

W.

atlétika

OLYASÓTEREM



1982/8

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!

atlétika

XXVI. ÉVF. 8. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1982. AUGUSZTUS

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. augusztus

Távol- és hármassugrók

felkészítése

Az erőképeséget fejlesztő edzésszerek

Az erőt fejlesztő edzésszerek ismertetése előtt, szeretném azokat a mindennapi gyakorlatban is használatos szak kifejezéseket röviden összegezni, melyeknek azonos értelmezése alapfeltétele az eredményes munkának.

Izomerő-képesség alatt az emberi testre ható erőknek az izomzat összehúzódó képességével történő legyőzését, korlátozását vagy ellensúlyozását kell érteni.

Az általános izomerő a test izomcsoportjainak együttesére vonatkoztatott erőszintet jelenti.

A speciális izomerő a versenytechnika /pl. távolugrás/ vagy valamely mozgásrészletének végrehajtásakor kifejtett izomerő szintet jelzi.

A maximális dinamikus izomerő alatt az a legnagyobb erő kifejtés értendő, amely az aktivizált izmok hosszváltozása mellett történik meg.

Maximális statikus izomerő alatt azt a legnagyobb erő kifejtést értjük, amikor az aktivizált izmok erő kifejtése hosszváltozás nélkül történik.

Relatív izomerő a maximális izomerő és a testsúly hányadosa /a testsúlyhoz viszonyított max. erő/.

Gyors izomerő alatt a testre ható erők nagyságú /maximáláshoz közeli/ izomösszehúzóással

történő legyőzését kell érteni. Ez ugyanis megfogalmazható, hogy gyors izomerő kifejtés során, az izmok igen nagy gyorsaságu összehúzódásával viszonylag nagy ellenállásokat kell legyőzni.

Állóképességi izomerő alatt értendő az a képesség, amely lehetővé teszi a hosszantartó erő kifejtések magas szinten történő végrehajtását.

Az általam fontosnak tartott izomerő fajták felsorolásán túl, még az alábbiakat szeretném kihangsúlyozni:

- A távolugrásnál egy adott fő- vagy részmozdulat végrehajtása közben többfajta izomerő-kifejtéssel is találkozhatunk, attól függően, hogy testnek melyik részét vizsgáljuk e szempontból. Ugyanakkor azonban minden egyes részmozdulat végrehajtásánál ki lehet emelni az "uralkodó" erő kifejtést, azaz meg lehet határozni, hogy az adott részmozdulat eredményes végrehajtásában mely erő kifejtési fajta a legfontosabb. Ezt azért fontos kihangsúlyozni, mert a különböző erő fejlesztő edzésszerek felsorolásánál és alkalmazásuknál erre tekintettel kell lenni.

- Az erő fejlesztő edzés gyakorlatok hatása sohasem jelentkezik elszigetelten, azaz az egyik erő tulajdonság célirányos fejlesztése - mint fő feladat - mellett valamilyen mértékben a többi erő tulajdonság is fejlődik.

- Sokszor leírták már, hogy a távolugrásoknál - a futógyorsasághoz hasonlóan - a legfontosabb a gyors erő szintjének nagysága. Ezt úgy helyes értelmezni, hogy a különböző erő fajták magas szintre történő fejlesztése közben /tehát egyet sem elhanyagolva/, elsősorban arra kell ügyelni, hogy azok együttes és mégis differenciált fejlesztésének eredményeként alakuljon ki az elérhető legmagasabb gyors erő szint.

Az eddig felsoroltak miatt, a továbbiakban arra törekszem, hogy az erő fejlesztő edzésszerek felsorolása mellett kitérjek arra is, hogy az adott gyakorlattal melyik erő fajta fejleszthető leginkább,

A cikksorozat előző részét ld. az Atlétika 1982/7. számában /1-5. old./

valamint arra is, hogy a távolbaugrások melyik fő- vagy részfázisában van szükség az adott erő kifejtésére.

2 Az általános izomerőt fejlesztő gyakorlatok

Az általános izomerő fejlesztés alatt a test különböző izomcsoportjainak erőfejlesztését értjük, azzal a kiegészítéssel, hogy az általános erőt fejlesztő gyakorlatok mozgásszerkezetükben eltérőek legyenek a versenytécnika mozgásszerkezetétől.

A./ Gimnasztikai gyakorlatok szer nélkül és szerek felhasználásával

Az általános hatású gimnasztikai gyakorlatok szinte minden felkészülési időszakban szerves részét képezik mindkét korosztály általános erőfejlesztő programjának. A gimnasztikai gyakorlatok tervezésénél ügyelni kell azok kettős feladatára is: Egyrészt minden esetben a bemelegítés szerves alkotó részeként kell alkalmazni, másrészt - s ez már inkább a felkészülés kezdetén, a "tisztá" felkészülési szakaszokra vonatkozik - a napi edzésprogramok szerves részét kell, hogy képezzék. Amíg az utánpótlás korúknál a kéziszerekkel, homokzsákkal és medicinlabdákkal végzett gyakorlatok legyenek a hangsúlyozottak, addig a felnőtteknél a hatás növelhető a súlyzós tárcsák és vasrudak igénybevételével is.

A gimnasztikai gyakorlatok keretén belül rendkívül fontos a has- és hátizom erősítése is, hiszen a különböző szerek felhasználásával ez könnyen megoldható. Ugyanekkor a has- és hátizom erősítése, mint speciális feladat is jelentkezik minden távolbaugróknál, hiszen e két izomcsoport erőszintje döntően befolyásolhatja az egész ugrás eredményességét.

B./ Nehézsúlydobások

E gyakorlatcsoporton belül egyrészt az alkalmazható szerek, másrészt a gyakorlatok végrehajtási módja is számos variációs lehetőséget nyújt az általános erő fejlesztésére. E gyakorlattipuson belül célszerű azokat a gyakorlatokat előnybe részesíteni, ahol a szerek kidobása össze van kötve a talajtól való elszakadással.

C./ Súlyzós felszereléssel - gépekkel - végezhető gyakorlatok

E csoportba nemcsak a súlyemelés klasszikus fogásnemei tartoznak, hanem mindazok a gyakorlatok is, amelyek a súlyzós felszereléssel végezhetők /a guggolások kivételével/. Ezek mellett a különböző erőgépekkel, csigásszerkezetekkel végezhető gyakorlatok is idesorolhatók, még akkor is, ha egy-egy "szerkezet" segítségével csak meghatározott izomcsoportok fejleszthetők.

Mindkét korosztálynál alkalmazhatók ezek a gyakorlatok, de szeretném hangsúlyozni, hogy először a

helyes technikai végrehajtást kell elsajátíttatni.

Ez elsősorban a sérülések megelőzése érdekében fontos, hiszen ezen gyakorlatcsoport végzése közben mód nyílik - többek között - mind a dinamikus, mind a statikus maximális izomerő növelésére is. A sérülések megelőzésén túl, a helyes technika az alapja a terhelés további ésszerű fokozásának is.

3 A speciális izomerőt fejlesztő gyakorlatok

A speciális erőfejlesztéssel azon izomcsoportok erősítését kell megoldani, amelyek - elsősorban - biztosítják a minél jobb eredmény elérését. A távolbaugrásoknál szinte természetesnek tűnik, hogy mindenki a láb izomzatának erősítésére gondol. Ez így is van, de ismételten kell hangsúlyozni, hogy a lábak speciális ereje csak akkor kamatozik igazán, ha biztosított a vázizomzat /has-, hát-, oldal- és csípőtájéki izmok/ magas foku erőszintje. Tehát a speciális erőfejlesztés nélkülözhetetlen alapja a törzs izmainak ereje.

A./ A saját testsúly legyőzésével végezhető speciális erőgyakorlatok

Lényegében a különböző szökdelési variációk tartoznak ide. Mielőtt ezek közül egy-két gyakorlattypust ismertetnék, az alábbiakat említem meg:

- A speciális láberő fejlesztésének első gyakorlatai a szökdelések.

- A helyes szökdelési technika elsajátítása nemcsak az erőszint növekedését, hanem a végső teljesítményt is befolyásolja. Ugyanakkor mint az ugrási technika részmozzanata is döntő fontossága.

- A gyakorlatokkal elsősorban a gyors erő szintje növelhető legjobban, ugyanakkor megfelelő ismétlésszám esetén az erőállóképesség növelésének is nélkülözhetetlen eszköze.

A szökdelő gyakorlatok végezhetők páros és váltott lábon, helyben és tovahaladással, sőt szerek, akadályok felhasználásával, leküzdésével is. Tehát itt is számos variáció lehetséges, amelyek közül az alábbiakat emelem ki:

a./ Páros lábon végrehajtott szökdelések, akadályok felett

Itt elsősorban a gátak fölötti szökdelésre, mint a gyors erő fejlesztésének kiváló eszközére gondolok. A gyakorlat hatásossága a gátak magasságától, távolságától és számától függhet. A végrehajtás során két részmozzanatra kell különösképpen ügyelni:

- A talajjal való érintkezés a lehető legrövidebb ideig tartson, tehát térdben nem szabad túlzottan utánengedni /a térdszög ne legyen kisebb 150°-nál/.

- A gátak feletti átrepülések során a törzs mindig egyenes /csípőben összefogott/ legyen és a térdeket huzza fel /ne a sarkát kapja maga alá/ az ugró.

b./ Egy lábon, tovahaladással végrehajtott szökdelések

Bár itt is további variációk lehetőségek /pl. egy lábon, váltott lábon duplázó szökdelések/ a gyakorlatok végrehajtása során, mégis mindegyik gyakorlat a gyorsasági és állóképességi erő fejlesztésén túl, egyúttal résztechnikai elemként is kezelhető.

Különösen hasznosak a szériákban kialakított sorozatugrások, melyeknek hatásossága azzal is nagymértékben fokozható, hogy 4-5^o-os emelkedőre felfelé hajtják végre az egyes elugrásokat. Ez a gyakorlat már nagymértékben hozzájárul az elugrásban résztvevő főbb izomcsoportok maximális dinamikus erejének a növeléséhez.

c./ Mélybeugrások

Ez a gyakorlat a leghatásosabb eszköz a gyors-erő fejlesztésére, különösen abban az esetben, ha a leugrás magasságának /60-90 cm/ és távolságának /180-250 cm/ helyes megválasztásán túl, az elugrás technikai végrehajtására is gondot fordítunk. Amíg technikailag nem jó a mélybeugrásból végrehajtott elugrás, addig a gyakorlattal fejleszthető gyors-erő sem térül vissza kellően a versenyugrások során.

Két dologra különösképp ügyelni kell e gyakorlat végrehajtásakor:

- A gyakorlat csak akkor hatásos, ha az elugrás összideje, azaz a talajon tartózkodás ideje, nem tart hosszú ideig /kézzel mérve: 0,18-0,26 s/.

- Ne kezdjük korán a mélybeugrások beépítését az edzésbe! Ez azért fontos hangsúlyozni, mert a fiataloknál /ifik/ kétségtelenül meggyorsítja a fejlődést, ugyanakkor le is rövidíti a versenyzői pályafutást, hiszen a mélybeugrásokból végrehajtott elugrások során igen nagy terhelést kell elviselni az ugrónak, s ehhez a csontozaton kívül a szalagrendszer is elő kell készíteni.

B./ Szerek felhasználásával végzett gyakorlatok

Ezek a gyakorlatok a gyors-erő /kisebb terheléssel/, az állóképességi erő /nagy ismétlésszámmal/ és a maximális dinamikus erő /nagyobb terheléssel/ fejlesztésére egyaránt felhasználhatók, sőt, ha a törzs izomzatát nézzük, akkor a dinamikus és a statikus erő fejlesztésére is alkalmasak. E csoportba tartozó gyakorlattipusok:

- Felfutások lépcsőkre vagy dombra kis terheléssel.

- Rajtgyakorlatok kis terheléssel, emelkedőre /4-8^o/.



Zsolt Péter felv.

MYRICKS

a Budapesti Nagydíjon

- Futások társ vagy "szánkó" vontatásával.
- Gátszökdelések kis terheléssel.
- Résztávós elugrások terheléssel, sikon és dombra fel.

Ebbe a csoportba sorolhatók a súlyzós felszereléssel végzett guggolások is. A súlyzós guggolások három fő variációjával kapcsolatban, az alábbiakat jegyezz meg:

- Mélyguggolások: a terhelés nagysága 20-50 %-nál több ne legyen. A sorozatok száma 1-3, míg az ismétlésszám 3-10 között legyen. A gyakorlat többszöri beépítése az edzésbe nem ajánlatos!

