

W.

atlétika

POLYASZTEREM



1983/9

atlétika

XXVII. ÉVF. 9. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1983. SZEPTEMBER

Szerkesztő: KRASOVEC FERENC

Szerkesztőbizottság: Farkas Pál, Kalovits István, Képešy 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 út 3. – Mb. műszaki vezető: Tihanyi Sándor – Az előállítás ideje: 1983.szeptember

DR. HARSÁNYI LÁSZLÓ

M. MARTIN MÁRTA

AZ NDK-BAN JÁRTUNK*

D. A FELKÉSZÍTÉS ELVEI, ESZKÖZEI ÉS MÓDSZEREI

I. A felkészülés elveit, eszközeit és módszereit kísérleti, vizsgálati eredményekre alapozták.

Például:

- így állapították meg a csúcsteljesítmény elérési folyamatában az általános és speciális képzési arány változását /2. ábra/, vagy

- a koordinációs képességek fejlődési ütemét megvizsgálva választották ki az oktatási módszereket az adott évfáratban /3-4. ábra/.

II. A 10-12 évesek atlétikai felkészítése

1. A képzés arányai

Megnevezés	A képzés aránya %/	
	10 évesek	11-12 évesek
Általános sokoldalú képzés	40	30
Speciális sokoldalú képzés	60	70

2. Az általános sokoldalú képzésen belüli megoszlás

Megnevezés	A képzés aránya %/
Általános képesség-fejlesztés	42,5
Játék	42,5
Torna	15

3. A speciális sokoldalú képzésen belüli megoszlás

Megnevezés	A képzés aránya %/
Koordinációs képességek fejlesztése	40
Technikai képzés atlétikában	60

4. A speciális sokoldalú képzés szakág szerinti eloszlási arányai

Megnevezés	A képzés aránya %/
Vágta-gátfutás	27
Távfutás	18
Ugrás	27,5
Dobás	27,5
Összesen	100

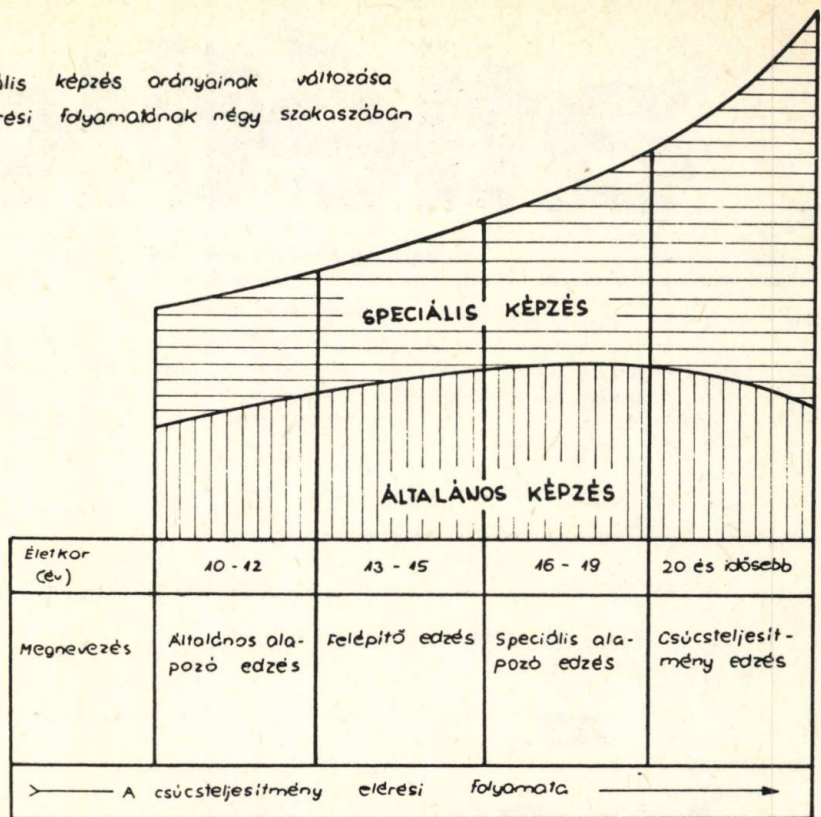
E korcsoport felkészítéséről /a napra lebontott edzéstervekig/ részletes dokumentáció készül, megközelítően 440 /A/4-es/ oldal terjedelemben.

III. A 13-15 évesek atlétikai felkészítése

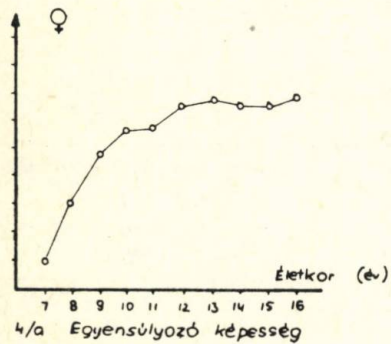
E korcsoport szakág szerinti elosztásban készül fel. A szakág szerinti felkészítésüket a hazánkban szokásostól két évvel korábban:

* A cikk előző részét ld. az 1983. 7-8. számban!

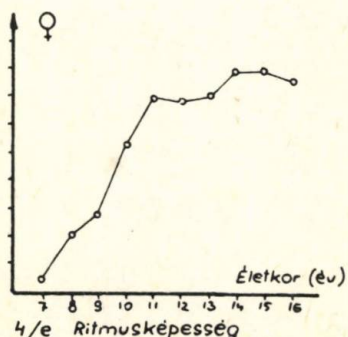
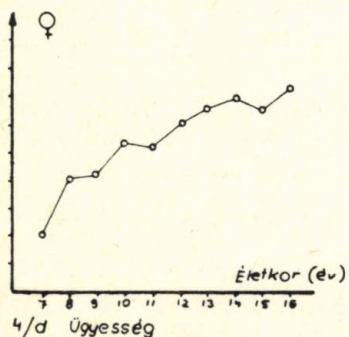
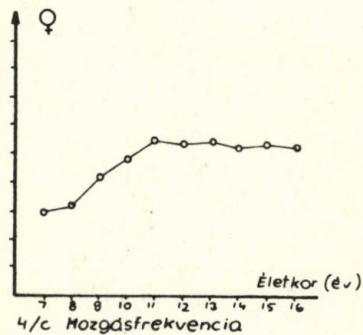
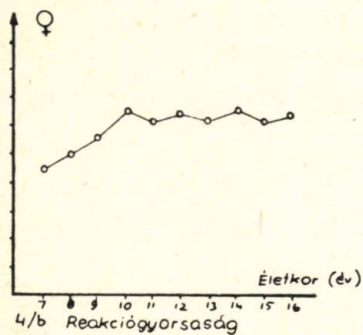
Az általános és speciális képzés arányainak változása a csúcsteljesítmény elérési folyamatának négy szakaszában



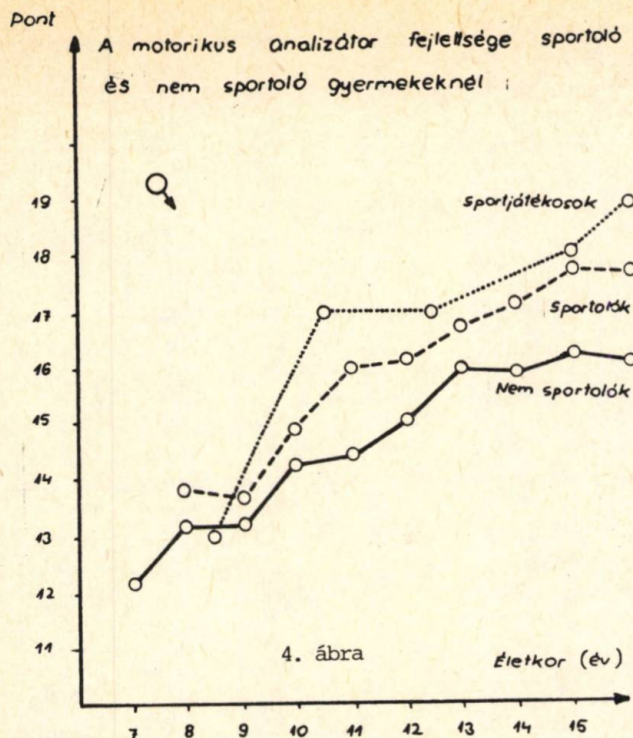
2. ábra



Iskolai tanulók koordinációs képességeinek fejlődése az egyedfejlődés során



3. ábra



- tényekre alapozott és központilag irányított kiválasztási rendszer következetes végrehajtása, és
- a 13-15 éves kor közt a szakági elosztás elenére is jól tervezett és célszerűen végrehajtott, e három éven belül is az általánostól a speciális felé tartó, tétélesen ellenőrzött végrehajtás teszi lehetővé.*

IV. A 16 évesek és idősebbek felkészítése

1. A távlati felkészülési fő feladatát és az általános, valamint a speciális képzés arányait a 3. ábrán ismertettük.
2. A képességfejlesztés és a mozgástechnikai képzés terén olyan edzésszokott, módszert, ami hazánkban nem lenne ismert nem tapasztaltunk.
3. Az egyes izomcsoportok egymáshoz viszonyított erejét félévenként a Janda-tesztel állapítják meg, s ennek megfelelően végeztetik az erőfejlesztést.**
4. A felnőtt élvonalbeliek éves felkészülési rendszere és tartalma

- a/ Az éves felkészülési tervet az adott évi célversenytől /világversenytől/ visszafelé, lehetőleg 6 hetes szakaszokra osztják, s meghatározzák ezek fő feladatait /5. ábra/.

