec. állóképesség döntő szerepe bizonyítást nyert a 400-as nők teljesítményében. Ez csak olyan hosszú, tervszerű felkészüléssel teljesíthető, ahol fontos a türelem. Kratochvilova esetében a spec. állóképesség fejlesztése meghalad-

ta az elméletileg helyesnek tartott mértéket.

Edzései először nagy terjedelmi állóképességi munkából álltak és aztán nagy mennyiségű gyorsasági munkát végzett.

- Egy 400-as futó felkészülésében a különböző mutatók kontrolljához több teszt szükséges. A spec. állóképesség kontrolljához kevés egy 300 m, csak a 2-3x300 m-es teszt jelenthet garanciát.
- A futótechnika fontos és nagy figyelmet érdemlő momentum. Az e téren jelentkező hibákat folyamatosan javították. A bemelegítések során 8-12x50 m speciális futóiskola gyakorlat mindig szerepelt.

4. táblázat

A tuniszi edzőtábor munkájának összesítése /Időtartam: 13 nap, Edzésszám: 23/

Az edzések típusai	Gyorsaság- és gyorsasági állóképesség-fejlesztés	Speciális állóképesség-fejlesztés	Általános állóképesség-fejlesztés	Speciális erőfejllesztés /dombra futás/	Általános erőfejllesztés /súlyzós gyak./	Regeneráció
A foglalkozások száma	8	4	4	4	3	3
Edzés-eszközök és eredmények	Rövid résztávok 60-150 m többszöri ismétléssel	Közép résztávok, a sorozatokban 3-4 résztávval 200 m: 28,0-31,0 300 m: 46,0-50,0 500 m: 85,0-88,0 Pihenők Sor.-ban: 2, sor. között: 6 perc	a/ Fartlek edzés /5-12 km/ b/ Hosszu résztávok a sorozatokban 3-5 résztávval 1000 m: 3:19,0-3:40,0 Pihenők Sor.-ban: 2-3, sor. között: 6 perc	Résztáv futás 110-os emelkedőre 100-250 m-en a sorozatokban 5 résztávval 200 m: 34,0-37,0 250 m: 46,0-48,0 Pihenők Sor.-ban: 2, sor. között: 6 perc	Súlyemelés 50-130 kg-os terhelésekkel	Elektromos kezelés a gerincoszlop körüli izmok fellazítására
Egy edzésen teljesített munka összesítése:		4,5 - 5,4 km	5,0 - 10,0 km	2,5 - 3,5 km	12 - 16 tonna	
Megjegyzés:	Ellenőrzés: 60 m: 7,1 100 m: 11,6 állórajttal	Pulzusszám az edzés végén: 160/p. egy perc után 120/p.	Pulzusszám a futás végén: 152/p. egy perc után 112/p.	Pulzusszám az edzés végén: 160/p. egy perc után 108/p.		

5. táblázat

A várnai edzőtábor munkájának összesítése /Időtartam: 22 nap, Edzésszám: 35/

Az edzések típusai	Gyorsaság fejlesztés	Gyorsasági állóképesség-fejlesztés	Speciális állóképesség-fejlesztés	Általános állóképesség-fejlesztés	Speciális erőfejlesztés /futás járulékos terh.-sel/	Általános erőfejlesztés /súlyzós gyak./	Regeneráció
A foglalkozások száma	12		8	6	4	5	1
Edzés-eszközök és eredmények	Rövid résztávok 40-80 m-ek többszöri ismétléssel Szabadon, optimális ritmusban időellenőrzés nélkül	Rövid résztávok sorozatokban 100 m: - 120 m: - 150 m: 18,1-19,1 Pihenők Sor.-ban: 5, sor. között: 8 perc	Közép résztávok sorozatokban 200 m: 24,7-31,0 300 m: 41,0-46,0 500 m: 79,0-82,0 Pihenők Sor.-ban: 4-6, sor. között: 6-8 perc + 4-6x100 m 15 mp dzsogg, pihenőkkel	a/ Fartlek edzés /6-12 km-en/ b/ Hosszu résztávok 1000 m-en 4-6 ismétlés vagy 2000 m-en 3 ismétlés Pihenők 2-4 perc	Rövid résztávok járulékos terheléssel 100 m-en sorozatokban 14,5-15,5 Pihenők Sor.-ban: 1-2, sor. között: 6 perc	Súlyemelés 50-130 kg-os terhelésekkel	Elektromos kezelés a gerincoszlop körüli izmok fellátására
Egy edzésen teljesített munka összesítése:	0,9 - 1,6 km	1,35 - 1,65 km	1,8 - 3,6 km	4,0 - 12,0 km	1,2 - 1,8 km	13-14 tonna	
Megjegyzés:	Ellenőrzés nem volt	Ellenőrzés 150 m: 17,2 Rajttámláról indítás nélkül, ellen-szélben	Ellenőrzés 300-300-200 m Pihenő: 15 p. Eredmények: 36,4-37,2-23,5	Pulzusszám az edzés végén: 152/p.	Pulzusszám az edzés végén: 160/p.		

6. táblázat

A poianai edzőtábor munkájának összesítése /Időtartam: 17 nap, Edzésszám: 27/

Az edzések típusai	Gyorsaság-fejlesztés	Gyorsasági állóképesség-fejlesztés	Átmozgatás	Speciális állóképesség-fejlesztés	Általános állóképesség-fejlesztés	Speciális erőfejlesztés /dombra futás/	Általános erőfejlesztés /súlyzós gyak./
A foglalkozások száma	5		7	6	3	2	4
Edzés-eszközök és eredmények	Rövid résztávok állórajttal 40 m: 4,5 50 m: 5,7 60 m: 7,0 80 m: 9,3 90 és 120 m Optimális pihenőkkel	Rövid résztávok sorozatban 100 m: 10,9-11,3 120 m: 13,2-13,8 150 m: 16,5-19,0 Pihenők Sor.-ban: 6, sor. között: 15 perc	Fokozó és rep. futások kötetlenül a technikára figyelve	Közép résztávok ismétlésekkel 200 m: 24,2-26,2 300 m: 41,0-44,0 500 m: 73,0-76,0 Pihenők 6-15 perc	Fartlek edzés /6-8 km-en/ szabadon változtatva	Rövid résztávok 12 ^o -os emelkedőre sorozatokban 50 m-es távon 7,2-9,0 Pihenők Sor.-ban: vissza dzsogg sor.között: 5 perc	Súlyemelés 50-90 kg-os terheléssel
Egy edzésen teljesített munka összesítése	0,6 - 0,9 km	0,9 - 1,35 km	0,8 - 1,2 km	1,2 - 1,6 km	6,0 - 8,0 km	0,65 - 1,0 km	7,0 - 9,0 tonna
Megjegyzés:	Ellenőrzés 100 m: 10,9 /Rajttámláról indítás nélkül/	Ellenőrzés 150 m: 16,2 /Rajttámláról indítás nélkül/		Ellenőrzés 3x300 m: Pihenő: 15 p. Eredmények: 36,4-36,7-37,2 Pulzusszám a futás végén: 160-168/p. egy perc után: 126-132/p.			



8. A dinamikus elrugaszkodó erő fejlesztésére az emelkedőre futások nagyon hasznosnak bizonyultak. Itt a következő elveket követték: a lejtő foka nem ronthatja a futótechnikát, a talaj síma legyen, hogy szögescipőben futva, végig ugyanazzal a lépéshosszal és erő kifejtéssel lehessen teljesíteni a távot.
9. A női sprintereknél megnövekedett az erőfejlesztés fontossága. Az izomtömeg és az egész testsúly is nőtt. Moszkvában Kratochvilova 68 kg súlyú és 170 cm magas volt, tehát 400 gr esett 1 cm testmagasságra. Ez nem tekinthető a legjobb erőfeltételnek, de nagyon hatékonynak bizonyult. A nyújtó-lazító, valamint a gerinc mozgékonyágát fejlesztő gyakorlatok nagyon hasznosak voltak, és az erősítő munkával párhuzamosan mindig alkalmazták azokat.
10. Kratochvilova morfológiailag, fiziológiailag és korban is ideális 400-as női futó. Ugy véli, hogy pályafutása még nem fejeződött be és képes elérni a 48 mp-es határt.

ÖSSZEFOGLALÁS

J. Kratochvilova szorgalmának és rendkívüli munkabírásiának eredményeként jutott el a világ élvonalába.

Az edzőtáboroknak és az ott végzett munkának a rendszere kiváló példája annak, hogy a célverseny előtt hogyan kell a felkészülés legnagyobb terhelésű szakaszait elrendezni.

Az ismertetett edzőmunka mennyiségben és minőségben is lényegesen felülmúlja a magyar élvonalbeli férfi 400 m-es síkfutók munkáját.

A vármai és a poianai edzőtáborokban végzett magas intenzitású futómunka mennyisége /14,4 és 8,0 km/ rendkívüli értéknek tekinthető. Ezek az adatok és az utolsó táborot közvetlenül követő versenyeredmények /22,8 és 50,51 mp/ az egész felkészülés magas színvonalát bizonyítják.

Az ismertetett edzőmunka jó példája annak, hogy a 400 m-es síkfutók felkészülésében az erőfejlesztés /elsősorban a spec. erő fejlesztése / milyen fontos tényezővé vált az utóbbi években.

DR. SZABÓ MIKLÓS

OROS FERENC

ÚJ pontértéktáblázat*

A többpróbázók és edzőik körében már hónapok óta szóbeszéd tárgya az 1982. április 1-én bevezetésre kerülő új pontértéktáblázat. Hazánkban jelenleg mindössze egy új tizpróbátáblázat van, amelyet dr. Sir József bocsátott a szövetség rendelkezésére. A táblázat sajnos nincs teljesen kidolgozva /20 pontonként tartalmazza a megfelelő eredményeket/. Ennek alapján azonban nagyon kis hibaszázalékkal minden eredményhez kiszámítható az új pontérték, tehát elég pontos elemzést tesz lehetővé.

A pontértéktáblázat bázisát minden versenyszámban a világ eddigi 250 legjobb eredményének statisztikai elemzése szolgáltatta, ami részben előnyös, részben pedig hátrányos. Előnye, hogy a bázis szilárd és objektív, szubjektív elemek nem szerepelnek a táblázatban. Hátránya viszont, hogy nem többpróba szemléletű, nem veszi figyelembe a tizpróbára való felkészülés sajátos lehetőségeit.