- Félguggolások: a terhelés nagysága 60-100 % között mozoghat. A sorozatok száma 1-5, az ismétlések 1-15 lehet. A fenti tényezőktől függően a gyors-, az állóképességi és a maximális erő növeléséhez egyaránt alkalmas eszköz lehet. A végrehajtás során - a törzs "megfogottságán" túl - feltétlenül ügyelni kell arra, hogy mind a három ízületben /csípő-, térd- és boka-/ teljes kinyúlás jöjjön létre, ami azt is jelenti, a

		I. SZAKASZ												II. SZAKASZ												III. SZAKASZ														
CIK-LUSOK:		1.			2.			3.			4.			1.			2.			3.			4.			1.			2.			3.			4.					
HETEK:		1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	1	3	5	7	9	11	13	15	17	1	3	5	7	9	11	13	15	17	1	3	5	7	9	11	13	15	17	
A.L.T. erő gyök.		1.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
		2.				x		x		x					x		x		x																				x	x
		3.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
SPEC. erő gyök.		1.								x	x	x	x	x	x	x	x				x	x		x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x		
		2.		x		x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				x	x	x	x	x	x	x									x	x	
		3.									x	x		x	x	x	x				x	x		x	x	x	x	x	x				x	x	x	x	x	x		
		4.					x	x	x	x	x	x										x	x	x	x														x	
		5.					x	x	x	x	x	x										x	x	x	x	x														
		6.							x	x	x	x	x	x								x	x	x	x	x														
		7.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
TECHN. gyök.		1.				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																				
		2.							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																						
		3.								x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																			
		4.									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																			

ÁLT. erő gyak.

1. Gimn. gyak.
2. Nehézsúlydobás
3. Súlyzós gyak.

SPEC. erő gyak.

1. Szökd.akad.felett
2. Egylábás szökd.
3. Mélybeugrások

4. Futások dombra
5. Gátszökd.terheléssel
6. Résztavos elugrások terheléssel
7. Sulyzós guggolások

TECHN. gyak.

1. Résztechn.gyak.
2. Rész távos elugr.
3. Homokba ugrások

- #### 4. Versenyek

súly nagyságától függően, hogy legtöbbször bizonyos mértékű elszakadás is létrejöhet a talajtól.

- Guggolás 145°-os térdhajlítással: a terhelés 60-100 %-os lehet. A sorozat- és ismétlésszám megegyezhet a félguggolásnál leírtakkal. Mivel e gyakorlat során képesek az ugrók a legnagyobb súlyokat a nyakukba venni, ezért igen fontos a törzs tartása, valamint az, hogy itt is jöjjön létre a bokaizület kinyulása /lábujjhegyig emelkedjen fel az ugró a maximális terhelésnél is/. A 60 %-os terheléssel a gyors-, míg a további terhelésekkel a maximális erő szintjét növelhetjük.

Az erőt fejlesztő edzésszerek alkalmazási lehetőségeit edzési időszakonként a mellékelt táblázat szemlélteti.

4 A technikai képzést biztosító gyakorlatok
A technika színvonalát fejlesztő gyakorlatok alkalmazása szoros összefüggésben van az eltelt versenyévek számával, a mindenkori felkészülési szakasz célkitűzéseivel, s nem utolsósorban a versenyző erőszintjével. Ezért a technikai jellegű gyakorlatokat három fő csoportba sorolva összegezem.

A./ Résztechnikai gyakorlatok

Ide tartoznak:

- futó átugrások;
- futó szökdelések;
- indiánszökdelés az elugrás karmunkájával;
- meghatározott lépésszám utáni egyes - kettes és négyes ugrások.

B./ Résztávós elugrások

E gyakorlatok egyaránt végezhetők terhelés nélkül és 4-6 kg-os terheléssel is. Ide tartoznak:

- 1 lépésenkénti elugrások /30-50 m/;
- 3 lépésenkénti elugrások /40-80 m/;
- 5 lépésenkénti elugrások /60-120 m/.

A hámasugrásnál e csoportba építhetők be a "duplázó" /kettes/ elugrások is.

C./ Homokmedernél végzett ugrások

Itt a nekifutás hosszától függően, három típus alakítható ki:

- ugrások kis nekifutásból /4-8 futólépés/;
- ugrások középnekifutásból /8-12 futólépés/;
- ugrások teljes nekifutásból /16-22 futólépés/.

A homokmedernél végezhető gyakorlatok csoportja kiegészíthető még az emelt elugró helyről végrehajtott ugrásokkal is /itt azonban a légmunka tökéletesítése az elsődleges cél/. Mivel a gyakorlat az elugrást némileg rontja, ezért egyrészt túl gyakran nem célszerű alkalmazni, másrészt az emelt elugróhelyről végzett elugrások után, mindig végeztessünk néhány ugrást "normál" körülmények között is.

A technikai gyakorlatok beépítési lehetőségét az edzés műsorába a már említett táblázat szemlélteti.

DR. ZARÁNDI LÁSZLO

Ők mondták

"Jurij Szedih az utóbbi évek legtehetségesebb kalapácsvetője. Még nagyon fiatal, sok diadal vár még rá. Képes arra, hogy egyszer akár 85 méterre is eldobja a kalapácsot."

Karl-Heinz Riehm /NSZK/

"Honfitársaimmal mindig tudunk versenyezni, de ha Kazankínával kerülünk szembe, fogadni lehet a győztesre. Kétfajta futó van. Az egyik Kazankina, a másik az összes többi. Minden álmom az, hogy egyszer azt mondják rám: ugy fut, mint Kazankina."

Mary Decker /USA/

"Nem ismerek megérdemeltebb olimpiai érmet, mint az övé. Szanyejev nemcsak páratlan sportoló, hanem nagylelkű, őszinte ember is. Mindenki a társat látja, akivel együtt szolgálják a sportot, s csak azután a vetélytársat. Amikor az ember figyel, hogyan küzd a győzelemért, kötelességének érzi, hogy elugorjon a 18 méteres jelig."

Joao Carlos de Oliveira /Brazília/

EDZÉSGYAKORLATOK

FIATAL

KALAPÁCSVETŐK

RÉSZÉRE

A modern felfogás szerint a kezdő kalapácsvetők-nél arra kell törekednünk, hogy kihangsúlyozzuk a technikai és a speciális erőfejlesztő gyakorlatokat, s a közöttük levő nagy távolságot csökkentjük. Ez azt is jelenti, hogy a különféle dobó, ugró és erősítő gyakorlatoknak valamilyen módon vissza kell tükrözniük a technika egyes elemeit. A technika olyan pótolhatatlan alap, amelyre a teljes edzésanyagot felépíthetjük. A fiatalok kalapácsvetők esetében a sok erősítő edzés helyett inkább a technikai jellegű foglalkozások felé kell fordítani a figyelmet. Anélkül, hogy módszertani részletekbe bocsátkoznánk, kiemeljük azt a két fontos elvet, amelyet az edzőknek alkalmazniuk kell:

- a szilárdság /stabilitás/ elve;
- a változatosság elve.

A fiatal dobók tanulási folyamata meggyorsul, ha a mozgást /forgás kalapáccsal és kalapács nélkül/ sokszor megismétljük, de csak szabályos súlyu vagy annál könnyebb kalapácsot használunk. A változatosság elve minden különösebb probléma nélkül garantálja a fiatalok kemény edzőmunkáját. Az edző feladata, hogy váltogassa a különböző technikai-biomechanikai elemeket /pl. az első forgás megkezdése, a forgásbeindulás a teljes egyháttámaszos helyzet a bal lábon, aktivan a bal talpél külső részén végrehajtva/ az egymásra épülő edzésanyag keretein belül. A dobás különböző elemi részeihez a következő technikai gyakorlatokat javasoljuk:

ELŐLENGETÉS

Az előlengetést különböző eszközökkel végezhetjük /pl. medicinlabda, "standard" kalapács, különböző hosszúságú és súlyu kalapácsok/. Javasoljuk a magas ismétlésszámot /10-20 ismétlés, 2-3 szériában/, mivel hogy a kezdőknél az első két-három előlengetés többnyire nem megfelelő. Így az edzőnek is könnyebb a főbb hibákat korrigálni és a fiatal atléták is jobban megérzik a különbséget a megfelelő és a rossz testhelyzetek között. Az előlengetést mindkét oldalra végeztessük tanítványainkkal!

1. Előlengetés séta közben

A versenyző a bal lábával lép előre, amikor a kalapács elérte a "mélypontot", a jobb lábával pedig akkor, amikor a szer a "magas ponthoz" ér. A gyakorlat pl. 3x20 m-es séta közben hajtható végére.

2. Előlengetés egy kézzel

Azt ajánljuk, hogy szabályos vagy könnyebb súlyu kalapácsot használjanak. Ez igen jó gyakorlat a váll mozgékonyságának fejlesztésére /mozgáshatárainak kiterjesztésére/.

3. Előlengetés térdelő helyzetben

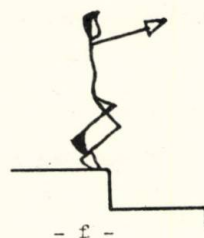
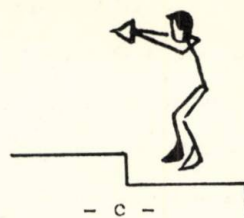
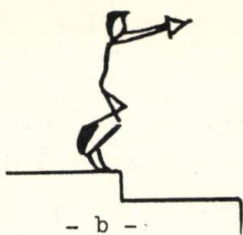
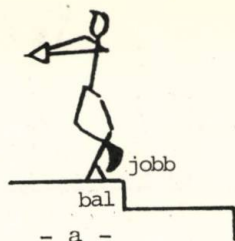
A fiatal atlétának a szokásos előlengetést kell végrehajtania, anélkül, hogy a kalapács fejét a földről elmozdítaná. Ez szintén igen jó gyakorlat a törzs mozgáshatárainak növelésére.

FORGÁS /három forgással dobók esetében/

Az edzőnek nyilvánvalóan mindig új gyakorlatokat kell kidolgoztatnia. A példaként felhozott alábbi gyakorlatokat minden edzőnek a maga sajátos szempontjai szerint kell majd egységbe rendeznie.

1. Forgás lépcsőn lefelé haladva kalapács ken- gyellel a kézben /a,b,c rajz/

Ez a gyakorlat különösen a bal láb megoldoztatására alkalmas, mivel nagy erőfeszítést igényel a bal láb talpélének lenyomása. A jobb térd az egy-



lábtámaszos helyzet alatt magasabban van, mint a bal térd. Figyeljünk arra, hogy a bal lábat olyan távolságra helyezzük le a lépcső végétől, hogy a gyakorlatot még megfelelő biztonsággal végre tudjuk hajtani.

2. Forgás lépcsőn felfelé haladva, kalapács-kengyellel a kézben /d,e,f, rajz/

Ez a gyakorlat kihangsúlyozza a jobb láb felkapását. A fiatalok dobók ne nézzék a lábukat az egylábtámasz fázisában.

3. "Ringlispil" /egy-egy kalapács mindkét kézben/

Ez, s az ehhez hasonló gyakorlatok, fokozzák az egyensúlyérzék fejlődését.

4. 3 előlengetés + 2 forgás + 3 előlengetés + 2 forgás /3-4-szer ismételve/.

5. 2 előlengetés + 1 forgás, 2 előlengetés + 2 forgás, 2 előlengetés + 3 forgás és előlről kezdve még egyszer.

6. 3 előlengetés + 2 forgás, 3 előlengetés + 2 forgás /3-4-szer/.

7. Forgás hosszabb huzalu kalapáccsal

A gyakorlat célja a forgás lelassítása az egyensúly és a forgás egyes helyzeteinek könnyebb ellenőrzése végett. /A szer acélhuzalját kb. 30 cm-rel érdemes meghosszabbítani./

8. Forgás rövidebb huzalu kalapáccsal

A gyakorlat célja a mozgás gyorsabb végrehajtása.

9. 2 előlengetés + 1 forgás, 1 előlengetés + 2 forgás, 3 előlengetés + 3 forgás. Mindezt kétszer, a szert kidobva kell megismételni. Ez a gyakorlat magas foku önkontrollt kíván meg a versenyzőtől.

10. Három forgás nehezebb eszközzel /6 kg-os medicinlabdával, 10 kg-os tárcsával/, kidobás nélkül, de a kidobás véghelyzetét megvalósítva /imitálva/.