* A korcsoport felkészüléséről nincs dokumentációnk.

** A teszt leírását nem ismerjük, de a cseh-szlovák szakirodalmat tanulmányozva, remélhetőleg hamarosan rábukkanunk.

- b/ Ezen belül - még az ún. "hosszu dobószámok"-nál is - a dupla periódizációt alkalmazzák /téli és nyári versenyszakasz/. Arra törekcszenek, hogy a fedettpályás versenyszakasz négy hétnél ne legyen hosszabb. A "hosszu dobószámok"-nál ezt nehéz szerekkel rendezett versenyekkel helyettesítik.

- c/ A hazai gyakorlatunktól eltérően egy hathetes szakasszal megnövelik a fedettpályás időszak előtti felkészülés időtartamát. Már lehetőleg szeptemberben megkezdik a következő felkészülési évet és a második hathetes szakaszt a speciális munkabírás növelésére fordítják.

- d/ Ha az adott évi világverseny augusztusban van, akkor a június, július és augusztusra eső versenyszakaszt két részre osztják. Az első szakasz május végétől július elejéig tart. Ezt követi egy kb. kéthetes aktív pihenő szakasz. Ez azt jelenti, hogy a heti 10-14 edzés helyett a heti edzésgyakoriság 5 edzésre csökken. Ez az 5 edzés azonban speciális és rendkívül intenzív munkát jelent. Ezután következik a világversenyre történő közvetlen felkészülés.

e/ A válogatás rendszere a világversenyre

- A válogatás a sportági vezetés által megállapított kiküldetési szintek alapján történik.
- A kiküldetési szint elérésére 6-7 versenyt jelölnek ki /az első ilyen 1983-ban május 28-án Jénában és 29-én Erfurtban volt/.
- A válogatást 5-6 héttel a világverseny előtt a csapat kijelölésével lezárják. Indokuk az, hogy a csapattagoknak így nyugodt, zavartalan további felkészülést tudnak biztosítani. A világverseny előtt kb. 10 nappal a csapatba került versenyzőknek egy ellenőrző versenyen kell indulniuk. Itt a kiküldetési szintet legalább megközelítő teljesítménnyel bizonyítaniuk kell a kiküldetésre való érdemességüket. Gyenge teljesítmény esetén a versenyző kikerül a csapatból. Feltételezzük, hogy a válogatás lezárása utáni nyugodt felkészülés megfelelő színvonalát kényszerítik ki ezzel az ellenőrző versennyel. Az is a céljuk lehet, hogy a válogatás lezárása után újabb hatáskiváltást követő formaemelkedés következhesse be, amire a túl késői, a világverseny előtt 2-3 héttel lezárt válogatás esetén sem elméletileg, sem gyakorlatilag nincs lehetőség.

AZ ÉVES FELKÉSZÜLÉS RENDSZERE ÉS TARTALMA
A sportforma fejlesztésének alapszerkezete

					6-7 verseny a kiküldetési szint teljesítésére ↓ ↓ Ellenőrző verseny ↓ Adott évi világvettség				
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
6 hét	6 hét	6 hét	4 hét	6 hét	6 hét	4 hét	2 hét	8 hét	2 hét
szept. okt.	nov. dec.	jan.	febr.	márc. ápr.	máj.	jun.	jul.	aug.	szept.
Általános munkabírd növelés	Speciális munkabírd növelés	Speciális képesség és készség fejlesztés	Technika és speciális képesség fejlesztés	Speciális képesség fejlesztés	Technika és speciális képesség fejlesztés	Az első csúcsforma elérése	Aktiv pihenő	A második csúcsforma elérése	Aktiv pihenő

5. ábra

E. A FELKÉSZÜLÉS FELTÉTELEI

A feltételeket elsősorban Rostockban az SC Empor-nál volt módunk részletesebben megismerni.

I. Személyi feltételek

1. A szakosztályokban különösen az edzők és az egy edzőre eső versenyzők alacsony létszáma volt meglepő.
2. A szakosztály egészségügyi ellátását a klub orvosi kollektívája végzi. Nagyságrendjét a létszámmal nem tudjuk jellemezni, de az épület, ahol a munka folyt megközelítően akkora, mint a DMVSC műanyagpályája mellett lévő atlétikai szociális létesítmény.

II. Tárgyi feltételek

1. Sportolók személyi felszerelése

A luxusnak nyomát sem találtuk. A textilfelszerelés edzésen, versenyen egyaránt NDK gyártmány, azonban a 13 éves kezdőtől Marita Kochig mindenki Adidas márkájú cipőt hord! Ennek oka feltehetőleg az, hogy a cipő teljesítmény-befolyásoló tényező, a textilfelszerelés pedig nem.

2. Edzés- és versenyegésszerek

E téren nincs lényeges különbség a hazai viszonyainkhoz képest.

3. Létesítmények

a/ Fedett atlétikai létesítmények

egész éven át, valamennyi versenyszám üzését lehetővé teszik. Példaként az SC Empor rostocki létesítményének alaprajzát mutatjuk be /6. ábra/.

b/ Nyitott létesítmények

Rostockban salakos, Jénában és Erfurtban műanyag pályát találtunk. Ez utóbbi kettő bármely színvonalu verseny lebonyolítására alkalmas, jól felszerelt létesítmény.

F. JAVASLATOK

Tapasztalataink alapján, a hazai körülmények között az alábbiak megvalósítását javasoljuk.

1. A kiválasztással kapcsolatos javaslataink

Az NDK eredményességének a kiválasztás talmi és szervezési kérdésekben egyaránt átfogó végrehajtása az alapvető oka.

A tapasztalatok hazai adaptációjára ezért több alternatívát ajánlunk.* Ezek a következők:

* A második alternatívát nem részletezzük, mert a MASz-hoz eljuttatott Atléták kiválasztása c. kéziratunkban, valamint a Pécssett /1983. jun. 24./ rendezett vitafórumon kimerítően ismertettük álláspontunkat.

Első alternatíva

Ez a megoldási mód feltételezi, hogy az OTSH az érdekelt társszervekkel megállapodásra jut a szükséges intézkedésekben, s azt is feltételezi, hogy az eredményes sportági kiválasztás egyik alapvető feltétele az, hogy:

- a szűrés előtt az adott koru egészséges népesség részére sokoldalú képzést célszerű biztosítani, és
- a szűrésnek a teljes adott koru népességre ki kell terjednie.

Ezek ma hazánkban a sportszervek keretein belül nem valósíthatók meg. Erre csak az oktatási intézményekben van lehetőség.

Ezért a sportegyesületeknél /a sportiskolákat is ideértve/ a gyermekedzést /10-12 évesekét/ néhány sportág /uszás, torna, műugrás/ kivételével meg kell

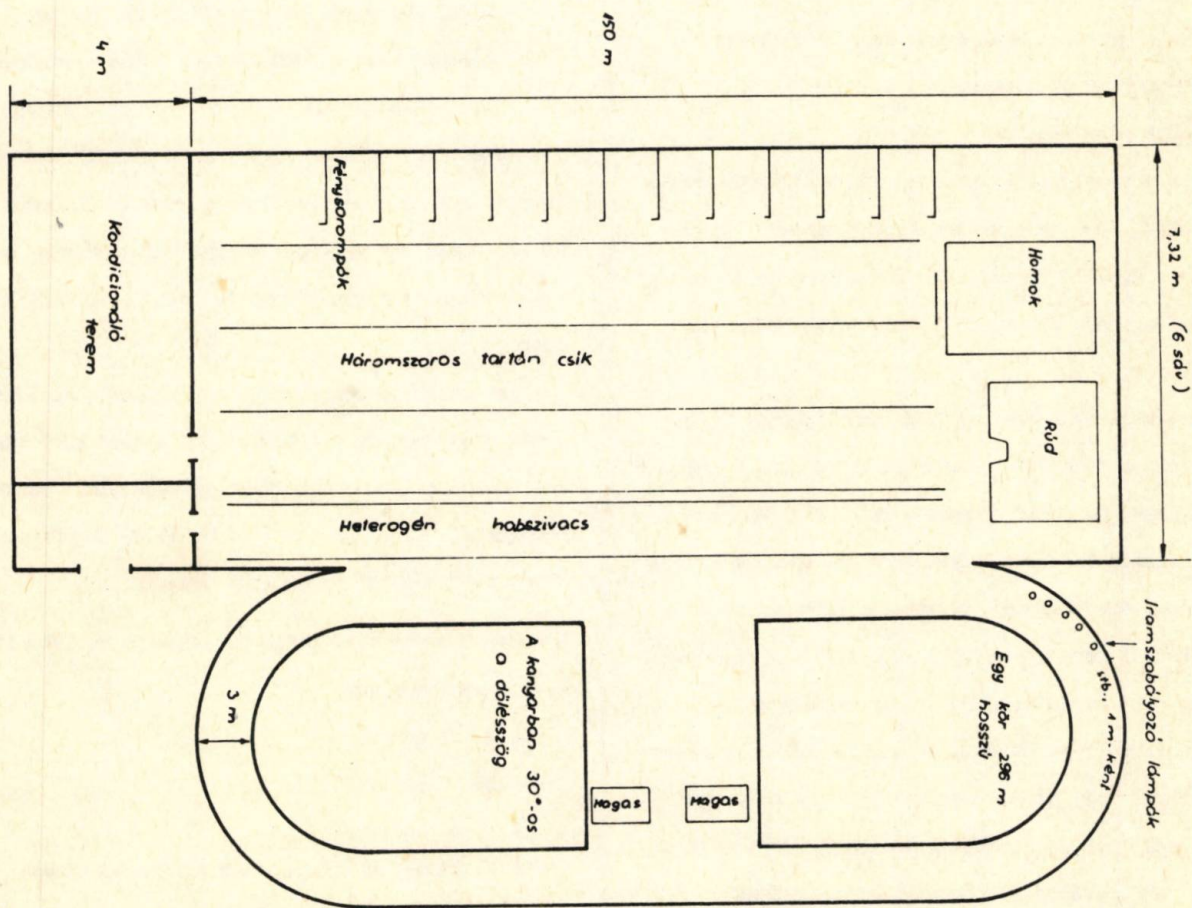
szüntetni a testnevelési osztályok rendszerével együtt. Ezen kívül azoknál a társszerveknél is meg kell szüntetni a sporttevékenység finanszírozását, amelyek ma szétszórtan, akciószerűen, de magas anyagi ráfordítással tevékenykednek.

