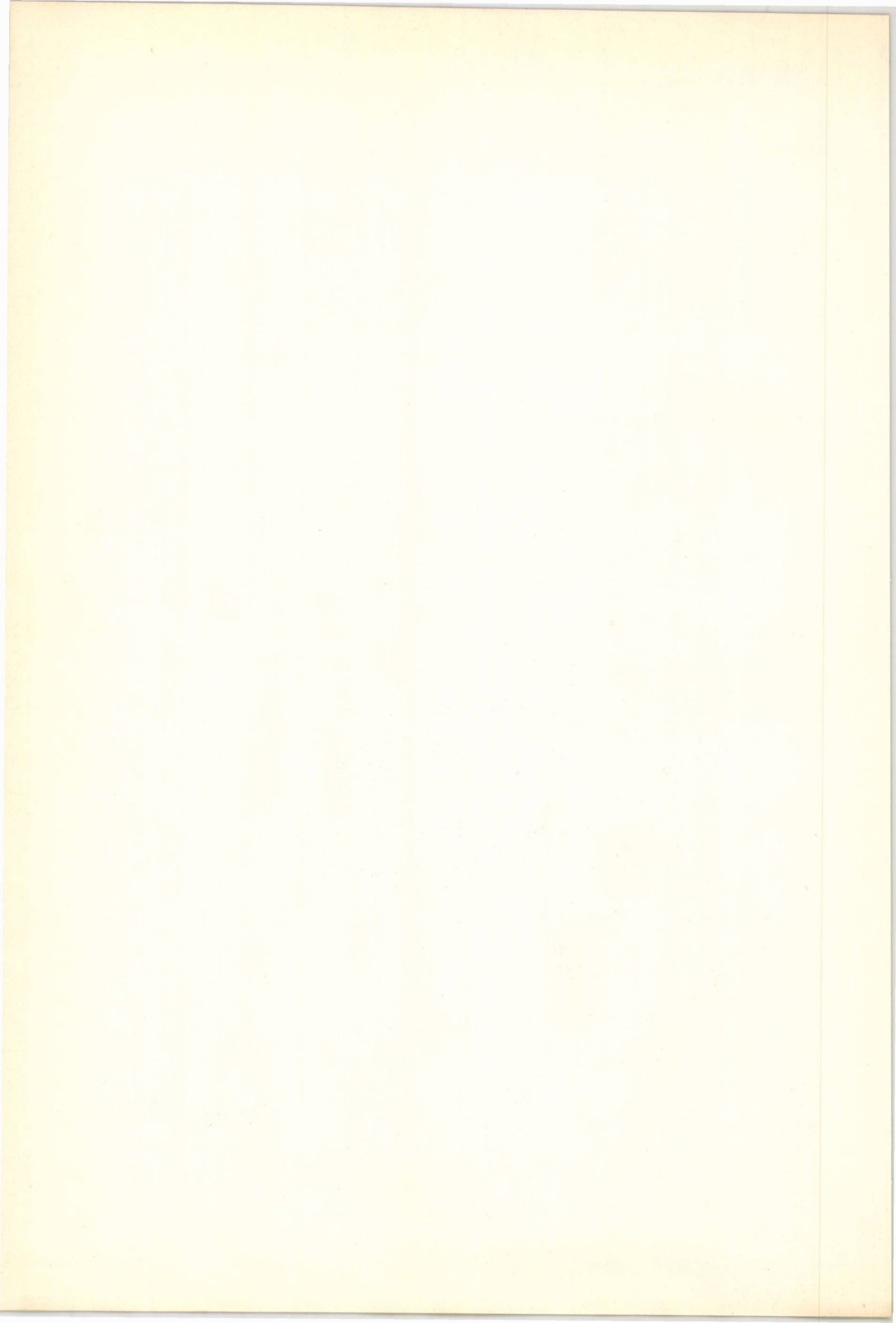


atlétika



1983/12



atlétika

XXVII. ÉVF. 12. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

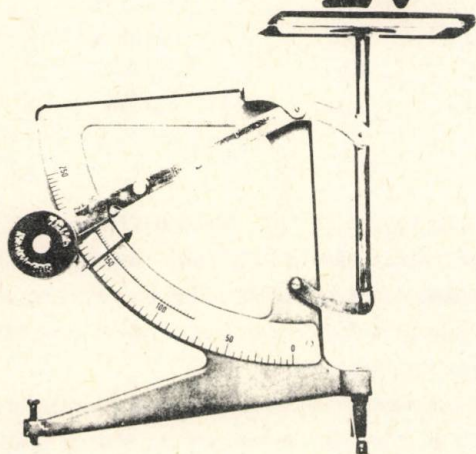
1983. DECEMBER

Szerkesztő: KRASOVEC FERENC

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

Kiadja a Sportpropaganda Vállalat — Felelős kiadó: Léwald György mb.igazgató — Készült a Sportpropaganda V. sokszorosító üzemében
1143 Budapest, Dózsa György ut 3. — Mb. műszaki vezető: Tihanyi Sándor — Az előállítás ideje: 1983. december

MÉRLEGEN AZ ELMŰLT ÉV°



I./ A célkitűzések teljesítése

1./ A fő célkitűzés /Világbajnokság/

Fő célkitűzésünk volt az éves felkészülési terv szerint a VB-n való minél jobb szereplés /az 1981-es olimpiai program szerint 10-15 pont/ és ennek révén az olimpiai csapat gerincének kialakítása. Az eredeti célkitűzés csökkentését döntően két tényező tette indokolttá: 1. a nemzetközi élmezőny hihetetlen mértékű javulása, 2. a hazai atlétika fejlesztése és az élvonal felkészítése terén lévő elképzeléseink megvalósításának eredménytelensége, ill. gyenge hatékonysága.

° Bakai József vezető edző éves beszámolója a MASZ elnökség részére, kis változtatásokkal.

A világbajnoki célkitűzésünket végül is az alábbiak szerint teljesítettük:

- a VB-n részt vett versenyzőink közül:

Szalma László	távol	812 cm-el	IV. 3 pont
Bakos György	110 m gát	13,61 mp.	VI. 1 pont
Vanyek Zsuzsa	távol	681 cm	VI. 1 pont

Összesen: 5 pont

Bakosi Béla	hármás	16,83 cm	VII.
-------------	--------	----------	------

Juha Olga	magas	1,88 m	VIII.
-----------	-------	--------	-------

Ez a szereplés jobb, mint a papirforma szerint várható volt. A Helsinkiben szerepelt versenyzőink esélyei, ill. VB-szereplésük az alábbiak szerint alakultak:

A 4x100-as és 4x400-as váltó teljesítménye boteljtések miatt értékelhetetlen.

A versenyzők mintegy 50 %-a realizálta az esélyeit, ami elfogadható formaidőzítésre utal. A szereplés azonban a kis számú esélyes versenyző miatt nem lehetett jobb.

A fő feladat változatlan: növelni kell a pontszerzésre, döntőbejutásra esélyes versenyzők számát. A következő évek világversenyeire kiutazó csapat összeállításánál az esélyeket jobban figyelembe kell venni, mert nem lehet arra számítani, hogy a VB-hez hasonló utazási-ellátási kedvezmények lesznek.

A magyar versenyzők a pontversenyben a 19. helyen végeztek, /a moszkvai olimpián 17. helyen, a montreáli olimpián 19. helyen/, ezen belül a férfiak a 18. a nők a 16. helyet szerezték meg, ami a hosszú évek óta tartó stagnálás jele.

A döntősök és a résztvevők arányát illetően, a 28. helyen végeztünk, ami a válogatásunk lojalitására enged következtetni.

		Ranglista helyezés	VB helyezés	Helyezési differencia	Eredmény differencia
Juha Olga	magas	23.	8.	/+15/	
Sterk Katalin	magas	19.	12-14.	/+7-5/	
Markó Gábor	3000 m ak.	25.	17.	/+8/	
Vanyek Zsuzsa	távol	11.	6.	/+5/	+14 cm
Bakosi Béla	hármás	10.	7.	/+3/	-30 cm
Forgács Judit	400 m	18.	15.	/+3/	-0,63 mp
Zsilák Ilona	maraton	31.	28.	/+3/	-6,16 p
Bakos György	110 m gát	8.	6.	/+2/	-0,11 mp
Szalma László	távol	5.	4.	/+1/	-12 cm
Takács István	400 m gát	21.	20.	/+1/	-0,66 mp
Siska Xénia	100 m gát	16.	16.	/0/	+0,01 mp
Szabó Karolina	maraton	17.	18.	/-1/	-4 p
Bodó Béla	110 m gát	14-15	16.	/1-2/	-0,23 mp
Sátor László	50 km gyal.	10.	12.	/-2/	+5 p
Vasvári Sándor	400 m	22.	24.	/-2/	-0,67 mp
Domján Miklós	50 km gyal.	16.	20.	/-4/	-5,30 p
Kiss Ferenc	100 m	14.	20.	/-6/	-0,19 mp
Tatár István	100 m	18.	26.	/-8/	-0,16 mp
Nagy István	200 m	22.	30.	/-8/	-0,74 mp
Béla Emese	magas	15.	24.	/-9/	-12 cm
Pálóczi Gyula	távol	10.	23.	/-13/	-37 cm

2./ Európa Kupa, Lugano Kupa, fedettpályás EB.

- Hétpróba csapatunk az "A" döntőben a VI. helyezést és 16.469 pontot ért el /a cél az V. hely volt/. Az V. helyhez 5904 pontos átlag kellett volna. A legjobb magyar eredmény 1983-ban 5847 pont.
- Tízpróba csapatunk az EK "B" döntőben VI. helyezést ért el 7035 pontos átlaggal, mintegy 500 ponttal elmaradva az idei legjobbjuktól. A célkitűzés a 7600 pontos egyéni átlag volt, de ettől nagyon elmaradtak versenyzőink.

Hétpróba csapatunk szereplését döntően meghatározta, hogy Vanyek és Novobáczky 1983-ban kizárólag távolugrásra készült, Bebesi pedig sérült volt. Bár fiataljaink fejlődtek, de egy ütőképes csapat kialakítására még éveket kell várni.

Tízpróbázóink gyenge szereplése még a szerény elvárásoknak sem felelt meg. Sajnos ez a versenyszám a szakosztályokban is és a MASZ-ban is gazdátlan. A szakágban a szakember-ellátottság rendkívül gyenge, ráadásul a Népstadion kivételével nincs olyan sportlétesítmény, ahol minden számot gyakorolni lehet.

Az egyéni EK "A" döntőben ffi és női csapatunk célkitűzése a VII. hely megszerzése volt. Mindkét csapatunk a VII. helyen végzett. A férfiak a franciáktól 9,5 ponttal, a nők a lengyelektől 5 ponttal kaptak ki. Mindez nem következett volna be, ha K.Szabó Gábort 5 és 10.000 m-en szerepeltetni tudtuk volna /sérült volt/ továbbá, ha Kiss Ferenc, Nagy István, dr. Ötvös Imre, Temesi András, Siska Xénia, Janák Mária, Horváth Viktória, Herczeg Ágnes és a 4x400 m-es váltó elfogadható formában áll rajthoz. A szereplést gyengének lehet minősíteni, ugyanis a VB mellett ez volt a másik célverseny.

Lugano Kupa csapatunk célkitűzése az elődöntőben 4610 perces /50 km/ és 1628 perces /20 km/ egyéni átlag volt.

Egyik csapat sem teljesítette az elvárásokat. Egyéniben Sátor és Domján helyezéssel /2. és 3./ lehetünk elégedettek. Ebben a versenyszámban a csoportos edzésnek óriási jelentősége van, de sajnos legjobb versenyzőink összevonását a sok szakosztályba tartozás miatt nem tudtuk megoldani.

A fedettpályás EB-n a fő célkitűzés a lehetőségek maximális kihasználása volt, tekintettel arra, hogy mi rendeztük. Versenyzőink 33 pontot értek el, ami az eddigi fedettpályás kontinens viadalok során a legjobb szereplés volt.

Győztes volt: Szalma László távol 795 cm
 II.helyezett: Pálóczi Gyula távol 790 cm
 III.helyezett: Nagy István 200 m 21,18 mp
 Bakosi Béla hármass 16,90 m

Döntős volt: Forgács Judit, Kiss Ferenc, Bakos György IV-VI. helyen végzett: Jankó Ilona, Béla Emese, Vanyek Zsuzsa.

EB szereplésünk kitűnően sikerült, de ebben nagy szerepe volt a viszonylag nagy létszámú csapat szerepeltetési lehetőség és annak a ténynek, hogy csak kevés versenyszámban indult el a teljes európai élvonal.