11. 2 előlengetés + 1 forgás 12,5 kg-os kalapáccsal, 50-80 cm huzalt alkalmazva.

12. A kalapács-kengyellel a kézben 6 egymást követő folyamatos lassu forgás úgy, hogy a bal láb a kijelölt vonalon haladjon /igen fontos a jobb lábbal végrehajtott aktiv talajfogás/. A jobb láb talajra érése mindig a lábujjpárnákon történjen és forgató munkáját a talajra esés pillanatában kezdje meg. A sarok-talp forgás műveleti sorrendjét érzékeltetjük a gyakorlatnál.

13. Három forgás maximális sebességgel csak a kalapács kengyelét használva. A következő ritmust

javasoljuk: Amikor a dobó az első forgást kezdi, az edző mondja azt, hogy "ÉS", amikor a jobb láb földet ér, akkor pedig azt, hogy "EGY". A sebesség először ne legyen maximális. Az edző a számlálással segítse elő /egy kicsit erősítse is/ a sebesség növekedését. Így alakul ki az "ÉS ... EGY - KETTŐ - HÁROM" ritmus, miközben a dobó figyelme a bal-jobb-jobb-jobb láb sebességére összpontosul.

14. Három lassu + három maximális + három lassu forgás. /A teljes forgásoknál mindig az ellenőrző vonalon, kézben kell tartani a kengyelt./

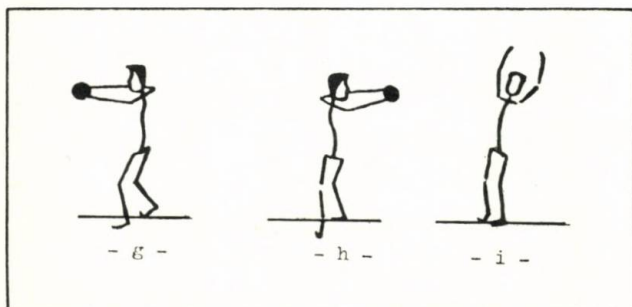
KIDOBÁS

Az edzőnek már a kezdet kezdetén el kell magyaráznia a tökéletes kidobás mechanizmusát, alapvető szabályait. A mélyről indított kidobást az edző csak azután tanítsa, ha a fiatal kalapácsvetők már elszájtították a forgás technikáját.

1. Az atléta testének bal oldalán, vállmagasságban tartja a szert /pl. kalapács, súlyzótárcsa/, majd átlendíti azt a jobb oldalra és balra kidobja. Az edző figyelme elsősorban a jobb láb balra történő aktiv forgására irányuljon. Ezt a gyakorlatot a g, h és az i rajz szemlélteti:

- A jobb láb a lábujjpárnákon érinti a talajt /a teljes bal láb a talajon van/, a tekintet a szertre összpontosít, a jobb láb elfordul balra, miáltal a test nagyobb forgatónyomatékokat hoz létre. /g rajz/

- A karok nagy forgatónyomatékokat létrehozva erőteljesen jobbra lendülnek /ugyanabban a magasságban/. Nagy feszülés jön létre a hát izmaiban, a tekintet követi a szert, a testsúly pedig a bal láb felett marad. /h rajz/

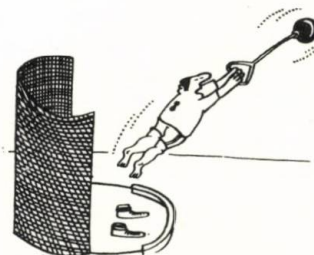


- A test jobb oldala /lábaktól a karig/ a test merev bal oldala ellen végzi munkáját. A szert vállmagasság felett dobja ki az atléta. /i rajz/

2. Az eszköz /15 kg-os súlyzótárcsa/ a dobó térdmagasságában, egy dobozon van. A "j" ábrán látható pozícióból kidobja a tárcsát az atléta. A doboz minél inkább a jobb láb vonala mögött van, annál nagyobb lesz a test forgatónyomatéka és annál hosszabb lesz a tárcsa utja.

3. Az eszköz: egy nehéz súlyzó-tárcsa /10-15 kg/. Az atléta felveszi a "k" rajzon látható helyzetet, 5 másodpercig így marad, majd az edző vezényszavára gyorsan elvégzi a kidobási műveletet, anélkül, hogy a súlyzótárcsát valóban eldobná.

*Pedemonte, J. cikke alapján
/Track and Field Quarterly Review,
1981. 1. 48-49./*



RÚDUGRÓK FÖLKÉSZÜLÉSE

A téli fedettpályás versenyzés növekvő népszerűsége némileg megváltoztatta a rudugrók edzésének tervezését. A korábban szokásos három edzésidőszak helyett manapság már öt időszakra bontják az évet: a téli fölkészülésre, a téli versenyzésre, a tavaszi fölkészülésre, a nyári versenyzésre és az átmeneti időszakra.

A FÖLKÉSZÜLÉSI IDŐSZAKOK

A fölkészülési időszakok célja, hogy a versenyzők előtt álló versenysorozatra jól megalapozzák az általános és a speciális erőnlétet. Ebben az időszakban az edzésterjedelem sokkal nagyobb, mint a heti öt-hat edzésszámu versenydőszakban.

A fölkészülési időszakot általában két szakaszra bontják. Az első szakasz a fizikai és a technikai fölkészítés közötti gyenge kapcsok fölloldására összpontosít. A rudugró az egyik edzésen tornász, míg a másikon akrobatává vagy vágtázóvá válik. A második szakaszban a sokoldalú fizikai képzésről a speciálisra és a rudugrótechnika fejlesztésére tevődik át a hangsúly.

Az általános fizikai fölkészítés legfontosabb edzéesszközei: súlyemelés, csigás szerkezetek, medicinlabda, súlylökés, torna- és akrobatikus ugrógyakorlatok. Ezek a felsőtest erőfejlesztésének fő módszerei. A láb erejét olyan gyakorlatokkal fejlesztik, amelyeknél az atlétának a saját testsúlyát kell legyőznie, mint például a szökdelések és az ugrások, gyakran vállra erősített súlyokkal, lépcsőn vagy emelkedőn fölfölfelé és homokban.

A speciális fölkészítés gyakorlatai ebben az időszakban a kar- és a hasizom erejének fejlesztésére összpontosítanak, változatos módszereket alkalmazva a mozgáskoordináció és a gyorsaság biztosítására. Nagyon lényeges a speciális fölkészülést bevenni az edzéstervbe, még akkor is, ha a rudugró már magas technikai szintet ért el.

Körülbelül két héttel a fedettpályás idény előtt a rudugró valamelyest változtat az edzésein, csökkenti az összsterjedelmet és 80 méterig terjedő fokozó futásokkal váltja fel a terepfutást. Növeli a rövid,

a közepes és a teljes nekifutással történő ugrások számát, a versenyek előtt két pihenőnapot tarthat.

A fedettpályás idény alatt nemcsak rudugrásban tanácsos versenyezni, hanem olyan kiegészítő számokban is, mint például a rövidtávfutás, a távolugrás és a gátfutás. A téli versenyzésből a nyári idénybe való átmenet mintegy két hetet jelent. Ebben a szakaszban a rudugró csapatjátékokban vesz részt, siel, gumiasztalon ugrál és leérkezéseket gyakorol. Az atlétára van bízva, hogy milyen tevékenységet választ.

A nyári idényre történő fölkészülés alapvetően ugyanazt a mintát követi, mint a téli fölkészülés. Az első szakaszban tulsúlyban vannak az általános fölkészítési gyakorlatok és az atléta sokat ugrik közepes magasságon. Fokozott figyelmet kell szentelni a fedettpályás versenyeken tapasztalt hibáknak. A második szakaszban a hangsúly áttevődik a nekifutási sebesség növelésére, helyes, ha az atléta a gyorsasági edzéseket a vágtázókkal végzi. Mivel a második fölkészülési szakaszban az intenzitás jelentősen megnő, a módszerek és a gyakorlatok állandó változtatásával tanácsos megelőzni a kimerültséget.

A második szakaszban a technikát főleg közepes és teljes nekifutással történő ugrásokkal fejlesztik, könnyen teljesíthető magasságon. A cél a határozott egyéni ritmus állandósítása, még nehéz körülmények között és fáradtan is. Ezen a ponton a nekifutási sebesség fejlesztését segítik a ruddal végzett 30-40 m-es váguák. Az a cél, hogy a ruddal olyan időket érjünk el, melyek csak 0,1-0,2 másodperccel lassabbak, mint a vágtaidők ezen a távon.

NYÁRI VERSENYIDŐSZAK

A versenydőszakban a rudugró fölkészülése sok tényezőtől függ, /minősítés, a fizikai teljesítő-képesség fejlődése, versenynaptár stb./ Az edzésterjedelem általában csökken. Ez azt jelenti, hogy a rudugrás főként teljes nekifutással történik, a léceket magasabbra emelik és az ugrások közötti pihenőidő nő. Egy edzésen az ugrások száma 10-15-re csökken és a pihenők alatt elemzik a technikát. Alkalmanként tanácsos az egyéni csúcs fölötti magasságon is kísérletet tenni, hogy megelőzzük egy pszichológiai gát kialakulását.

A versenydőszak fontos feladata az egyéni rudugrótechnika fejlesztése, az ugrás helyes ritmusának megtalálása. Külön figyelmet kell fordítani a térdlendítés gyors, erőteljes lábemeléssel történő fölgyorsítására. Sok rudugró számolja az ütemet, hogy kellőképp fel tudja gyorsítani ritmusát.

A versenydőszakban a gyorsaság fejlesztése

30-100 m-es, 90-100 %-os erőfejlesztéssel, s a lazaság hangsúlyozásával megtett távokkal érhető el. A speciális és általános erőt torna- és függeszkedő gyakorlatokkal tartják fenn.

EDZÉSTERV

Az éves edzéstervet a célok és módszerek szerint az alábbiakban lehet röviden összefoglalni:

1. Főlkészülési időszak /2 hónap/

Cél: a fizikai teljesítőképesség és a rudugrótechnika általános és speciális elemeinek fejlesztése. A speciálissal szemben az általános kondícióédzés dominál, a hangsúly az erő fejlesztésén van.

Módszer: vágtafutás /120-200 m, 80 %-os erőedobással/, terepfutás, szökdelő és ugrógyakorlatok, torna, akrobatikus ugrások, gumiasztal-, és speciális rudugró gyakorlatok.

2. Főlkészülési időszak /1 hónap/

Cél: a fizikai teljesítőképesség és a rudugrótechnika speciális elemeinek fejlesztése.

Módszer: vágtafutás /30-60 m, 90-100 %-os erőedobással/, távol- és magasugrás, torna, akrobatikus ugrások, gumiasztal- és speciális rudugrógyakorlatok, ugrások közepes és teljes hosszúságú nekifutással.

3. Versenyidőszak /6 hét/

Cél: a rudugrás egyéni szempontok szerinti fejlesztése és állandósítása, beleértve a nekifutás hosszát és az ugróritmust. Növekszik a speciális erőnléti gyakorlatok terjedelme és 5-7 fedettpályás versenyen indul az ugró.

Módszer: rudugrás közepes és teljes hosszúságú nekifutással, rövidtávu vágtafutással, akrobatikus ugrások, távolugrás, speciális rudugró gyakorlatok.

4. Főlkészülési időszak /4 hét/

Cél: a fizikai teljesítőképesség speciális elemeinek fejlesztése, hangsúlyozva a magasabb intenzitással végzett speciális gyakorlatokat.

Módszer: vágtafutás /hosszabb távokon/, terepfutás, tornagyakorlatok, rudugrás közepes és teljes nekifutással.

5. Főlkészülési időszak /4 hét/

Cél: a közepes és a teljes nekifutással végrehajtott ugrások technikájának fejlesztése, állandósítása.

Módszer: vágtafutás /rövidebb távokon/ teljes sebességgel, távolugrás, gyorsasági gyakorlatok, ugrások közepes és teljes hosszúságú nekifutással.

6. Versenyidőszak /5 hónap/

Cél: az egyéni igények és a versenykötelezettség szerinti edzéstervezés.

Módszer: rudugrás teljes nekifutással, speciális rudugrógyakorlatok, vágtafutás, gyorsasági gyakorlatok.

7. Átmeneti időszak /4 hét/

Cél: az edzésterjedelem csökkentése, aktív kapcsolódás, az elért fizikai teljesítőképesség szintjének megőrzése.

Módszer: terepfutás, csapatjátékok, torna- és akrobatikus ugrógyakorlatok, dobások stb.