Az így felszabaduló anyagi eszközök felhasználásával az általános iskolák III-VI. osztályaiban, nem tömbösíthetően, fel kell emelni a heti testnevelési órák számát 5-re.

E heti 5 testnevelési óra

- sokféle sportágban,
- sokoldalú általános és speciális képzést nyújtson, s párosuljon átfogó kiválasztó versenyrendszerral, amelyre az oktatási intézmények szervezik a részvételt és a sportszakigazgatási szervek bonyolítsanak le.

Ez a rendszer kettős célt szolgálna:



6. ábra

- egyrészt az adott koru teljes népesség részére mozgáslehetőséget és ezzel a legfogékonyabb életkorban az egészséges életmódhoz szükséges szokásrendszert alakítana ki,
- másrészt lehetővé tenné a megalapozott sportági kiválasztást a 12 éves kor végén.

Második alternativa

Ez a megoldás azt tételezi fel, hogy a MASZ a művelődéssalakkal és a KISZ-szel meg tud állapodni az uttörő és középiskolás versenyrendszer átfomál-lásában.

Javasoljuk, hogy a 10-18 évesek részére a jelenlegi uttörő olimpia és a középfoku iskolák versenyrendszere helyett minden év tavaszán és őszén 8 atlétikai versenyszámban kiválasztó versenyen tör-ténjen meg a teljes népesség atlétikai alkalmasság szempontjából történő szűrése. E versenyeken az oktatási intézmények szineiben - ezeket az intéz-ményeket az elért eredmények szerint rangsorolva - vegyenek részt a tanulók.

Harmadik alternativa

Ez a megoldási lehetőség azon a feltételezésen nyugszik, hogy az első és második alternativa va-lamely oknál fogva nem valósítható meg és a MASZ kizárólag csak saját hatáskörén belül tud intéz-kealni.

Meg kell szüntetni az Országos Ifjusági Ügyes-ségi és Gátfutó CSB-t, az Ifjusági Csapatbajnoksá-got. Ezek, és a már megszűnt ORV költségén minden év tavaszán és őszén a 10-18 évesek részére évjára-tonkénti értékeléssel, a második alternativánál említett 8 versenyszámban kiválasztó versenyrend-szert kell bevezetni. Itt a szakosztályok által nyújtott teljesítményeket /a MASZ értékelő rendsze-rén kívül vagy belül/ területenként és országos viszonylatban is értékelni kell úgy, hogy ez a helyi és országos sajtóban is hangot kapjon.

Összefoglalásképp felhívjuk a figyelmet arra, hogy ha a kiválasztás továbbra is:

- részben a véletlenül mulik,
- s nem kezeljük az edzői munka elsődleges és legfontosabb részeként, akkor a hazai gyakorlatban ma legfontosabbnak vált:
- felkészítési munka hatékonysága ugyanolyan alacsony színvonalu marad, mint az utóbbi 15 év folyamán, és
- ennek következtében a sportág színvonala, eredményessége tovább hanyatlik, amelyet csak a véletlenek érvényesülése mutat másként. Megjegyezzük, hogy egy átfogó kiválasztási rendszer hatása csak kb. 8-10 év múlva mérhető le.

2. A felkészítéssel kapcsolatos javaslatok

Javaslatunk abból indul ki, hogy

- a MASZ felelős a sportág szakmai színvonaláért, és
- a felelősségteljes munkájában ma már nem nélkülözheti a tudományos kutatás eredményeinek alkalmazását.

Ezért javasoljuk, hogy a MASZ a TFKI Edzéselmé-leti és Módszertani Osztályával közösen dolgozza ki /10 évestől a sportpályafutás befejezéséig/ a felkészülés éves rendszerét és tartalmát, mint ke-rettervet.

Ezt célszerű lenne 1984. augusztusáig elkészí-teni, s ugyanez év szeptemberében széles körű szak-mai tanácskozásokon értelmezni a gyakorlati szak-emberekkel. Az elfogadott tervet 1984. októberétől kötelező érvénnyel javasoljuk bevezetni.

E dokumentum az alábbiakat tartalmazza az 1985-1988. évekre vonatkozóan:

- a 10-12 évesek,
- a 13-14 évesek,
- a 15-16 évesek,
- a 17 évesek és idősebbek szerinti bontásban:

a/ Optimális edzésgyakorlás.

b/ Optimális terhelési zóna.

c/ Az általános és speciális képzés arányai.

- d/ Az éves felkészülés rendszere és tartalma.
- e/ Az edzésszervezők fő csoportjai.
- f/ Az alkalmazásra kerülő nevelési, oktatási, képzési módszerek rövid ismertetése.
- g/ Optimális versenygyakorlás.

Természetes, hogy a dokumentumokat a jövőben négyévenként, az újabb tudományosan igazolt ismeretek felhasználásával át kell dolgozni.

Ilyen dokumentáció birtokában az éves felkészülési programok mind a MASZ-nál, mind a szakosztályoknál csak a végrehajtás megszervezésére szorítkozhatnak.

3. A tehetséges gyermekek odaáramoltatása, ahol a személyi, tárgyi feltételek biztosítottak.

a/ A személyi, tárgyi feltételek a nemzeti értékű versenyteljesítmények "termeléséhez":

- az "A" kategóriás szakosztályokban, és
- a központilag felügyelt egyesületekben állnak rendelkezésre vagy folyamatban van megteremtésük.

b/ Ezek hatékonysága csak akkor realizálható, ha a kiemelkedő adottságu fiatalok is ezekbe áramlanak.

c/ A tehetségesek "A" kategóriás vagy kiemelt egyesületek szakosztályba áramlását az alábbi intézkedések gyorsíthatják meg:

- Az átigazolási szabályok állandóan biztosítanak "zöld utat" ezekbe a szervezetekbe.
- Ne az átadó egyesület, hanem az átadó /nevelő/ edző kapjon nevelési költségterítést, mégpedig minél fiatalabb korban adja át a 14-19 éves kor közt, annál nagyobb összeget. Ugyanez vonatkozzon a testnevelő tanárra is /"az érdekek ugyanis tartósabbak, mint az érzelmek"/.
- A többi szakosztály rovására tovább célszerű javítani a két nevezett szervezet feltételeit, hogy ezáltal vonzóbb legyen a tehetségesek és szüleik számára.



A DOBÓK EDZÉS - MUNKÁJÁNAK TERVEZÉSE*

4. Terhelés, terjedelem, intenzitás

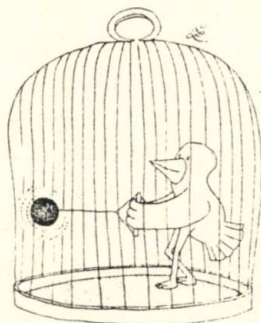
A terjedelem az edzésmunka mennyiségi oldalát-, az intenzitás a minőségi oldalát fejezi ki. Az edzés-terhelést az a munkamennyiség adja, amelyet a versenyző a különböző terjedelmű és intenzitású edzés-gyakorlatokkal összességében elvégez.

A terhelés a felkészítés folyamatában - sem kisebb, sem nagyobb edzésszakaszokat tekintve - nem lehet egyenletes az ember aktivitási /bioritmus/, elfáradási és /fiziológiai, pszichikai/ alkalmazkodási sajátosságai miatt. Helyes tervezés esetén a terhelés a rövidebb és hosszabb edzésszakaszokban egyaránt változik, hullámzik:

- egy edzésen belül a kisebb- és nagyobb terhelést adó gyakorlatok váltják egymást;
- a délelőtti edzés általában könnyebb, mint a délutáni;
- a hét közepére /szerda, csütörtök/ esnek a nagyobb megterhelésű edzések;
- egy-egy hét összterhelése a cikluson belül fokozatosan nő, majd csökken;
- az egyes ciklusok összterhelése a felkészülési időszakon belül fokozatosan nő, majd csökken;
- az egész évet tekintve az edzés-terhelés a felkészülési periódusban fokozatosan nő, a versenyperiódusban erősen lecsökken;
- a többéves felkészülést tekintve egyes évek nagyobb terhelésű edzésmunkával telnek, mások kisebb terhelésűvel.