*

Lapzárta után érkezett a hír, hogy az új pontértéktáblázat körül problémák vannak, egyelőre nem vezetik be, sőt valószínű, hogy át fogják dolgozni. Ennek ellenére közöljük a cikket, mert úgy gondoljuk, hogy így is sok használható gondolatot tartalmaz a szakemberek számára. /A szerk./

A táblázat jellegzetessége, hogy a gyengébb eredmények esetében a pontszámok lineárisan emelkednek, egy bizonyos határon túl azonban a pontszámnövekedés erősen progresszív. Ennek illusztrálására tekintsük át a 100 m-es síkfutás pontszámítását /kézi időmérés/.

A legkisebb értékelt eredmény a 17,1 amiért 2 pont jár. A 17,0 mp-ért 7 pontot kap a versenyző, tehát a differencia 5 pont. Az 5-6 pontos különbség 16,1 mp-ig marad, majd 16,0-15,5 mp-ig 7 pont a különbség, 15,4-15 mp-ig 8 pont; 14,9-14,5-ig 9 pont; 14,4-14-ig 10 pont; 13,9-13,2-ig 12-13 pont; 13,1-12,8-ig 14-15 pont; 12,7-12,4-ig 16 pont; 12,3-12,0-ig 17-18 pont; 11,9-11,7-ig 20 pont; 11,6-11,4-ig 22 pont; 11,3-10,9-ig 24-26 pont; majd következik az erőteljes progresszív emelkedés.

eredmény	pont	emelkedés	pont / régi/	emelkedés / régi/
10,8	807	28	853	24
10,7	836	29	879	26
10,6	866	30	905	26
10,5	897	31	932	27
10,4	930	33	959	27
10,3	966	36	986	27
10,2	1007	41	1014	28
10,1	1056	49	1043	29
10,0	1125	69	1072	29
9,9	1218	93	1101	29
9,8	1332	114	1131	30
9,7	1479	147	1163	32
9,6	1670	191	1196	33
9,5	1925	255		
9,4	2273	348		

A régi táblázat az értékelést csak 15,6 mp-nél kezdi, ami 12 pont, de a 15,5-ért már 24 pont jár, tehát a kezdeti differencia is 12 pont. Az új táblázat viszont a 15,6-ért már 95 pontot ad, tehát lényegesen többet mint a régi. A különbség a későbbiek során csökken ugyan, de csak 10,1 ér először többet az új táblázatban mint a régiben, addig minden eredmény a régi táblázat alapján a jobb.

Hasonló a helyzet a 400 m-es síkfutásnál is, ahol a két táblázat találkozása 47,0 mp-nél következik be és az igazi progresszív emelkedés csak 44,0 mp után kezdődik, tehát 47,0 mp-ig a régi táblázat több pontot ad.

A 110 m-es gátfutásnál már némiképpen módosul a kép. Ennek oka az, hogy a "találkozás" már 14.5 mp-nél bekövetkezik és attól kezdve az új táblázat egyre jobban honorálja a teljesítményt. Az előző két számnál láthatjuk, hogy az új pontértéktáblázat progresszivitásából származó előnyök olyan tartományban jelentkeznek, amik kívül esnek a tizpróbázók reális teljesítmény-tartományain. Gátfutásban viszont a 14,5 a tizpróba élvonalában jó, de

nem kivételes teljesítménynek számít és az ezen belüli tizedek már elég jól fizetnek:

eredmény	pont	különbség	pont/régi/	különbség/régi/
14,5	903		903	
		14		11
14,4	917		914	
		16		12
14,3	933		926	
		16		12
14,2	949		938	
		17		12
14,1	966		950	
		18		12
14,0	984		962	

A futószámok közül az 1500 m-en furcsa helyzet alakul ki a tizpróbaverseny szempontjából. A táblázatok 4:15-nél, ami tizpróbában extrém teljesítménynek számít, találkoznak ugyan, de előtte mindig az új táblázat a jobb, mégpedig minél gyengébb eredményről van szó, annál nagyobb a különbség az új táblázat javára. A különbségek:

4:40-nél 35 pont; 5 percnél 62 pont; 5:20-nál pedig már 94 pont.

Ez azt is jelenti, hogy az 1500 m jelentősége a küzdelem szempontjából lényegesen csökken, hiszen eddig 1 mp átlagosan 6 pontot ért a 4:20-5:20 közötti tartományban, az új táblázat szerint viszont 1 mp értéke mindössze 4 pont.

Az eddigiek alapján a futószámoknál három lényeges dolgot érdemes megjegyezni:

- az új táblázat alapján a négy futószámban több pontot lehet szerezni tizpróbában mint eddig;
- az új táblázat a valóban extrém teljesítményeket kiválóan honorálja, ezeknek a teljesítményeknek nagy része azonban kívül esik a mégoly kiváló tizpróbázók teljesítményén is;
- az új táblázat nem bünteti a gyenge futóteljesítményeket, legalább is lényegesen jobban honorálja mint a régi táblázat, főként 1500 m-es síkfutásban.

Igazolásul szolgáljon a következő táblázat:

	Új pont	Régi pont	Különbség
<u>Kitűnő teljesítmény</u>			
100 m : 10,85	860	845	+ 15
400 m : 49,05	840	848	- 8
1500 m : 4:24,16	640	630	+ 10
110 gát : 14,50	903	903	0
	3243	3226	17 pont

Jó teljesítmény					
100 m :	11,21	760	754	+ 6	
400 m :	50,44	780	786	- 6	
1500 m :	4:35,79	580	551	+ 29	
110 gát :	14,90	880	859	+ 21	
		3000	2950	+ 50 pont	

Közepes teljesítmény					
100 m :	11,88	600	605	- 5	
400 m :	52,01	720	719	+ 1	
1500 m :	5:03,4	460	390	+ 70	
110 gát:	15,37	820	810	+ 10	
		2600	2524	76 pont	

A dobószámokban már lényegesen más a helyzet. A kritikus eredmények ugyanis, ahol a régi és az új táblázat találkoznak nagyon magasan vannak /súly: 17 m felett, diszkosz: 58 m felett, gerely 71 m felett/ ezért a tízpróbázók teljesítménytartományában a táblázat progresszivitása nem érvényesül. A találkozási pontok előtt az új táblázat minden esetben kevesebb pontot ad mint a régi és minél lejjebb megyünk, annál nagyobb különbség jelentkezik.

Tekintsük át mennyi pont jár egy méterért a régi és az új táblázat szerint.

	súlylökés		diszkoszvetés		gerelyhajítás	
	új	régi	új	régi	új	régi
700-800	74	61	23	19	17	12
800-900	74	58	23	18	17	11
900-1000	74	55	24	16	17	10

Annyi máris megállapítható, hogy a régi táblázat valamilyen oknál fogva a dobószámokban regresszív pontozást alkalmazott, az új táblázat viszont ebben a tartományban lineáris.

Vegyünk ezek után fiktív példákat a futószámokhoz hasonlóan:

	Új pont	Régi pont	Különbség
Kitűnő teljesítmény			
súlylökés : 15,94	820	844	- 24
diszkoszvetés : 48,43	780	844	- 64
gerelyhajítás : 68,40	840	861	- 21
	2440	2549	- 109

Jó teljesítmény					
súlylökés :	14,60	720	765	- 45	
diszkoszvetés :	44,13	680	765	- 85	
gerelyhajítás :	60,32	700	765	- 65	
		2100	2295	- 195	

Közepes teljesítmény					
súlylökés :	13,52	640	698	- 58	
diszkoszvetés :	40,68	600	699	- 99	
gerelyhajítás :	54,54	600	693	- 93	
		1840	2090	- 250	

Ezek után tűnik ki igazán, hogy a dobószámok értéke, annak ellenére, hogy az érték kapott pontszám összege csökken, jelentősen megnőtt. Az a versenyző ugyanis aki a dobószámokban gyenge, a nagy pontvesztés miatt kiesik az értékeesebb helyezésekért folyó versenyből.

Az ugrószámokban sajátosan három különböző helyzetel találkozunk az új pontértéktáblázat alapján. Azt, hogy az új pontértéktáblázat elkészítésének bázisául az örök világranglista szolgál a rudugrás értékét az összpontszám kialakításában devalválta. A két pontértéktáblázat csak 538 cm-nél találkozik, addig az új pontértéktáblázat minden esetben rosszabb az előzőnél. A magasugrásban lényeges különbségekkel nem találkozunk, a távolugrást viszont 720 fölött már jobban pontozzák az új táblázatban, mint a régi.

Nézzük előbb mennyit ér 1 cm, illetve 10 cm a régi és az új táblázatban a kritikus tartományokban.

	rudugrás		magasugrás		távolugrás	
	új	régi	új	régi	új	régi
700-800	31	26	10	9	21	18
800-900	31	25	10	9	22	20
900-1000	31	24	11	8	25	20

Progresszivitás tehát lényegében csak a távolugrásban jelentkezik érthetően, hiszen a tízpróbázók többsége jó távolugró. Az 1 cm-ért /magasugrás/, illetve 10 cm-ért /távol- rudugrás/ után járó pontok viszont az új pontértéktáblázatban a vizsgált tartományban minden esetben magasabbak. Ez felhívja a figyelmet arra, hogy egyetlen gyenge ugrószám ugyanolyan veszélyes, mint a dobószámok esetében.