1. táblázat

FELMÉRÉSI SZINTEK

	350-400 cm	400-450 cm	450-500 cm	500-550 cm
<u>Futás</u>				
30 m /állórajt/:	4,4-4,2 s	4,2-4,1 s	4,0-3,9 s	3,8-5,5 s
30 m /rep.rajt/:	3,4-3,2 s	3,2-3,1 s	3,1-3,0 s	2,9-2,8 s
50 m /térdr.rajt/:	6,5-6,3 s	6,4-6,2 s	6,1-5,9 s	5,8-5,7 s
100 m /térdr.rajt/:	12,4-12,0 s	11,7-11,3 s	11,2-10,9 s	10,8-10,5 s
<u>Ugrás</u> távolugrás:	580-600 cm	600-660 cm	650-680 cm	700-750 cm
<u>Erősítés</u> fekvenyomás:	testsúly 100 %-a	testsúly 110 %-a	testsúly 120 %-a	testsúly 130 %-a
<u>Torna</u> gyűrűgyakorlat:		billenésből nyomás kéz- állásba		billenésből kézállásba lendülés
<u>Technika</u> fogásmagasság /két- szeres testmagas- ság +/-: a lécs és a fogás- magasság közti kü- lönbség:	+ 50 cm 0-30 cm	+ 60 cm 30-60 cm	+ 80 cm 50-80 cm	+ 100 cm 70-100 cm

FELMÉRÉSEK

A rudugróedzés /a többi atlétikai számhoz hasonlóan/, csak akkor lehet hatásos, ha a fizikai és technikai fejlődés rendszeres ellenőrzése mellett végzik. A tesztekkel /ld. 1. táblázat/ mérhető az előrehaladás, de az eredmények nem feltétlenül függenek össze a versenyeredményekkel, mivel azokat számos más tényező is befolyásolja. Ennek ellenére a tesztek értékes információkat szolgáltatnak az előrehaladásról, vagyis az egyéni teljesítmény összetevőinek fejlődéséről, s ezek alapján szükség szerint módosíthatjuk az edzéstervet.

VERSENYEK

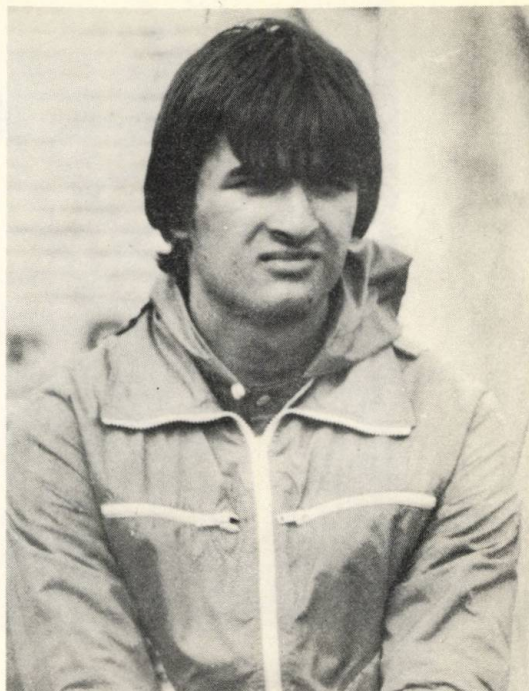
A rudugrók évenként mintegy 18-22 rudugróversenyen vesznek részt /ebből 5-7 fedettpályás/. A rudugrás mellett jó, ha más számokban is rajthoz állnak /az idény elején és végefelé: vágatszámokban, gátfutásban és távolugrásban/. A fölkészülés függ a versenyek fontosságától, s tanácsos már az idény kezdetén 3-6 fő versenyre összpontosítani.

A versenyek előtt, könnyebbé válnak az edzések, az ugrók legnagyobb része 2-3 napos pihenőt tart a nagyobb összecsapások előtt. A verseny előtti napon sokan átmozgatnak és néhány speciális gyakorlatot végeznek.

Sok gyakorlati tapasztalat kell ahhoz, hogy az atléta megfelelően viselkedjék a versenyeken, melyek gyakran 4-5 óráig is eltarthatnak. Az atlétának megfelelő időben be kell melegítenie, ki kell mérnie nekifutását, meg kell találnia az ugrás ritmusát, az ugrások között bemelegítve kell maradnia és takarékoskodnia kell az energiájával. A kezdőmagasság megválasztása függ a fizikai és a technikai fölkészültségtől, valamint az időjárástól is. Bölcs dolog olyan magasságon kezdeni, amelyet az első kísérletre biztonságosan és tisztán át lehet vinni. Ez nemcsak takarékoskosság az energiával, hanem az önbizalmat is fokozza. Kudarccal esetén alaposan elemezni kell az ugrást, ki kell deríteni mi ment rosszul, hogy a következő kísérletre megfelelően módosíthassunk.



Kutman, M. cikke alapján
/Modern Athlete and Coach,
1981. ápr./



MOLNÁR GÁBOR
új ifjúsági csúcst állított fel
rudugrásban

ORVOSI TANÁCSOK VÁGTÁZÓK ÉS GÁTASOK RÉSZÉRE

Zaleszskij, M. a Legkaja Atletika elmúlt évi 4. számában megjelent cikke első részében a vágtázók és gátfutók maximális sebességű futásakor fellépő izomsérülések okait vizsgálja. Megállapításai szerint a sérülések főbb okai a nem megfelelő bemelegítés, illetve a combhajlító izmok gyengesége lehet. Ezért ezeket az izmokat gimnasztikai gyakorlatokkal, illetve elektrostimulációval erősíteni kell.

Amennyiben orvos-biológiai szempontból vizsgáljuk a vágtázók regenerálódását, úgy napi két edzés esetében az első edzés után desztávi sókat és glukózt tartalmazó folyadékot /2-3 dl/ célszerű fogyasztani, s kb. 3-5 percig kell zuhanyozni 37-39°C-os vízben. A második edzés után ugyanúgy fogyasztandó az említett folyadék, de a zuhanyozásnak hosszabbnak /5-7 perc/ kell lennie vagy célszerű kiáában fürdeni, s a fürdővízbe illatosító anyagokat keverni.



Zádor Péter felv.

A heti mikrocikluson belüli csúcsterhelés után javallott a szaundás /3 menet, egyenként 5-7 perc, kb. 100-110°/ és a gyúrás. Hasonló hatású a vizalatti masszázssal kombinált fürdés és a barokamra alkalmazása. Ez utóbbi során az tűnik a leghasznosabbnak, ha három izben 1200-1500 m-nek megfelelő nyomáskörülményeket teremtenek, egyenként 2-3 percig, s a menetek között 0,5-0,7 atmoszféra a kompresszió 30-40 másodpercig.

Különböző gyógyszerekkel is elő lehet segíteni az izmok regenerálódását. Megnövekedett izomtónus esetében igen jó hatású a Scutamil C tabletta /0,5-1 szem esetenként/. A 3-5 napon át szedett, napi 2-3 E-vitamin tabletta növeli az izom rugalmasságát és csökkenti a sérülésveszélyt. A 400-as futókra jellemző hosszabb és intenzív edzés után nikotintok szedése is javallott /Trental, Ingezin, Xavin - esetenként 2-4 tabletta/. Ezek elősegítik az izmok vérellátását és gyorsítják a káros salakanyagok eltávolodását. A tejsav gyorsabb oxidációjához napi 6-8 tabletta Inosin vagy Riboxin szedése célszerű.

A rövidtávfutóknál gyakori az Achilles-in és környékének gyulladásos megbetegedése. A szerző ebben az esetben teljes pihenést javasol, s leírja a leghatékonyabb kezelési módszereket, valamint a regenerációs időszakban ajánlott táplálkozást.

A gátfutók gyakran szenvednek lágyéktáji sérüléseket. Ennek elkerülésére igen hatékony módszer a környező izomzat megerősítése. A sérülésre igen gyakran a véredények sérülése is jellemző. Ezért ilyenkor napi 3-4 tabletta Ascorutin, illetve kalciumtartalmú gyógyszerek szedése célszerű.

A gátfutók gyakran szenvednek sérüléseket ütődés következtében. A legegyszerűbb gyógymód a sérült rész 10-15 percen belüli elfagyasztása. Ezenkívül az ödémát csökkentő kenőcsöket, illetve fizioterápiás kezelést javasolnak az orvosok.

A rövidtávfutók izomszakadásának gyakori oka, a helytelenül felépített edzésből fakadóan, az izomban lévő kreatinfoszfát és glikogén csökkenése. Megállapították, hogy például a kis szünetekkel többször egymás után lefutott nagy intenzitású /90-95 %/ 40-80 m nemcsak, hogy nem vezet a szuperkompensációhoz, hanem csökkenti a kreatinfoszfát szintet, ami végül a teljesítmény csökkenéséhez vezet. Ugyanez érvényes a glikogénre is a 300-600 m-es, 80-90 %-os intenzitású, többszöri, nem megfelelő pihenőidővel történő lefutásánál. A kreatinfoszfát szintjének megtartására nem gyógyszereket ajánl, hanem azt javasolja a szerző, hogy négy-hat nagy intenzitású 40-80 m után, 10-12 perc lassu futás, két-három 80-90 %-os 300-600 m után pedig 15-20 perc lassu futás következzen. Az edzéstávok teljesítését követő szünetekben fogyasszon a sportoló 2-3 dl, 50-60 g glukózt tartalmazó folyadékot. A 300-600 m-es résztávokból álló edzés befejeztével célszerű olyan 100-150 g glukózt, mézet és cukrot tartalmazó folyadékot fogyasztani, amelyben vitaminok, ascorbinsav, és ásványi sók is vannak.

A rövidtávutók idegi regenerációját legjobban azzal segíthetjük elő, ha baráti, családi légkörben edzünk, jól tervezük meg számukra a munka és a pihenés ritmusát.

Néha előfordul, hogy a versenyző túlfeszített idegállapotba kerül, s álmatlanság, bőbeszédűség stb. jelentkezik nála. Az idegrendszer ilyen kifáradása rossz hatással van a munkavégző-képességre is. Fizioterápiás kezelések mellett, jó hatásuk lehetnek a 3-5 napnál tovább nem szedett nyugtatók. Altatószer használata két napnál tovább nem ajánlott. A kemény edzőmunkát követő levertség esetében, a nap első felében hasznosnak látszik növényi vagy állati eredetű élénkítő tabletta fogyasztása is.

FUTÓK KIVÁLASZTÁSA

A kiválasztás minden sportág aktuális kérdése. Lengyel szakemberek kutatták a közép- és hosszútáv-futásra alkalmas gyerekek képességeit, illetve a fiatal atléták speciális készségeinek strukturáját. Munkájukat a *Sport Wyczynowy* című szaklapban közzé tették. A négy évig tartó kísérletek során 136 főt /12-16 éves/ vizsgáltak, akik körét, a kezdőktől az élversenyzőig, különböző tehetségű és felkészültségű versenyzők alkották. Meghatározták azokat a mutatókat, amelyek a fizikai fejlettséget, a testi képességeket jellemzik, s ezek dinamikáját összevetették a különböző edzési időszakokban mért eredményekkel. Megállapították, hogy a fizikai fejlettség mutatóinak nincs lényeges jelentőségük az állóképességi futások terén /ide tartoznak: termet, testsúly, abszolút és relatív tüdőtérfogat/. Tehát a konstitucionális és a morfológiai sajátosságok nem tölthetnek be meghatározó szerepet a közép- és hosszútávfutásra való kiválasztásnál.

Prognosztikai szempontból vizsgálták a futók szervezetének funkcionális állapotát, s összehasonlító elemzéssel értékelték azt az edzőmunka különböző szakaszain teljesített tesztek eredményeivel. A tesztek a következők voltak: 1. ötperces futás során teljesített távolság; 2. 60 %-os intenzitással végzett futás; 3. 600 m-es futás; 4. 300 m-es futás; 5. helyezés szám a tesztek alapján, valamint az 1000 m-es futás ideje és a 20 perces futás távolsága.

Igazi korrelációs kapcsolat csak féléves edzőmunka után volt felfedezhető. A legnagyobb arányú összefüggés a kísérletek megkezdése után másfél évvel

jelentkezett: mind az öt teszt magas korrelációt mutatott az 1000 m-es futás idejével /a legnagyobbat a 600 m-es futás mutatta/. Az eredmények értékelése során a szerzők arra a következtetésre jutottak, hogy az 1000 m-es futás a speciális állóképességet, a 20 perces futás pedig az általános állóképességet jellemzi.