3./ Válogatott viadalok

Győzelem volt a cél:

Férfiak:

Jugoszlávia 44 p.győzelem
 Ausztria 74 p.győzelem
 Csehszlovákia 20 p.győzelem
 Norvégia 72 p.győzelem
 Skócia 109 p.győzelem
 Bulgária 23 p.győzelem

Nők:

Jugoszlávia 30 p.győzelem
 Ausztria 82 p.győzelem
 Görögország 91 p.győzelem
 Lengyelország 9 p.győzelem

A nagyarányú vereség elkerülése volt a cél:

Férfiak:

NDK /fp./ 14 p.vereség
 NDK 33 p.vereség
 Lengyelország 22 p.vereség
 Anglia 29 p.vereség

Nők:

NDK /fp./ 35 p.vereség
 NDK 55 p.vereség
 Csehszlovákia 8 p.vereség
 Anglia 17 p.vereség
 Bulgária 24 p.vereség

Pozitivan kell értékelni a csehszlovákok elleni szereplést /férfi győzelem, minimális női vereség/ és a lengyel nők elleni győzelmet.

A jövőre nézve megfontolandó a gyenge válogatottak elleni viadalok lekötése épp úgy, mint az irreálisan erős /NDK/ válogatottak elleni találkozók szervezése. Az előbbinek megvan az előnye, hogy még akkor is a siker reményében vehetjük fel a küzdelmet, ha a néhány világklasszis versenyzőket nem szerepeltetjük /ami sok esetben indokolt lenne/ továbbá, hogy a sikerélmény hatására a közösségi szellem lényegesen jobban alakul. Az utóbbinak nagy hátránya, hogy demoralizálja a csapatot az óriási tudásbeli különbség.



II. Hazai eredmények

1./ Országos csucskok az olimpiai versenyszámokban:

1./ 100 m	10,26	Kiss Ferenc	orsz.bajn.
2./ 4x100 m	38,87	Kiss-Nagy-Babály-Tatár	vál.viadal
3./ 400 m	46,02	Vasvári Sándor	vál.viadal
4./ 4x400 m	3:04,95	Menczer-Paróczai-Ujhelyi-Vasvári	vál.viadal
5./ 3000 m akadály	8:27,56 és 8:26,13	Markó Gábor	"A" kat.verseny
6./ 110 m gát	13,58 és 13,49	Bakos György	"A" kat.verseny
7./ távol	824	Szalma László	"A" kat.verseny
8./ 100 m gát	13,16	Siska Xénia	VB
9./ távol	681	Vanyek Zsuzsa	VB
10./ magas	197	Juha Olga	EK
11./ maraton	2636,22	Szabó Karolina	"A" kat.verseny

Az országos csúcscok javítása terén az elmúlt évhez viszonyítva visszaesés történt, ami egyben azt is jelenti, hogy a világ élvonalától való távolodásunk tovább tart.

2./ Az országos bajnokságok eredményeinek alakulása olimpiai versenyszámokban.

A korábbi évekhez /1976-ig/ viszonyítva a győztes tíz versenyszámban ért el jobb eredményt 1983-ban a bajnokságokon /férfiak: 8 versenyszámban, nők: 2 versenyszámban/. Egy évvel korábban ugyancsak tíz versenyszámban ért el a győztes jobb eredményt, mint a korábbi években /1976-ig/. A bajnokság színvonalán minden erőfeszítésünk ellenére sem tudtunk változtatni. Kezdeményezéseinkkel pl. a ffi 800 m-es futók visszaéltek /DVTK/, mások kifogást kerestek benne /Sz.MÁV-MTE/.

3./ Magyar versenyzők a világranglistán

	abszolút sorrend	nemzetenként 3 fővel számolva
Szalma László	6.	6.
Pálóczi Gyula	18.	14.
Bakos György	11.	7.
Bakosi Béla	20.	12.
4x100 m ffi	9.	-
4x400 m ffi	12.	-
Juha Olga	9-13.	9-13.
Vanyek Zsuzsa	15.	12.

Hasonló mutatókban egy évvel korábban az abszolút ranglistán 10 versenyszámban, a 3 fővel számított ranglistán pedig 16 versenyszámban voltak versenyzőink az első 20-ban.

Ebből az összehasonlításból világosan látszik, hogy lehetőségeink a világversenyeken való jobb szereplésre az élmzőnyhöz tartozó versenyzők számának csökkenése miatt tovább szűkültek.



III. A felkészülés alakulása

1./ Központi felkészülés

1983-ban a korábbi évekhez hasonlóan a központi felkészülést egyrésről a válogatott kerettagok részére készített központi szakmai irányelvek és az ennek alapján készített egyesületi, szakosztályi és egyéni tervek, másrésről a MASz által szervezett edzőtáborok jelentették.

A MASz éves tervét 1982. novemberében a MASz Elnöksége és az OTSH illetékes osztálya jóváhagyta.

A MASz szakvezetése az éves tervben lefektetett ütemterv és irányelvek szerint végezte munkáját.

A válogatott kerettag versenyzők éves felkészülési tervei elkészültek, annak egy példányát a MASz megkapta.

Az egyesületekkel az 1983-ra vonatkozó terveket, illetően megállapodásokat kötöttünk 1983. január-februárjában, ahol igyekeztünk az előző évben kötött megállapodások megvalósítását számon kérni /nem sok eredménnyel, mert mindenre van magyarázat/.

A központi edzőtáborok szakmai munkájának ellátását a következő edzőkre bíztuk:
Közép-hosszútávfutás: Babinyecz József
4x400 m, 400 m gát, 400 m: Oros Ferenc
4x100 m, 100 m, 200 m: Tóth Gyula
távol-, hámasugrás: Sigér Zoltán,
dr. Zarándi László
és Cziffra Zoltán

magasugrás: Tihanyi József
rudugrás: Gagyi Endre
gerelyhajítás: Tamás László
kalapácsvetés: Encsi István
diszkosz, súly: Erdei László
gyaloglás: Havasi István /évközben/

A Szovjetunióba tervezett magaslati edzőtáborok és az április végén Tatára tervezett edzőtáborok nem valósultak meg. Az előbbi a főhatóság határozott ígéretére alapozva terveztük. Tatára az április végi időszakban helyhiány miatt nem tudtunk bejutni.

Tervezett edzőtáboraink megszervezése csak akadozva haladt, ugyanis az utolsó pillanatig bizonytalan volt minden esetben, hogy fogadnak-e, illetve márciustól lesz-e rá anyagi fedezet.

Az április végi, május eleji edzőtábor-kiesés, megtörte a folyamatos, koncentrált munkát, aminek negatív hatása legjobban a vágtafutók és a közép-hosszútávfutók ez évi teljesítményében mutatkozott.

A központi edzőtáborok szakmai munkáinak egységes elvek alapján történő megszervezéséért /az egyesületi szakemberekkel való egyeztetések révén/ nagyon sokat tettek a következő edzőink: Oros Ferenc, Babinyecz József, Encsi

István, Cziffra Zoltán, Tihanyi József, Tamás László, Erdei László és Havasi István. Lényegében csak Gagy Endre munkája marasztalható el, aki az egyesületi és magánéletbeli problémái miatt kedvét veszítette, s aktivitása a minimumra csökkent.

A felsorolt edzők erőfeszítése ellenére sem sikerült azonban lényegesen változtatni a szemléleten. Az egyesületi edzők által készített edzéstervekben csak elenyészve jelentek meg azok a változások, amelyekben a megbeszélések során egyetértés volt.

A központi edzőtáborokban a hibák kiküszöbölése érdekében történt edzésterv-módosításokra az egyesületi edzők nagyon érzékenyen, hiúságukban megsértve reagáltak. Ennek az lett az eredménye, hogy a központi táborokat vezető szakemberek feladták a reménytelen harcot és az egyesületi edzők által készített edzéstervek végrehajthatói lettek.

Ezen a téren a hibák felismerését nem követte felelősségre vonás, ami a MASz vezetőedzőjének hibája, mert ezzel a tarthatatlan helyzetet konzerválta.

A központi edzőtáborokban részt vett versenyzők létszáma egy év alatt 72 fővel csökkent.

Edzőtáboraink közül kifejezetten hasznosnak, szakmai téren kifogástalannak csak a kubai és a formiai edzőtábor nevezhető. A jugoszláviai és tatai edzőtáborokban az előző évekhez viszonyítva, az edzőhelyek állapota tovább romlott, így futóink és a futómunkát végző atlétáink minden igyekezetük ellenére sem voltak képesek az edzések intenzitását a kívánatos szinten megoldani.

Illúzió minden olyan feltételezés, hogy a magyar atléták élvonala gyengébb feltételek között képes lehet jobb munkát elvégezni, mint a világ élvonala jobb feltételek között. Ahhoz ugyanis, hogy a világ élvonalát utolérjük önmagukhoz mérten jobb munkát kellene végezni, mint a világ élvonalának. Így az is illúzió, hogy ha a feltételeken /a gyakorlás tárgyi körülményei/ nem tudunk változtatni közelíteni lehet a világ élvonalához. Az egész éves folyamatos felkészülés hatékonyságát a szakmai igényeknek megfelelő szinten folyamatosan biztosítani kell ahhoz, hogy előbbre lépjünk. Kettő-négy hét optimális körülmények között végzett készülés nem elegendő, a körülményeket októbertől-októberig folyamatosan biztosítani kell. Magyarországon atlétikában /különösen azokban a versenyszámokban, ahol a

futás kiemelt szerepet kap/ csak május közepétől, szeptember végéig jók a felkészülés feltételei /ha nincs kánikula/ nemzetközi szinten. Földrajzi adottságainknál fogva pedig olyan eszközöket-módszereket Magyarországon nem lehet alkalmazni /amit egyébként a világ élvonala szinte kivétel nélkül alkalmaz/ mint a magaslati edzés.

A központi felkészülésről, összegzőként az alábbi megállapításokat lehet tenni:

- Az eddig lebonyolított központi edzőtáboraink a hiányosságok ellenére is jobban segítették atlétáink felkészülését mint a szakosztályi felkészülés.

- Azok a lehetőségek, amelyeket a MASz vezetése az OTSH-val közösen a központi edzőtáborozásokkal biztosítani tudott csak javított a helyzeten, de a folyamatos nemzetközi szintű munkához nem voltak kielégítőek.

- A központi edzőtábori munka végzésével megbízott edzőink és az egyesületi edzők kapcsolatát, közös szakmai álláspontjukat minden esetben írásos megállapodásban kell rögzíteni a továbbiakban, amelyek betartásáért az aláírást követően mindkét fél felelősséggel tartozik.

- Mivel anyagi lehetőségeink végesek, 1984-ben a folyamatos nemzetközi szintű munkát lehetővé tevő feltételeket /külföldi meleg éghajlatu és magaslati edzőtáborok, hazai javított feltételek melletti edzőtáborok/ kizárólag az olimpiára készülő versenyzők számára kell biztosítani.

- A munka nemzetközi szintűvé tétele az alapfeltétele az előbbre lépésnek és a sikeres olimpiai felkészülésnek.

- A munka nemzetközi szintűvé tételének pedig a feltételek folyamatos biztosítása az alapfeltétele.

2./ Szakosztályi-egyesületi felkészülés

A végeredményt ismerjük, a magyar atlétika legjobbjai sem a nemzetközi élvonalhoz, sem önmagukhoz képest nem fejlődnek hosszú évek óta. A felkészülést még a legjobb versenyzőink is az év nagyobbik részében a szakosztályokban végzik. A központi edzőtáborokban a legjobbak edzőinek jelentős része részt vett, így náluk a szakmai ellentétek nem jelentkezhettek, a szakmai folyamatosság biztosított volt. A fentiekből adódóan egyértelműen kitűnik, hogy a magyar atléták felkészülésében a fő meghatározó az egyesületi-szakosztályi felkészülés.

A szakosztályi felkészülés legnagyobb fogyatékosságai:

- A legjobb versenyzők között nincs edzés-konkurrencia, mert hozzávetőlegesen 60-80 szakosztályra oszlanak szét.

- A legjobb versenyzők szükségszerűen olyan edzői csoportokban készülnek, ahol tehetségtelenek és visszahúzó erők vannak, ennek következtében a versenyző munkája a csoport átlagmunkájához közelít.

- Az érvényben lévő pontverseny-rendszer arra is ösztönzi a szakosztályokat és edzőket, hogy tehetségtelenekkel is foglalkozzanak /pontgyűjtés/, a szakmai előrelépés érdekében ezen a helyzeten feltétlenül változtatni kell.

- A legjobb versenyzőinkkel nem a legkvalifikáltabb edzők foglalkoznak, ami a felkészülés szakmai tartalmának a gyengesését eredményezi, tekintettel arra, hogy a legjobb edzők nem érdekeltek abban, hogy minden áron az "A" kategóriás szakosztályokban tevékenykedjenek és a legtehetségesebb versenyzők sem abban, hogy "A" kategóriás szakosztályban készüljenek. Így annak a valószínűsége, hogy a tehetség találkozik a jól felkészült edzővel, nagyon kicsi; a legjobb feltételekkel azonban a meglévő hiányosságok mellett is az "A" kategóriás szakosztályok rendelkeznek. Gyökeres változásokat csak az érdekeltségi rendszer ésszerű átalakításával, mint egyetlen alternatívával lehet /és kell/ elérni.