* A cikk előző részét ld. az 1983. 7-8. számban!

Az edzésterhelés kisebb edzésszakaszokban létrehozott hullámvázai tehát mind nagyobb edzésszakaszok terhelésváltozásaiá válnak össze, ill. a hosszabb edzésszakaszok terhelésváltozásait a tervezés során rövidebb szakaszok sűrűbb terhelés-hullámaiira bontjuk. Az edzésterhelést alapvetően - a két legfontosabb terhelési tényező - a terjedelem és az intenzitás határozza meg. Ebből következik, hogy a különböző terhelésű edzésszakaszokban a terjedelem és az intenzitás is változik. Fontos, hogy a képességfejlesztési szakaszban - akár egy - gyakorlat-csoportra, vagy egyetlen gyakorlatra vonatkozóan - előbb a terjedelem növekedjen, s csak később az intenzitás. A képességfejlesztés /lásd 6. pont/ kezdetén pl. alacsony intenzitás mellett a terjedelmet növeljük egy közepesnél magasabb mértékig, a későbbiekben a terjedelem átmeneti csökkentése mellett az intenzitást emeljük, majd az intenzitási zóna fenntartása mellett ismét a terjedelmet növeljük. A terjedelem és intenzitás ilyen váltása a tervezett ideig, a terjedelem és intenzitás tervezett maximális értékének eléréséig tart. A terjedelem és intenzitás vázolt változásait érvényesíteni kell a technikai munkában is minden képesség-fejlesztésnél /maximális erő, gyors erő, stb./, minden egyes edzésgyakorlat /szakítás, fülleszt-dobás, stb/ esetében. Tehát a soronkövetkező képesség fejlesztését, ill. edzésgyakorlatot fokozatosan, a terjedelem és intenzitás fokozatos és egymást váltó növelésével kell a felkészítés folyamatába iktatni. Ez egyben azt is jelenti természetesen, hogy - mivel a versenyző teherbírása, terhelhetősége adott - a korábbi összterhelésnek olyan mértékben kell csökkeni, hogy az edzőmunka ujonnan kialakuló tartalmi összetételével az aktuálisan szükséges terhelés jöjjön létre. A fejlesztés fokozatosságát az biztosítja, hogy a különböző edzésszerek - gyakoriság, terjedelem, intenzitás szerint - fokozatosan épülnek a képességfejlesztés folyamatába.



5. Általános /sokoldalú/ és speciális képzés

Az általános, sokoldalú felkészültség azt jelenti, hogy a dobó a kondicionális- és koordinációs képességeknek a versenyszáma által támasztott követelményeket meghaladó /tullépő/ magas szintjével rendelkezik. Nem fontos, hogy a kalapácsvető pl. jól korcsolyázzon, de ha jól korcsolyázik, feltehetően jó az egyensúlyérzékelése, egyensúlytartása, erős az alsó végtagja, magas szinten rendelkezik egyfajta mozgásügyességgel, s mindez transzfer révén, indirekt módon hozzásegítheti majd egy jobb kalapácsvető mozgás elsajátításához, egy nagyobb eredmény eléréséhez. A speciális felkészültség ugyan csak a képességek és készségek magas szintjét jelenti, de az általános, sokoldalú felkészültségtől eltérően nem a versenyszám támasztotta követelményeket meghaladóan, hanem a versenyszám követelményeinek megfelelő összhangban.

A speciális felkészültség az erőnek, gyorsaságnak, állóképességnek, ezek kombinációinak és a koordinációs képességnek magas szinten, egy cél érdekében rendezett együttese, egy cél érdekében kialakított strukturája.

Az általános, sokoldalú képzés előfeltételt teremt a speciális képzéshez, a speciális képzés már közvetlen hatással van a versenyszám-teljesítményre. A felkészítés - akár hosszabb, akár rövidebb intervallumokról van szó - a képességek egymásra épülésén alapul. A képzésnek - a felkészítés folyamatában - mindig az általánostól, a sokoldalutól, a nem speciálistól kell a speciális felé haladni.

Helyes tervezés esetén tehát az edzőmunka akár több év, akár egy-egy felkészülési ciklus vonatkozásában mindinkább specializálódik. Az edzőmunka specializálódása során egyre inkább azok a képességfejlesztő, vagy képességfenntartó gyakorlatok kerülnek előtérbe, amelyek a versenytechnika mozgásszerkezetének több mozzanatát foglalják magukban, amelyek több elemükben hasonlítanak a versenytechnikához, vagy több elemük megegyezik azzal. A legspeciálisabb edzésszerek maga a versenygyakorlat, ugyanakkor a versenygyakorlatban kifejezésre jut az edzettségi állapot, a felkészültség minden oldala.

Hatását tekintve minden edzésszerek /minden egyes gyakorlat/ speciális. A képesség fejlesztéséhez tehát úgy kell kiválasztani az edzésszereket, hogy azok hatása az edzőterv aktuális célkitűzéseinek megfelelő alkalmazkodási reakciók kialakulásában öltson testet.

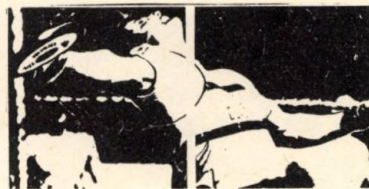
A képességek speciális irányba való fejlesztése nemcsak azt jelenti, hogy a képességek összességét tekintve a versenyszámnak mindinkább adekvát tulajdonságokat fejlesztünk, hanem azt is, hogy a tulajdonság fejlesztését egyre kisebb területre /pl. testtájra/ szűkítjük, s a szűkebb területen a fejlesztést egyre intenzívebbé tesszük. Például a kalapácsvetők maximális erőfejlesztését az alapozás egy korábbi szakaszában többféle súlyemelő gyakorlattal, különböző kéziszer gyakorlatokkal, különböző berendezéseken végeztetjük, szinte a test minden izomcsoportjára kiterjedően. Az alapozás végső szakaszában azonban már a kalapácsvetés mozgásszerkezetéhez közel álló, a kalapácsvetés valamely részmozgásait tartalmazó gyakorlatokkal végezzük, s ezzel egyben a kalapács gyorsításában kiemelkedően fontos szerepet játszó izomcsoportokra korlátozzuk. Azzal tehát, hogy a tulajdonság fejlesztését kisebb területre /testtájra/ korlátozzuk, tulajdonképpen csökkentjük a képességfejlesztés folyamatában alkalmazott gyakorlatok körét, gyakorlat-készletünkől azokat alkalmazzuk, amelyek a leszűkített területen megfelelnek a kívánt edzéshatás kiválasztására.

A dobóatléta legfőbb célja, hogy a versenyszámában minél jobb eredményeket érjen el. Minden, ami az edzéseken történik, végső soron ezt a törekvést szolgálja. Mivel azok az edzéseszközök, amelyek a versenYTECHNIKÁBÓL tartalmazznak mozzanatokot a versenyszám-teljesítmények szempontjából hatékonyabbak, célszerű minden egyes gyakorlatot úgy végeztetni a versenyzővel, hogy a mozgás minél több szerkezeti összetevőjében közelítsen /hasonlítson/ a versenYTECHNIKÁHOZ, vagy a versenYTECHNIKA valamely mozgásrészletéhez. Például: ma már igen sok sportágban, de az atlétika minden dobószámában alkalmazzák a szakítás gyakorlatot /súlyzóval/. A szakítást rendszerint tárt fogással végzik, többi között viszonylag aktív vállöv tájéki izomzattal. Ha a kalapácsvetőtől megkivánjuk, hogy a szakítást vállszéles /esetleg még szűkebb/ fogással, a kalapácsvetéshez hasonlóan lazán nyújtott karral, lehetőség szerint ellazított vállöv-izomzattal végezze, ezt a sokoldalú képzésben alkalmazott gyakorlatot speciális gyakorlattá alakítottuk. Az ilyen és ehhez hasonló mozgásszerkezeti változtatásokkal a versenYTECHNIKA koordinációs mintájának érvényesítésével kettős célt érhetünk el:

- a nem speciális gyakorlatot a kondicionális képességfejlesztés speciális edzéseszközekévé tesszük;
- a nem speciális gyakorlatnak a versenYTECHNIKA valamely részletéhez hasonló módon törté-

nő végrehajtásával hozzájárulunk a versenYTECHNIKA tökéletesítéséhez, a versenYTECHNIKA mozgásszerkezetének, koordinációs modelljének az elmélyítéséhez, stabilizálásához.

Tehát a különböző általános, sokoldalú képzést szolgáló, eredetileg nem speciális gyakorlatok végrehajtásánál is a versenYTECHNIKA mozgásszerkezetét kell irányadónak tekinteni. Ilymódon nagymértékben segíthetjük a technikai képzés hatékonyságát és jelentősen hozzájárulhatunk a versenYTECHNIKAI TELJESÍTMÉNYEK JAVULÁSÁHOZ.



6. A képességfejlesztés fokozatai

A képességfejlesztés fokozatossága az edzésfolyamat objektív tényezőinek a kisebbtől a nagyobb felé, az alacsonyabbtól a magasabb felé, a könnyebbtől a nehezebb felé, az egyszerűbbtől az összetettebb felé, az általános-sokoldalutól a speciális felé történő alkalmazását egyaránt jelenti.