A továbbiakban az 1000 m-es futás és a 20 perces futás eredményeinek összefüggését vizsgálták a négyéves edzőmunka szakaszainak tükrében. Az első két évben a korrelációs együttható 0,836-0,823 között volt, míg az utolsó két évben 0,713, illetve 0,680 értékre esett vissza. Ennek okát azzal magyarázták, hogy ebben az időszakban a futók már speciálisabb munkát végeznek, ezért az egyes sportolóknál az általános, míg másoknál a speciális állóképesség került felszínre. A négyéves időszak végén tehát már nem csak az állóképességi futáshoz szükséges képességeket lehet mérni, hanem következtetni lehet, hogy ezek a képességek a közép- vagy a hosszútávfutáshoz jelentősen alkalmasak. A kezdeti időszakban teljesített 20



Zádor Péter felv.

Végkiüzdelem az 1982. évi
Budapest Nagydíj férfi 800 m-es
futámban

perces futások /kezdéstől másfél évig/ eredményei a középtávfutásra való alkalmasság kritériumaként használhatók. Ugy is összevetették az 1000 m-es futás és a 20 perces futás próbáiban nyújtott teljesítményt, hogy az előbbinél az edzésidőszak végén, az utóbbinál pedig az időszak elején mutatott eredményeket vették figyelembe. A korrelációs együttható 0,613-ról 0,882-re nőtt négy év alatt, ami azt bizonyítja, hogy a jövő közép- és hosszútáv-futóinak legfontosabb ismérve az, hogy milyen mértékben tudják az általános állóképességet fejleszteni az edzésfolyamat során.

Miután a 20 perces futás megbízhatóan prognosztikus és informatív a középtávfutást illetően, a szerzők megvizsgálták ugyanezen próba jelentőségét a hosszútávfutásra is. Korrelatív-helyezési módszerrel összehasonlították a különböző futótesztekben a kezdéskor mért eredményeket és a 20 perces futásban elért kezdeti és végső eredményeket, azonban sem a kezdeti, sem a befejező szakaszban mért 20 perces teljesítmény nem volt jelentős korrelációban $r = 0,270$, ill. $0,408$. Ebből arra lehet következtetni, hogy a kezdők által teljesített 20 perces futás távolságának értékét nem lehet biztos kritériumként kezelni a hosszútávú futásokra való kiválasztásnál.

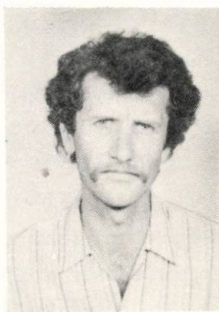
Ezek után összevetették a 20 perces futás végső teljesítményét és a különböző futótesztekben /fél-, egy és másfél év múlva/ mutatott teljesítményekkel, s a legmagasabb korrelációt a másfél év utáni eredmények mutatták. Ez arra utal, hogy csupán másfél-éves speciális edzés után lehet viszonylag pontosan előre jelezni a fiatalok hosszútávra utaló képességeit. Ekkor a következő mutatókat lehet felhasználni: az eredmények növekedésének üteme a futótesztekben /600 m és 1000 m futás/, az 5 és 20 perces futásokban elért távolságok, valamint a futótesztekben elért helyezések összege.

Az említett teszteken kívül a négyéves kísérleti periódus alatt igen érdekes élettani vizsgálatokat is végeztek a futókkal. Ezek közül a hipoxiát tűrő képesség, azaz az oxigénhiány elviselésére irányuló képesség vizsgálatát emeljük ki. Az életkorral együtt nő a szervezet ellenállóképessége az oxigénhiánnyal szemben, ugyanakkor az oxigénmentes teljesítmény is növekszik. A felmérésnél azt az időt mérték, mely alatt a sportolók statikus és dinamikus munkát tudtak végezni lélegzetvétel nélkül. Ezt összevetették az 1000 m-es futásban elért eredménnyel. Az elemzés során megállapították, hogy mind a 12 éveseknél, mind a 16-17 éves II. és III. osztályú versenyzőknél a vizsgált paraméterek

között jelentős összefüggés található. Ugyanakkor az elsőosztályú, sportmesteri és nemzetközi szintű atlétáknál semmilyen összefüggés nem tapasztalható. Ennek okát a szerzők abban látják, hogy kezdő szinten a fizikai előképzettség a döntő, míg a magasabb szinteken már az akarat és a pszichés állapot a számottevőbb. Leszögezhető tehát, hogy a hipoxiát tűrő képesség értékelését fel lehet használni a közép- és hosszútávú futásra történő kiválasztásban, de csak a képzés kezdeti időszakában.

Mi újság a

Bp. Honvédban ?



BESZÉLGETÉS
RIMELY ANDRÁS
VEZETŐEDZŐVEL

Mi vonzott a Bp. Honvédba? Nem cserélted fel a biztosat a bizonytalanra?

- A Honvéd már régóta hívott minket, Timárt és engem. Az volt a szándékuk, hogy új szakosztályvezetést hoznak létre és Timárt szánták vezetőedzőnek. Kollégám azonban maradt, mert Erdei László távozása után őt nevezték ki a KSI vezetőedzőjének. Én lépéskényszerbe kerültem, semmiképp nem akartam maradni, így szívesen elfogadtam a piros-fehérek felajánlott vezetőedző tisztét. Egy kicsit sajnálom, hogy eljöttem a KSI-ből, mert jó iskola volt. Különösen sokat tanultam Szekeres Sándortól, aki jelenleg a Vasasnál, régebben a KSI-nél volt vezetőedző. Az ő módszereit, vezetési stílusát próbálom majd követni új helyemen.

- A Bp. Honvéd nagy egyesület, nyilvánvalóan az atlétikai szakosztálytól is minél előbb eredményeket vár. Nem nyomasztó érzés ez számodra?

- Nem kell azonnal produkálni. Az egyesület vezetése adott időt terveink megvalósításához. Az új edzői gárda megszervezéséig, a szakosztály alapjainak kiszélesítéséig egy minden szempontból erős gárda létrejöttéig, a jelenlegi felnőtt gárda alkalmas arra, hogy "eseményt tartson a szakosztály felett". Persze magamban érzem, hogy ez a türelem véges, a Honvéd "profi" klub és ezért minél hamarabb kellene az eredmények.

- Rendelkeztek fedett futófolyósóval, 400 m-es fedett körsáttal, uszodával, kondicionáló teremmel, tehát - a kalapács kivételével - az összes szakág edzésfeltételei megfelelők, mégis alig van kiemelkedő eredményességű versenyző a szakosztályban.

- Én is úgy látom, hogy a szakosztály létesítményhelyzete nem rossz. Valóban jobbak a feltételeink, mint az eredményeink, s az egyesület nagyszerű orvosi, módszertani segítségét még nem is említettük. Persze ez a jó helyzet is relatív, hiszen a salakos pályánk felujtására szorul, mert jelen állapotban nem alkalmas normális futómunkára.

Miért van kevés eredményes versenyzőnk? Szerintem azért, mert a szakosztály szervezettségi szintje meglehetősen alacsony, s a munkafegyelem sem megfelelő. Hosszu időn át ellentétek feszültek edzők és versenyzők, edzők és a szakosztály, sőt a szakosztály és a klubvezetés között is.

- A Tüzer utcai versenyeknek valaha hangulata volt. Mikor lesz a szakosztálynak újra "hazai pályája", mikor lesznek itt újra komoly felnőtt versenyek?

- A szakosztály ígéretet kapott, hogy 1982-re elkészül a műanyag borítás. Ebből azonban nem lesz semmi, mert nincs rá valuta.

Pedig szép terveink voltak. Hétköznapiakon esti versenyeket terveztünk. Más országokban már megszokott összetett, zenés versenyeket szeretnénk volna megvalósítani. Mindenképp érdekes kísérlet lett volna, hogy közönségszalogató viadalokon az atléták nem a megszokott távokon versenyeztek volna. A "hazai pályáról" azonban nem mondtunk le és remélem, előbb vagy utóbb ezek a tervek megvalósulnak.

- A pályától néhány méterre a toronyházak tucatjai állnak, amelyekben bizonyára sok gyerek lakik. Látunk belőlük az edzéseken is?

- Papíron sok versenyzőnk van. A szakosztály létszáma, a felnőtt nők kivételével, elegendőnek tűnik. A minőségre azonban mondanék egy példát. 1981-ben negyvenöt 15-16 éves atlétánk volt. Ezek a gyerekek elvileg már 3-4 éve atlétizálnak, de közülük mindössze egy versenyző volt, aki helyezést tudott szerezni korosztályos bajnokságán.

A serdülő B-szek között sem jobb a helyzet, s ez már komolyan veszélyezteti a szakosztály kategória besorolását is. Nem hiszem, hogy a tehetségek elkerülnek minket, bennünk edzőkben van a hiba. Ha több olyan edzőnk lenne, mint például a nagyszerű munkát végző Karakas Józsefné, nem itt tartanánk.

- Amióta Söjtör József elment a szakosztálytól, alig maradt dobó az egyesületben. Lehet, hogy megszűnik a dobó szakág?

- Igen!

- Ez aztán tömör válasz! Mi indokolja ezt a lépést?

- Nagyon kevés jó dobóedző van az országban, s ezek is mind már dolgoznak valahol. Megfelelő kvalitású főállású dobóedzőt szerződtetni pillanatnyilag nemigen lehetne. Ugyanakkor a pályánk is olyan, hogy fájó szívvel, de így kellett döntenünk.

- A középtávfutók edzője közismerten "nehéz ember". Hogy jöttek ki vele?

- Vannak bizonyos elvárások, amelyek mindenki-re vonatkoznak, így Hires Laci bácsira is, aki megpróbál eleget tenni ezeknek. Egyébként nyugdíjas-ként alkalmaztuk /csak a válogatott középtávfutókkal kell foglalkoznia/, s a szerződése ez év szeptemberében lejár.

- Markó javulása, új csúcsa 3000 m akadályon mindenesetre a mester mellett szól...

- Markónak megmondtuk, hogy vagy komolyan veszi az atlétikát vagy adja le a szerelését, ugyanis mielőtt átkerült a Hires-csoportba partnerek nélkül és rendszertelenül edzett. A csoportmunka és a társak jó hatással voltak rá. Nem mindig ő a legjobb az edzéseken, küzdenie kell, s ez a versenyeredményein is meglátszik.

- Ha már a középtávfutásnál tartunk, tehetséges versenyzőnek indultál, aztán...

- Nem voltam tehetséges, inkább csak szerettem az atlétikát.

- A 60-as években tagja voltál az un. futó kollégiumnak. Milyen volt ez belülről?

- Nagyszerű! A kollégium megelőzte korát, NDK-szintű kezdeményezés volt. Befejezésekor az volt az ember érzése, hogy az illetékesek azt tartották róla, hogy lezártuk ezt a kísérletet és gyorsan felejtjük is el. A tanulságok levonása után szerintem folytatni kellett volna. Persze voltak hibái is /pl. a nem korrekt kiválasztás, hiányos orvosi ellátás/, de ne felejtjük el, hogy a válogatottak egész sora került ki a volt kollégisták közül. Csak néhány név: Orosz I., Kulcsár M., Budavári, Csipán, Mohácsi, Török, Hazai, Szabó J.

- Érdemes lenne felleszteni ezt az intézményt?

- Mindenképpen. Ez egy nagyon jó formája lenne az erők tömörítésének. Jelenleg, - szerintem - láptal dobjuk ki a pénzt, elforgácsoljuk energiáinkat. Nincs kizárva, hogy itt a Honvédban valósítjuk meg újra a kollégiumot, de ez egyelőre a jövő zenéje, előbb az eredmények kellenének.

- Török dr.-ral egy régi Honvédos tért vissza az egyesülethez. Nem az lenne a megoldás, hogy a régi élversenyzők vállalnának újra edzői szerepet?

- Akik elmentek, különböző okokból, nem mozgósíthatók újra. Az építkezést alulról kell kezdenünk. Lelkes, fiatal edzőkre van szükségünk az utánpótláshoz, míg a felnőttekhez néhány szakmailag képzett főfoglalkozású szakemberre. Nehéz ilyen edzőket találni. Az edző szerepét döntő fontosságúnak tartom az atlétikában! Az edző magával és versenyzőivel szemben is legyen igényes, olyan legyen, mint egy Shell benzinkut, vagyis O-24^h-ig éljen az atlétikának. Az olyan edzőket, akik a napi 2-3 órás edzéssel mindent elintézettnek vesznek, semmire sem tartom.