- A magyar atlétika élvonalának nemzetközi szinttől való elmaradása és a között a kényszerpálya között, amelyen jelenleg edzőink és szakosztályaink vannak, egyértelmű az összefüggés.

- Ha elfogadjuk, hogy a magyar atlétika legkisebb és legfontosabb alapegysége az egy edző köré csoportosult versenyzői csoport, akkor belátható, hogy a hibák gyökerét és a megoldást is itt kell keresni.

- A közvélemény elismerése, az anyagi és erkölcsi ösztönzők azt a kényszerképzetet keltik az edzőkben, hogy csak az lehet elismert szakember, aki legalább aranyjelvényes vagy magyar bajnok, illetve uttörő olimpiai bajnok versenyzőt nevel. Ezért 1200 edző ragaszkodik tanítványához, bármilyen rossz körülmények között is készülnek és akkor is a sportoló megtartásán fáradoznak, ha már a versenyző továbbfejlődése érdekében a specialistánál kellene készülni.

- A fentiek miatt sem a szakosztályok között, sem azokon belül nem oldható meg a speciális, homogén szakcsoportok kialakítása. Edzőink 70-80 %-a olyan heterogén csoporttal foglalkozik, amelynek szakmai ellátásához az ismeretek tárházával nem rendelkezhet, amelynek az edzéseit sem megszervezni, sem lebonyolítani nem lehet normálisan.

- Ha egy edző a 12 évesektől a felnőttekig, a kezdőtől a felnőtt válogatott versenyzőig, a távolugrótól a dobón át a középtávfutóig foglalkozik versenyzőkkel, eleve kénytelen lemondani az egyéni foglalkozásról, az egy-egy versenyző problémáiban való elmélyedésről és a homogén csoportban rejlő versengési lehetőségéről /mint az egyik legjobban előrevívó erőről/. Az ilyen csoportokban kizárt dolog az igényes szakmai munka.

- Jelentős azoknak az edzőknek a száma is, akik két-három 30-40 fős csoporttal foglalkoznak. Ez a megoldás a testnevelés hiányosságainak pótlására megfelelő lehet, de eredményes kiválasztó és utánpótlás-nevelési tevékenységhez nem lehet jó módszer, ugyanis ilyen nagy csoportokban az egy versenyzőre eső gyakorlási idő és a hibajavítási lehetőség minimális.

- A szakosztályi munkában a különböző versenyrendszerekből adódó feladatok összhangja is megoldatlan /pl. a MASZ fiatalok bajnoki versenyei, az uttörő olimpia és a középiskolás bajnokságok rendszere/. Ezek a különálló versenyrendszerek ugyanannál a fiatalnál az iskolának és a testnevelő tanárnak, valamint a szakosztályi elvárásnak való megfelelést is jelentik. Mindegyik versenyrendszernek meg van a felelőse /az iskoláé a testnevelő, a szakosztályé az edző/, csupán a gyerekért nem felel senki. Itt kezdődik az érzelmi kiégetés!

- Jelentős azoknak a felnőtt versenyzőknek a száma /még a válogatott kerettagoknál is/, akik önedzők vagy nem a szakosztályban lévő edzőkkel dolgoznak. Ezek a versenyzők a szakosztályhoz csak a fizetésük vagy a különböző igényeik kielégítése miatt tartoznak, de felelősségre senki nem vonja őket, ill. velük kapcsolatban a felelősséget az edző is és a szakosztály is elhárítja.

Összefoglalásképp megállapítható, hogy

- a szakosztályokban nincs jó szakmai munka;
- az edzők a heterogén, a nagy létszámú csoportjukkal nem képesek azt a feladatot megoldani, amiért a fizetésüket kapják és ami a magyar

atlétika valóságos érdeke lenne; nemzetközi szintű munka;

- a szakosztályokban /néhány kivételtől eltekintve/ nincs szakmai vezetés, mert a csoportok spontán módon, ill. az edzők személyes indítékai szerint alakulnak;
- az utánpótlás-nevelés legelső lépcsőfokán a kiválasztási évek alatt /10-14 év/ az iskolai és a MASZ bajnoki versenyrendszerek egymás ellen hatnak;
- a szakosztályok társadalmi-szakmai vezetése felelőtlen, amikor hozzájárul a versenyzők idegen edzővel és egyedül való edzéséhez, hozzájárulva a követelődő, kezelhetetlen versenyzői típus kialakításához;
- mivel a csoportok szerveződése nem a szakmai, hanem az egyéni érdekek /pénz, lakás, mellékálás, hiúság stb./ alapján történik, nem oldható meg, hogy a tehetségek a legjobb feltételek között, a legjobb edzőkkel dolgozzanak;
- a szakosztályi felkészülésben és a szakosztályi életben mutatkozó alapvető hibák feltárása, ill. megoldása nélkül a magyar atlétika élvonala nem fog bővílni, nemzetközi eredményeink alakulása véletlenszerű marad, de a jelenlegi szinten.

A MASZ feladatai az 1988-ig tartó olimpiai ciklusra vonatkozóan

- A tömeg- és versenysport kapcsolatának részletes elemzése az atlétika sportágban, s az ebből következő legfontosabb feladatok meghatározása.

- A sportegyesületek atlétikai szakosztályainak, azok profiljának, feladatkörének egyértelmű meghatározása, az utánpótlás-nevelési feladataik, az élvonal felkészítésében résztvevő szakosztályok feladatai, az ehhez igazodó átigazolási rendszer stb. tisztázása.

- Az atlétikai szakosztályok ösztönzési rendszerének, értékelési rendszerének korszerűsítése.

- Az korosztályos versenyrendszer korszerűsítése.

- Az iskolai testnevelés és az atlétikai utánpótlás-nevelés kapcsolatában megoldandó legfontosabb feladatok meghatározása.

- Az utóbbi 8-10 év tehetséges fiatal korosztályainak felmérése, hová kerültek, s miért hagyták abba a rendszeres felkészülést a csúcsra jutás előtt.



IV. Versenynaptár, versenyeztetés

Az 1983. évi felnőtt versenynaptár kiinduló pontjául a VB-t és az EK versenyeket tekintettük. A többi eseményt, az országos bajnokságokat is beleértve, igyekeztünk úgy elhelyezni, hogy az a VB-n és EK-n résztvevő versenyzők felkészülését a lehető legjobban segítse. Ez a koncepció helyes volt, ezen a jövőben sem kell változtatni. A naptárnak alapvetően az országos érdeket kell szolgálnia.

Az országok közötti felnőtt válogatott viadalok száma meghaladta az optimumot. A férfiaknál az EK-val együtt 7, a nőknél 6 válogatott viadal volt. Ugy tűnik, hogy a felnőtteknél elegendő 3-4 viadal.

Figyelembe véve, hogy a válogatott csapatoknak nem mindenki lehet tagja, a nemzetek közötti viadalokkal egyidőben mindig gondoskodtunk hazai I.o. versenyről.

A maratoni és a gyalogló bajnokság időpontját 1984-ben korábban kell megrendezni, mert a nagy meleg gátolja a jobb eredményeket.

A fiatakorúak bajnokságait a munka folyamatos tétele érdekében augusztus második felére, az iskolai év kezdete elé kell koncentrálni.

A junior és felnőtt többpróba bajnokságot, valamint a 4x100 és 4x400 m-es váltók döntőit az országos bajnokságokkal egyidőben kell megrendezni. Az országos bajnokságnak változatlanul 2 naposnak kell lennie. A váltó- és az összetett számokban selejtezőket kell rendezni június hónapban.

A fiatakorúak válogatott viadaljainak számát 4-5-re kell emelni.

Meg kell oldani a nemzetközi feladatokra hivatott versenyzők versenyeztetésének menedzselését 4 lépésben:

a./ A magyar versenyeken el kell érni a legjobbak gyakoribb egymás elleni versenyeztetésével /meghívások alapján/, hogy olyan számzerű eredményeket érjenek el, amelynek révén ajánlani lehet "A" vagy "B" kategóriás versenyekre az atlétákat.

b./ Az "A" vagy "B" kategóriás versenyeket úgy kell kihasználni, hogy azok az olimpiai felkészülést /később EB-VB/ maximálisan szolgálják. Ezeken a versenyeken versenyzőink edződjenek, fejlődjenek.

c./ Az olimpiai jó szerepléssel minél több versenyző teremtsen magának ázsiót, hogy meghívják az "A" kategóriás versenyekre.

d./ Az olimpiai /VB-EB/ jó szereplést jutalmazni kell "A" kategóriás versenyekkel.

A szakosztályok indokolatlan külföldi utazásainak számát korlátozni kell.

A környező országokkal való jobb együttműködéssel, főleg a határmenti lehetőségek jobb kihasználásával szélesíteni kell a versenylehetőségeket.

Bár 1983-ban koordináltabb volt a különböző versenyek megrendezése, 1984-ben még jobban el kell kerülni az ütközéseket.

A versenyrendezések körül felmerült problémákat /azok eredőjét/ fel kell tárni és megoldást kell találni.

A szabálykönyvet korszerűsíteni kell, mert több kérdésben rugalmatlan és félreértésekre ad okot, továbbá be kell vezetni a korszerűsített, új nemzetközi szabályokat.



V. Fegyelmi helyzet

Ezen a területen az elmúlt évhez viszonyítva romlott a helyzet. Olyan súlyos fegyelmezetlenségek, törvénybe ütköző cselekedetek történtek, melyek erkölcsi arculatunkat bemozsolták.

Nem lehet eléggé elítélni Fülöp László disszidálását a januári franciaországi edzőtáborból. Igen súlyos erkölcsi megnyilvánulás volt Ujhelyi Sándor törvénybe ütköző cselekedete.

Sporterkölcst és a közösség erkölcsi arculatát sértő viselkedésként kell értékelni Paróczai Andrásnak az osztrák-magyar viadalon tanúsított magatartását, ahol orvosaink által meg nem állapítható sérülésre hivatkozva, egyszerűen nem állt rajthoz, ráadásul ugyanezt tette a fedettpályás EB 2. futásánál. Elítélendő Kiss Ferenc versenyfeladásai /osztrák-magyar, EK/, Bereczki József, Szalai István, Csiszár Ferenc és Makó Ernő magatartása az angol-magyar válogatott viadal utáni hazautazásnál, ahol miattuk alig tudott gépre szállni a csapat.

A lényeges kisebb fegyelmezetlenségek száma sem csökkent. Gyakoriak voltak a pontatlanságok, az időpontok be nem tartásai, az ingerlékeny, mordortalan megnyilvánulások.

Erkölcstelen elítélendő megnyilvánulásként kell értékelni az EK-n szereplő azon versenyzők felkészületlenségét, akik közvetlenül nem voltak érintve a világ bajnoki szereplésben.

A sportágban eluralkodott az üzletelés, sajnos még a válogatott felkészítésében közreműködő edzők körében is.

1981-ben az olimpiai programban és az újjáalakult MASZ programokban az előbbrelépés egyik alapjának az erkölcsi helyzet alapvető megjavítását tűztük ki. Helyes elképzeléseinknek, törekvéseinknek azonban nem tudtunk érvényt szerezni, annak ellenére, hogy sem az elmarasztalást, sem a jutalmazást nem kezeltük mellékes tényezőként.

Tul azon, hogy a MASZ apparátusában dolgozók munkájában is lényegesen kevesebb hiba lehetne /kapkodás, pontatlanság, a súlypontozás hiánya/ a sportágban lévő fegyelmi helyzetért a MASZ-nak csak olyan mértékben szabad magára vállalni a felelősséget, amilyen mértékben hibákat követett el. A MASZ dolgozói és kollektívája által elkövetett konkrét hibák kiküszöbölése, a felelősök elmarasztalása a szövetség feladata és kötelessége.

1983-ban a MASZ dolgozóit felelősség terheli a fiatalok bajnokságainak megrendezésében /a felelősségre vonás megtörtént/. Egy edzőnk /Babinyecz/ helytelen viselkedése ügyében a felelősségre vonás megtörtént. Az utazások körüli szervezetlenségben Papp Attilát elmarasztalták stb. A MASZ azonban sem most, sem a jövőben nem tudja vállalni a felelősséget a viselkedésre ható családi, iskolai, munkahelyi, egyesületi, szakosztályi környezet torzító hatásaiért.



VI. Orvosi ellátás, tudományos segítségadás

1983-ban az orvosi ellátás területén az előző évhez képest őszintébb, jobb munkakapcsolat alakult ki a vezető keretorvos dr. Csépe Imre és az edzők, valamint a versenyzők között. Az orvosi ellátás hatékonyságát azonban a kórházi háttér változatlan szinten való tartása mellett nem lehetett lényegesen javítani.

Nagyon gyenge a Sportkórháznak az objektív diagnosztizáláshoz szükséges műszerparkja. A válogatott kerettagokkal való készséges foglalkozás terén még mindig nem egységes a kórház személyzete. Javult a gyógyszeres ellátás és az orvosi felmérések helyzete. Nem javult viszont a versenyzők hibájából a kötelező vizsgálatok körüli rend.