Vizsgáljuk meg ezek után a különböző sávokat:

	Uj pont	Régi pont	Különbség
<u>Kitűnő teljesítmény</u>			
rudugrás : 482	920	1010	- 90
magasugrás : 209	920	934	- 14
távolugrás : 753	940	927	+ 13
	2780	2871	- 90

<u>Jó teljesítmény</u>			
rudugrás : 444	800	914	- 114
magasugrás : 201	840	865	- 25
távolugrás : 719	860	859	+ 1
	2500	2638	- 138

<u>Közepes teljesítmény</u>			
rudugrás : 412	700	837	- 137
magasugrás : 195	780	813	- 33
távolugrás : 682	780	782	- 2
	2260	2432	- 172

Eddigi példáinkban az eredményeket a különböző tartományokban önkényesen választottuk meg, így csupán elméleti jelentőségű. Az így kapott kép összesítve a következő:

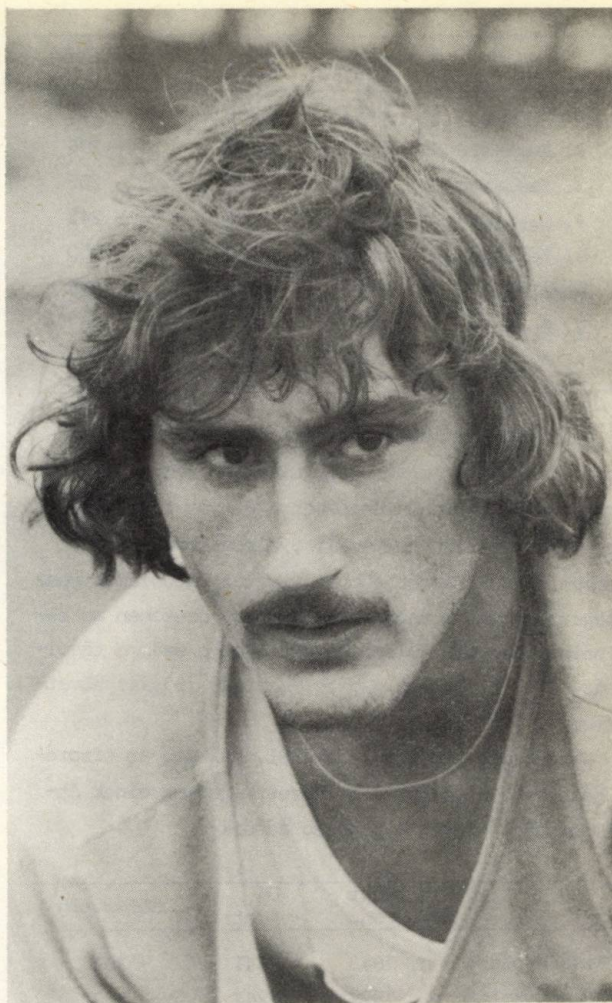
	Uj pont	Régi pont	Különbség
<u>Kitűnő teljesítmény</u>			
Futószámok	3243	3226	+ 17
Dobószámok	2440	2549	- 109
Ugrószámok	2780	2871	- 91
összesen:	8463	8646	- 183

<u>Jó teljesítmény</u>			
Futószámok	3000	2950	+ 50
Dobószámok	2100	2295	- 195
Ugrószámok	2500	2638	- 138
összesen:	7600	7883	- 283

<u>Közepes teljesítmény</u>			
Futószámok	2600	2524	+ 76
Dobószámok	1840	2090	- 250
Ugrószámok	2260	2432	- 172
	6700	7046	- 346

Ezek szerint, az új pontértéktáblázat minden tartományban kevesebb pontot fog eredményezni, mint a régi táblázat. Az egyes versenyágakat tekintve:

- a futószámokat valamivel jobban honorálja;



"Nemzetközi mércével a 8000 pont jelenti a szintet. 8000 pontra 1-2 éven keresztül csak egy egészséges Kiss Árpád /képünkön/ és egy jól felkészített Nagy László lehet képes."

/Bakai József/

- a dobószámokban fog a legnagyobb veszteség bekövetkezni;
- az ugrószámokat tekintve a jelentős veszteséget majdnem kizárólag a rudugrás pontértékeinek leszállítása jelenti.

Előző példáinkban kiegyensúlyozottan kitűnő, jó közepes teljesítményre képes "elméleti tizpróbázók" teljesítményeit elemeztük az új pontértéktáblázat következményeit vizsgálva.

Vizsgáljuk meg ezek után néhány valódi eredményt átszámítva, milyen eltérések várhatók az elméleti értékektől.

A következő táblázatban a moszkvai olimpia tizpróbásainak régi és új pontértékeit hasonlítotuk össze.

	Régi pont	Új pont	Különbség
1. Thompson	8495	8357	- 138
2. Kucenko	8331	8125	- 206
3. Zselanov	8135	7880	- 255
4. Werthner	8050	7808	- 242
5. Zeilbauer	8007	7757	- 250
6. Ludwig	7978	7742	- 236
7. Andonov	7927	7560	- 367
8. Grummt	7892	7583	- 309

A valódi eredmények átszámítása természetesen mutat eltérést az elméleti értékektől, ez azonban természetes. Thompson esetében a 8 m-es távolugrás extrém teljesítménynek számít, a régi táblázattal szemben 70 ponttal ér többet, így az ugrószámok vesztességét 36 pontra csökkenti. Andonov esetében az elméletinél nagyobb különbség két gyenge szám a távolugrás /686/ és főként a gerelyhajítás /53,24/ következménye.

Nézzük meg végezetül az 1981. évi magyar tizpróba bajnokság első három helyezett eredményeinek átszámításából milyen különbség adódik:

	Régi pont	Új pont	Különbség
1. Kiss Árpád	7643	7341	- 302
2. Adamik Zoltán	7577	7244	- 333
3. Hoffer József	7335	6993	- 338

Következtetések

Azok a következtetések, amelyek a világsajtóban megjelentek és azt állítják, hogy az új táblázat az egyszámos versenyzőket támogatják, megalapozatlanok. Igazak akkor lesznek, ha lehetséges volna egy 750-es ugróval 8 métert ugratni, annak árán, hogy mondjuk az 1500 m-re való felkészülést teljesen elhanyagoljuk.

Kétségtelen viszont, hogy a három dobószám és a rudugrás teljesítményének jelentősége nagymértékben megnő, mert ezekben a számokban a rossz eredményt az új táblázat jelentősen bünteti.

Azt sem lehet vitatni, hogy az 1500 m jelentősége csökken, azt azonban ne feledjük el, hogy szoros verseny esetén az ott szerzett pontok mégis döntőek lehetnek.

Az összteljesítmény szempontjából a gyorsaság szerepe változatlan marad, nő az erő szerepe, csökken a futó-állóképesség jelentősége. Ennek konzekvenciáit természetesen a felkészülés során a képességfejlesztés arányainak meghatározásánál le kell vonni. Megnő a technikai tudás szerepe is, hiszen a dobószámokon kívül a gátfutásban és a rudugrásban is bőven kamatozik a javuló teljesítmény.

Néhány következtetést az új táblázat kapcsán tehát le is lehet és le is kell vonni a felkészülés megtervezésekor, forradalmi változtatásokra azonban emiatt nincsen szükség, a tizpróbára továbbra is tizpróbás módon kell készülni.

FEJES ZOLTÁN

FIATAL VÁGTÁZÓK FELKÉSZÍTÉSE

A szakfolyóiratokban olvasható írások zöme a minősített felnőtt vágtafutók felkészítésével foglalkozik.

A fiatalok vágtázók edzését rendszerint az alapvető fizikai képességek különböző edzettségi szinten történő fejlesztése formájában határozzák meg. Az is közismert megfigyelés, hogy a felnőtt versenyzők teljesítménye nagy mértékben attól a felkészüléstől függ, amely a szervezet fejlődésének éveit alatt zajlik le. A versenyzők képességeinek későbbi kibontakoztatását nagyban befolyásolják a fiatalok felkészítés hiányosságai, kedvezőtlen tendenciái.

A fiatal tehetségek után kutató edzőknek tehát tudniuk kell, mit csináljanak a foglalkozásokon, hogyan érjenek el jó eredményeket - optimális életkorban. Ezzel egyidejűleg természetesen imerniük kell azokat az alapvető fejlesztési, felkészítési elveket, eljárásokat, amelyek felhasználhatók a 8-10 évre szóló felkészítési folyamat adott időszakában. Az itt bemutatott 1., 2., és 3. táblázatban - a nemzetközi és a hazai szakirodalom, valamint a gyakorlati tapasztalatok alapján - igyekszünk meghatározni azokat a jellemzőket, amelyek segíthetnek a felkészítés folyamatában.

Észre kell vennünk, hogy a szóban forgó egyes fejlődési, felkészítési szakaszok nem különülnek el egymástól, és mindenképpen szem előtt kell tartani a fiatal versenyzők biológiai életkorát. Ennek alapján ésszerűnek látszik a fiatal vágtatehetségek kiválasztását egy többéves folyamatnak tekinteni, mely magában foglalja a következő főbb szinteket: előkészítő edzések, alapozó specializáció, specializáció és végül a csúcsteljesítmény szakasza.

1. táblázat

A vágtafutók jellemzői

	100 m	200 m
Reakcióidő a rajt alatt	0.130	0.145
A rajt teljes ideje	0.360	0.400
A rajt utáni 5 méter ideje	1.15-1.17	1.18-1.20
Az első 30 méter ideje	3.80-3.85	3.90-3.95
100 m-en a 2. 50 m ideje	4.50-4.55	4.44-4.45
200 m-en a 2. 100 m ideje	10.2-10.4	9.60-9.85
Az 1. és a 2. 100 m közötti összefüggés 200 m-en		0.45-0.50
Lépések száma 100 m-en	46-52	44-46
100 és 200 m közötti összefüggés /korreláció/	0.6-1.0	
Lépéshossz max. sebesség-nél /cm/	190-230	200-260
Testmagasság /cm/	165-180	182-190
Testsúly /kg/	70-80	72-78

Megjegyzés:

Az adatok 100 m esetén 9.9-10.0 mp-es, 200 m esetén 19.8-20.2 mp-es teljesítményre mérvadók. Az idő paraméterek mindvégig mp-ben értendők.

Az előkészítő edzés szakasza

Az előkészítő felkészítés rendszerint 7-8 éves korban kezdődik el, s mintegy három-négy éven keresztül tart. Ennek a szakasznak az a célja, hogy biztosítsa a sokoldalú fizikai felkészítést, valamint azt, hogy a gyerekek megtanuljanak különböző edzésgyakorlatokat végrehajtani, felkeltsük érdeklődésüket az atlétika iránt.

Számos vizsgálat kimutatta, hogy a mozgáskészség, a gyorsaság, a robbanékonny erő, a mozgékonyosság és a hajlékonyság fejlesztése legtökéletesebben az iskolai évek korai szakaszában érhető el. Ez különösen igaz a gyorsaság fejlesztésére, minthogy a lépésfrekvencia fejlődése lényegében befejeződik a 12-13. életévben. Ezért olyan edzés módszereket alkalmazzunk 8-12 éves életkorban, amelyek ingerként hatnak a frekvenciára és fokozzák a gyorsaságot. Különböző játékok, néhány speciális gyakorlat, váltóversenyek felelnek meg leginkább ennek a célnak.

Az alapozó specializáció

Ez a szakasz leginkább a sportiskolákban zajlik és két évig tart /13-15 éves kor/. A cél az, hogy tovább fejlesszük az általános fizikai felkészültséget, javítsuk az általános fizikai teljesítőképeséget, tapasztalatot gyűjtsünk a jövő számára.