Nem szabad elfelejtenünk, hogy a versenyzőnek csak egy pályafutása van, ugyanakkor az edzők a tanítványok generációival is foglalkozhatnak életük során. A versenyzők nem lehetnek kísérleti nyulak, éppen e megismételhetetlen pályafutás miatt.

- A KSI-ben végzett Palancz Éva követett a Bp. Honvédba. Sokat "tettél fel" erre a tanítványodra. Ugy érzed érdemes volt?

- Igen. Sokat köszönhetek neki. Magas hőfokon égett benne az a bizonyos "láng", amit én is érzek magamban, az atlétika iránt. Partner volt minden tekintetben. Kezdő edzőként, vele tanultam a szakmát. Most nem a sikerek jellemzik pályafutását /tavaly 7. lett az ifi EB-n/, de én kitartok mellette, biztos vagyok abban, hogy fénylő csillaga lesz a magyar atlétikának. Nem vagyok önző vele szemben, ha akadna olyan edző akinek átadhatnám, mert látnám azt, hogy nála többre, jobbra lenne képes, biz'is-ten megtenném. De csak akkor, ha ebből a gödörből az én segítséggel kikerül, s újra válogatott lesz.

- Régen az élvonalbeli atléták jelentős része katonaként a Bp. Honvédban sportolt, s közülük sokan ott is maradtak. Most mi a helyzet a bevonulattal?

- A többi egyesület és a Honvéd között sok vita forrása ez. Az az igazság, hogy minden arra alkalmas fiúnak katonának kell lennie, s az tévhit, hogy a Honvéd a jó versenyzők behívásával kíván erősödni. Az olyan szintű versenyzőknek, akik megérdemlik, el tudjuk intézni, hogy katonaiidejében kedvezmények-

hez jusszon. Ez sok pénzbe kerül, /szerelés, edzőtábor stb./, s nem jogos, hogy haragszik ránk néhány egyesület, mert ezzel az atléták pályafutásának folyamatosságát tudjuk biztosítani. Persze, ha valamelyik atléta úgy látja, hogy nálunk jobbak a lehetőségek, mint korábbi egyesületében és itt akar maradni, nem zárkozunk el.

- A KSI-ben eltöltött évek alatt nem volt kifogástalan a viszonyod edzőkollégáddal. A Honvédban elfogadnak?

- A sportiskolásoknál eltöltött évek során mindig volt bennem valami ideges türelmetlenség magammal, de a kollégáimmal szemben is. Már korábban kifejtettem, hogy mik az elvárásaim egy edzővel szemben. Ebből aztán származott néhány konfliktusom, mert mint beosztott edző, néha a kelletténél meggon- dolatlanabban vitatkoztam, érveltem. Ma már sokkal megfontoltabbnak kellennem. Abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy én választhatom ki a kollégákat, saját erkölcsi és szakmai normáim alapján dönthetek, illetve fogok dönteni. Egy biztos. Csak olyanokkal leszek hajlandó együtt dolgozni, akik élnek-halnak sportágunkért.

- Érdekes, hogy a gyaloglók átvesszelték a szakosztály válságát, továbbra is legjobbak az országban.

- Ez is az én véleményemet támasztja alá. Ahol szakmailag képzett, lelkes edző dolgozik szorgalmas és tehetséges tanítványokkal, ott az eredmény nem maradhat el. Tábori ilyen edző.



Zádor Péter felv.

TATÁR ISTVÁN
legyőzi az olimpiai bajnok
jamaikai D.Quarrie-t

- A Bp. Honvéd hosszú éveken át kibérelte a hazai pontverseny első helyét. Mikor szerzi vissza újra ezt a pozíciót?

- 1984-re! De nem ez a legfontosabb cél. Nekünk elsősorban nemzetközi eredményeket kell produkálni, viszont az is igaz, hogy ezekhez a hazai sikeren keresztül vezet az út. Egyébként nem vagyok hiva a totális szakosztálynak. Jelen viszonyaink között lehetetlen a szakágak mindegyikével koncentráltan és magas szinten foglalkozni.

- Véleményed szerint ki lehet tagja a Los Angeles-i "utazó keretnek"?

- Tatár, Fetter György!/, Markó, Fülöp, Sátor és Palanek.

- Aktiv edzői munkát is végzel. Nem gátolja ez vezetői tevékenységedet?

- Elképzelted, hogy hasznosabb lenne, ha csak vezetnék, koordinálnék, de semmiképp nem akarok

lemondani az aktiv edzősködéseről. Így kiélem ez irányú ambícióimat, s ugyanakkor úgy érzem, hogy gyümölcsözőbb kapcsolatot tudok kialakítani a szakosztály többi edzőjével.

- Köszönöm a beszélgetést.

- Valamit még szeretnék mondani!

- Tessék.

- Bizonyára sokakat mehökkentett, hogy ilyen fiatalon lettem vezetőedző az ország legnagyobb klubjában, de érzek magamban annyi erőt, hogy megbirkózzak a feladattal. Ezt a lehetőséget nem hagyhattam ki. Becsületesen és szorgalmasan akarok dolgozni, de a pozícióhoz csak addig ragaszkodom, ameddig az egyesület és a magam számára kölcsönösen hasznos lesz.

BOZSA LAJOS

A kalapácsvetés világcsúcsa június 4-e óta 83.98 méter, gazdája a 24 esztendőes Szergej Litvinov, aki 180 centis testmagasságához képest igencsak súlyos, 97 kilós. Az újabb mérőldkövet jelentő nagy dobás azt jelenti, hogy már tizennyolcadszor áll szovjet kalapácsvető a világranglista élén. Az első 1954-ben Krivonoszov /63.34 m/ volt, őt Nyenashev /64.05/ követte még mindig 1954-ben. Újabb öt alkalommal Krivonoszov következett /1955: 64.33 és 64.52, 1956: 65.85, 66.38 és 67.32/, majd színre lépett Klim /1969-ben Budapesten 74.52/, Bondarczuk /1969: 74.68 és 75.48/, nem sokkal később Szpiridonov /1974: 76.66/. Az újabb csúcscorszak kezdetét 1978-ban Zajcsuk 80.14-e jelentette, őt Szedih követte /1980: 80.64/, majd Litvinov /81.66/ és az olimpián újra Szedih /81.80/. Litvinov most újra a trónon, aligha sokáig...

A. E. Pitcher az észak-karolinai Raleigh városában egy vasárnap délelőtti hat versenyszámból álló összetett erőpróbán vett részt, hogy bebizonyítsa, legény még a talpán. Rudugrásban 1.54 métert ért el /emiatt fölöttébb bosszankodott, mert legalább 1.78-ra számított/, távolban 2.95-öt, legjobb súlylökő kísérleténél 6.42-t mértek /ez sem vidította fel, mert az idén már a hét métert is majdnem elérte/, aztán 17.16 métert hajított gerellyel, 16.75 méterrel futott százon, 38.28-at 200-on. Hozzá tartozói, felesége, gyermekei, unokái, ükunokái boldogan köszöntötték, s takaros kis ünnepséget rendeztek a tiszteletére. A. E. Pitcher azonban egyvégtében

csak dohogott...

- Nem hittem volna, hogy a nyolcvanadik születésnapomon csak ennyire futja az erőmből!...

Újabb öt taggal, huszonhétre emelkedett azoknak a férfi magasugróknak a száma, akik legalább 2.30 méteres eredménnyel büszkélkedhetnek. Három kontinens rendkívüli atlétái alkotják a "szuperugrók" klubját.

Minden idők legjobb magasugróinak képzeletbeli versenyében a moszkvai olimpia győztes NDK-s Gerd Wessig foglalja el az első helyet, aki 1980. augusztusának első napján 2.36-ra javította a szabadtéri világcsúcsot, azóta viszont nem is hallat magáról, késik a bizonyítással. A második helyen Vlagyimir Jascsenko következik, a szovjet atlétika legnagyobb felfedezettje, egyben legbalszerencsésebb képviselője, aki pályafutásának csúcspontja előtt vált harc képtelenné, s bármennyire is szeretné, a visszatéréshez - névéhez méltó második "csúcscorszakhoz" - vajmi kevés reményt fűznek.

A felsorolásban a 2.30 fölött "megfordult" versenyzők, eredményességi sorrendben:

2.36	G. Wessig /NDK/	1980
2.35	V. Jascsenko /szovjet/	1978 /T/
2.35	J. Wszola /lengyel/	1980
2.35	D. Mögenburg /ny.német/	1980
2.33	J. Woodard /amerikai/	1981 /T - +/
2.33	A. Demanyjuk /szovjet/	1981
2.32	D. Stones /amerikai/	1976 /+/
2.32	F. Jacobs /amerikai/	1978 /T/

2.32	J. Trzepizur /lengyel/	1982 /T/
2.32	R. Dalhäuser /svájci/	1982 /T/
2.32	M. Ottey /kanadai/	1982
2.32	D. Davis /amerikai/	1982
2.31	R. Beilschmidt /NDK/	1977
2.31	G. Joy /kanadai/	1978 /T/
2.31	C. Thränhardt /ny.német/	1980
2.31	J. Freimuth /NDK/	1980
2.31	G. Nagel /ny. német/	1981
2.31	D. Stones /amerikai/	1981
2.31	M. Goode /amerikai/	1982 /T/
2.30	A. Grigorjev /szovjet/	1980
2.30	H. Lauterbach /NDK/	1978
2.30	B. Fields /amerikai/	1978

2.30	A. Schneider /ny.német/	1979
2.30	Csou Jian-hua /kínai/	1981
2.30	M. Di Giorgio /olasz/	1981
2.30	V. Szereda /szovjet/	1981
2.30	V. Granyenkov /szovjet/	1981
2.30	F. Verzy /francia/	1981

/T: teremben, + : utólag nem hitelesítették, mert a Nemzetközi Atlétikai Szövetséghez nem jutottak el a szükséges jegyzőkönyvek!/
A 2.30-asok klubjában nem kevesebb, mint tíz nemzet ugróli szerepelnek, a legtöbb helyet az amerikaiak foglalják le /hatot/, Svájc, Kína, Olaszország és Franciaország egyelőre csak egy-egy világ-hirességgel büszkélkedhet.



János József felv.

JÁMBOR JÓZSEF
új országos csúcsa: 227 cm!

Tecla Chemabwai kenyai sportolónő neve aligha mond valamit is az atlétika nagy böngészőinek. Pedig olyan versenyzőről van szó, aki már az ötödik olimpiai szereplésére készülődik, s nem az ő hibája, hogy eddig valójában csak kétszer léphetett fel a "versenyek versenyén"...

A 26 esztendő, nyurga, hosszulábu, "fürtös" frizurájú Tecla még csak tíz esztendő volt, amikor a termékeny, mezőgazdasági kulturájáról híres Rift-völgy aprócska városkájában, Kapsabet-ben lefutotta első versenyét. Ugy nyert a 800-on, hogy a város hosszónégy esztendő bajnoknője kerek 100

méterrel maradt el tőle! A Rift-völgy reménységének fellépése újabb bizonyítékkal szolgált: ez a vidék nemcsak gabonaterméséről, hanem futóiról is híres. Itt nevelkedett fel ugyanis Kip Keino, Ben Jipcho, mi több, Mike Boit is, akik az elmúlt évtizedben sorra döntötték a rekordokat, gyakorlatilag minden nagy - európai és amerikai - ellenfelüket egyszer-többször legyőzték.

A kis Tecla gyerekként érkezett a mexikói olimpiára.

- A szó szoros értelmében bébinek számítottam a sok világnagyság között - emlékezik a kenyai versenyzőnő -, azt sem tudtam, hogy hol vagyok, s amikor beléptem a mexikói stadion szögös arénájába,

elámultam, földbe gyökerezett a lábam. Még csoda, hogy a célvonalra rákadtam. Két futásom volt, a második "menetben" kiestem.

1968 és 1972 között - két versenyszámban - hat afrikai bajnoki címet nyert, s ezzel sikerült is tul-
ternie magát a mexikói kudarcon.

- Münchenben már félig-meddig tapasztalt ver-
senyzőnek számítottam, ennek köszönhetően a közép-
futamban is részt vehettem. Nem sokon mulott a dön-
tőbe jutásom, kerek 53 mp-cel negyedik lettem
400-on, úgy távoztam a mezőnyből.

Tecla Chembwai sem a montredli, sem pedig a
moszkvai olimpiai versenyeken nem vehetett részt,
országának bojkottra kötelező döntései miatt.
Időközben Afrikából Amerikába költözött, pontosabban
az Új-Mexikó állambeli Albuquerque-be.