A MASZ orvosi kara az állóképesség különböző paramétereinek műszeres vizsgálatával /vágótázkánál 3 alkalommal, távfutóknál 2 alkalommal/ komoly tudományos és gyakorlati segítséget adott edzőinknek és versenyzőinknek. Ezeket a vizsgálatokat azonban a távfutóknál is legalább olyan szervezetté kell tenni, mint a sprinterekénél.

A Sportkórház részéről versenyzőink minden támogatást megkaptak a külföldi gyógykezelés érdekében /Szalai, Sterk/. Tatán üzemképesé tették a regenerálódást elősegítő vizalatti masszírozó berendezést.

Előbbrelépés történt a masszírozás területén is azzal, hogy alkalmanként, egy-egy eseményre is lehetőségünk nyílt masszőr szerződtetésére.

Erőfeszítéseink ellenére azonban nem lett kevesebb a sérült versenyzők száma és a sérültek sem gyógyultak jobban. A sérülések számának növekedése azonban elsősorban a megelőzés hiányosságával van összefüggésben.

A szervezettebb orvosi ellátás érdekében 1983-ban működőképes orvosi bizottságot sikerült szervezni dr. Csépe Imrénék az ország különböző területein, az atléták ellátásában tevékenykedő orvosok köréből. A jobb orvosi ellátás és az egysegies sportorvosi szemlélet, valamint a megelőzés érdekében, ezt tekinthetjük az első lépcsőnek.

A sérülések megelőzésében a szakmai munka színvonalának és a gyakorlólhelyek, felszerelések állapotának javításával tehetnek legtöbbet edzőink, szakosztályaink, egyesületeink és a MASZ.

Bár nem kértük, de komoly tudományos segítséget kaptunk a TFKI sportélettani osztályától, Tihanyi József és munkatársainak izommechanikai felmérései révén. /Mintegy 100 fő atlétát vizsgáltak meg és adtak gyakorlati tanácsot a vizsgálat eredményei alapján, a felkészítés alakításában./ A jövőben ezt a lehetőséget jobban ki kell használni.

A tudományos eredmények jobb kihasználása végett el kell érni, hogy az atléták pszichológiai és mozgástechnikai elemzése bekerüljön a TFKI kutatási programjába.

Jelentősen javítani kell a fotocellás mérőműszer ellátottságot a napi edzőmunkában, az edzőtáborokban és "A" kategóriás szakosztályainknál.

Meg kell teremteni a pulzust futás közben regisztráló műszerek /karóra nagyságu/ beszerzési lehetőségét, mert a kézzel mért adatok megbízhatatlanok.

Korszerűsíteni kell a központban lévő képmagnót, esetleg ki kell cserélni korszerűbbre.



VII. A nemzetközi élmezőny eredményeinek alakulása

1./ Világcsucsok

1983-ban 22 olimpiai versenyszámban született világrekord.

Férfiak: gerely, diszkosz, tizpróba, magas, kalapács, súly, 100 m, 4x100 m, 1400 m, rud, 400 m gát, /11 versenyszám/

Nők: maraton, távol, diszkosz, 100 m, 400 m gát, gerely, hétpróba, 800 m, 4x100 m, 400 m, magas /11 versenyszám/



Zádor P. felv.

BAKOS GYÖRGY
az 1983. esztendőben sok örömet
szerzett a sportág hazai híveinek

2./ Világranglista /1983. szeptember 6./

1983-ban 32 versenyszámban javult a ranglista-vezető eredménye a férfiaknál 19 versenyszámban /86,36 %/, a nőknél 13 versenyszámban /76,47 %/.

A ranglista 20. eredménye 25 versenyszámban javult, a férfiaknál 15 versenyszámban /68,18 %/, a nőknél 10 versenyszámban /58,82 %/.

A világrekordok és a világranglisták javulása egyetlen évben sem volt ilyen mértékű, mint 1983-ban, ami valószínűleg az első atlétikai világ bajnokság vonzásával függ össze.

3./ A VB eredményei

- Részt vett: 157 ország /a férfiaknál: 151, a nőknél: 109/
Pontot szerzett: 39 ország /a férfiaknál: 37, a nőknél: 23/.
- A megszerezhető pontok 46,01 %-án három ország a Szovjetunió, az Egyesült Államok és az NDK osztozott. A pontok további 20,83 %-át az NSZK, Nagy-Britannia és Csehszlovákia szerezte meg.
- Nőknél a szocialista országok a megszerezhető pontok 57,39 %-át, a férfiaknál 35,47 %-át gyűjtötték be.
- A férfi győztesek közül 5 fő /20,83 %/ nem szerepelt a VB előtti világranglista első 10 helyezettje között.
A férfi dobogós versenyzők közül 11 fő /16,16 %/ nem szerepelt a VB előtti világranglisták első 10 atlétája között.
A női győztesek mindegyike szerepelt a VB előtti világranglista első 4 helyezettje között. A dobogós helyezést elért versenyzők a női maratoni futás kivételével, minden számban első 10 között szerepeltek a VB előtti ranglistákon.
- A férfi döntősök 31,81 %-a /56 fő/, a női döntősök 15,83 %-a /19 fő/ nem szerepelt a VB előtti világranglista első 10 versenyzője között.
- A résztvevő férfiaknak csupán 12,84 %-a, a nőknek 20,54 %-a javított a VB előtti eredményein.
- A világ bajnokság 1-8. helyezettjének átlaga 2 férfi és 6 női versenyszámban szárnyalta túl a VB előtti saját átlagát /azonos versenyzők VB előtti eredménye/.
- A VB előtti ranglisták 1-8. helyezettjeinek átlaga a világ bajnokságon egyetlen versenyszámban sem érte el a VB 1-8. helyezettjének átlagát.

- Különösen szembetűnő volt Helsinkiben az elmaradás a VB előtti világranglisták 1-8. helyezettjeinél: A ffi számokban: 200 m /0,51 mp/; 1500 m /4,9 mp/; 5000 m /18,07 mp/; 10.000 m /21,42 mp/; maraton /5,15 p./; távol /17,5 cm/; hármás /46 cm/; magas /9 cm/; rud /21,4 cm/; diszkosz /7,54 cm/; gerely /8,56 m/; suly /1,11 m/. A női számokban: maraton /7,59 p./; magas /7 cm/; suly /0,80 m/; diszkosz /4,78 m/; gerely /4,63 m/.

Az egyes versenyszámokban a rajthoz álló atléták és a résztvevő országok számából kiindulva, az alábbiak szerint alakult a konkurrencia:

- Nőknél:
- legkisebb konkurrencia volt: suly, diszkosz, 800 m, 1500 m, gerely, hétpróba;
 - közepesen erős konkurrencia volt: 400 m, 400 m gát, távol, 3000 m;
 - nagyon erős konkurrencia volt: 100 m, 200 m, 100 m gát, magas, maraton.
- Férfiaknál:
- legkisebb konkurrencia volt: tízpróba, suly, gerely, rudugrás;
 - közepes konkurrencia volt: hármás, diszkosz, 50 km gyal., 10.000 m, kalapács, 110 m gát, 3000 m akadály, távol, 5000 m, 400 m gát;
 - erős konkurrencia volt: magas, 200 m, 400 m, 1500 m, 20 km gyal.;
 - nagyon erős konkurrencia volt: 100 m, 800 m, maraton.

A nemzetközi élmény eredményeitől és a világ bajnokság eseményeitől az alábbi következtetések vonhatók le:

- A világ élvonalának fejlődése töretlen és intenzívebb mint bármikor.
- A VB-n minden eddiginél nagyobb volt a konkurrencia /beleértve az olimpiákat is/.
- A kétszeri formabuzogást a világ élvonala sem tudta megoldani.
- A csúcsforma a számszerű eredményekkel nem jellemezhető, s tudásszint és a helyezési esély realizálásának szintje, képessége a döntő.
- A női versenyzők teljesítménye kevésbé ingadozó, mint a férfiaké.
- A taktikai /távfutó/ és a nagy erő kifejtést igénylő versenyszámokban Helsinkiben a VB előttihez képest szembetűnő volt a visszaesés /anabolika ?/.

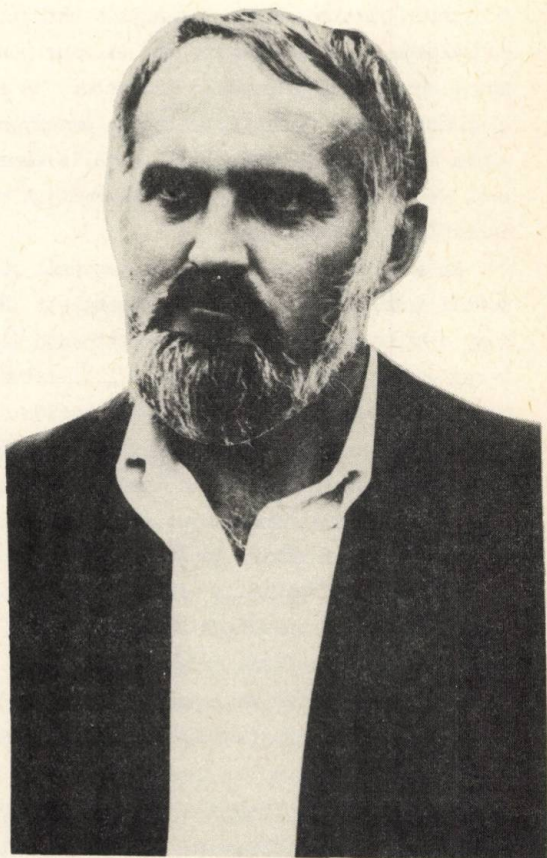
- A VB-n csak olyan versenyzők kerültek dobogóra és az első 8 helyezett közé, akik öröklött lehetőségeik révén nagyon tehetségesek és nagyon felkészültek.



VIII. Összefoglaló következtetések

- A nemzetközi élvonal példátlan fejlődését a magyar élvonal képtelen követni.
- A magyar atlétika fejlődése önmagához viszonyítva is megtorpant.
- A magyar élvonal tovább szűkült, különösen szembetűnő a női élvonal szűkülése, visszaesése.
- A magyar válogatottak az 1983-ra kitűzött célokat nem teljesítették.
- A kétszeri formábahozást a világ élvonala sem képes megoldani.
- A VB-re való felkészülés alapkonceptiója, az egyszeri formábahozás helyesnek bizonyult, esélyeinket így jobban tudtuk realizálni.
- A csucsforma fogalma nem azonos a célversenyen elért egyéni csucs fogalmával.
- A közvetlen olimpiai felkészülést a világ-bajnoki felkészülésnél koncentráltabban, szervezettebben, jobban előkészítve kell lefolytatni.
- A központi felkészülésnek minden tekintetben /szakmai vonatkozásban is központinak kell lenni.
- Mivel az olimpiáig kevés az idő, Los Angelesre központi edzőtáborokkal célszerű felkészülni, s kizárólag az olimpiára készülő versenyzőket kell bevonni.
- A sikeresebb olimpiai felkészülés érdekében a központi edzőtáborok feltételeit /személyi, anyagi, szervezési/ az eddiginél megbízhatóbban kell biztosítani.
- Az orvosi és tudományos segítségkérés, segítségadás színvonalán javítani kell.

- A Sportkórházzal, a TFKI-val és az OTSH-val írásos megállapodásokat kell kötni az anyagban felvetett problémák konkrét rendezésére.
- A MASZ munkáját szervezettebbé kell tenni, további munkánkban kevesebb hibának szabad előfordulnia.
- Az OTSH-val megegyezésre kell jutni az atlétikában időszerűvé vált szervezeti átalakításokat illetően.
- A morális helyzetben csak átfogó intézkedésekkel lehet változtatni. A felelősségvonnást minden érintettre ki kell terjeszteni.
- Az utánpótlás-nevelésnek minden szinten előbbséget kell biztosítani.
- Átfogó intézkedések, szervezeti átalakulás és új ösztönzési-értékelési rendszer nélkül a jelenlegi helyzet javíthatásával nem lehet a világversenyeken eséllyel induló versenyzőink számát növelni, jelenlegi állapotunkon változtatni. A változás nem igényelne több pénzt, csupán a meglévő anyagi erők jobb kihasználását, ésszerűbb elosztását.



Zádor P. felv.

BAKAI JÓZSEF

inkább gondterhelteknél, mintsem derültónak látszik az idény végén



Támpontok a dobók edzéséhez

Az edzői gyakorlatban ugyyszólván naponta visszatérő feladat a kondicionális képességek fejlesztését szolgáló edzőmunka tartalmi, mennyiségi és minőségi összeállítása. Az edzőgyakorlatok kiválasztása, a napi penzumok meghatározása mindig a konkrét helyzet ismerete, valamilyen szempont - együttes és valamilyen támpont, valamilyen etalon alapján történik. Kérdés, mi ez az etalon, kérdés, hogy a rendelkezésre álló tényezők, eszközök és módszerek alkalmasak-e a versenyzők aktuális képességszintje és az etalon közötti viszony pontos megállapítására. Nehezíti a helyzetet, ha ez az alapmérték maga is függő, változó - amennyiben az egyes edző felkészültségéhez, mentális képességeihez, szemléletmódjához kötött. Vizsgáljuk meg közelebbről ezt a problémakört.