Nagyon fontos, hogy ne tulajdonítsunk túlzott jelentőséget és szerepet a maximális sebességgel történő futásnak, s főleg ne standardizált körülmények között. Éppen ellenkezőleg, nagy hangsúlyt kell fektetnünk a nehéz körülmények között végzett futásokra, így pl. erdőben, dombos vidéken, homokban és hóban való közös futásokat kell szervezni az edzőnek, továbbá változatos szituációkat kell teremteni a váltóversenyek alkalmával. A futóképeség fejlesztésére számos sportjáték alkalmas, mivel mindegyikben szerepel az állandó sebességváltóztatás. További szóba jöhető gyakorlatok lehetnek a következők: szökdelés 6-10 gát fölött /40-50 cm magasan/, 2-5 kg-os medicinlabdagyakorlatok, 2-3x5-10 ismétléssel végzett könnyű súlyzós gyakorlatok, szökdelési feladatok sorba állított medicinlabdák fölött, gimnasztikai gyakorlatok, rövid nekifutásból végzett ugrások, sulygolyóval végzett különböző gyakorlatok.

A fizikai képességek fejlesztése különösen fontos az edzés korai szakaszában, minthogy a mozgásmintázat kialakítása nagymértékben éppen ezen képességek fejlettségétől függ. Az edzőknek éppen ezért nem szabad elsielniük a térdelőrajt oktatását. Ki kell alakítani a hatékony, eredményes állórajtot, az erőteljes gyorsítási képességet, és azt, hogy rajtjelekre gyorsan reagáljanak a tanítványok. Ezt követően vehetjük sorra azokat a gyakorlatokat, amelyek eljuttatják a tanítványokat a térdelőrajthoz. Ilyen gyakorlatok lehetnek például: rajtolási feladatok járás közben, lassu futás közben, egy kézzel támaszkodva rajtgyakorlatok stb. Tanácsos eleinte ezen gyakorlatokat indítási jel nélkül végrehajtani, így a tanítványok a feladatot teljes értékű végrehajtására tudnak koncentrálni.

Igen lényeges eleme ennek a szakasznak a futótechnika állandó javítása. Nagy figyelmet kell fordítani a karmunkára, a térdemelés mértékére, a test, a törzs dőlésének szabályozására, a futás közbeni laza mozgásra stb. Ugyanakkor arra is ügyelni kell, hogy az erőteljes növekedési, érési szakasz alatt ne adogoljunk túl nagy edzéseket. A versenyprogram legyen igen változatos. Tanácsos a gyerekeket az összetett versenyzési formákban indítani, de jó, ha rendezünk számukra különböző háziversenyeket is, így pl. távol- és hámasugrásban, helyből ugrásokban, magasugrásban, gátfutásban egyénileg /"házilag"/ kimért távokon, 30, 50, 150, 200 és 300 m-es távokon futóversenyeket. Ugy állítsuk össze ezeket a házi összetett versenyeket, hogy egy napra kb. 3-5 versenyszám jusson.

Az edzésterhelés összetevői és mértéke

	10-12 év	13-15 év	16-17 év	18-19 év	20 év fölött
Edzésszám/év	160	180-1980	220-230	320	300
80 m-nél rövidebb távok 96-100 %-os intenzitással /km/	-	2.0	10	20	25
80 m-nél rövidebb távok 95 %-nál kisebb intenzitással /km/	5	10-15	25	30	35
80 m-nél hosszabb távok 91-100 %-os intenzitással /km/	-	2-3	10	20	25
80 m-nél hosszabb távok 91 %-nál kisebb intenzitással /km/	-	20-30	55	80	60
Súlyzós erősítés /t/	-	51-100	150	200	150
Futóiskola /km/	20	40-50	60	80	60
Sportjátékok + futásos játékok /óra/	60+150	150+50	120+0	100+0	80+0
Szökdelések /elugrások száma/	$\bar{x} = 75 / 11.000$	$\bar{x} = 150 / 28.000$	$\bar{x} = 400 / 92.000$	$\bar{x} = 400 / 128.000$	$\bar{x} = 350 / 105.000$
Rajtgyakorlatok /db/	200	4-500	800	1100	1200
Ált. fiz. felkészítés /óra/	70	120	180	140	70
Mezeifutás /km/	50	160	180	120	80
Más atlétikai számok /óra/	30	80	50	25	10
Versenyszámok	8-10	15-20	30-35	40-45	45-50

Megjegyzés: A szökdeléseknél megadott értékek $\bar{x}$ / az egy edzésre számított felugrások átlagát jelentik.

A speciális felkészülés szakasza

Még alaposabb és speciálisabb a vágótávozás felkészülése a 16-17 éves életkorban. Az edzés intenzitása és terjedelme jelentős mértékben megnövekedett, s ehhez a következő módszereket tanácsos figyelembe venni:

- Az erő, gyorsaság fejlesztésekor az ismétléses módszert alkalmazzák oly módon, hogy a sportolók könnyű ellenállással szemben nagy mozgássebességet fejtenek ki.
- Szabályos, normális feltételek között végzett vágó- és futógyakorlatok.
- Gyorsaságfejlesztő gyakorlatok könnyített és nehezeztet feltételek között.
- A gyorsaság fejlesztését szolgáló sportjátékok.

A vágótávozás technikai és fizikai felkészítésének e szakaszában az optimális ellenállás alkalmazása döntő fontossága. Az alkalmazott ellenállásoknak olyannak kell lenniük, hogy lehetővé tegyék a versenyzők számára a versenyteljesítmény dinamikai szerkezete összetevőinek edzésen - kisebb sebesség mellett - való igénybevétele. Az edzőnek úgy kell megválasztani a terhelés nagyságát, hogy az ne okozzon sérülést. A 4. táblázatban a különböző testsúlyú versenyzőknek ajánlható ellenállásokat mutatjuk be.

A versenyző testsúlyának 4 %-át kitevő ólommal történő futás a ritmus és a mozgásszerkezet megtörése nélkül fejleszti a vágófutásban résztvevő legfőbb izomcsoportokat. A testsúly 8 %-át kitevő ólom alkalmazásával rendszerint a gyorsasági erő erősszerejét szok-

tuk fejleszteni. Hasonló hatást érhetünk el, ha a versenyzőket 4-5 fokos meredekségű dombra, homokban, hóban vagy erős ellenszélben futtatjuk. A tömegének 4-8 %-át kitevő bokapántnak is kedvező hatása van a mozgás szerkezetére, valamint a vágtafutás speciális jellemzőinek fejlesztésére.

A 4-5 fokos emelkedésű dombon lefelé való futás a szupragyorsasági mozdulatok érzetének előállításában segít, ami átvihető a normális feltételek között végzett futógyakorlatokra. Nem szabad azonban elfeledkeznünk arról, hogy a le- illetve dombrafutást állandóan változó rendszerben kell alkalmaznunk úgy, hogy az tartalmazzon siklon futást is. Erre talán az 1:1:2, az 1:2:1 és a 2:1:1-es arány javasolható dombról lefelé, fölfelé és siklon futás szemszögéből nézve. A dombra- és a sikfutás közötti viszony pedig 2:1-hez legyen.

E szakaszban igen fontos, hogy ne alkalmazzunk túlságosan sok maximális sebességű futást. A mozgás-sztereotípia káros kialakulását éppen a változatos edzésmodszerek hiánya és az eltulzott maximális sebességű futások okozzák. Ezek segítenek kialakítani az ún. gyorsasági gátat.

A tökéletesítés szakasza

Ezt a szakaszt az edzés terjedelmének további növekedésével, valamint a még szűkebb irányú specializációval jellemezhetjük. Gyakran ebben a szakaszban érik el a versenyzők életük legjobb eredményét. Az edző, aki most már 3-5 éve kíséri figyelemmel tanítványa fejlődését, tudja, ismeri képességeit, jellemzőit, s azt, miként képes versenyző-

je a nagy edzőmunkát elviselni, tekintettel mind a technikai, mind a fizikai munkára.

Bár számos vágtafutó úgy tűnik, hogy sikeresen versenyez mindkét vágtafutamon, mégis elérkezett az idő, mikor választani, azaz specializálódni kell. Így pl. azok a versenyzők, akik átlagos vagy az alatti testmagasságúak, viszonylag nagyobb a testsúlyuk, jó vagy kiváló a gyorsulási képességük, nagy a lépésfrekvenciájuk, míg az átlagos vagy az alatti a lépéshosszuk inkább látszanak alkalmasnak a 100 m-es távra. A magasabb, s viszonylag könnyebb testsúlyú versenyzők, akik hosszabb ideig képesek fenttartani maximális sebességüket, inkább látszanak alkalmasnak a 200-as távra. Az 1. táblázatban már bemutattuk az egyes versenyszámokban megkívánt követelményeket, tendenciákat.

Ha ezek a tendenciák egyértelművé válnak, akkor eltérő edzésmodszereket kell alkalmazni a két különböző távra. Akik alkalmasabbnak ítéltettek a 100 m-re, azok nagyobb hangsúlyt fektessenek a rajtra, és a lépésfrekvencia fejlesztésére. Hasznát veszik ugyanakkor az ugró-szökdelő gyakorlatoknak is, melyekkel a robbanékony erőt szerezhetik meg a gyorsítási fázisra. Akik alkalmasabbnak látszanak a 200 m-re azok nagyobb figyelmet szenteljenek a gyorsasági állóképesség fejlesztésére, a laza futótechnika kialakítására, és arra, hogy a lépésfrekvencia csökkenése nélkül igyekezzenek növelni a lépéshosszt. A gyorsasági állóképesség, valamint a maximális erő fejlesztésére vegyék igénybe a külön-

3. táblázat

Felmérési normák

Tesztek	10-12 év	13-15 év	16-17 év	18-19 év	20 év fölött
60 m	9.0-8.6	7.6-7.4	7.2-7.0	6.9-6.8	6.65-6.55
100 m	-	11.8-11.6	11.3-11.0	10.7-10.5	10.35-10.25
200 m	-	24.0-23.7	22.8-22.5	21.5-21.0	20.7-20.4
30 m térdelő- rajttal	5.0	4.6-4.4	4.3-4.2	4.15-4.05	3.95-3.85
30 m repülő- rajttal	4.0	3.3-3.1	3.1-3.0	2.85-2.80	2.75-2.70
150 m	-	18.2-18.0	17.1-16.7	16.8-15.8	15.2-15.0
300 m	-	40.2-39.2	37.2-36.2	35.8-35.2	33.4-32.4
Helyből távol- ugrás /cm/	230-240	250-260	280-285	290-300	300-315
Helyből hár- masugrás /cm/	6.50-6.80	7.40-7.80	8.00-8.20	8.50-9.00	9.50-10.00
10-es ugrás /m/	-	26-28	31-32	34-35	35-36

Megjegyzés: Az időértékek másodpercben értendők.

bőző szökdelő gyakorlatokat /egy és váltott lábbal, 50-200 m-en/.