- Először Chichagoban telepedtem le, de aztán
gyorsan tovább is álltam onnan - folytatja. - Afri-
kai ember képtelen elviselni azt a szörnyűséges
klimát, a borszasztóan sok hivat és jeges szelet.
Los Angelesben tettem újab "kísérletet", ott viszont
a levegőszennyeződés /mégiscsak igazak lennének az
olimpiai helyszínen járt európaiak aggályai? - A
szerk./ készítette ki olyannyira, hogy két egymást
követő napon sem tudtam szabad téren edzeni. Ekkor
kaptam a jó ajánlatot Bill Silverbergtől, a híres
edzőtől, hogy amilyen gyorsan csak lehet, költözzek
Új-Mexikóba, ott majd rendbejövök. Harmadszor kel-
lett megszoknom az új egyetemi és sportolói környe-
zetet, de a Texas-El Paso egyetemen egycsapásra jó-
ra fordult a sorom. Többé nem kellett az orvosokhoz
járnom, s az edzésmunkám is rendszeressé vált. Nagy-
szerű versenyzők társaságában gyakorlok, néhány
hét alatt többet tanultam, mint - sajnos - odahaza
hosszu évek alatt. Mifelénk az a gyakorlat, hogy
nekiiramodunk és futunk, futunk, amíg a lábunk bir-
ja. Aztán megnézzük, hogy mit is mutat a stopper.
Hát, ugye van ennél jobb taktika is...?

Tecla egyetemi tanulmányai után hazatér Kenyá-
ba, s nemzete sportjában az utánpótlás-nevelés fel-
adatainak megoldásában szeretne mind többet tenni.
Szeretne fiatal versenyzők edzésében is segídezni.
Ami pedig a saját pályafutását illeti:

- Két "kihagyott" olimpia után egy "igazit" sze-
retnék, félig-meddig hazai pályán, Los Angelesben.
Szó mi szó, mondtam is már, a környezet nekem csep-
pet sem kedvező, de azért azt hiszem, végre eljutok
a dobogó valamelyik fokára. Nekem már csak az 1500
métert szabad választanom, hiszen addigra 28 éves
leszek. Szóval nem igazán gyors...

EURÓPA - BAJNOKI

SZEREPLÉSÜNK

Összeállította: FODOR JÁNOS

1934. TORINÓ

Európa-bajnok:

	Kovács József	110 m gát	14.8
	Szabó Miklós	800 m	1:52.0
II.:	Sir József	200 m	21.5
	Szabó Miklós	1500 m	3:55.2
	4x100 m váltó /Forgács László, Kovács József, Sir József, Gyenes Gyula/		41.4
III.:	Sir József	100 m	10.7
	Donogán István	diszkosz	45.91
IV.:	Kovács József	200 m	21.7
	Galampos József	maraton	2:55.14.0
	Zsuffka Viktor	rud	390
	Remecz József	diszkosz	45.54
V.:	Szilágyi Jenő	10 000 m	32.23.0
	Várszegi József	gerely	65.81
VI.:	Kelen János	5000 m	15.06.6
	Koltai Henrik	távol	701
	Dr. Darányi József	súly	14.86

1938. PÁRIZS /FÉRFIAK/

II.:	Kovács József	400 m gát	53.3
III.:	Várszegi József	gerely	72.78
IV.:	Görkői János	400 m	48.9
	Szilágyi Jenő	10 000 m	30.58.6
	Gyuricza István	távol	727
V.:	Gyenes Gyula	200 m	22.1
VI.:	Kelen János	10 000 m	31.36.6
	Kulitz Jenő	diszkosz	47.19
	4x400 m váltó /Gyenes Gyula, Temesvári Ferenc, Vadas József, Görkői János/		3.22.9

1938. BÉCS /NŐK/

Európa-bajnok:

	Kádárné Csák Ibolya	magas	164
IV.:	4x100 m váltó /Balla Ilona, Lőrincz Anna, Fehér Lola, Nagy Rózsi/		50.8



KÁDÁRNÉ CSAK IBOLYA

1946. OSLO

III.: Dr. Csaplár András	10 000 m	30.35.2
IV.: Németh Imre	kalapács	50.03
V.: Garay Sándor	1500 m	3:53.0
Rohonczy Mária	gerely	40.66

1950. BRÜSSZEL

MAGYARORSZÁG NEM VETT RÉSZT!

1954. BERN

Európa-bajnok:

Szentgáli Lajos	800 m	1.47.1
Rozsnyói Sándor	3000 m akad.	8.49.6
Földessy Ödön	távol	751
4x100 m váltó /Zarándi László, Varasdi Géza, Csányi György, Goldoványi Béla/		40.6
II.: Kovács József	10 000 m	29.25.8
III.: Adamik Zoltán	400 m	47.6
Róka Antal	50 km gyal.	4:31:32.2
Szécsényi József	diszkosz	51.58
Csermák József	kalapács	59.72
IV.: Klics Ferenc	diszkosz	51.43
Kazi Aranka	800 m	2.11.9
V.: Jeszenszky László	3000 m akad.	8.59.4
Somogyi János	50 km gyal.	4:41.40.3
Dr. Homonnay Tamás	rud	430

4x400 m váltó /Karádi Péter, Szentgáli Lajos, Solymosi Egon, Adamik Zoltán/ Neszmélyi Vera	100 m	12.1
VI.: Iharos Sándor	1500 m	3.47.0
Lippay Antal	400 m gát	52.4
Kövesdi Ferenc	súly	15.70
Németh Imre	kalapács	56.86

1958. STOCKHOLM

III.: Kulcsár Gergely	gerely	75.26
Zsivótzky Gyula	kalapács	63.68
IV.: Rózsavölgyi István	1500 m	3:42.7
V.: Szentgáli Lajos	800 m	1:48.3
Klics Ferenc	diszkosz	53.08
VI.: Iharos Sándor	5000 m	14.07.2
Varga Gyula	3000 m akad.	8:48.4
Németh Ida	400 m	56.3

1962. BELGRÁD

Európa-bajnok:

Varju Vilmos	súly	19.02
Zsivótzky Gyula	kalapács	69.64
III.: Kazi Olga	800 m	2.05.0
Kontsek Jolán	diszkosz	52.82



SZENTGÁLI LAJOS

V.: Simon Attila	3000 m akad.	8.49.4
Nagy Zsigmond	suly	17.97
Kulcsár Gergely	gerely	76.89
Antal Márta	gerely	49.91
VI.: Havasi István	50 km gyal.	4:34.14.8
Kalocsai Henrik	távol	766
Szécsényi József	diszkosz	54.66
4x100 m váltó /Babos Imre,		
Csutorás Csaba, Mihályfi László,		40.5
Rábay Gyula/		

1966. BUDAPEST

Európa-bajnok:

Varju Vilmos	suly	19.43
II.: Mecser Lajos	10 000 m	25.27.0
Zsivótzky Gyula	kalapács	68.62
Munkácsy Antónia	400 m	53.9
Szabóné Nagy Zsuzsa	800 m	2.03.1
III.: Tóth Gyula	maraton	2:22.02
Kalocsai Henrik	hármás	16.59
Kulcsár Gergely	gerely	80.54
4x100 m váltó /Nemesháziné Markó Margit,		
Bartosné Heldt Erzsébet,		
Tóthné Kovács Annamária, Such Ida/		45.1
Dr.Kleiberné Kontsek Jolán diszkosz		56.24
V.: Mecser Lajos	5000 m	13.48.0
Németh Miklós	gerely	79.82
Tóthné Kovács Annamária ötpróba		
/80 m gát,11.4, suly 11.59, magas 159,		
távol 603, 200 m 24.6/		4704
VI.: Kiss Antal	20 km gyal.	1:32.42.4
Lovász Lázár	kalapács	65.28
Nemesháziné Markó Margit	100 m	11.9
Rudasné Antal Márta	gerely	54.30
VII.: Kiss István	5000 m	13.48.2
Szerényi János	10 000 m	28.52.2
Eckschmidt Sándor	kalapács	64.52
Szabóné Nagy Zsuzsa	400 m	54.3
VIII.: 4x400 m váltó /Bátori István,		
Horváth László, Rábai Gyula,		3.10.3
Nemesházi Imre/		

1969. ATHÉN

Európa-bajnok:

Ránkyné Németh Angéla	gerely	59.76
II: Cziffra Zoltán	hármás	16.85
Vidosné Paulányi Magda	gerely	58.80
IV.: Kulcsár Gergely	gerely	81.14
Zsivótzky Gyula	kalapács	69.68
V.: Major István	magas	214
VI.: Téglá Ferenc	diszkosz	58.18
Lovász Lázár	kalapács	66.90
Simon Dénes	maraton	2:22.58.8

VII.: Varju Vilmos	suly	18.78
Eckschmidt Sándor	kalapács	66.02
Tihanyi József	magas	211
4x400 m váltó /Munkácsi Antónia,		
Kulcsár Magdolna, Séfer Rozália,		
Balogh Györgyi/		3:36.6
VIII.: Stugner Judit	diszkosz	52.00

1971. HELSINKI

II.: Balogh Györgyi	200 m	23.3
III.: Fejér Géza	diszkosz	61.54
IV.: Ránkyné Németh Angéla	gerely	57.44
Varju Vilmos	suly	19.99
Major István	magas	217
V.: Balogh Györgyi	100 m	11.6
4x100 m váltó /Bruzsenyák Ilona, Balogh		
Györgyi, Nemesháziné Markó Margit,		
Pappné Kovács Katalin/		44.5
VI.: Eckschmidt Sándor	kalapács	69.74
VII.: Kucserka Mária	gerely	55.70
Téglá Ferenc	diszkosz	59.24
VIII.: Kelemen Endre	magas	211
Bognár Judit	suly	17.33
Rudasné Antal Márta	gerely	55.62
Papp Margit	ötpróba	
/100 m gát 14.7, suly 13.36,		
magas 176, távol 610, 200 m 26.3/		4833

1974. RÓMA

Európa-bajnok:

Bruzsenyák Ilona	távol	665
IV.: Major István	magas	219
VI.: Szekeres Ferenc	maraton	2:20.12.8
4x100 m váltó /Károly Zsuzsa,		
Szabóné Havas Judit,		
Szabó Ildikó, Orosz Irén/		44.51
Bruzsenyák Ilona	ötpróba	
/100 m gát 13.63, suly 11.52, magas 171,		
távol 645, 200 m 26.3/		4399
VII.: Németh Miklós	gerely	81.06
VIII.: Encsi István	kalapács	68.50

1978. PRÁGA

Európa-bajnok:

Papp Margit	ötpróba	
/100 m gát 13.70, suly 15.41,		
magas 181, távol 627,		
800 m 2.16.29/		
VI.: Németh Miklós	gerely	83.58
Mátay Andrea	magas	185
VIII.: 4x400 m váltó /Mohácsi Éva,		
Halmosiné Séfer Rozália,		
Orosz Irén, Pál Ilona/		3.22.2

ÖSSZESÍTŐ TÁBLÁZAT

	Helyezések								Összesen
	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	
1934. Torinó	2	3	2	4	2	3	-	-	16
1938. Párizs /ffi/ Bécs /női/	1	1	1	4	1	3	-	-	11
1946. Osló	-	-	1	1	2	-	-	-	4
1950. Brüsszel	MAGYARORSZÁG NEM VETT RÉSZT								
1954. Bern	4	1	4	2	5	4	-	-	20
1958. Stockholm	-	-	2	1	2	3	-	-	8
1962. Belgrád	2	-	2	-	4	4	-	-	12
1966. Budapest	1	4	3	2	3	4	4	1	22
1969. Athén	1	2	-	2	1	3	4	1	14
1971. Helsinki	-	1	1	3	2	1	2	4	14
1974. Róma	1	-	-	1	-	3	1	1	7
1978. Prága	1	-	-	-	-	2	-	1	4
Összesen:	13	12	16	20	22	30	11	8	132



SZAKIRODALOM

FORDÍTÁSOK A
TF KÖNYVTÁRBAN 1978

FK 8378

Az atlétikai edzés fontos elvei. =DDR-Sport. 1978. 4. mell. I-VII.

FK 8405

KEUL, J.-HIRSCH, L.

A regeneráció szerepe az edzés- és versenytervezésben. =Leichtathletik. 1978. 37. 1289-1292.

FK 8403

MARKOVICS, L.