Ha áttekintjük a versenyzők képzését 10 éves kortól a felnőtt korig, többi között azt látjuk, hogy a képességfejlesztés középpontjában mindig a versenyszám technikai modellje áll, illetve kezdetben /10-14 éves korban a sokoldalú képzés szakaszában, amikor az csak speciális irányultságú/ szándékosan nem meghatározó, /azaz éppen ily módon meghatározó/, később azonban egyre inkább pozitív meghatározó tényezővé válik: 15-16 éves korban, a távlati felkészítés "speciális előkészítő" szakaszában a kondicionális képességek fejlesztése még a dobótechnika elsajátítása érdekében történik, 17 éves kortól, a "speciális fejlesztés" szakaszától azonban a képességfejlesztés strukturáját már maga a technikai modell adja. Annak helyessége, hogy a képességfejlesztés középpontjában a versenyzők kiképzésének teljes időtartama alatt a modelltechnika áll, egy pillanatig sem lehet vitás, hiszen az edző számára végső soron az a legfontosabb, hogy versenyzője a választott versenyszámában érjen el jó eredményeket. Mivel a biomechanikai elveket, a gyakorlati tapasztalatokat leginkább figyelembe vevő

technika lehet a legeredményesebb, ezért egyrészt ezt kell megkísérelni megtanítani, másrészt a kondicionális képességfejlesztő edzőmunkát teljes egészében e technika minél jobb, minél sikeresebb, minél nagyobb eredményeket biztosító végrehajtásának kell alárendelni. Vagyis minden, amit az edző az edzéseken elvégeztet - közvetlenül, vagy közvetetten - a technikai tökéletesedést kell, hogy szolgálja.

A modelltechnika tehát az edzőmunka alfája és omegája, a technikai képzés és a kondicionális képességfejlesztés meghatározó mértéke, etalonja. A modelltechnika alapos ismerete, szellemi birtoklása nélkül sem a technikai képzés, sem az életkori sajátosságokat figyelembe vevő kondicionális képességfejlesztés nem végezhető hatékonyan.

Hogyan is tudná a mozgástanítás lépcsőfokait meghatározni, akár az alaptchnikát is megtanítani-, hogyan tudhatná biztosítani a képességek harmonikus fejlődését az az edző, aki nem ismeri legapróbb részleteiben is a végső célt, a legfőbb rendezőt, a modelltechnikát? /Modelltechnikán - nagy vonásokban- a versenytechnikának azt a végrehajtási módját értjük, amely messzemenően figyelembe veszi a vonatkozó biomechanikai elveket és a gyakorlati tapasztalatokat. Az alapttechnika a modelltechnikának egy egyszerűbb, rendszerint kisebb mozgáskiterjedéssel végrehajtott változata, amely még rendelkezik a modelltechnika főbb mozgásszerkezeti jellemzőivel, a végső technikai modell irányába fejleszthető /annak nem mond ellent/ és - mivel a modelltechnikánál egyszerűbb - könnyebben, rövidebb idő alatt megtanítható. Az alapttechnika tulajdonképpen a modelltechnika elemi megjelenése, a versenytechnika oktatásának egyik integrált fokozata./



Ahhoz, hogy az edző eredményes munkát végezhesen, első lépésként igen pontos mozgásképzettel kell rendelkeznie a modelltechnikáról. A képzési folyamatban - az előzőekből következően - a versenyző által végrehajtott versenytechnika és az edző saját mozgásképzete /a modelltechnikáról alkotott elképzelése/ közötti különbség az, amely a hiányosságokat magába foglalja. Ha pl. az edző látja, hogy súlylökője nem képes egy "mély" zsugor-

helyzetből jó dinamikájú becsuszást végrehajtani, versenyzője láberejének hiányosságaira gondol. Ez utmutatást jelent számára a technikai képzésben /mennyire közelíthet a modelltechnikához/, de utmutatást jelent a képességfejlesztés irányára sőt, módszereire és edzésszerveire vonatkozóan is.

Ha az edző csupán a saját érzékszerveire hagyatkozhat versenyzője technikai tudásszintjének megítélésében /márpedig a gyakorlatban ez az általános/, nagy bizonytalansági tényezővel kénytelen dolgozni, mivel az emberi érzékszervek kapacitása a feladatokhoz képest igen korlátozott. Vizuális megfigyeléssel nehéz megállapítani, hogy egy tervezett technikai fejlődéshez bizonyos izomcsoportok maximális - és gyorserejét milyen mértékben kell fejleszteni. Általában az információ-szerzés ilyen hiányosságai miatt alakulnak ki a képességfejlesztés vakvágányai. Gondoljunk csak vissza: az 50-es évek előtt a dobóatlétáknál is "bűnnek" számított a súlyemelés, a 60-as évek végére pedig már ugyyszólván a maximális erő fejlesztése lett a mindenható. Ha hiányzik a képességi szintnek a technikai végrehajtáshoz viszonyított szükséglete, ha hiányzik az etalon, diszharmonikussá válhat a fejlődés. Vagy a technikai képzés vagy a képességfejlesztés terén hibázunk. - Esetenként nem is keveset. Nézzük meg a magyar /felnőtt/ kalapácsvetők képességi teljesítményeit a kalapácsvetés - teljesítményekkel összefüggésben /táblázat/. Az adatokból különösebb

magyarázat nélkül is mindenki számára nyilvánvaló, hogy a kondicionális képességek fejlesztése túl nagy hangsúlyt kapott a felkészítésben, hogy a képességi struktúra fejlesztését nem egy közös meghatározó mérték, nem egy közös képességszerkezet - modell fogta egységbe. A hatékony, a modell-technika képességi követelményeit messzemenően figyelembe vevő edzésmunkához elengedhetetlen a modellmozgás és az egyéni technika objektív mutatóinak, ill. a modelltechnika és az egyéni technika közötti különbségek ismerete. Manapság eleget tudunk a modellmozgások térbeli szerkezetéről - mert ezek megismerése a legkönnyebb - kevesebbet tudunk az időbeli, még kevesebbet a dinamikai szerkezetéről, mert ezek feltárása költségesebb apparátusokat, nagyobb munkabefektetéseket igényel, amelyekre sajnos még keveset áldoznak. Lényegében hasonló a helyzet az egyéni technikával, azzal a különbséggel, hogy az egyéni technika időbeli és dinamikai szerkezetét reprezentáló mutatók, diagramok még kevésbé hozzáférhetők, még kevésbé állnak az edzők rendelkezésére.

Szinte általános jelenség, hogy a képességfejlesztés alapmértékeinek - szükségmegoldásképpen - a versenyszám legkiválóbb képviselői által egyes edzésgyakorlatokban, felmérőgyakorlatokban elért teljesítményeket tekintjük. Ez nem lenne hiba, ha az élvonalbeliek képességfejlesztését a dobástechnika strukturális elemzése alapján végezték volna.

teljesítmény- terület/kalapács- vetés - 7,25 kg versenytechnikával/	53-55 m	56-58 m	60-62 m	68-70 m
kalapácsvetés /7,25/ két elő- lengetés egy for- gással	44-48 m	40-49 m	48-52 m	52-53 m
füllessúlydobás két kézzel, fej fölött hátra 16 kg-mal	9-11,5 m	9-10 m	11,7-12,3 m	11,5-12 m
helyből távolugrás	2,6-2,7 m	2,5-2,6 m	2,5-3,0 m	2,8-2,9 m
szakítás	90-100 kg	90-100 kg	100-120 kg	110-120 kg
felvétel	110-130 kg	130-135 kg	130-150 kg	130-155 kg
mélyguggolás	180-190 kg	160-190 kg	200-220 kg	220-240 kg

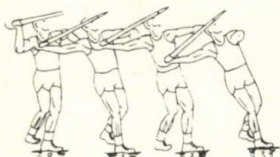
Képességszerkezet-tükröző
teljesítmény-adatok az 1980
áprilisi felmérés alapján.

Ebben az esetben ugyanis biztosak lehetnének abban, hogy az egyes izomcsoportokat, ezek működési tulajdonságait megfelelő mértékben, megfelelő összhangban fejlesztették. Minthogy azonban rendszerint kevés információval rendelkezünk felkészítésük elveiről, felkészítésük körülményeiről, az egyes képességi mutatókat - mint a versenyteljesítmény meghatározó mértékeit - fenntartással kell fogadnunk.

A felmérési eredmények statisztikai elemzése, az edzésgyakorlatokban /szakítás, guggolás, helyből távolugrás stb./ és a versenyszámban elért teljesítmények korrelációjának értékelése általánosságban /egy-egy versenyszámra kiterjedően/ jó következtetést enged a képességek fejlesztésének irányára vonatkozóan, de az egyes képességek szükséges mértékére vonatkozóan nem ad támpontot.

Kalapácsvetők felmérési eredményeinek statisztikai feldolgozásából megtudhattuk pl., hogy az alsó végtag maximális erejének meghatározó jelentősége van a kalapácsvető teljesítményben. Nem tudhattuk meg azonban, hogy mekkora súllyal kell tudni mélyguggolásból felállni annak a versenyzőnek, aki mondjuk 74 m-t akar dobni.

Nem elegendő tehát ismerni a fejlesztés szükséges irányát, a mértékek, a mérték-arányok ismertetése is szükség van. A fejlesztés szükséges irányának ismeretében már megvilágított uton járunk, de a meghatározó mérték /etalon/ hiányában könnyen célt tévesztünk: tulmegyünk a célon, vagy éppen el sem érjük.



Szükséges lenne a modelltechnika jellemző adataiból kiindulva, versenyszámonként meghatározni, hogy egy-egy eredmény elérését mely izomcsoportoknak milyen típusu /maximális erő, gyorsaság stb./, milyen nagyságrendű teljesítményei előfeltételezhetik. Szükség lenne az időbeli és dinamikai szerkezet rendszeres vizsgálatára - legalább az élvonal szintjén. Az egyéni technika objektív vizsgálata, az egyéni képességszerkezet alakulásának rendszeres ellenőrzése, a kettő egybevetése és összehasonlítása a modelltechnika paramétereivel, követelmény-szerkezetével lehetővé tenné az egyéni testalkati és izomélettani sajátosságok célszerűbb kiaknázását, az esetleges hiányosságok, hátrányok ellensúlyozását, hozzájárulhatna ahhoz,

hogy az edzők racionálisabb, eredményesebb munkát végezzenek.

Az intuitív edzői munka sikere leáldozóban van. A csucsra kerüléshez, a világ élvonalában maradáshoz az intuiciót nálunk is fel kell váltania a tudatosságnak, a megalapozott, megbízható ismereteken alapuló edzésmunkának.

DR. ECKSCHMIEDT SÁNDOR

SZALMA

1983. ÉVI

FELKÉSZÜLÉSE
ÉS VERSENYZÉSE □

4. Erőfejlesztő gyakorlatok

Az 1983. évi feladat az előző esztendei erőszint megtartása volt. Itt jegyzem meg, hogy Szalma születési gerincproblémákkal küzdök /egyik csigolyatestete nyitott, nem fejeződött be a teljes csontosodás/, s ez a súlyzós erősítésnél gondot okoz.

Az erőképeség fejlesztése során az alábbi eszközöket alkalmaztuk /a gyakorlatok alkalmazási számát lásd előbb/:

- gimnasztika: minden edzésen 15-20 perces időtartamban;
- medicinlabda- vagy nehézsúlydobások; egy edzésen 80-50 db;
- súlyzós erősítések /a fent említett ok miatt az egy-egy edzésen alkalmazandó gyakorlattípus beállítását, valamint a terhelés nagyságát és az ismétlések gyakoriságát a mindenkori állapottól függően a versenyző maga határozza meg./

Gyakorlattípusok:

- ferdepadon felülés - szakítás - páros lábon szökdelés
- hátizom terheléssel - felvétel - lábtartáscsere - rével szökdelés

□ A cikk előző részeit ld. az Atlétika 1983/10. és 11. számaiban!

- hasizom terheléssel - fekvenyomás - az előző gyakorlat, de egyik láb számolón van
- oldalizom terheléssel - 1/2 guggolásból felugrások

- törzskörzések

- résztávós szökdelések 30-100 m közötti távokon,

váltott és egy lábon,

összméterszám: 200-800 m

- sík terepen, /felmérési adat 100 m 29,5 db szökdelés/,
- dombra fel,
- dombra fel, ólommellényben.

A szökdelések végrehajtása közben fontos feladat az elrugaskodó láb teljes kinyulása, valamint a lendítőláb combjának vízszintesig való lendítése.