A tökéletesítés szakaszában figyelmünket ne csak az edzésmódszerek megválasztására, hanem arra is irányítsuk, hogy mekkora legyen az edzések száma, azok intenzitása és időtartama, illetve a pihenő hossza. Amikor a gyorsaságot akarjuk fejleszteni, akkor a szívfrekvencia /pulzus/ 105-115 között legyen. 30 m-es ismétlések esetében 2.5-3; 60 m-ek esetében 5-6; 100 m-ek esetében pedig 8-10 perc legyen a pihenő idő hossza. Az egy edzésen megtett táv hossza 300-500 méter között legyen. A gyorsasági állóképesség fejlesztése során 120-135 körül kell lennie a pulzusnak. Az ekkor lefutott távok nagysága 60-300 méter körül mozogjon 7-12x60 m, 4-10x100 m, 3-5x300 m a felkészülés /alapozás/ 1-2x300 m a versenyzői időszak alatt. Egy edzésen a megtett táv hossza összesen 400-1200 m legyen. A 60 m-es ismétléseknél a pihenő 2.5-3 perc, a 100 m-eknél 3-5 perc, a 300 m-eknél 6-18 perc.

Mielőtt tovább mennénk a csucsteljesítmény szakaszra, magyarázatul vissza kell térnünk az előző periódusban tárgyalt dombrafutásos eljárás arányainak értelmezésére. Az arányok megállapításának alapja a változó ellenállású edzés elve. Ez behatárolt változásokat tesz lehetővé a neuromuszkuláris rendszerben, annak koordinációjában. Hogy az említett változatok közül melyiket választjuk, az nyilván a kitűzött céltól függ.

Ha a lépésfrekvenciát kívánjuk előtérbe helyezni, akkor 2:1:1-es arányt választunk. Ez tehát azt jelenti, hogy kétszer futunk lefelé, egyet sikon, majd egyet fölfelé. Ha a hangsúlyt az erőkomponensre /elrugaszkodás erejére /tesszük, akkor egy lefelé, egy sik és két dombrafutás az eljárás /1:1:2/. Ha egyik összetevőt sem akarjuk kiemelni, akkor alkalmazzuk az 1:2:1-es változatot - értelemszerűen. Hogy a szériaszám mekkora, azt már nem lehet meghatározni az egyén képességeinek és igényeinek ismerete nélkül.

A csucsteljesítmény szakasza

Ez a periódus 8-9 éves edzésmult esetén, megfelelő tehetséget feltételezve, 20 éves életkort követően következik. A legjobb /világszínvonalu/ eredményeket általában 22-28 éves korban éri el a vágtázók. Ez persze nagyban függ a specializáció szintjétől. Nem meglepő azonban, hogy számos élvonalbeli vágtázó csucsteljesítményét már jóval fiatalabban eléri.

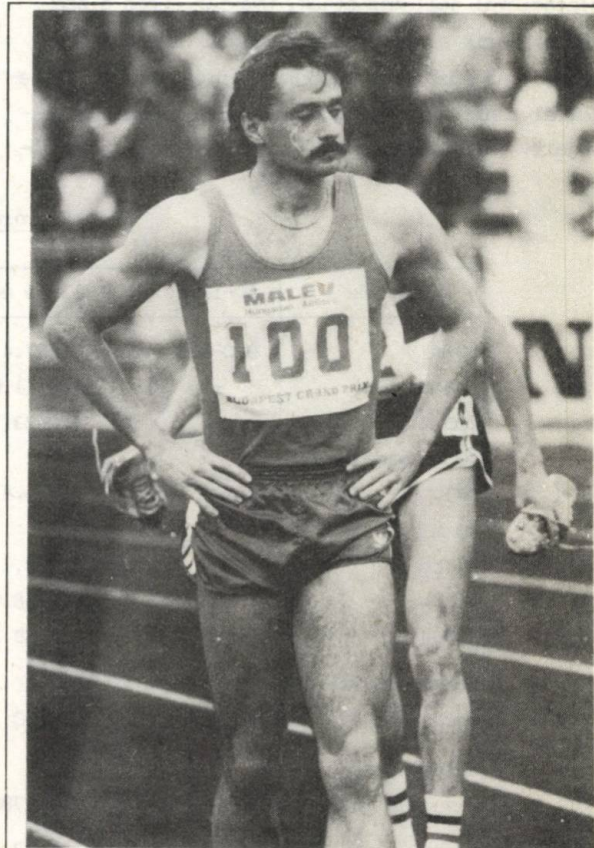
Az élvonalbeli versenyzőknek az edzésterhelést a versenyterheléshez kell igazítaniuk. Nem ritka az a feltevés, miszerint a szóban forgó versenyzőknek egész éven át a maximális közeli intenzitással kell edzeniük. A felkészülés egyes szakaszaiban a terhelés nagyságának változtatását az intenzitás alakításával reali-

zálják az edzők. Nyilván nem szabad megfeledkezni arról, hogy igen szoros összefüggés áll fent az edzés intenzitása és terjedelme között. Azt sem szabad elfelejtenünk, hogy az edzés intenzitásának fokozódásával szűkül azon módszereknek a köre, melyek az alkalmazáskor szóba jöhetnek. Éppen ez a magyarázata annak, hogy az élvonalbeli vágtázók különböző /geológiai/ helyeken edzenek, változatos talaju pályákat használnak, változtatják az edzésösszeállítást stb.

E szakaszban igen nagy jelentősége van az edzésfolyamatok gondos tanulmányozásának, ellenőrzésének és értékelésének.

Helyes utmutatás csak akkor lehetséges, ha objektív adatokkal rendelkezünk a versenyzők felkészülésének különböző aspektusairól. Ehhez feltétlenül valamiféle ellenőrzési rendszert kell kidolgozni, melynek szerves részét képezi a funkcionális képességek rendszeres felmérése, beleértve az erő, a dinamikus erő kifejtés jellemzőinek megállapítását, az állandó fotocellás résztávellenőrzést, a pszichikus állapot mérését stb, ugyanis ezek is a csucsteljesítmény részét képezik.

HORTOBÁGYI TIBOR



NAGY ISTVÁN



Furcsa döntést hozott az Egyesült Államok Atlétikai Szövetségének végrehajtó tanácsa. Pontosabban kettőt is, mindkettőt az idén júliusban anabolikus szteroid használata miatt a versenyzéstől "örökre" eltiltott diszkoszvető, Ben Plucknett ügyében.

Az amerikai atlétika első dopping-teszten "fennakadt" képviselője idén kétszer is nagyobbab dobott az NDK-s Wolfgang Schmidt 1978 augusztusában elért 71.16 méteres eredményénél: előbb május 16-án Modestóban /Kalifornia/ 71.20-at, aztán Európába átrándulva Stockholm-ban félelmetesen nagy 72.34-et. Öröme júliusig tartott: ekkor derült ki, hogy egy új-zélandi versenyen óriási hibát követett el. Nem gondolta, hogy a meghívásos verseny után elvégzett dopping-vizsgálat eredményét a Nemzetközi Atlétikai Szövetség illetékeseivel is közli, azaz nem minősítik bizalmas jellegűnek. A nemzetközi szövetség azonnal cselekedett és szabályait érvényesítve Plucknett-től megvonta a nemzetközi rajtengedélyt. Örökre - mert így szól a dopping-szabály. Más lapra tartozik, hogy - ez a gyakorlat évek óta - tizenhét hónap után minden eltiltott fellebbezhet, s az esetek többségében a nemzetközi szövetség "kegyelmet" szavaz meg.

A megtévedt dobóatléta - érthetően igen türelmetlenül - most azt próbálta elérni, hogy legalább amerikai földön versenyezhesen, s aztán az Egyesült Államok Atlétikai Szövetségének vezetői birják rá a nemzetközi vezetést is a "felmentésre". A kísérlet kudarcot vallott: Plucknett továbbra is csak az eltiltottak kenyér-éteti.

Ezek után a furcsa folytatás: az amerikai szövetségi vezetés Plucknett eredményeit amerikai rekordként büszkén elfogadta és hitelesítette, mintha az Egyesült Államokban nem lenne érvényben a dopping-szabály. Arról nem is beszélve, hogy eddig sehol sem volt szokás eltiltott versenyzőket ilyen módon kitüntetni! Plucknett rendkívül büszkén fogadta a váratlan elismerést, arra viszont - egyelőre - nem volt hajlandó válaszolni, hogy ezek után mitévő lesz. Ugy hírlik, más sportág felé kacsingat. Ahol az anabolikus szteroidok használatát nem tiltják...



A moszkvai olimpia esztendejében érzékeny veszteség érte az olasz atlétikát: visszavonult Pietro Mennea, minden idők egyik legnagyobb vágótávozója, olimpiai bajnok és világcsúcstartó. A "pehelysúlyú" sprinter 19.96 mp-es 200-as eredménnyel bucsuzott, s hogy tisztelői még csak ne is kételkedhessenek, utolsó sportolói nyilatkozatát így zárta: "Mindent megtettem, hogy én legyek a világ legjobb vágótávozója, minden sikeremet óriási erőfeszítések árán harcoltam ki, felülmulni az eddigieket már nem tudom, úgy pedig nem érdemes..."

Mennea hazaköltözött szülővárosába, a kis Barlettába, ahol azonnal álláshoz jutott, méghozzá kettőhöz. Elsőként a FIAT cég kérte fel képviseleti iroda vezetésére, nem sokkal később pedig a Robe di Kappa sportszergyártó vállalat. Mennea széles körű ismeretségére támaszkodva rekordidő alatt építette ki kereskedelmi kapcsolatait is, nemhiába volt vágótávozó ... A napi 8-10 órás munka azonban ezek után sem gátolta meg abban, hogy kora esténként

látogatást tegyen a helyi stadionban, ahol hosszú évekig olyan keményen gyakorlatozott. Ebből kiindulva az Olasz Atlétikai Szövetség képviselői már az idén tavasszal felkeresték otthonában, s afelől érdeklődtek, hogy nem gondolta-e meg magát, legalább a következő EB-szereplést nem vállalná-e? Mennea válaszai fölöttébb titokzatosak voltak, az egyértelmű válaszok kimondását kerülgetőek, egészen decemberig. Ekkor történt, hogy sikereinek kovácsa, /a Budapesten is járt/ Carlo Vittori edző új távlatokat felvázolva kereste meg Menneát, s most már nem arra kérte, hogy 100-as, vagy 200-as válogatottként sorakozzon fel újra az olasz színekben, hanem - váltótagként. Az egyre erősebb és eredményesebb azzurri 4x400-as váltó az 1981-es EK-ban és a Világ Kupa küzdelmeiben is remekelt, olyan eredményeket ért el, amelyekre senki sem számított. Vittori és az olasz szövetség vezérkara most arra pályázik, hogy a tapasztalt, s továbbra is "jó karban lévő" Menneát "beépítve" továbblépjen, megnyerje a négyesfogat vezéregyéniségének, akivel Olaszország 1982. Őszen Athénben talán egy aranyat is nyerhetne az Európa-bajnokságon ...