A képességfejlesztés gyakorlatban kialakult folyamata három jól elkülöníthető szakaszra, fokozatra bontható:

- előkészítő,
- fejlesztő,
- fenntartó fokozat.

Ezek a fokozatok a képességfejlesztés egységére, egy-egy képesség-fejlesztésre, egy-egy gyakorlatcsoport, vagy gyakorlat alkalmazására egyaránt vonatkozik, illetve ezeknek a fokozatoknak a betartása a sérülések, funkciózavarok és egyéb károsodások elkerülése érdekében feltétlenül célszerű.

a/ Előkészítő fokozat

Az előkészítő fokozat célja - legáltalánosabb megfogalmazásban - a szervezet előkészítése a fejlesztő fokozat nagy terheléseket jelentő edzőmunkájának a károsodás-mentes elviselésére.

Részleteiben jelentheti egy képesség /pl. erő/ fejlesztésének, egy képességi megnyilvánulási forma /pl. maximális erő/ fejlesztésének, de akár egyetlen gyakorlat-csoport /pl. szökdelések/ fejlesztő célu alkalmazásának előkészítését is.

Az előkészítő fokozatban jellemző a közepes és nagy terjedelem, valamint az alacsony és közepes intenzitás. Közelebről vizsgálva az előkészítést, láthatjuk, hogy tulajdonképpen itt is fejlesztésről van szó, csak több irányu, lassabb ütemű és kisebb mértékű fejlesztésről, mint az ún. fejlesztő szakaszban.

Ha pl. egy maximális erő-fejlesztő szakaszt készítenk elő, nem elégedhetünk meg a fejlesztendő testrészek /csontjainak, ízületeinek, szalagjainak, izmainak/ célirányos foglalkoztatásával, mert a maximális erőfejlesztésnek - egyebek mellett - a jó keringési rendszer is előfeltétele, tehát ennek a fejlesztéséről /mint a "fejlesztő fokozat" egyik előkészítő lépcsőfokáról/ is gondoskodni kell. A teljesítmény-fejlődés ebben a fokozatban lassu és kisebb mértékű, mert az alkalmazott edzésingerek intenzitása az adaptáció gyors ütemű, nagyobb mérvű változásait nem teszi lehetővé.

Az előkészítő fokozat jelentősége a téli alapozó időszak kezdetén és a versenyidőszakban, a forma felujtását célzó ún. kisalapozó szakaszban, vagy hosszabb edzéskihagyások után a legnagyobb, mivel egyes szervek funkcionális állapota a gyakorlás hiányosságai miatt egy relatív mélypontra kerül, s ennek következtében - nagyobb terhelés esetén - a sérülés veszélye fokozódik.

b/ Fejlesztő fokozat

A fejlesztő fokozatban a különböző képességi teljesítmények növelése történik meghatározott feltételek mellett. Egzakt kutatási eredmények és a gyakorlati tapasztalatok igazolják, hogy egy-egy képesség fejlesztése tartalmilag és a terhelési tényezőket tekintve csak bizonyos feltételek fennállása esetén lehetséges. Pl. a maximális erő - bizonyos teljesítményhatáron túl - csak 75 %-os vagy ennél magasabb intenzitás alkalmazásával fejleszthető. A fejlesztő fokozatban - amint ezt a 4. pontban már megtárgyaltuk - a terjedelem és intenzitás növelése fokozatosan, egymást váltva folyik a tervezett terhelés keretei között: Kezdetben - alacsony intenzitás mellett - a terjedelem fokozatosan nő egy kijelölt maximumig, majd - a terjedelem átmeneti csökkenése mellett - az intenzitás emelkedik. A terjedelemnek és az intenzitásnak ez a váltakozása addig tart, amíg az intenzitás el nem éri a tervezett maximumát a tervezett legnagyobb terjedelem mellett, illetve amíg a terhelés a legmagasabb szintre nem kerül. A terjedelem és az intenzitás változásait tehát egy-egy emelkedő tendenciájú hullámvonal jellemzi, mely hullámvonalak a legnagyobb terhelés szakaszában emelkednek a legmagasabbra.

c/ Fenntartó fokozat

A fenntartó fokozatban a kifejlesztett képességeknek az elért szinten történő stabilizálása, megőrzése a cél. A fenntartó fokozatban jellemző a közepes terjedelem és a magas intenzitás.

A megszerzett képességi szint megőrzése csak átmene-tileg lehetséges, mert a visszaesés - az edzőmunka tartalmi és terhelési tényezőinek jelentős változását követően egy idő után - törvényszerűen bekövetkezik. Az egyes fokozatok időtartamának arányait a pillanatnyi, valószínű és a tervezett képességi színvonal közötti különbség határozza meg döntő mértékben. Minél nagyobb ez a különbség, annál nagyobb időhányadnak kell esni az előkészítő és a fejlesztő fokozatra.

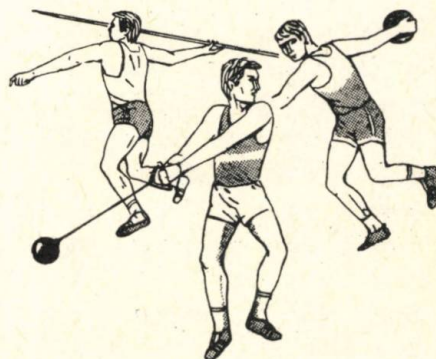
A fokozatok időtartam-arányait befolyásolja maga a képesség /mely képességről van szó/ és a képesség fejlesztésének időbeli helye is/ a felkészülés mely szakaszában domináns/. Kalapácsvetőknél pl. a maximális erő fejlesztés főleg a téli hónapokra, a gyors erő fejlesztés inkább a tavaszi hónapokra esik. Ennélfogva a maximális erőfejlesztésnek a fenntartó fokozata, a gyors erő fejlesztésnek /minthogy már a téli hónapokban is szerepel/ az előkészítő fokozata hosszabb.

A képességfejlesztés fenti fokozatainak betartása nemcsak a felkészülési-, hanem a versenyidőszakban, a képességek felujtásakor is ajánlatos. Ilyenkor természetesen az egyes fokozatok időtartama - a forma felujtására szánt idő tartamának megfelelően - lényegesen lerövidül.

Megjegyzés:

Az edzéstervek leírt és illusztrált változatai, az edzéstervezés metodikája és alapelvei régóta ismertek, nem újak. Összefoglalásukkal talán mégis hozzájárulnak a felfogások, nézetek egymáshoz való közelítéséhez, az edzéstervek praktikusabb, jobb elkészítéséhez a dobó szakágon belül.

DR. ECKSCHMIEDT SÁNDOR



100 SZÁZALÉK !?

"Az a versenyző mindig maximumot nyújt." Hány alkalommal hallottuk már ezt a mondatot "szakértők" szájából? Vagy hogy még nagyobb nyomatéku legyen a dolog: "X.Y. mindenkor 101 %-ot teljesít."

Többet, mint 100 %-ot? Amit a "szakember" valóban mondani szeretne az nem más, mint az, hogy a versenyző mindig teljes koncentrációval, odaadással versenyez, sohasem hagy benne alább a próbálkozás. Így azután minden bizonnyal 100 vagy 101 %-os erőbedobással dolgozik.

Sajnos igen sokan készpénznek veszik ezt, különösen a kondicionálást folytató tapasztalatlan versenyzők. Ők ugyanis úgy vélekednek, kezdik azt hinni, hogy mindig maximális erő kifejtéssel kell dolgozni.

Még a legképzettebb versenyző sem képes mindig 100 %-ot teljesíteni. Ez élettanilag lehetetlen. Az ember nem tud ilyen módon edzeni. Ha távfutóim közül egy is maximális intenzitással edzene akkor egy hétnél tovább nem bírná, abba kellene hagynia a munkát a kimerülés miatt.

Brian Ferrari, országos mezei futóbajnokunk egy idényben nem több, mint két - három alkalommal nyújt maximumot vagy közel maximumot. S ezek közül csupán egyre kerül sor az edzésen.

Ez persze nem jelenti azt, hogy a többi munka, amit végez könnyű, vagyis, hogy a terhelés alacsony lenne. Egyáltalán nem. Legalább egy tucatra rug azoknak az edzéseknek a száma, amelyek fizikailag nagy terhelést, stresszt jelentenek. De az edzések nem mind követelnek teljes erőbedobást. Az ismételten alkalmazott maximális vagy szubmaximális terhelések nem engednek kellő időt a regenerálódásra, miáltal a kondícióban romlás következik be.

A rossz állapotban lévő versenyző azzal az elgondolással lát munkához - kezd futni, sulyt emelni stb. -, hogy amit csinál, maximális erőbedobással kell végeznie. Nemsokára azonban lelkileg képtelen lesz tovább dolgozni így és már nem is akarja a munkát elvégezni.

Az ember nem képes napról-napra egyre több munkát elvégezni anélkül, hogy ne adnánk meg a megfelelő mennyiségű pihenést, helyreállítódást. Ez az első oka annak, hogy igen sokan sutba dobják az erőnlét fejlesztésének elveit. Mert hátha a kiváló mozgáskészségű és erőnlétű versenyző nem képes naponta maximális erő kifejtésekre, akkor ki lenne arra alkalmas?

Az erőnlét összetevői

Vajon mit jelent az pontosan, hogy "formában lenni"? A modern fölfogás alapvetően eltér az 1940-50-es években vallottaktól. Akkoriban a kondíciót az izomerővel azonosították. Amikor a kutatók fölfedezték, hogy a halálozások elsődleges okai közé keringési problémák tartoztak, akkor a kondicionáló programok egyre inkább a keringés-fejlesztésre helyezték a hangsúlyt.