E területen a továbblépés egyik feltételének tekintjük, hogy a különböző távokon és feltételek közötti váltott lábú szökdeléseket összehasonlítsuk az ellenőrző méréseinkkel:

- tizes- vagy ötösugrások: Ezek a gyakorlatok besorolhatók az előző csoport mozgásanyagába is, mi mégis külön eszközként kezeljük. Ennek kettős oka van: egyrészt a kevesebb ismétlésszámmal nem az ugró-állóképességet, hanem az elrugaskodás intenzitását szándékozzuk fokozni. Másrészt innen "számítjuk" a gyorsserőt fejlesztő gyakorlatok típusait is. Ez évben a tizesugrás eredménye vissza is esett, viszont az ötösugrásban sikerült állandósítani a 17,40-18,00 m közötti formát;

- résztávós elugrások emelkedőre, ólommellényben is; Kétségtelen, hogy ez az elugrás technikai eleme, de az évi tapasztalataink azt bizonyították, hogy ha a résztávós elugrásokat emelkedőre végzik a versenyzők, akkor elsősorban a gyorsserő faktor a domináló. Azt viszont természetesen tartjuk, hogy a helyes technikai kivitelezés alapvető követelmény. Tapasztalatként rögzíthetjük azt is, hogy e gyakorlattípusnál a 40-60-80 m-en végrehajtott 3 futólépésenkénti elugrás a leg hatékonyabb;

- gátszökdelések: Itt talán az alkalmazott gátmagasságok /106 és 110 cm/, valamint a gátak közötti távolság /7-10 lábfej/ az ami különösen hasznossá teszi ezt a gyakorlatot. A technikai végrehajtás során viszont igen fontos feladat, hogy a csipő végig "fogott" legyen;

- mélybeugrások: E gyakorlat hatékonyságát és fontosságát nem kell külön hangsúlyozni. Hogy ez évben mi mégis kevés alkalommal tudtuk csak beépíteni az edzések műsorába, annak kizárólagos oka Szalma ugrólábjának térdérzékenysége volt. Ezzel

magyarázható az is, hogy ez évben csak 408 cm volt a legjobb teljesítménye.

Az erőszint tartásával nem volt baj ez évben, mégis arra a következtetésekre jutottunk, hogy a gyorsserőt, elsősorban az elugrás közbeni erő kifejtés gyorsaságát, tovább kell fokoznunk. Bizunk abban, hogy a jövő évi felkészülése során e szubjektív benyomásunkat műszeresen is ellenőrizni tudjuk.

Érdeességként említem meg, hogy az erőképeség fejlesztését szolgáló eszközöket ez évben 157-szer iktattuk be az edzések műsorába.

5. A technikai felkészítés értékelése

A már előzőekben közölt adatok is mutatják /belépett ugrások száma/, hogy e területen nem sikerült teljesíteni tervünket. Ehhez sorolható még, hogy sem a stabil 1 1/2-es olló kialakítása, sem pedig a talajfogás tökéletesítése nem sikerült. Mielőtt az okok ismertetésére térnek, nézzünk néhány adatot.

A technika csiszolása érdekében felhasznált edzéseszközeink:

- a résztávós elugrásokat 30-40-60-100 m-en 1-3-5 futólépés közbeiktatásával, a korábbiak tanúsága szerint, látszólag kevésszer alkalmaztuk. Viszont ha hozzávesszük, hogy emelkedőre, valamint minden technikai edzés bemelegítő műsorában is szerepeltek ezen gyakorlatok, akkor összességében elégségesnek tűnik;

- ugrások különböző futólépésű nekifutásokból.

E területen a közép és teljes nekifutású ugrások számát kell a jövőben növelnünk.

- nekifutás ellenőrzések: ezeknek ez évben alkalmazott formáit a téli versenyidény során ismét ellenőriznünk kell a hasznosság szempontjából.

Pozitív tapasztalat-ként könyvelhetjük el viszont a június közepe után tervezett módosításunkat a nekifutás hosszában, ugyanis mind az elugrási segédvonal /6 futólépés helyett 8/, mind a nekifutás hosszát /19 helyett 21/ egy lépéspárral megnöveltük. Ennek eredményeként az elugrás előtt az eddigieknél lényegesen nagyobb végsebességgel rendelkezik Szalma. A probléma csak ott van - s ezt kell megszüntetnünk -, hogy e nagyobb végsebességhez még nem tudta "hozzaigazítani" a gyorsabb ugrólábletételt, s ez a lassabb lábletétel nagyban hozzájárult:

- részben az egy-két cm-es belépésekhez,
- az elugrás közbeni nagyobb forgatónyomaték keletkezéséhez, aminek a következménye a "2 és 1/2 ollónak" minősíthető egyensúlyke-resés a légmunka során,

- s a megnövekedett forgás következményeként az idő előtti talajfogás /az ideális 20-25^o-os alszár-talaj szög helyett Szalma igen sokszor 30-45^o-os becsapódási szöggel érkezett a homokba/, ami a kiülési technika helyes végrehajtását is lehetetlenné teszi.

B. Az orvosi felkészítés célkitűzéseinek értékelése.

A központi célkitűzésünket - komolyabb sérülés elkerülése - sikerült megvalósítani. Igaz, voltak kisebb megbetegedések, sérülések, de ezek - hála a gondos orvosi kezeléseknak - sohasem idéztek elő hosszabb edzéselhagyást. Igaz mindketten különös gonddal ügyeltünk arra, hogy az elmúlt évi tapasztalatokat sohasse tévesszük szem előtt, s a legkisebb "gyanus tünetnél" vagy abbahagytuk az edzést vagy módosítottunk a tervezett edzésmunkán. Ennek az óvatosságnak persze lehettek olyan következményei, hogy a tervezettnél kisebb volt a terhelés, de mindaddig amíg Sportkórházunk nem rendelkezik a "szükséges felszerelésekkel", jobbnak tartottuk ezt az utat követni.

Sajnos a rendszeres gyurási feltételek megteremtésében még mindig nem értük el a szükséges szintet, bár a MASZ-tól és a Vasas SC-től is kaptunk alkalmanként jelentős támogatást.

Ugyancsak szomorú tényként rögzíthetjük, hogy a felkészülést segítő gyógyszeres kezelés is további javításra szorul. Itt nem a doppinglistán szereplő gyógyszerekre gondolunk, hanem azokra a gyógyszerekre, kezelésekre melyek révén jobb lehet a felkészítés. Ez évben is négy különböző versenyen - köztük a világbajnokságon is - volt doppingellenőrzésen Szalma, de természetesen minden esetben nyugodtan vártuk a negatív visszajelzéseket, amelyek meg is érkeztek.

C. A pszichés felkészítés értékelése.

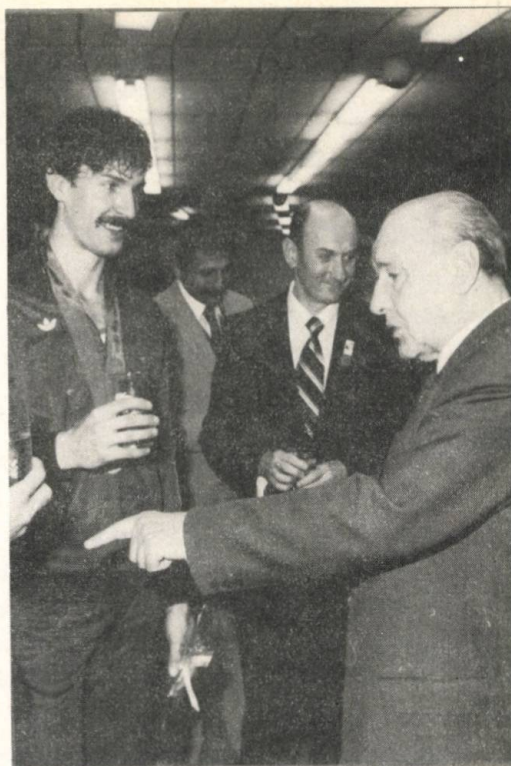
A fedettpályás E.B-n aratott győzelem nagyban hozzájárult a kellő önbizalom visszaszerzéséhez, mely mind a munkavégzés, mind a főbb versenyeken való sikeres szereplés területén pozitívan jelentkezett.

Nem sikerült viszont kellő mértékben előre lépni az adott versenyen belüli tartós koncentrációs terén /belépett ugrások és eredmény szórások/, ami a jövő feladata lesz.

Ugyancsak javulni kell a külső zavaró körülmények /pl. ellenszél/ leküzdése területén is.

D. Az egyéb feltételek értékelése.

A szükséges sportfelszereléseket minden esetben biztosította a MASZ. /Az már más kérdés, hogy az Adidas cég által küldött speciális ugrászögescipők több kívánnivalót hagynak maguk után./



A sikeres fedettpályás európa-bajnoki szereplés után jóleső mosoly ül Szalma Laci /sőt az elnök és a főfitkár/ arcán.

Nem tudunk előrelépni az alábbi technikai jellegű segédeszközök eredményes felhasználásában:

- fotócellás mérések edzéseken és versenyeken,
- képmagnó használata edzéseken és versenyeken,
- a mozgás elemzését lehetővé tevő nagysebességű sorozatfelvétel készülék használata edzéseken és versenyeken,
- az elugrás elemzésénél kamatoztatható "erőplató" használata.

Befejezésékképp megállapítható, hogy - az anyagban felsorolt hiányosságok ellenére is - sikeres volt az 1983-as esztendő, s mi mást kívánhatnánk, mint azt, hogy a tapasztalatok eredményes felhasználásával, a meglévő hiányosságok kiküszöbölésével a Los Angeles-i olimpia után is ezt a jelzőt használhassuk: sikeres versenyévet zártunk.

DR. ZARÁNDI LÁSZLÓ

HELSINKI HŐSE

A Helsinkiben rendezett első atlétikai világbajnokságon Carlton Lewis, az Egyesült Államok sportolója bizonyult az egyik legeredményesebb versenyzőnek. Három aranyérem tulajdonosa lett: győzött a 100 m-es síkfutásban, a távolugrásban és a 4x100 m-es váltó tagjaként.

Ha az ember Lewist figyeli, szembetűnő a könnyedsége és mozgásának lazasága. Az utóbbi időben a vágásban általában az erőteljes, kemény futótilusban versenyzők diadalmaskodtak. Lewis a pályán folyamatosan, láthatólag különösebb erőlködés nélkül fut.

Sportcsaládból származik, édesanyja és édesapja is eredményesen atletizált. Ma mindketten edzősködni egy kisebb atlétikai klubban Willingboróban, Philadelphia elővárosában. A szülők fejlesztették ki fiukban a sport iránti szeretetet. S nemcsak Carlont oltották be, hanem a többi gyereket is. Carlton bátyja, Mack egy időben a kerület sprintbajnoka volt, a középső fiu, Cleve az amerikai labdarúgásban jeleskedett, a fiatalabb hug, Carol pedig Carlton nyomdokaiba lépett, ő is a távolugrásra specializálta magát. Megemlítjük, hogy Carol Lewis Helsinkiben bronzérmes lett, s 704 cm-es ugrásával országos csúcst javított.

Evelin Lewis, a mama, a csodafiu első sportbeli lépéseire így emlékszik vissza: "Bár tehetséges volt, kezdetben nem minden sikerült neki."

A papa, Bill Lewis a következő esetet említi: "Egyszer Carlton leverten jött haza. Akkor 14-15 éves lehetett. Ugrálni kezdett a szobában, s közben ezt kiabálta: "Elég volt a vereségekből, unom már, hogy állandóan vesztesek között vagyok..."

"Bevallom, ha a kezdet kezdetén nem tanultam volna meg veszteni, akkor most nem tudnék győzni" - kommentálta utólag maga Carlton.

A sportolóvá válás, az atlétikai sikerek összefüggnek a houstoni egyetem edzőjének, Tom Telleznek a nevével. Lewis 1980-ban érkezett Houstonba. Abban az időben a középiskolások között 813 cm-es ered-

ményével országos csúcstartó volt, és 9,5 mp alatt futott 100 yardon. Az edző nem siettetette tanítványa gyors sikerét, ellenkezőleg, azt tartotta szem előtt, hogy csak az ugrástechnika gyökeres megváltoztatásával /a homorításból az ollózásra tértek át/, valamint az edzésrendszer átalakításával érhetők el a sikerek.

"Egy év komoly felkészülés, s akkor három éven keresztül élsz majd a munka gyümölcseiből" - mondta Tellez Carltonnak.

Lewisről 1982-ben kezdtek beszélni, amikor az amerikai atléták tíz versenye közül ötön 850 cm fölötti eredményt ért el. Legjobb teljesítménye 876 cm volt. Carlton egyszer kilenc méteren tulugrott, a versenybírák azonban ezt az eredményt nem hitelesítették. Ugyanebben az évben, nyáron, a vágásban 10,0 mp-cel beállította legjobb egyéni eredményét. "Tudtam, hogy Carlton képes lesz nagy ugróteljesítményre, ezek az eredmények azonban számomra is meglepőek voltak - mondta később Tellez, és hozzátette. - Az olimpia előtti évet általában lazának tekintjük."