Atlétikai program. =Legkaja Atletika. 1978. 7. 6-7.

FK 8184

VERHOSANSZKIJ, J.

Dobók és ugrók speciális erősítő edzése. =Leichtathletik. 1978. 26. 897-900. 27. 933-936.

FK 8211

ALABIN, V.

Kiválasztás a vágtafutásra. =Legkaja Atletika. 1978. 5. 15.

FK 8213

BORZOV, V.

A rajtolás modellje. =Legkaja Atletika. 1978. 5. 18-19.

FK 8602

BURAU, M.

15 millióan futnak szívesen az életükért. =Olympisches Feuer. 1978. 6. 44.

FK 8512

GATTI, C.

Sérült futók állóképességi edzése. =Track Technique. 1978. 72. 2289-2290.

FK 8357

HOSTER, M.-MAY, E.

Megfontolások a vágtafutás biomechanikájáról. =Leistungssport. 1978. 3. 267-273.

FK 8592

KAROBILISZ, P.

Etióp futók edzése. =Legkaja Atletika. 1978. 12. 28-29.

FK 8232

KEPKA, T.

Maratoni edzés. /2/ A munka általános jellege és edzésszervezése. =Lekkoatletyka. 1978. 3. 1-3.

FK 8491

MAZOUR, P.

A fiatal hosszútávfutók felkészítésének problémái.
=Tréner. 1978. 5. 206-210.

FK 8472

MEINHARDT, B.

Csupán csak egy az túl kevés. A klasszisteljesít-
mény akadályfutásban futó sokoldalúságot követel.
=Der Leichtathlet. 1978. 45. 8.

FK 8471

MEUSEL, H.

Fitness-edzés bevezetése a tartós futásba. =Praxis
der Leibesübungen. 1978. 4. 75.

FK 8228

OSINSKI, W.

A futógyorsaság feltételéinek kutatásaiból.
=Lekkoatletyka. 1978. 6. 1-2.

FK 8233

PANZER, J.

A futótechnika kialakítása a hosszútávu verseny-
számokban. =Lekkoatletyka. 1978. 3. 3-7.

FK 8463

REILLY, T.

Mezei futók rajt előtti állapotai és azok kapcsó-
lata a teljesítménnyel. =International Journal of
Sport Psychology. 1978. 3. 210-218.

FK 8484

SOREC, P.

Maraton: A speciális állóképesség kritériumai.
=Legkaja Atletika. 1978. 4. 8-10.

FK 8589

SZMIRNOV, J.I.-IVANOV, V.B.-FED'AEV, J.A.

A futólépés időbeli paraméterei méréseinek metro-
lógiai értéke. =Teorija i Praktika Fiziceszkoj
Kul'turü. 1978. 11. 9-13.

TURIN, J.-MIHAJLOV, V.

Futók technikai mesterségbeli tudásának változá-
sa az éves edzésciklus folyamán. =Teorija i Prak-
tika Fiziceszkoj Kul'turü. 1978. 10. 12-15.

FK 8595

WAGNER, P.

Taktikai magatartás a középtávfutásban. =Leicht-
athletik. 1978. 50. 1761-1764.

FK 8737

ZAREMBA, Z. - CZECH, K.

A középtávfutók edzése. =Lekkoatletyka. 1978.
11. mell. I-III.

FK 8736

CIESZOKOWSKI, S.

A hámasugrók oktatásának szakaszai. =Lekkoatle-
tyka. 1978. 11. mell. V-VI.

FK 8409

DRAGAN, T.

A magasugrók edzéséhez. =Leichtathletik. 1978.
51-52. 1807-1812, 1979. 1. 36-38.

FK 8542

KRAHL, H. - KNEBEL, P.

A felugrás fázisának orvosi és edzésmódszerbeli
szempontjai a flog magasugrásnál. =Leistungssport.
1978. 6. 501-506.

FK 8453

MALJUT'IN, A.

Nekifutás ruddal. =Legkaja Atletika. 1978. 3. 14.

FK 8552

MOORE, G.

A rudugrók felugrásának elemzése. =Track Techni-
que. 1978. 74. 2352-2354.

FK 8759

NIKONOV, I.I. - HRISZTCV, H.

A rudugró versenyző és a technika funkcionális
lehetőségei. =Trenőrszka Miszöl. 1978. 11. 17-22.

FK 8473

SEIFERT, M.

Egy szenzációs vereség következményei: Fejlődés-
ben a világ hámasugrása? =Der Leichtathlet. 1978.
43. 8.

FK 8613

TABACSNIK, B.

Távolugrás. =Legkaja Atletika. 1978. 10. 6-7.

FK 8468

TANCIC, D.

A magasugró edzése. =Leichtathletik. 1978. 51/52.
1807-1812.

FK 8210

TER-OVENESZJAN, I.

Nekifutás és sebesség. =Legkaja Atletika. 1978.
6. 6-7.



Zádor Péter felv.

Bakosi Béla

FK 8440

UZLOV, G.

Hármasugrók kondicionális képességeinek kialakítása a sokévi felkészülés alatt. =Leichtathletik. 1978. 28. 969-927. 29. 1008.

FK 8034

UZLOV, G.

A tulajdonságok fejlődése a sokéves felkészülés folyamán - hármassugrás. =Legkaja Atletika. 1978. 2. 10-11.

FK 8376

WILT, F.

Alkalmazható-e a páros karu lendítés a hármassugrás elugrásánál. =Athletic Journal. 1978. 6. 54-55.

FK 8384

KAROBLSZ, G.

A kalapácsvetés új oktatási módja iskolában és egyesületben. =Leichtathletik. 1978. 45. 1579-1586. 46. 1617-1620. 47. 1689-1692.

FK 8326

SIMONYI, G.

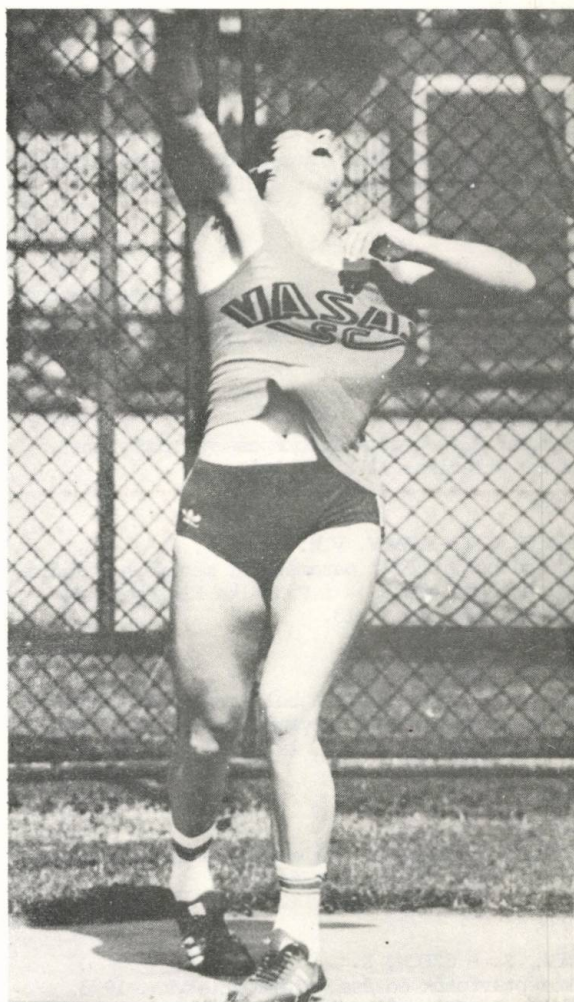
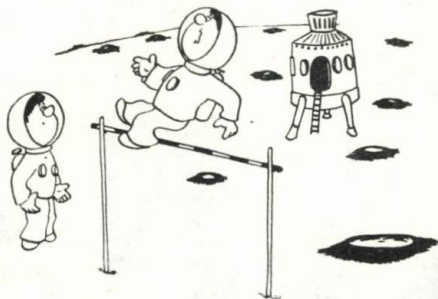
Új hordmód gerelyhajításban. =Track Technique. 1978. 72. 2281-2283.

Összeállította: NAGY ISTVÁNNÉ



ÚJ!

AZ ELMULT ÉVI JULIUSI SZÁMUNKBAN HIRT ADTUNK RÓLA, HOGY A SPORT KIADÓ 1982-BEN MEGJELENTETI A FIATAL ATLÉTÁK EDZÉSE /15-18 ÉVESEK/ CÍMŰ SZAKKÖNYVET. A SZEKERES SÁNDOR SZERKESZTÉSÉBEN NAPVILÁGOT LÁTÓ KIADVÁNY A KÖZELMÚLTBAN A KÖNYVESBOLTOK POLCAIRA KERÜLT. A RÉGEN VÁRT SZAKKÖNYV EGYES FEJEZETEIT ERDEI LÁSZLÓ, FEJES ZOLTÁN, KOVÁCS SÁNDOR, MUTSCHLER MÁTYÁS, SZABÓ TAMÁS, SZEKERES SÁNDOR ÉS SZÜRENYI ISTVÁN IRTA /SZAKLEKTOROK: DR. BAKONYI FERENC, MINDSZENTY JÁNOS/. A MINTEGY 500 OLDALAS, SZÉP KIÁLLÍTÁSÚ KÖNYV 64.-FT-OS ÁRON VÁSÁROLHATÓ MEG.



Zádor Péter felv.

HERCZEG ÁGNES
65,22 m-re javította a
díszkoszvetőcsúcsot

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

Sportpropaganda

TZ 82 798

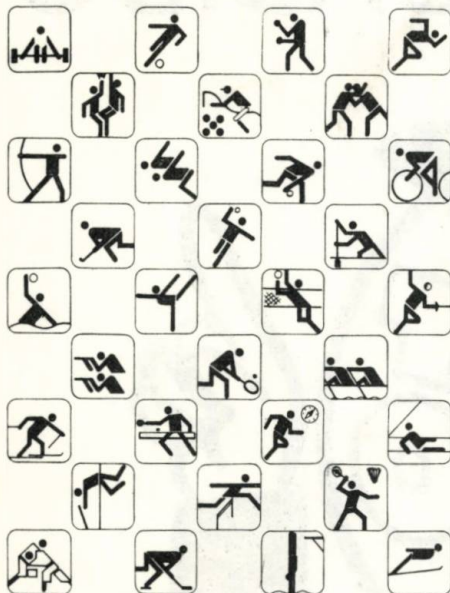
5 NAPOS MUNKAHÉT: TÖBB SZABADIDŐ!



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

MÁR MEGJELENT !

NÁCSA KÁROLY



SPORTKÜZDŐTEREK mérete-szerkezete-tartozékai

Nácsa Károly: Sportküzdőterek

Tervezők, pályaépítők, építtetők, sportegyesületek, iskolák, tanácsi szervezetek, sportpálya gondnokok, edzők és mindenféle sporttevékenységgel foglalkozó szervezetek és egyének részére hasznos összeállítás: Nácsa Károly „Sportküzdőterek” című könyve.

A könyv 28 — köztük az összes olimpiai — sportág küzdőterével, pályáival, edzési célú létesítményeivel, azok méretével, szerkezetével, sporteszközeire, versenyrendezés feltételeire, pályatartozékokra vonatkozó előírásokkal foglalkozik.

Tartalmazza a versenyrendezések, előkészítésük műszaki, technikai és egyéb — a jelenleg érvényes hazai és nemzetközi előírások szerinti — feltételeit.

Az „Általános rész” sportpályák építésére karbantartására, vízigényére, világítási feltételeire, költség kihatásaira ad hasznos felvilágosításokat.

Két részből: szöveges és rajzi anyagból áll, elkülönítetten. A több mint 100 oldalas rajzi anyag sportáganként külön kezelhető, oldalanként kiemelhető, használata egyszerűbb, praktikusabb.

Megvásárolható: Sportpropaganda Vállalat Terjesztési és Nyomtatvány Boltjában, Budapest VI., Népköztársaság útja 6. szám alatt.

REJTVÉNYES AUTÓZÁS

Rejtvénypályázat 10 menetben az autós bajnoki futamokról.
Érdekes rejtvények, fejtörők!

Izgalmas riportok és írások az autózásról és az autóversenyzésről.

A pályázati rejtvény fődíjai: 10 000,— Ft-os és 5.000,— Ft-os autónyermény-betétkönyv, autórádió, vásárlási utalványok! Emellett még sok értékes nyeremény vár kisorsolásra!

Ára: 9,50 Ft

Megvásárolható a hírlapárusoknál.



rejtvényes