A kondíció /az erőnlét/ lényegében véve négy vagy öt tényezőt foglal magában: izomerőt, izomállóképességet, hajlékonyságot, mozgékonytságot és kardiovaszkuláris állóképességet. Az általános erőnlét színvonala attól függ, hogy ezek a tényezők milyen magas fokon állnak.

IZOMERŐ az az erő, amit egy izom vagy izomcsoport maximális erő kifejtés alatt, ellenállás ellen képes kifejtetni.

IZOMÁLLÓKÉPESSÉG az izomnak vagy egy izomcsoportnak az a képessége, hogy bizonyos /hosszu/ ideig képes szubmaximális erő kifejtést megtartani.

FLEXIBILITÁS /HAJLÉKONYSÁG/ az ízületi mozgáskiterjedést jelöli.

MOZGÉKONYSÁG /AGILITÁS/ az a képesség, hogy a test vagy a testrészek képesek irányt változtatni.

KARDIOVASZKULÁRIS ÁLLÓKÉPESSÉG a szívnek és a vesének az a képessége, mellyel vért /oxigént/ juttatnak el a test szöveteihez, miáltal a szervezet hosszabb időn át szubmaximális tevékenységet folytathat.

A kardiovaszkuláris állóképesség kihatással van a szervezet valamennyi funkciójára és mozgására. Így belátható, hogy azok a tevékenységek, melyek a kardiovaszkuláris erőnlét javulásában játszanak szerepet - ha különböző mértékben is -, de egyéb erőnléti tényező javulásában is közreműködnek.

Az erőnlét javításának elvei

Valamennyi erőnlétjavító edzésen az alábbi két tényezőt kell szem előtt tartani: 1/ a testet vagy az adott testrészt a szokásosnál nagyobb

igénybevételnek kell kitenni és 2/ megfelelő hosszúságú pihenőidőt kell biztosítani.

Ez a rendszer /azaz egy izomcsoport vagy a kardiovaszkuláris rendszer/ a szokásosnál nagyobb terhelés hatására az ahhoz való alkalmazkodással reagál. A PIHENŐ VAGY A HELYREÁLLÍTÓDÁSI IDŐ alatt jön létre ez az alkalmazkodás, s ekkor lesz kész a szervezet az újabb terhelés elviselésére.

Ha azonban a terhelés túlságosan hosszú/nagy/ és a pihenő idő nem megfelelő, a szervezet nem fog alkalmazkodni, s nem jön létre fejlődés. Még az is előfordulhat, hogy romlik a teljesítmény.

Nem szabad elfeledkeznünk arról, hogy az erőnlét változása nem AZ EDZÉS ALATT jön létre, a terhelés pusztán a fejlődés lehetőségét adja meg. A fejlődés a PIHENŐBEN jön létre.

Edzés utáni pihenés

Erős edzés után a szervezetnek általában 36-48 óra pihenésre van szüksége. Egy maximális erő kifejtésű edzés akár 10-14 /vagy több/ napos helyreállítódást is igényelhet.

Kemény edzések alatt az izmok nagy mennyiségben fogyasztanak glikogént - az izomösszehúzódásra igénybe vett cukrot -, és időre van szükség a szervezetben ahhoz, hogy ezeket a raktárakat feltöltsük. A tökéletes újratelítődés mintegy 48 órát vesz igénybe-, s ez még hosszabb is lehet akkor, ha a versenyző szénhidrátban szegény táplálékra élt.

Ismételten végzett nagy igénybevételű edzések súlyos glikogén-kimerülést idézhetnek elő. Ennek eredménye: kimerülés. Minden egyes alkalommal azonban, mikor edzés hatására csökken a glikogén-szint, a szövetek igyekeznek még rátölteni a glikogénből.

Edzést követően, az izmok nagyobb mennyiségű glikogén fölvételére képesek, feltéve, ha megfelelő hosszúságú helyreállítódást biztosítunk, és kellő mennyiségű szénhidrátot veszünk magunkhoz. Az izomnak azon képességének javulása, hogy több glikogént képes felvenni, döntő fontosságú az állóképesség fejlesztése szempontjából.

A helyreállítódás idején az igénybe vett izom és kötőszöveti rostok reparálására is sor kerül. Az izomfájdásokat nagyrészt a kötőszöveti állományban bekövetkezett károsodások váltják ki. Ennek és az izomszöveteknek is szüksége van pihenésre. A pihenés csökkenti a fájdásokat, nagyobb és erősebb izmok, sőt gyorsabb izmok létrejöttét segíti elő.

Megjegyzés: az izomzatra rótt terhelés nagyságától függően 36-48 /néha még ennél is több/ órára van szükség a helyreállítódáshoz és a növekedéshez.

Nem szabad elfeledkezni arról sem, hogy a pihenő nem jelent teljes passzivitást. Gyorsabb a helyreállítódás akkor, ha a kemény edzést közepesen erős edzések követik. A felgyorsult keringés helyreállítása a közepes erejű edzésekből gyorsabb.

Összegzés

Az erőnlét fejlesztése mindenekelőtt abból áll, hogy a szervezetet a szokásosnál nagyobb terhelésnek vetjük alá, illetve abból, hogy megfelelő pihenőt biztosítunk. Ezáltal akkor lehet 100 %-os terhelést elérni, amikor arra szükség van.

Igy tehát ne várjunk mindig "110 %-os" teljesítményt a versenyzőktől. Akkor várjunk el 100 %-ot, amikor az valóban számít.

/Scholastic Coach, 1983. febr./



AGOSTON ZITA
kitűnően helytállt a bécsi ifjúsági EB-n

ÚJ TENDENCIA ?



Mint versenybíró, a küzdőtéren lehetőség nyílt számomra megfigyeléseket tenni és méréseket eszközölni a Budapest Nagydíj rudugró versenyén.

Méréseim mindenekelőtt arra irányultak, milyen rudakat használnak az induló világklasszis ugrók, milyen a fogásmagasságuk, egyúttal adatokat gyűjtöttem az ugrók lényeges testméreteiről. Az adatok birtokában igyekszem olyan következtetésekre jutni, amelyek a hazai ugrók számára is tanulsággal szolgálhatnak.

A verseny átlagos körülmények között zajlott, így nem tételezhetem fel, hogy akármelyik ugró jelentősen eltért volna a használt ruderősségtől vagy fogásmagasságtól.

Miután összegeztem az adatokat, érdekes jelenség bontakozott ki előtttem. A mért eredmények ugyanis nem feleltek meg várakozásomnak, s mivel valamennyi külföldire egyaránt érvényes, új tendenciát vélek benne. A jobb megértés kedvéért röviden vázolom, eddigi véleményem szerint mi kell a jó eredményekhez és az eredményes szerepléshez a nemzetközi pordon.

Az egyre javuló minőségű rudakon jelentős fogásmagasság-emelést lehetett elérni törésveszély nélkül. A nagyobb eredményre vágyó ugrók haladéktalanul ki is használták ezt a lehetőséget, egyre magasabban fogták a rudat. Már a 70-es évek elején többen is fogták rudjukat 470 felett /Seagren, Isaksson/, a legrátermettebbek hamarosan elérték az 5 métert /505 cm-es fogásával a francia Abada a rekorder ezen a téren/.

Ugy gondoltam, ismerve azokat a tulajdonságokat amik a magas fogáshoz kellenek, meg fog változni az egész nemzetközi élmezőny arculata, egyre magasabb és gyorsabb, mind stabilabb mozgásu ugrók "termelődnék" ki. Azt ugyanis minden szakember tudja, a fogásmagasság feletti "torna" lehetőségei erősen behatároltak. Ismeretes, a mai üvegruddal ugrók alig mulják felül a legjobb fémrudugrók "tornáját". Fémruddal az amerikai Moore 99 cm-t tolt rá, míg műanyag ruddal a 110 cm-t alig mulják felül, pedig a katapultálás miatt nagyobb lehet a sebesség a lécnél! Ezen a téren tehát kisebbek a lehetőségek, mintha az ugrók a fogásmagasságot igyekeznének tovább emelni.

Méréseim pontosan ezért érdekesek, mert a fő törekvés ezek szerint a stabilizálódás. A várt hatalmas fogások helyett erősen közepeseket kontrollálhattam, viszont a használt rudak erőssége az ugró testsúlyának viszonylatában meglepően megnőtt.

Vajon miért vetik el a magas fogás lehetőségét a mai ugrók?

Vizsgáljuk meg, mi kell a magas fogáshoz:

Nagy érintőmagasság. /Tehát magas ugró./ Ennek a feltételnek az ugrók nagy része nem tud megfelelni. Jelentős sebesség. Tovább csökken a jelöltek száma. Stabil mozgás. Köztudomásu, a fogásmagasság növekedésével egyenes arányban nő az ugrás bizonytalansága. Az egyik legnehezebb megoldandó feladat az elugrás helyének távolabbra helyeződése. Ha az ugró kísérletek ezerein keresztül megszokott bizonyos felugrási távolságot, nehéz, egyesek számára megoldhatatlan ennek a beidegzésnek az átprogramozása. Ha az ugró radikálisan tér át magas fogásra, a megszokás hatására egy ideig csak úgy tud ugrani, ha kifejezetten csakis erre az ugrásrészre figyel. Amennyiben kicsit ellankad figyelme, hibát hibára halmozhat, a nekifutás utolsó lépéseit elnyújtja, hátradőlve teszi meg. Ha pedig így akad a rudra, már kizárt az eredményes folytatás. Abban az esetben,

ha fokozatosan fog egyre feljebb, a jelentős változás eléréséig sok idő telik el, de kérdés, menetközben nem gondolja-e meg magát?