A fenomenális képességű sportoló eredményeinek ismeretében az ember könnyen ragadtatja el magát. A ma egyedülálló sportoló egyszerre három versenyszámban a világ legjobb eredményeinek tulajdonosa: 100 m-es síkfutásban - 9,97, 200 m-es síkfutásban - 19,75 és távolugrásban - 879 cm fűződik a nevéhez. Mindhárom teljesítményt az idén nyáron érte el.

Lewis Helsinkiben mindenkit ámulatba ejtett, amikor egy napon két aranyérmet is nyert. A távolugróverseny egybeesett a 4x100 m-es váltó középfutamaival és a döntővel. Lewis a váltóban utolsó emberként futott. A távolugrásban ezért csak két kísérletet tett. Amikor lefutotta a középfutamot, elszaladt a távolugrószektorba, kettőt ugrott - 855 és 842 -, s ez elegendőnek bizonyult a fölényes győzelméhez. A második helyezett 30 cm-rel maradt el mögötte. A koronát a váltófutás döntője tette fel Carl Lewis teljesítményére. Elsősorban neki köszönhető ugyanis, hogy az amerikai négyes - a versenyszám történetében először - 38 másodpercen belüli idővel győzött /37,86/, s egyszerre 0,17-tel javította meg a világcsúcst.

"A dicsőség nem szállt a fejébe - mondta Tellez. - Változatlanul igyekvő és szorgalmas tanítvány maradt, aki figyelmesen hallgatja tanácsait."

"Felnöttebb lettem - így Lewis -, bár belül alig változtam. Inkább a környezetem változott, azaz mások velem való viselkedése."

A siker más jellegű gondokat hozott. Egyre nehezebben talál nyugalmat és csendet, az utóbbi fél

évben hatszor volt kénytelen telefonszámát megváltoztatni...

Lewis számára nem valamilyen mágikus határ elérése a legfontosabb, hanem az előrehaladás azokban a versenyszámokban, amelyekben indul. "Ahogy megérezem, hogy megálltam a fejlődésben, abbahagyom az atletizálást vagy átnyergelek valami másra" - mondja a háromszoros világ bajnok.

Egy mágikus számot mégis megemlített: a 9 métert. Lewis arról álmodik, hogy megdöntse Robert Beamon távolugrórekordját, amelyet 15 évvel ezelőtt Mexikóban állított fel.

Carlton sportpályafutásának befejezésével a televízióba szeretne kerülni, és a sok-sok interjú során nyugodtnak és magabiztosnak érzi magát. Sokkal nyugodtabbnak, mint több nyilatkozó. A csodatléta szinte minden szabad idejét az edzéseknek szenteli, szeret néha tévéfocizni, de sehol sem szeret veszteni. Kocsijában ülve kedveli a száguldást.

A tehetséges sportolóra még sok verseny vár, s ha sikerül nagy munkabírását és győzni akarását megőrizni, ha tehetségét nem váltja át aprópénzre, akkor kétségtelenül Carlton Lewis új, kimagasló eredményeinek szemtanúi leszünk még.

SZÜLETÉSNAPI AJÁNDÉK

Edwin Moses, a gátfutás istenadta tehetsége 28. születésnapját ünnepelte, amikor pályafutása negyedik világcsucsát érte el.

A 400 m-es gátfutás világcsucstartójának fizikus! diplomája és határozottan matematikai érdeklődése van, s mindezek ellenére egyik szemével mindig az orvosi egyetem felé kacsintgat. Amikor Edwin Moses legmélyebb vágyai álmaiban alakot öltenek, akkor ezek számok formájában jelennek meg. Ő mágikus számoknak nevezi őket.

Valamelyik kora reggeli órában Moses álmában ezt látta: 8-31-1983, majd 47,03. Később elmondotta: "Az első szám 28. születésnapomat jelenti /1983. augusztus 31/, a másik szám pedig nagyon jó idő 400 méteres gáton". Valóban, egytized másodperccel jobb, mint saját világcsucsa, amelyet 3 évvel ezelőtt állított fel. A világcsucs 1983. augusztus 31-én valóban megszületett. "Nem akartam szólni semmit erről az álmról" - emlékezik vissza Moses. Legalább is a verseny előtt nem.

A verseny az NSZK-beli Koblenzben volt. Amikor Moses levette melegítőjét és a rajthelyhez kocogott, felesége, a nála alig egy évvel idősebb Myrella felkiáltott: "Nincs rajta zokni! De a karórája még mindig rajta van!"

Nos, Moses megmondta, hogy megpróbálja ezt a versenyt egy kicsit higgadtabban venni. Az előző hetekben 47,37-et futott Zürichben és 47,43-at Kölnben. A kölni versenyen nagy intenzitással és nyomással /Moses úgy mondja: "tulkoncentrálna"/, eszeveszetten rajtolt, figyelmen kívül hagyva az egyik legkényesebb problémát, az első öt gát alapvető technikai kérdését. Moses 13 lépést tesz a gátak között. Egészen a legutóbbi időkig, mindaddig míg a Los Angeles-i Andre Phillips nem csatlakozott hozzá, ő volt az egyetlen, aki ezt a lépésszámot az egész távon tartani tudta. Mások 13 lépéssel kezdenek, majd ahogyan fáradnak, úgy váltanak át 14, illetve 15 lépésre. A verseny elején, amikor még friss, Mosesnek nem szabad megnyújtania a lépéseit, különben ráfut a gátakra, a lépéseit meg kell rövidítenie, veszít a lendületből és ezzel energiát pazarol.

Kölnben sokat elpazarolt. Az első gátat meglökte és a következő négyénél sem jött ki jól a lépés. "Minden rosszul ment - mondta. "Legalább három tizedet veszítettem azzal, hogy apróztam a lépéseimet és nagyon hamar elfáradtam."

Közben Phillips élete nagy versenyét futotta, csak egész kicsit volt lemaradva, amikor a célegyenesbe értek. Moses, akinek a fő erőssége éppen a hihetetlen állóképessége, az utolsó gátnál már több mint két méteres előnyre tett szert, de aztán elvesztette az egyensúlyát. Megbotlott, tell talpakkal futott a cél felé, hogy learassa a sorrendben 84. egymás utáni győzelmét.

Phillipsnek sikerült a 47,78 - ezzel minden idők harmadik leggyorsabb 400 méteres gátfutója lett. Öröme leírhatatlan volt. "Amikor átfutottam a célvonalon, első gondolatom az volt, hogy anyunak abba kell hagynia a dohányzást" - mondotta. Volt ugyanis egy fogadalma. Azt mondta, hogy ha 48 másodpercen belül futok, akkor leszokik a dohányzásról."

Phillipsnek mindenki gratulált, aki csak ismerte. A jelenet világosan mutatta, hogy nagy ujság, ha valaki olyan időt fut, amelyet maga Moses már 15 más alkalommal megjavított.

Koblenzben Moses úgy döntött, hogy lazítani fog, és megpróbál csucst javítani. Az Oberwerth stadiont magas fák veszik körül és a találkozó meleg, csöndes, száraz estéjén 22.000 várakozásteljes koblenzi polgár töltötte meg. A műsor első száma a 400 méteres gát volt. Általában így van. Szinte mindig Moses az, aki a tömegben kiváltja az érzelmeket, és ritkán élvezi a már felfűtött érzelmek előnyeit. Ő saját magát képes "felpörgetni". Még az évad elején amikor feltették neki a kérdést, hogy vajon az egymást követő versenyek nem válnak-e rutinszerűvé, nem érzi-e egyhangunak azokat, azt válaszolta: "Nem, én még mindig úgy érzem, hogy évente 15-ször a kivégzésekre vezetnek fel."

A koblenzi verseny gyakorlatilag ugyanugy folyt le, mint augusztus elején a világbajnokság: Harald Schmid /minden idők második leggyorsabbja és az utolsó, aki megverte Mosest hat évvel ezelőtt/ az amerikai David Lee és Phillips, Moses az 5. pályát kapta, nem volt senki, akire "ráhajthatott" volna.

Ő volt az utolsó, aki a rajthelyhez ért, és az utolsó, aki felvette a "vigyázz" helyzetet. Az első gátat viszont már ő érte el leghamarabb, és a gátvétel is tökéletesen sikerült. "Ez a verseny leggyorsabb része" - mondaná. "Le kell állítanom magamat egy kicsit az első gát után, és mintegy lábujjhegyen futva, vissza kellett fognom magamat, ahhoz, hogy kijöjjenek a lépések." A második, a harmadik és az ötödik gátnál szintén vissza kellett fogni a lépéseket. Phillips megint vele futott. "A hetedik fölött - mondta később Phillips, láttam, amint a válla fölött egy pillanatra hátra nézett."

"A verseny második felében robbantottam, mert az első 200-on csak tartózkodóan futottam." Mindig úgy érzem, hogy le vagyok maradva" - mondta Moses. Most már elég fáradt volt ahhoz, hogy minden erejét bevetve fusson és a lépései tökéletesen kijöjjenek. A nyolcadik gátnál elhúzott Phillips mellett.

Moses utolsó 90 métere már nem verseny, hanem előadás volt. Stabílan, könnyen vette a két utolsó gátat és széttárt karokkal futott át a célvonalon. Az időeredmény 47,02 másodperc volt, és ezzel 0,11 másodperccel megjavította előző világcsucsat. Az eredmény egy század másodperccel még jobb is volt, mint amit megálmodott.



Negyedik alkalommal történt meg, hogy Moses világcsucst javított. Először 47,64-gyel az ugandai John Akii-Bua rekordját adta át a multnak, még 1976-ban az olimpiai döntőben. Ezt 1977-ben 47,45-re, 1980-ban pedig 47,13-ra javította. Koblenzben Moses nem tudta elrejtteni mosolyát. "Kellott már valami jobb időt futnom, hiszen három éve nem döntöttem meg világcsucst" - mondta nevetve, majd egy lassu tiszteletkört futott.

Phillips második lett 48,26-tal, Lee harmadik 48,65-tel és Schmid negyedik 48,92-vel. Mivel ebben az évben Phillipsnek ez volt az utolsó versenye, lehuzta cipőjét és trikóját, és a tömeg közé hajította. Moses még megszerezte 86. egymás utáni győzelmét másnap Rómában /48,74-gyel/ és a 87.-et vasárnap az olasz Rietiben /47,93-mal/.

Amikor barátai és szurkolói születésnapja alkalmából gratuláltak neki, Moses ezt válaszolt: "Nem kérhettem volna többet!" Lee-t és Phillips-t maga köré gyűjtötte és szeretettel nézett rájuk. Összekapcsolta őket az együtt végzett jó munka. "Ez egy nehéz szám. Ezért az emberek nem nagyon jönnek-mennek a 400 gát élmezőnyében. Nem nehéz megismerni azt a néhány versenyzőt, aki igazából ismeri a szakmát."

A kerék persze fordulhat. Moses arca elkomorult, s azt mondta: "Nehéz nem gondolni arra a hajtásra, ami jövőre, a Los Angeles-i olimpián lesz."



Szövetségi hírek

A MASZ Intéző Bizottsága 1983. november 21-én tárgyalta a ZTE atlétikai szakosztályának beszámolóját, s a alábbi határozatot hozta:

Dicséretes a ZTE atlétikai szakosztályának szervezettsége, fegyelme és az utánpótlás-nevelés terén elért eredményei.

A MASZ vezetése nagy várakozással néz a ZTE és a megyei TSH új vezetésének munkája elé. Ugy érzi, hogy az új vezetésnél az atlétikai szakosztály tevékenysége és elismerése méltó helyre került, nagyobb rangot és támogatást fog kapni a jövőben.

A MASZ vezetése megerősíti a szakosztályt abban, hogy az utánpótlás-nevelés legyen az első számú tevékenysége, de ha redlis esély van rá, a felnőtt vonalat is fel kell fejleszteni. A felnőtt gárdát ne átigazolással erősítsék, hanem a meglévő, minőségileg jó, saját nevelésű utánpótlásból. Ehhez kéri a MASZ az egyesületi vezetés és a megyei sporthivatal segítségét.

A gyermek-korcsoportos versenyzők létszámát növelni kell, a "piramis elvnek" érvényesülni kell.

Olyan szakágakban kell fejleszteni a szakosztályi munkát, amelyekhez a tárgyi és személyi feltételek adottak.

A kiválasztást és a megyén belüli felfelé áramoltatást a szakosztály a megyei TSH-val együtt oldja meg, úgy, hogy a vidéki versenyzők nyári foglalkoztatása is rendszerben legyen.

A tárgyi feltételeket társadalmi összefogással próbálják megoldani.

A magyar atlétikának nagyon fontos, hogy Zala megyében erős atlétika legyen, elsősorban utánpótlás vonalon, de felnőtt szinten is. A MASZ ehhez kéri az illetékesek segítségét és ő maga is megad minden elvi és szakmai támogatást a szakosztály fejlődéséhez.