Mennea gondolkodási időt kért, de egyvalamiből már most következtetni lehet terveire. December első napjai óta már nemcsak egészségügyi kirándulásokat tesz a barlettai stadionban, hanem szöges cipőt huzva maga vezette igazi sportedzéseket tart. Egyszóval mégiscsak előfordulhat, hogy Mennea visszatér!

historia

1928 szeptemberének végén kék-fehér színű plakátok jelentek meg városszerte a hirdetőoszlopokon. Az MTK nyomatta ki az öles közleményt, mely tudtul adta, hogy szeptember 20-án délután a Hungária uti pályán nagy eseményre kerül sor. A Hungária FC - Budai 11 bajnoki labdarugó mérkőzés félidejében Paavo Nurmi a világ legjobb távfutója előnyverseny keretében 3000 méteres távon bemutatót fut a legjobb magyar hosszútávfutók ellen.

A közös "labdarugó-atlétikai" közlemény alaposan felcsigázta az érdeklődést. Sűrű sorokban érkeztek a sport inycen falatait kedvelők. Nem csoda, hiszen Nurmi neve akkor valóságos fogalom volt. Verhetetlen volt évek óta az egész világon. Egyetlen ellenfele a kezében ketyegő stopperóra volt. Mert ezzel futott, futás közben nem az ellenfeleket, hanem az óra mutatóját figyelte az egyébként nem csak szűkszavú, hanem valósággal hallgatóg aszkéta, számos világcsucs és olimpiai aranyérem tulajdonosa.

Az MTK atlétikai szakosztályának akkori vezérkara patinás nevekkel állt. Bodánszky Pál dr., Brünn Jenő dr., Hertzka Rezső, no és a mester Bodor Ödön. Hosszas tárgyalások és levelezgetések után sikerült Nurmit Pestre csalniuk. A szervezésben természetesen részt vett a klub nagy nemzetközi összeköttetésekkel rendelkező főtitkára Fodor Henrik dr is.

A mérkőzés félidejében a 3000 m-es rajtnál gyülekeztek az indulók. Szerbák Elek dr - aki Szerb néven versenyzett - a rajtpisztoly eldörrenése előtt udvariasan odalépett a világnagyság elé s bemutatkozott. A parolázás láttán csattant fel az első taps, majd Bodánszky Pali bácsi elővette arany kronográf versenyóráját s a listán feltüntetett időelőnyök szerint indította utnak a futókat. Nurmi előtt 25 másodperccel vágott neki a távnak Szerb, majd amikor elérkezett a finn futógép indulásának ideje, eldörrent a pisztoly.

A közönség áhítattal figyelte Nurmi futását. Szerb mintegy 150 méterrel indult előbb, ennyit tett meg 25 másodperc alatt. S megkezdődött a nagy üldöző verseny. Szerbák dr. így emlékezik vissza a nem mindennapi küzdelemre.

- Nem akartam gyakran hátra nézni, mert ez valahogyan fonák dolog lett volna, de azt tudtam, hogy 150 méterrel futok Nurmi előtt a rajtja pillanatában. Elég sok induló akadt, akik nálamnál sokkal több időelőnyben részesültek. Ahogy fogytak a körök sorra behoztam őket. A közönség

zugott. Nurmi pedig jött mint a veszedelem. En 9 perc körüli iramban futottam, mert körülbelül erre taksáltam magamat. Arra ma is - 54 év távlatában - jól emlékezem, hogy Nurmi a cél előtt 260 méterrel ért el. Nem futott olyan iramban, hogy azt ne tudtam volna átvenni. Nyombar a háta mögött a vákumban helyezkedtem el. Meglepő frissnek éreztem magam. Legalább is hazai viszonylatban gyors hajrázó voltam, s emiatt arra gondoltam, hogyha Nurmi mögött maradok, s ő nem nyit gyors hajrárt, talán a végküzdelemben hátulról meglephetem.

Amikor az utolsó kanyarhoz értünk a cél előtt 200 méterrel Nurmi felgyorsította az iramot. Hosszu hajráját könnyedén át tudtam venni. Az egyenesbe ő fordult be elsőnek, de előnye egészen minimális volt. Nem ujitott, bár tudtam volna gyorsítani, kívártam, s csak 30 méterrel a cél előtt vágtam bele teljes erőből. Eléje is kerültem, de Nurmi azonnal átlátta taktikámat, rákapcsolt és 0,6 másodperccel megelőzött a célban. Ideje 8:33.2 volt.

Szép volt a dijkiosztás is, amit Brüll Alfréd az MTK illusztris elnöke végzett. Nurmi egy serleget, én egy kék bársonylapra helyezett ezüst emléktárgyat kaptam. Ezzel az akkorddal zárult a finn csodafutó Paavo Nurmi budapesti vendégszereplése.

Szerbák Elek dr. a csendben, szerényen dolgozó emberek sorába tartozik. Nem sokan tudják, hogy a hazai testneveléstudományi munkák egyik uttörője. Első munkája 1927-ben jelent meg "A testnevelés szociális hatása" címmel, s 1931-ben doktori disszertációját is a sport területéről készítette. "Az egyetemi testnevelés és szükséges reformjai" tárgykör ekkor szenzációt jelentett a disszertációk sorában. Nagy feltűnést keltett az 1935-ben megjelent "A professzionista labdarugás és közgazdasági kérdései" címen megjelent eszmefuttatása. Fő témája a sport szociológiai témáit ölelte fel. Egészen új utakon járt.

1935-49 között a Műszaki Egyetem testnevelési felügyelőjeként tevékenykedett. A MAFC abban az időben élte virágkorát. Nagy kezdeményezésnek számított az is, amikor 1947-ben a Műszaki Egyetemen sportvezetőképző tanfolyamot szervezett, mintegy 100 hallgató részvételével. A tanfolyam anyagát ő írta, s ő is adta elő egyszemélyben. De ki emlékszik ma már erre?

Tovább folytatva sportpályafutását, a 30-as évek közepén a Magyar Atlétikai Club főtitkára volt. A második világháború után újból bekapcsolódott az atlétikába. 1947-48-ban a MASZ elnöki tisztségét töltötte be. Utóda a tragikus véget ért Rajk László volt. Szerbák dr. a MASZ elnöki funkcióból Csepelre ment atléta edzőnek /számos kiváló futót nevelt a bajnok Péntes Gyulával az élen/, majd ugyanitt módszertani irányító is lett.

Színes pályafutása ezzel még nem ért véget. 1955-ben a Testnevelési Tudományos Tanács helyettes főtitkáráként dolgozott /a főtitkár Hepp Ferenc dr. hívta ide/, majd racionalizálták. A sporttól azonban sohasem szakadt el, több értékes könyvet szerzett, s cikkeinek száma szinte megszámlálhatatlan. Munkáját nagyban elősegítette nyelvtudása, hiszen három nyelvet beszél magas fokon.

Kulturtörténet kutató vagyok - mondja szerényen a bucsuzásakor, de a testnevelés és sport területe a legkedvesebb számomra. Sokat dolgoztam a orvostörténet területén is és elkészítettem a "A szórakozás története" sok ezer kutató céduláját is.

Szerbák Elek dr. ez idő szerint a Testnevelési és Sportmuzeumban dolgozik délelőttönként "A testnevelés és sport kronológiája" című munkájának előkészítésén. Eddig mintegy 16.000 cédulát készített. Ez a hatalmas munka nagy értéket jelent a magyar sportmozgalom számára.

Szerbák Elek dr. 1904 december 20-án született Budapestén. Édesatyja a MÁV igazgatója volt. Ő maga közgazdasági doktor, okleveles mezőgazda. Hogy mit végzett a munkája területén azt fentebb már vázoltuk. Jelenleg 78-ik évét tapossa, friss alkotó szellemi erőben. Sokat, nagyon sokat tett a magyar sportért és testnevelésért. Véleményünk szerint - úgy érezzük ezzel nem állunk egyedül - valóban megérdemelné, hogy életmunkája elismeréseként az illetékesek kitüntetésben részesítsék.



Bodnarszky Pál dr. a MASz alelnöke, az MTK atlétikai szakosztályának vezetője indítja a finn csodafutót.

KÉPESSY JÓZSEF



SZAKIRODALOM

FORDÍTÁSOK A
TF KÖNYVTÁRBAN 1976

FK 8450

DÖRING, W.

A motorikus tanulás hatékony kialakítása az atlétika technikáinak elsajátításánál. =Körpererziehung. 1976. 5. 202-206.

FK 8103

RANSON, R.

Hét alapvető irányelv az atlétika területén. =Athletic Journal. 1976. 5. 42, 69-70.

FK 7084

SCHMIDT, D.

Gyorsaságfejlesztő gyakorlatsor az atlétika számára. =Athletic Journal. 1976. 6. 14, 82.

FK 6860

SKODA, S.

Nagy edzésadagok veszélyei fiatal atlétanők fejlődő szervezetére. =Atlétika. 1976. 2. 18.

Egyre nyilvánvalóbb, hogy kiemelkedő sporteredmények csak tudatos, gondosan tervezett, tudományos igényű felkészüléssel érhetők el. Ehhez viszont elengedhetetlen a szakirodalom folyamatos figyelemmel kísérése. Új rovatunkkal e téren szeretnénk segítséget nyújtani a versenyzőknek, de főképp az edzőknek. Elsőként mintegy hat évre visszanyúlva, a szakfordításokat közöljük. Miután "utólrjűk" magunkat, a legfrissebb könyvek, szakcikkek és fordítások jegyzékét fogjuk folyamatosan közölni.

FK 7185

SPIPKER, H.J.

Mentalis és autogén tréning a legmagasabb szintű atlétikában. =Leichtathletik. 1976. 3. 89-92.

FK 7049

ZAREMBA, Z.

Az edzés vizsgálata a Win intenzitás mutatóval. =Lekkoatletyka. 1976. 4. mell. VI-II.

FK 7194/a

AAKEN, E. van

Futóedzés kezdők számára. =Praxis der Leibesübungen. 1976. 3. 47.

FK 7174

CUCH, T.

Az ifjúsági versenyző rajtedzése. =Lekkoatletyka. 1976. 4. mell. V-VI.

FK 7062

EHRHART, Bob.

Haminc szovjet rugalmassági gyakorlat gátfutók részére. =Athletic Journal. 1976. 7. 38-39., 96.

FK 6803

FORS, L.

"Állóképességi-tárcsa" futóedzés céljaira. =Leistungs-sport. 1976. 1. 76-78.