Erős ruddal, magas fogással ugrani edzéseken nagy idegi és fizikai megterhelést jelent. Így sokkal kevesebb ugrást bír el az ugró, pedig ekkor nagyon sokat kell ugrani. Az előrehaladást megszakíthatják kellemetlen esések, amik esetleg sérülésekkel is járhatnak. Ha ez nem is következik be, egy-egy nagy esés nem használ az ugró bátorságának! Általános megfigyelésem, a legtöbb ugró 23-24 éves kora után nem vállalkozik technikája jelentős megváltoztatására. Inkább a végrehajtás csiszolásával kívánnak javítani eredményükön. Ha tehát ugrónkat alkalmasnak találjuk magas fogásra, az erre való törekvést 24 éves korig valószínűleg be kell fejezteni!

Az ugrók hamar rájöttek, nagyot lehet ugrani magas fogással, de az így ugrókra sokkal inkább hatnak a zavaró tényezők /szél, kedvezőtlen pálya, hosszú verseny stb./, többször esnek ki eredmény nélkül, mint az ésszerű fogással ugrók. Azt is felmérték, nagy versenyeken mindig élen lehet lenni 550-560 körüli eredménnyel. Ennyit pedig lehet ugrani mérsékeltébb, 450 körüli fogással is.

Ha a rendkívüli fogásmagasságra való törekvés helyett, a fő figyelmet nem a felugrásra kell fordítani, begyakorolhatnak üzembiztos és nagyon hatékony fellendülést, aminek eredményeként több, mint egy méterrel a fogásuk felett ugorhatnak. Pontosan ez a tendencia rajzolódott ki a Nagydíjon! Tudott dolog, az ugrás zenitjén a minél nagyobb sebesség döntő a "torna" nagyságában. A ma ugrói ezért használnak a testsúlyukhoz képes nagyon erős rudat, mert a gyorsabb kiegyenesedés révén több energiát nyerhetnek vissza.

Az első két helyen olyan ugró végzett, akiket korábban elképzelni sem tudtam élvonalbeli ugróként. Ez a megállapítás főként a második helyezett

amerikai Joel Dialra vonatkozik. Hogy ragyogó technikája és magas szintű képességei ellenére nem ő a versenyszám világrekordere, ennek csak egy magyarázata van: csupán 170 cm magas!

A győztes Csernyajev sem éppen magas, de 180 cm-es magassága az az alsó határ, amit egy világklasszis ugrónál elképzelni tudtam. Volt ugyan a mezőnyben egy ugró, aki méreteivel az ideálisat képviselte számomra, de az óriás /195 cm-es, 85 kilós/ és nem megvetendő sebességű Bogatyirjev szereplései is inkább a fenti állításokat bizonyítja. Ilyen képességekkel és méretekkel bárhol is foghatná a rudat, de legnagyobb ámulatomra "csak" 471 cm-en fogott. Viszont ezt 210-es, 96 kilós ruddal tette! Most csak 3. lett 530-cal, de az 550-en mindháromszor annyira elszállt, hogy nem nehéz benne a jövő nagy ugróját vélni. Egyéni csúcsa /574/ csak 7 cm-rel kisebb a világcsúcsnál! Az volt az érzésem, az erőszakos fellendülés kedvéért a felugrást egy kicsit elnagyolta.

A mezőny legmagasabban fogó versenyzője Salbert volt. Kár, hogy csak nekifutás közben volt a legmagasabb a fogása, ugyanis a felugrásnál 20-30 cm-eket lefogott, ami várakozás alatti szereplést eredményezett.

A másik két magyar javuló formában, de nem túl nagy szerencsével versenyzett. Novobáczy és Makó is nagyobb ugorhatott volna, ha nem hibáznak akkorát a felugrásnál. Így olyan kedvezőtlen mozgásmennyiségek maradtak, amelyek megnehezítették és lerontották esélyeiket az időbeni katapult-helyzetbe kerülésre. Így a visszatérülő katapultthatás főként leforgatja őket, míg az itt nem hibázó ugrókat fel leheti.

Milyen következtetésre juthatunk a fent vázolt tendencia ismeretében?

Meggyőződésem, rekordokat továbbra is egyre magasabb fogással fognak ugrani. A nagy versenyek helyezettjei pedig azok az ugrók lesznek, akik magas



A NAGYSZERŰ FRANCIA RUDUGRÓ HÁRMAS

Houvion,

Vignerin

/az újdonsült világesucstartó/,

Bellot

szintű stabilitással rendelkeznek. Akik például képesek Dial teljesítményéhez hasonlóan több, mint 3 órával a bemelegítés után 550-en kezdeni. Így sok energiát takaríthatnak meg, ami döntő lehet egy 6-8 órás versenyben. Akiiket a szokatlan /és nem mindig kedvező/ pálya- és meteorológiai körülmények sem zökkentenek ki.

A fogásmagasság állandóan nőni fog, mert a fiatalok korán megtanulják a magas fogáshoz szükséges technikai elemeket. Ennek megfelelően a "nyerő ugrók" is mind magasabb fogással érik el a stabi-

litást. A fejlődés tehát nem áll meg, óriási távlatok vannak még a rudugró eredmények fejlődésében! Gondoljuk el, mekkorát ugorhat egy 190 cm feletti ugró, aki a Népstadionban is megcsodált Dial képességeivel és technikájával rendelkezik!

A magyar ugróknak azt kívánom, valósítsák meg azt a könnyűnek tűnő törekvést, amit a látott klasszisok mutattak be:

AMIT CSINÁL AZ UGRÓ TELJES ERŐVEL, TELJES ODAADÁSSAL CSINÁLJA!

Lássuk milyen adatokhoz jutottam méréseim során:

név	magasság /cm/	súly /kg/	rudtípus	ruđerő	fogás /cm/	eredmény /cm/
Csernyajev	180	71	Pacer	5.9 88 kg	455	560
Dial	170	61	Cata Pole	7.5 80 kg	452	550
Bogatyirjev	195	85	Sky Pole	5.0 96 kg	471	530
Makó	183	75	Sky Pole	6.2 86 kg	445	530
Novobáczky	182	82	Sky Pole	5.9 88 kg	455	520
Salbert	191	86	Sky Pole	5.6 91 kg	475 lecsuszott	520
Tarpening	179	70	Pacer	6.7 82 kg	455	500

GAGYI ENDRE



SCORING TABLE FOR TRACK AND FIELD EVENTS



Soha sem lehet minden igényt kielégítően közös nevezőre hozni az atlétikai eredményeket. Bármely módszert alkalmazzák, az olyan külső változókkal, mint az időjárás vagy az attitűd nem lehet számolni. Az emberek mégis újra meg újra megpróbálnak kidolgozni olyan pontozási rendszereket, amellyel ez az összehasonlítás lehetővé válik. A Magyar Atlétikai Szövetség nemrégiben tett közzé egy ilyen pontértéktáblázatot, amelyet dr. Spiriev Bozsidár és Kovács Gábor állított össze.*

Az IAAF pontértéktáblázata elavult - írja dr. Spiriev az előszóban. "Aránytalanságok mutatkoznak a különböző atlétikai versenyszámokban elért eredmények és a pontszámok között." Az új magyar táblázat pontos statisztikai adatokra épül, ame-

* A pontértéktáblázatot ismertető cikk Cliff Temple tollából a Running Magazine 1983. áprilisi számában jelent meg.

lyeket az utóbbi évek világranglistái alapján állítottak össze. Ezenfelül "az új táblázat természeténél fogva bizonyos mértékben progresszív..., azaz a teljesítmény növekedésével, a pontok értéke is növekszik".

Az 1500 maximális pontszámot megengedő magyar pontozási rendszer újra fogalmazza a nem hivatalos "sikfutószámok férfi világrekord ranglistáját", amely a Running Magazine 18. számában jelent meg, néhány érdekes visszaesést mutatva. Mig pl. az IAAF-táblázat szerint Henry Rono 3000 méteren elért 7:32,1-es eredménye a legjobb a rekordok közül. A magyar táblázat nem említi 1000, 2000 és 3000 méteres sikfutást, s így az összehasonlítás nem lehet teljes.

Egyébként Sebastian Coe 800 méteren elért 1:41,8-as világrekordja kerül az első helyre, és a sorozatban helyet kap Alberto Salazar 2:08,13-as maratoni világrekordja. Az IAAF természetesen nem ismeri el saját táblázataiban a maratoni időket, ugyanazért, amiért nem ratifikálja a versenyenként erősen eltérő terepen és eltérő módon mért távolságokon elért "rekordokat" sem.