Az intéző bizottsági ülésen az alábbi határozatok születtek még:

1984-ben nők részére is kiírásra kerül a GYALOGLO BAJNOKSÁG az alábbi versenyszámokkal:

Felnőttek és juniorok: 10 km

Ifjúsági és serdülők: 5 km

Az országos váltóbajnokságon egy egyesület több csapatot is indíthat versenyszámonként.

Az országos Ifi CSB műsorába bekerül a férfi 10 km-es és a női 5 km-es gyaloglás.

A MASZ újra megrendezi a TÉLI DOBÓBAJNOKSÁGOT.
Helye és időpontja: Budapest. 1984. február 18-19.

Az IB törölte a fiatalok versenyzőkre vonatkozó korlátozó intézkedést, amely a 20 km-nél hosszabb utcai és országúti futóversenyeken való indulásukra vonatkozott.



A MASZ ELNÖKSÉGÉNEK 1984. ÉVI FELADAT-ÉS ÜLÉSTERVE

I. 1984. február 13.

1. Javaslat az 1984. évi jelentős hazai versenyek felelőseire, a nemzetközi események csapatzvezetőire.

Felelős: dr. Békesi László

2. A Fedettpályás Európa-bajnokságon szereplő magyar csapat jóváhagyása.

Felelős: Bakai József

II. 1984. április 16.

A követelményrendszer szerinti munka tapasztalatai az A-B kat. szakosztályokban.

Felelős: dr. Nyerges Mihály

Pignitzky Péter

III. 1984. július 12.

1. A végleges olimpiai csapat kijelölése.

Felelős: Bakai József

2. Az IBV-n szereplő végleges csapat kijelölése.

Felelős: Sebő Attila

IV. 1984. október 22.

1. Az állásfoglalás végrehajtási tervének megvalósítása, ennek kapcsán a sportág perspektivikus fejlődését közvetlenül meghatározó legfontosabb szabályozók /átigazolás, ösztönzés, szo. kategorizálás, szo. értékelési rendszer stb./, esetleges módosítása.

Felelős: dr. Nyerges Mihály

Pignitzky Péter

3. Az 1984-es felkészülési év értékelése, a felnőtt és utánpótlás válogatott keret nemzetközi szereplésének elemzése.

Felelős: Bakai József

Sebő Attila

V. 1984. november 19.

1. Az 1985-88-évi olimpiai felkészülés programja és az 1985-ös felkészülési év szakmai programja.

Felelős: Bakai József

Sebő Attila

2. Beszámoló a MASZ/Elnöksége, IB, bizottságok, apparátus/ 1984. évi munkájáról, javaslat 1985. évi feladatokra, az Elnökség és az IB üléstervére.



A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSEG IBV-SZINTJEI

	fiúk	lányok
100 m	10,70	12,00
200 m	21,80	24,50
400 m	48,50	54,50
800 m	1:51,0	2:08,0
1500 m	3:51,0	4:20,0
3000 m	8:25,0	9:30,0
5000 m	14:45,0	-
100/110 gát	14,80	14,30
400 m gát	53,50	60,00
akadály	5:48,0	-
10 km gyal.	45:00,0	-
magas	2,12	1,78
távol	7,40	6,10
hármás	15,40	-
rud	4,80	-
súly	16,00	14,60
diszkosz	51,00	49,00
gerely	67,50	49,00
kalapács	58,00	-
tíz/hétpróba	6400	5400
4x100 m	41,00	46,00
4x400 m	3:13,0	3:39,50



VÁLOGATOTT „A” KERET

Vágta-és gátfutás

Simon Balla István	400 m gát
Takács József	400 m gát
Szalai József	400 m gát

Csapó Lajos	400 m gát
Siska Xénia	100 m gát
Baranyai Ildikó	100 m gát
Szopori Erika	400 m gát
Tarjányi Eszter	400 m gát
Juhász Erzsébet	100-200 m
Petrika Ibolya	400 m
Szepesi Éva	400 m gát
Bányai Ilona	400 m gát

Közép-, hosszútávfutás, gyaloglás

Bereczki József	800-1500 m
Szalai István	800 m
Szász László	5000 m
Szabó Zsolt	800 m
Sulyok Attila	1500-5000 m
Majer József	5000-10.000 m
Zöld László	1500 m
Tóth László	1500 m
Farkas Zoltán	gyal.
Veréb Rudolf	gyal.
Major Ferenc	gyal.
Czukur Zoltán	gyal.
Nagy Zsolt	gyal.
Jankó Ilona	3000-10.000 m
Zsilák Ilona	maraton
Visnyei Márta	3000-10.000 m
Sinka György	maraton
Jenkei András	maraton
Kerékjártó István	maraton
Kiss Zoltán	maraton
Szekeres János	maraton
Borka Gyula	maraton
Vágó Béla	akadály
Kadlót Zoltán	5000-10.000 m
Szeleccki József	akadály
Orosz József	akadály
Papp János	akadály
Kánya Sándor	gyal.
Ladányi Péterné	maraton
Sipka Ágnes	maraton
Petrik Éva	maraton

Dobások

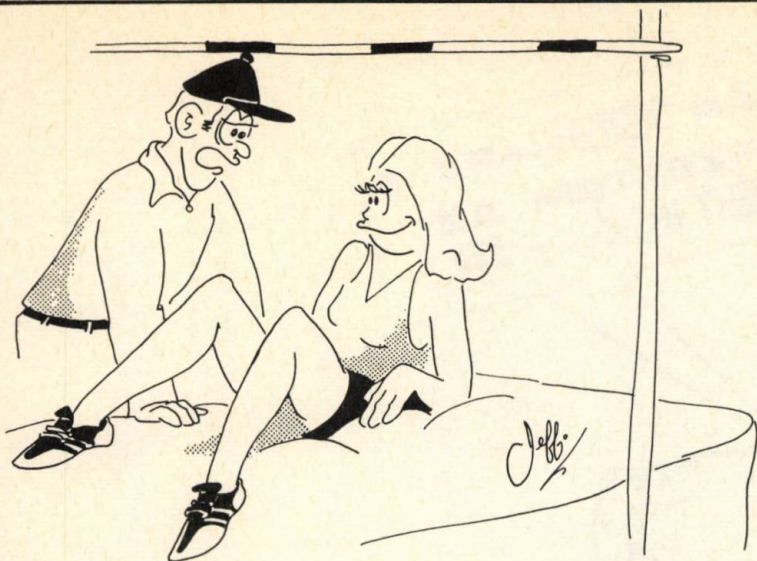
Paragi Ferenc	gerely
Tánczi Tibor	kalapács
Szitás Imre	kalapács
Vörös Sándor	kalapács
Zeitler Kálmán	kalapács
Szabó László	súly
Ladányi Zsigmond	súly

Kovács Gábor	kalapács
Győri Lajos	diszkosz
Sinka Albert	kalapács
Kripli Márta	diszkosz
Janák Mária	gerely
Malovecz Zsuzsa	gerely
Kispál Mariann	gerely
Tomasovszky Ágnes	diszkosz

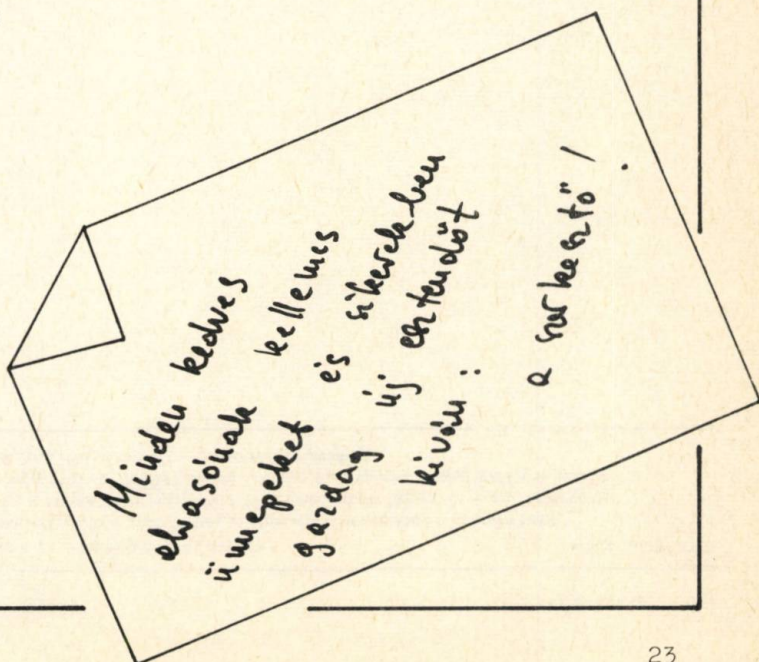
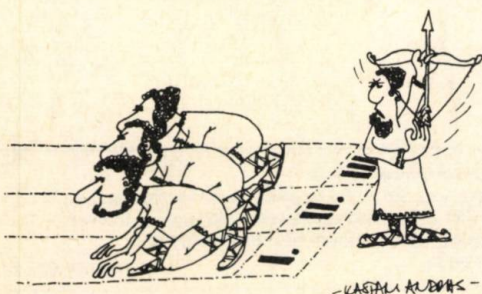
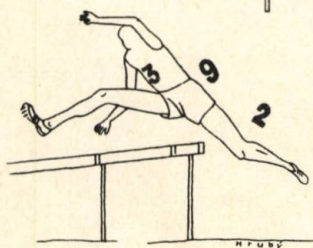
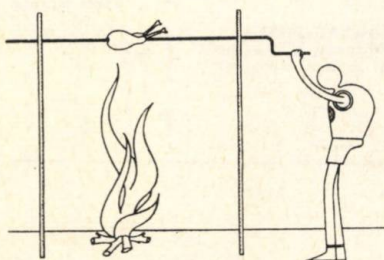
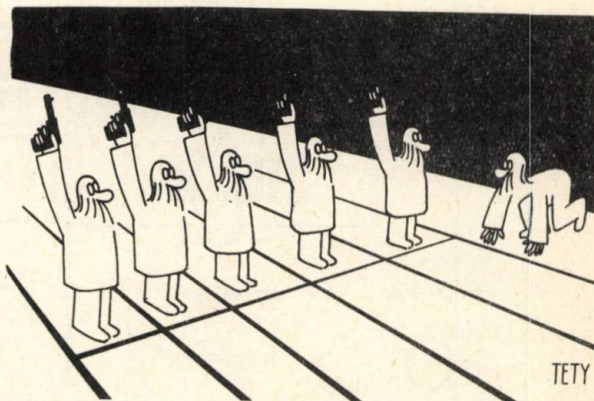
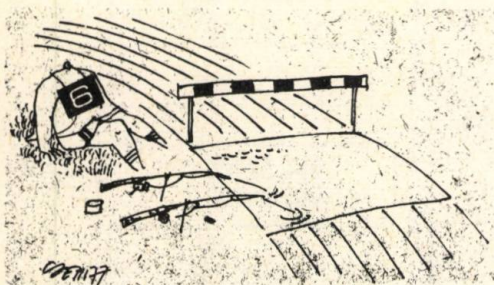
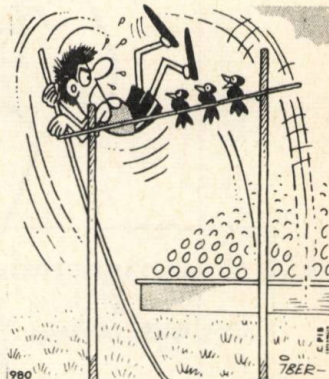
Ugrások, többpróba

Kiss Tibor	hármás
Sári Kálmán	hármás
Gibicsár István	magas
Makó Ernő	rud
Novobáczky József	rud
Novák Gyula	távol
Németh Gyula	magas
Kovács Miklós	magas
Hoffer József	tízpróba
Czuder Antal	tízpróba
Vágó Béla	tízpróba
Sági Antal	tízpróba
Senczi Erika	távol
Novobáczky Klára	távol
Szikszainé Tamás Andrea	hétpróba
Bebesi Gabriella	hétpróba
Béla Emese	magas





- Gratulálok... Ön tartja a balkezesek, kékszeműek és szőkék kedd délelőtt, narancsszínű nadrágban ugrott női világcsúcsát!



Minden kedves
elvasónak kellemes
ünnepet és sikereket
gárdag új esztendőjé
kíván:
a szerkesztő!

ÉN MÁR 1984-RE IS
ELŐFIZETTEM AZ
ATLÉTIKÁ-T !!!



ÁTUTALÁSI POSTA 84 Ft / <i>nyolcvan négy</i> A befizető neve	HÍRLAP 84 Ft / <i>nyolcvan négy</i> A befizető neve és címe:	FELADÓVEVÉNY 84 Ft / <i>nyolcvan négy</i> A befizető neve és címe:
Rend. szám: 1910 Budapest	2345	215-96162
215-96162	215-96162	215-96162
Keletbélyegző Bevételi szám Ellenőrző szám	MAGYAR POSTA, Posta Központi Hírlap Iroda, telepí számla, Budapest	MAGYAR POSTA, Posta Központi Hírlap Iroda, telepí számla, Budapest Bevételi szám Felvevő aláírása

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 831078

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!