FK 7199

FROLOV, A.P.

A közép- és hosszútávfutók pihenési intervallumai középhegységi körülmények között. =Teorija i Praktika Fizicseszkoj Kul'turü. 1976. 5. 14-16.

FK 7292

GMEINWIESER, H.

Egy fiatalokú női gátfutó edzésgyakorlata. =Leichtathletik. 1976. 43. 1519-1526.

FK 7278

HIRSCH, L.

Taktika a hosszútávfutásban. =Leichtathletik. 1976. 34. 1197.

FK 7229

JACKSON, A.S. - COLEMAN, A.E.

A távfutó tesztek érvényessége általános iskolás gyermekeknél. =Research Quarterly. 1976. 1. 86-94.

FK 7469

JOKL, E. - JOKL, P.

Miért van az uszókknak látszólag nagyobb állóképességük, mint a futóknak. =Leichtathletik. 1976. 51-52. 1821-1822.

FK 7187

LETZELTER, M. - STROOT, E.

A Német Atlétikai Szövetség élsportolói közül a 400-m-es futók sprint- és kontrollidejének taktikája. =Leichtathletik. 1976. 15-16. 485-489.

FK 7182

LUDZ, R. - ZIENKOWICZ, W.

A taktika és erőbeosztás férfiak középtávu /800 m/ futásaiban. =Lekkoatletyka. 1976. 5. mell. III-VI., 6 mell. IV-VI.

FK 7227

OPASZOWSKI, Benedykt

Az anaerob és az aerob energetikai potenciál az atlétikai futásokban. =Sport Wyczynowy. 1976. 6. 11-20.

FK 7061

PIASENTA, J.

A váltófutás oktatása. =Education Physique et Sport. 1976. 139. 51-55.

FK 7351

PINTIN, V.

A futók edzésének elméleti modellje. =Szport za Rubezsom. 1976. 12. 12-13.

FK 7419

SCHMIDT, P.

Teljesítményfelépítés és periodizálás a középtáv-futás-utánpótlás területén és gondolatok az edzőképzésről és továbbképzésről az állóképességi versenyszámok részére. =Leichtathletik. 1976. 7-8. 233-236., 269-272.

FK 6871

SCHMIDT, P.

Gondolatok az erdei futásról. =Leichtathletik. 1976. 10. 341.

FK 7194/a

SCHNEIBER, H.

Felkészülés a váltófutásra. =Der Leichtathlet. 1976. 31. 7-8.

FK 7194

SCHRÖTER, G. - VIERTLER, W.

A felkészülési cél megállapítása a váltófutásban. =Der Leichtathlet. 1976. 31. 5-6.

FK 7379

VOZNJAK, G.

A futó tartalékai. =Legkaja Atletika. 1976. 10. 18.

FK 7434

WAGNER, P.

Utánpótláskorú női közép- és hosszútávfutók terhelésének variációi. =Leichtathletik. 1976. 46-47. 1629-1632., 1668.

FK 6918

WAIBAU, J. - CSEKULJOV, N.

Futótesztek fiatal sportolók edzettségi állapotának értékelésére. =Leichtathletik. 1976. 12. 413-416.

FK 6890

WISZOCZIN, J.

Izomellazítás sprinterekénél. =Leichtathletik. 1976. 19. 593-596.

FK 7074

HADRYCH, R. - SCHRÖTER, G.

A gyaloglás technikája és tanításának módja az alapzó edzésben. =Der Leichtathlet. 1976. 15. 5-8.

FK 7446

AGAJEKOV, A.

Földetérés a távolugrásnál. =Der Leichtathlet. 1976. 2. 8.

FK 6862

CSEKOV, M.A.

Magasugrás "ollózó" technikával. Oktatási módszertan a IV. osztályban. =Fiziceszkaja Kul'tura v Skole. 1976. 2. 17-19.

FK 7183

FRIESE, G.

Első lépés a flop megtanulásához. =Praxis der Leibesübungen. 1976. 6. 103-104.

FK 7170

FRITZSCHE, G.

Az elrugázkodó erő fejlesztése az alapozóedzésben. =Der Leichtathlet. 1976. 22. 5-8.

FK 6946

HERBERT, F.

Mindenki flop-technikával ugrik! =Deutsches Turnen. 1976. 4. 7, 85-86.

FK 8397

HODÚKIN, A.V.

A magasugrók edzésének különböző szakaszaiban alkalmazott speciális felkészítési eszközök kiválasztása. =Teorija i Praktika Fiziceszkaj Kul'turi. 1976. 6. 16-19.

FK 7188

HOMMEL, H.

Hova vezet bennünket a rud további fejlődése?
=Leichtathletik. 1976. 33. 1305-1308

FK 6792

HOSTER, M.

Ismét beszédtema: a távolugrás technikája.
=Leichtathletik. 1976. 16. 557-560.

FK 6636

JAGODIN, V. - MALJUTIN, A.

A rudugrók futóedzéséről. =Leichtathletik. 1976.
6. 197-200.

FK 7181

KAMMRATH, D.

A rudugrás kialakítása távolugrásnál. =Leicht-
athletik. 1976. 28. 945.

FK 7781

KOSTIAL, J.

A távolugró felkészüléséről. =Atletika. 1976. 6.
18.

FK 7783

NEMSOVSKY, P.

Többéves tervezés a tehetséges hámasugrók felké-
szítésére. =Atletika. 1976. 3. 13-14.

FK 7780

NEMSOVSKY, P.

A hámasugró edzésének éves tervezése. =Atletika.
1976. 4. 14.

FK 8535

PEPIN, Gary

Ugróatléták súlyemelő edzése. =Athletic Journal.
1976. 5. 8., 12, 62, 64.

FK 8586

ROZENFELD, V.

Nekifutás és "belépés". =Legkaja Atletika. 1976.
4. 14-15.

FK 7433

SCHMIDT, G.

Edzőskönyv a távolugráshoz. =Leichtathletik.
1976. 47/48. 1665-1668.

FK 7065

SCHRÖTER, G.

A flog oktatása az alapozó edzésben. =Der Leicht-
athlet. 1976. 25. 7-8.

FK 7447

STRAHL, E.

Az ugrók edzésének felépítése. =Jugend und Sport.
1976. 3. 71-77.

FK 6791

TRABERT, B.

Edzősmódok, módszerek, formák és eszközök a hár-
masugrásban. =Leichtathletik. 1976. 17. 521-525.

FK 7252

VERNON, J.B.

Rudugrásban az első kísérletek hajlitott és megtört
ruddal. =Die Lehre der Leichtathletik. 1976. 38. 1341-
1344.

FK 7058

IVANOVA, L.Sz. - DMITRUSZENKO, O.Z.

A különböző erőterhelések ésszerű összekapcsolása a
gerelyhajító felkészülési rendszerében. =Theorija i
Praktika Fiziceszkoj Kul'turü. 1976. 1. 61-63.

FK 7241

LETZELTER, M. - WALTER, K.

Súlylökő-teljesítmény és erőszint. =Praxis der
Leibesübungen. 1976. 6. 107-108.

FK 7293

PAWELKE, R.

Oktatási program tervezése a súlylökéshez. =Leicht-
athletik. 1976. 42. 1483-1489.

FK 7219

STEVENSON, W.

Súlylökő gyakorlatok a felkészüléshez. =Track Tech-
nique. 1976. 61. 1993-1994.

Összeállította: NAGY ISTVÁNNÉ

OLVASTUK...

"A Budapest Nagydíj mindenképpen szép és nehezen fe-
lejtethető mozzanatokkal - pillanatokkal örvendeztette
meg a nézőket. Ki felejtetheti el például a csehszlovák
Kratochvilová könnyed futását..." /Uj Tükör, 1981.
aug. 16./

*Kratochvilova futásáról sok minden elmondha-
tó /dinamikus, gyors, erőteljes stb./, de
hogyan könnyed lenne ...*

Uj Tükör, 1981. szept. 6: Kuvaitban a "sport csak
teveversenyek formájában létezik; de ma már azt is jól
megfizetett külföldi tevezsokék végzik."

Uj Tükör, 1981. szept. 20: Khaled Glum Murad az is-
mert kuvaiti versenyző mondja: "Nálunk az emberek na-
gyon szeretik a sportot ... Magyar barátainktól mégis
sokat tanultunk és még rengeteget szeretnénk tanulni.
Ilyen mestereket, mint amilyen Szécsényi József, min-
dig szívesen látunk."

*Képzeljünk csak el, amint Szécsényi Jóska és
társai a kuvaiti tevezsoké-válogatott felké-
szülését irányítják ...*

Sebastian Coe-ról van szó: "Ahol ő tart onnan bizony már nehéz továbblépni: a 800-as 1:41.72-je, a kétezres 2:12.18-a, de még inkább az egy mérföldes 3:47.33 perces teljesítménye már valahol a "plafon" körül lehet, akárhányszor is hangoztatják a jövőkutatók a teljesítképesség határtalanságát!" /Esti Hírlap, 1981. okt. 20./

Valóban! Aki 2:12.18-ra futja a 2000 métert, annak tényleg problémás lehet a továbblépés, hiszen ez az eredmény már nem is a "plafon", inkább a "padlás" körül van!

Esti Hírlap, 1981. dec. 23.:

"Leppilampi egykori gátfutó könnyített a lelkiismeretén és bevallotta, hogy az 1972-es olimpiai játékok idején vércserének vetette alá magát."

Lehet, hogy a neves finn atléta egykor gátfutóként kezdte, de a müncheni olimpia idejére már átképezte magát, hiszen ott akadályfutásban indult.

"A müncheni olimpián Ala-Leppilampi valósággal összeomlott. A finn több akadályt vert és tizediknek ért célba."

Ha azt vesszük, hogy tényleg több akadályt vert, igazán nincs semmi csodálkozni való azon, hogy összeomlott és csak 10. lett.

"A világon aligha létezik olyan hosszútávfutó, aki ne ismerné a dolog /vérdopping - a szerk./ előnyeit és ne élne vele rendszeresen vagy alkalmanként."

Mi azért ismerünk néhány hosszútávfutót a hazai pályákról, akik "nem élnek vele" ...

/Viszont az is igaz, hogy a futás sem nagyon megy nekik./

"Leningrádban fedettpályás versenyen a 60 méteres férfi síkfutásban Jusmanov /6,6/, ugyanezen táv női vetélkedőjében Biszerova /8,1/ győzött." /Hétfői Hírek, 1982. jan. 2./

Annyit mint a szovjet lány a mi Siskánk is tud. ... Gáton!

Szövetségi hírek

Az 1981. december 14-i elnökségi ülésen dr. Kunos Ferenc beszámolt az Orvosi bizottság az évi munkájáról, s vázolta az 1982-84. közötti időszak feladatait. A kérdések és válaszok, valamint a hozzászólások után, az elnökség a következő határozatot hozta:

A MASZ elnöksége megállapítja, hogy jelentős előrelépés történt az orvosi ellátás területén. Szükséges az orvosi segítségnyújtással kapcsolatos tévhitek eloszlatása /a gyógyszeres segítségnyújtás a munkát nem pótolja/, ki lehet alakítani tevékeny kapcsolatot a partnerek között.

1981. I. 31-ig az orvosi bizottság készítse el az orvosi szabályzatot, mely feltétlenül tartalmazza a kommunikáció rendszerét, az edző-versenyző-orvos kötelmeit, a dopping szabályzatot. Minden deformáló hatástól védeni kell a fiatalok versenyzőket. Az orvosi munkát differenciáltan kell igényelni. Az itthon elért nemzetközi osztályú eredmények után kötelező a teljes körű doppingvizsgálat.

Gondoskodni kell arról, hogy világversenyre csak olyan versenyző utazhasson, aki negatív kontrolleredménnyel rendelkezik. A tatabányai tábor sportorvosi ellátását meg kell oldani. Az orvostikai kérdésekben az MASZ elnöksége nem illetékes, a MOB által elfogadott irányelvek szerint kell tevékenykedni.

A nagy hazai és nemzetközi elismerés övezte debreceni IBV előkészítésében és megrendezésében kiemelkedő érdemeket szerzett aktivistáknak kitüntetésekkel jutalmazták őket.

A "Magyar atlétikáért" díszlakett ezüst fokozatát kapta:

Nemes László, a Hajdu-Bihar megyei TSH elnöke

A "Magyar atlétikáért" díszlakett bronz fokozatát kapta:

Balogh Ferenc, nyugdíjas
Kovács Gyula, nyugdíjas
dr. Báczai Lajos, nyugdíjas
Tóth Lajos, a Hajdu-Bihar megyei
TSH csoportvezetője.

A "Kiváló társadalmi munkáért" kitüntetést kapta:

id. Aradi János
Vojta László
Kozma Mihály
Giczei Csaba

A MASZ elnöksége, hosszú és eredményes edzői munkásságukért Molnár Pált és Kővári Rudolfot a "Magyar atlétikáért" díszlakett bronz fokozatával tüntette ki.

Amint a napilapokból már értesülhettünk róla, a MASZ elnöksége - az OTSH elnökének idevonatkozó utasításában meghatározott jogkörével élve - hozzájárult Béla Emese, Tamás Gábor és Csizsár Ferenc átigazoláshoz. A híradásokban nem szerepelt viszont, hogy a szövetség nevelési költségtérítés címén, 30.000 Ft kifizetésére kötelezte a versenyzőket leigazoló egyesületeket.



ELNÖKSÉG

Elnök
dr. Békesi László

Főtitkár
Nyerges Mihály

Intéző bizottság

Vezető edző
Bakai József

Szakfelügyelő
Pignitzky Péter

Irodavezető titkár
Sebő Attila

**A
MASZ
szervezeti
felépítése**

Szervezési főelőadó
Papp Attila
Szervezési előadó
Verb Mihály
Ügyviteli alkalmazott
Berc Sándorné
Ügyviteli alkalmazott
Berdő Éva

Szaktanácsadó bizottság
Edzőbizottság
Ifjúsági és utánpótlás
bizottság
Vidéki bizottság
Tömegsport bizottság
Versenybíró bizottság
Orvosi bizottság
Nyilvántartó bizottság
Budapesti bizottság
Fegyelmi bizottság
Technikai bizottság
Sajtó- és propaganda
bizottság

Vágta- és gátfutó
szakág
Oros Ferenc

Közép- és hosszútávfutó
szakág
Babinyecz József

Dobó szakág
Tamás László

Ugró és többpróba
szakág
Cziffra Zoltán

Utánpótlás vezető edző
Steinhacker Róbert

Vezető főorvos
dr. Kunos Ferenc

Női 4x100 m
Sztipits László
Molnár István
Férfi 4x100 m
Tóth Gyula

Többi versenyszám
Kövesdi István
Benkő Ákos

Középtáv
Kiss György
Gyaloglás
Tábori János

Diszkosz
Erdei László
Kalapács
Encsi István

Magas
Tihanyi József
Távol, hármas
Sigér Zoltán
Rúd
Gagyí Endre

Hétpróba
Papp Margit
Tízpróba
Fejes Zoltán

Vágta, gát
dr. Veres József
Közép-, hosszútáv
dr. Ékes Erzsébet
Dobás
dr. Sziklai József
Ugrás, többpróba
dr. Miltényi Márta
Sebészet, traumatológia
dr. Altay Frigyes

A budapesti egyesületek 1981. évi rangsora

helyezés		kat.	egyesület	összpontszám		felnőtt		ifjúsági		serdülő	
1981	1980			1981	1980	1981	1980	1981	1980	1981	1980
1.	1.	A	Vasas	1688	1181,5	402	195	366	248	920	738,5
2.	3.	A	Csepel	926	889	286,5	419	144,5	106	495	364
3.	4.	A	K S I	913	887,5	21	2	268	284	624	601,5
4.	2.	A	Bp. Honvéd	873	962	364	544	213	225	296	193
5.	5.	B	Építők SC	768	618	471	290	137	227	160	101
6.	8.	A	U. Dózsa	690	557	259	314	150	96	181	147
7.	6.	C	M A F C	607,5	581,5	267	177	110,5	131	227	273,5
8.	9.	B	B E A C	516,5	427,5	217,5	122,5	110	124	189	181
9.	7.	B	F T C	510	564	197	211	72,5	88	240,5	265
10.	11.	B	Bp. Spartacus	499	302	186	100	114	65	199	137
11.	12.	C	B V S C	429	293,5	144	37	115	104	170	152
12.	15.	C	Volán SC	231	223,5	146	168	46	16	36	39,5
13.	10.	B	M T K VM	228	330,5	113	166	115	80	-	84,5
14.	19.	D	Testvériség	187	89	20	17	5	3	162	69
15.	20.	C	B K V Előre	182	80	16	7	2,5	10	163,5	63
16.	14.	B	T F S E	160	261,5	160	261,5	-	-	-	-
17.	21.	C	Bp. Postás	141	78	127	50	14	5	-	23
18.	17.	D	Bp. Tanárképző	119	115	119	115	-	-	-	-
19.	24.	D	M E D O S Z	91	62	49	48	37	-	5	14
20.	16.	C	Ganz Mávag	91	213	41	99	-	12	50	102
21.	22.	C	III.ker TTVE	70	75	-	-	2	-	58	75
22.	13.	C	S. V O S E	66	265	23	170	-	-	43	79
23.	18.	D	VM Közért	63	93	47	35	13	14	3	44
24.	23.	C	Törekvés	55	71	54	58	-	7	1	6
25.	29.	D	Vasas Ikarusz	39	9	-	-	-	-	39	9
26.	25.	C	Zalka KFSE	34	59	34	59	-	-	-	-
27.	28.	D	Chinoi	29	15	19	15	-	-	10	-
28.	-	D	Kőbányai Lomb.	20	-	13	-	-	-	7	-
29.	26.	D	Magyar Hajó-és Darugyár	19	51	3	7	-	37	16	7
30.	23.	C	Vasas Izzó	9	49	9	5	-	16	-	28

Összeállította: Nemesdaróczi István

HIBAIGAZÍTÁS: Lapunk előző számában közölt Fedettpályás örökranglistába néhány bosszantó hiba csuszott!
Tehát helyesen: 60 m: *Babály László*; 800 m: *Paróczai*; Rudugrás: *Steinhacker Róbert*; Magasugrás:
Sterk Katalin /TBSC/!

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 postautalványon, valamint átutalással a KHI 215–96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Számonként kapható a Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Iroda és Nyomtatványboltjában, 1061 Budapest, Népköztársaság útja 6.

ISSN 0571–799X

Előfizetési díj 1 évre 84,— Ft, számonként 7,20 Ft

INDEX SZ.: 26–035

Még ebben az évben megjelenik !

Október elején:

Nagy Béla: FRADISTÁK

Ez a könyv is méltán tarthat számot a szurkolók, a sportot szerető emberek érdeklődésére. Az FTC labdarúgóinak bemutatása 1900–1980-ig, különböző sportesemények, a játékosok visszaemlékezései, színes és olvasmányos formában elevenedik meg a könyvben.

Formátum: A/5
Terjedelem: 224 old.

November elején:

Boskovits Jenő: VASAS NE HAGYD MAGAD

Az 1981-ben 70 esztendőös Vasas története sok lehetőséget kínál. A nagy múltú sportegyesület felszabadulás utáni rohamos fejlődésének, valamint olimpiai, világ- és Európa-bajnokainak, válogatott sportolóinak, híres sportvezetőinek bemutatása izgalmas, érdekes olvasmánnyá teszi a könyvet.

Formátum: A/5
Terjedelem: 208 old.

November végén:

Hátori Tibor: RIPORTERLÁZ

A neves újságíró ismét újszerű kiadvánnyal jelentkezik. Világjáró útja során sok érdekes személlyel, eseménnyel találkozott, s riportjaiban ezeket olvasmányosan, érdekfeszítően ismerteti. Sportélményeinek színhelye: Ausztrália, Új-Zéland, a híres-hírhedt Sing-Sing börtön, s a római Vatikán. A könyvet gazdag képanyag illusztrálja.

Formátum: A/5
Terjedelem: kb. 208 old.

Decemberben:

Somos István: AZ EZERARCÚ SZURKOLÓ

A szerző — ismert labdarúgó játékvezető — ügyes kézzel válogatta ki a nemzetközi labdarúgó életből, különösen a szurkolók világából azokat a fonákságokat, tréfás, mulatságos eseteket, amelyek bizonyos vonatkozásban jellemzői a legnépszerűbbnek tartott sportág küzdelmeinek. Írásainak főszerepében a szurkoló áll, vele és érte történik mindaz, amit Somos István leír.

Formátum: A/5
Terjedelem: kb. 190 old.

A könyveket kiadja a Sportpropaganda Vállalat

Megvásárolható: minden könyvesboltban és a Sportpropaganda Vállalat Terjesztési osztályán
(Budapest, VI., Népköztársaság útja 6. sz.)

A SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

harmadik évtizede a testnevelés és sportmozgalom szolgálatában

- **SPORT-KIADVÁNYOK, NYOMTATVÁNYOK, ZASZLÓK**

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 KÖLCÖNÖZÉSE**

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!