Roszmájú emberek szerint Salazar 1981-ben New Yorkban elért "világcsucsát" a szabályosnál rövidebb utvonalon futotta a 100, 200 és 400 méteres világrekordokat pedig jótékonyan nagy tengerszint feletti magasságokban mérték. Így az összehasonlítás lehet érdekes, szemnyitogató, de semmiképpen sem vitathatatlan. Az ilyen táblázatok összeállításánál bámmennyire is gondos statisztikai munkát végeztek, mindig vannak olyan tényezők, amelyek megakadályozzák az igazi összehasonlítást. Ennek ellenére, valószínűleg a magyarok pontértéktáblázata a legjobb, amit valaha is készítettek.

VILÁGREKORD RANGLISTA** - FÉRFIAK

/Az IAAF - pontszámok és - helyezés zárójelben./

1. 800 méter - Sebastian Coe, '81 1:41,8 = 1289 p /1118 pont, VII./
2. 400 méter - Lee Evans, '68 43,86 = 1264 p /1119 pont, V./
3. 200 méter - Pietro Mennea, '79 19,72 = 1260 p /1109 pont, IX./
4. 1 mérföld - Sebastian Coe, '81 3:47,33 = 1243 p /1123 pont IV./

** A férfi és női világcsúcsok listája az ez év áprilisában érvényben lévő rekordok alapján készült.

5. 100 méter - Jim Hines, '68 9,95 = 1240 p
/1088 pont II./
6. 5000 méter - David Moorcroft, '82 13:00,42
= 1238 p
/1144 pont II./
7. 1500 méter - Steve Ovett, '80 3:31,36 = 1222 p
/1093 pont X./
8. Maraton - Alberto Salazar, '81 2h 08:13 = 1214 p
9. 10.000 méter - Henry Rono, '78 27:22,4 = 1208 p
/1139 pont III./

Nem rangsorolva:

- 3000 méter - Henry Rono '78 7:32,1 /1289 pont I./
2000 méter - John Walker '76 4:51,4 /1119 pont V./
1000 méter - Sebastian Coe '81 2:12,18 /1117 pont
VIII./

Az IAAF-táblázatok nem tartanak lépést a nők fáradhatatlan előretörésével, míg a magyar táblázatok igen. Így a jelenlegi női világrekordok lehetőséget nyújtanak az összehasonlításra. /Itt ugyanis a tengerszint feletti magasság nem játszik szerepet./ Nem meglepő, hogy Marita Koch 400 méteren elért rekordját messze a többi női versenyszám fölött értékelték. A többi számban jelentősen jobb eredményeket kellene elérni ahhoz, hogy ugyanannyi pontot érjenek el: 100 méteren 10,63-at, 200 méteren 21,18-at, 300 méteren 1:50,25-öt, 1500 méteren 3:48,3-at, 3000 méteren 8:12,9-et vagy maratonon 2:20:37-et.

VILÁGREKORD RANGLISTA - NŐK

1. 400 méter - Marita Koch, '82 48,15 = 1316 p
2. 1500 méter - Tatjana Kazankina, '80 3:52,47 =
1266 p
3. 200 méter - Marita Koch, '79 21,71 = 1262 p
4. Maraton - Allison Roe, '81 2:25:29 = 1258 p
5. 3000 méter - Svetlana Ulaszova '82 8 26,78 =
1254 p
6. 100 méter - Marlies Göhr, '77 '82 10,88 = 1252 p
7. 800 méter - Nagyvezsda Olizarenko, '80 1:53,43
= 1251 p

A fiatal angol futók számára tanulságos lehet, hogy az Egyesült Királyság legjobb maratoni eredményét Joyce Smith állította fel 44 éves korában, 2:29,43 eredménnyel, amellyel 1209 pontot ért el. Ez a pontszám 800 méteren 1:55,65-öt, 1500 méteren 3:57,5-öt, 3000 méteren pedig 8:37,2-t érte, szemben a jelenlegi 1:59,5-ös, 4:01,53-as és 8:46,01-es eredménnyel. A legjobb női atlétikai futó rekordot Kathy /Smallwood/ Cook érte el 200 méteren /22,13 = 1220 pont/.

A felsorolt példák izelítőt nyújtanak a magyar táblázatok használhatóságáról. Így kiértékelhetjük a különböző távolságokon elért eredményeink viszonylagos értékét.

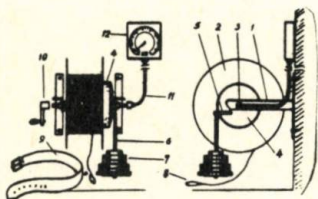
FÉRFIAK

Pont	100 m	200 m	400 m	800 m	1,500 m	mérf.	5,000 m	10,000 m	maraton
1,500	9,20	18,15	40,63	1:35,8	3:13,2	3:30,2	11:54,3	24:34,0	1:54,06
1,200	10,07	20,13	44,78	1:44,5	3:32,9	3:50,5	13:10,9	27:27,7	2:08,53
1,000	10,72	21,60	47,85	1:50,8	3:47,5	4:05,4	14:07,4	29:35,9	2:19,55
750	11,63	23,66	52,15	1:59,8	4:07,9	4:28,4	15:26,7	32:35,7	2:35,30
500	12,70	26,11	57,26	2:10,5	4:32,1	4:51,2	17:00,8	36:09,1	2:53,36
100	15,35	32,11	69,79	2:36,7	5:31,6	5:52,3	20:51,8	44:53,1	3:38,27
1	17,20	36,32	78,57	2:55,0	6:13,2	6:35,0	23:33,6	51:00,0	4:09,52

NŐK

Pont	100 m	200 m	400 m	800 m	1,500 m	3,000 m	maraton
1,500	9,93	19,43	44,66	1:41,5	3:33,3	7:33,2	2:05,47
1,200	11,09	22,34	50,50	1:66,1	3:58,3	8:39,3	2:30,30
1,000	11,95	24,49	54,81	2:06,9	4:16,7	9:28,1	2:48,44
750	13,16	27,50	60,86	2:22,0	4:42,6	10:36,7	3:14,20
500	14,60	31,07	68,03	2:40,0	5:13,3	11:57,9	3:44,41
100	18,13	39,85	85,65	3:24,1	6:28,6	15:17,4	4:59,15
1	20,80	46,00	97,98	3:55,0	7:21,4	17:37,2	5:51,28

Egy egyszerű, a gyorsaság fejlesztésére és a mozgáskészség javítására alkalmas edzésszerkezt készítettünk. A berendezés nincs káros hatással a mozgásmintára, s energia-pazarlással sem jár. A készülék gyors információt szolgáltat arról, hogy a versenyző milyen sebességgel hajtotta végre a gyakorlatot. Az ellenállást egyéenként lehet szabályozni aszerint, hogy ki milyen edzettségi állapotban van.

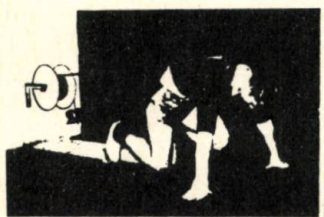


1. keret, 2. dob, 3. tengely, 4. fék,
5. a fék karja, 6. felfüggesztés,
7. plusz tárcsák, 8. hajlékony kábel,
9. kampós öv, 10. mozgatható kar.

1. ábra.

Az összeszerelt készülék.

A rajt végrehajtása során a versenyző /2. ábra/ a fékek képezte ellenállás legyőzésére kényszerül. Az ellenállás nagysága /amikor a dob átmérője 5 cm/, 4-5 kg a III. osztályu, 5-6 kg a II. osztályu, III. 6-7 kg az I. osztályu versenyzők esetében. /Női versenyzőknél 1-1,5 kg-mal kevesebbet kell számolni./ A helyes ellenállás beállítására ellenállással és ellenállás nélkül kell futni. A 30-35 m-es résztávon a versenyző kb. 40-45 mozdulatot tesz, a pulzus 180-at is eléri, ami megfelel a gyorsasági-állóképesség, illetve a gyorsaságfejlesztés alatti szívfrekvenciának.



2. ábra

A "fékek" hatékonysága igen nagy. A téli fülkésülés alatt a II-III. osztályu versenyzők hetente 2-3 alkalommal használták a berendezést /heti 4-5 edzéssel számolva összesen/, s 0,6-0,8 mp-es javulást értek el.

A berendezés egyúttal a végrehajtás sebességéről is informál. Ehhez egy hajlékony karra van szükség /III/, amely a dob forgását egy sebességmérőre viszi át /átalakított tachométer - 1200 fordulat/perc/, amit a dob tengelyéhez kell illeszteni. A dob átmérője fontos: 0,5 vagy 0,25 m legyen. Vegyük pl. azt, hogy ez 0,5 m. A tachométer skála /fordulat/perc/ m/mp-ben mér /a dob két fordulata felel meg egy méternek, mivel 0,5 m a kerülete/. A futás sebessége tehát a rajt bármely pillanatában megállapítható /m/mp-ben/, akár ellenállással, akár anélkül.

A berendezést használhatják gerelyhajítók vagy súlylökők is /3. ábra/, különösen akkor, ha húzóerőt fejtenek ki.



3. ábra

/Legkaja Atletika, 1978. 10.sz./

St. Moritzban nemzetközi edzőtanfolyamra került sor olasz, görög, NSZK-beli, norvég, belga és svéd szakemberek részvételével. A téma a magaslati edzőtáborozás volt.

Az elmúlt években főleg a közép- és hosszútávú futók alkalmazzák ezt a felkészülési formát. A magassághoz való alkalmazkodás minimális időtartama három hét, s ez általános érvényű szabálynak tekinthető 1600-2300 méteres magasságok esetében.

Jean-Francois Pahud ezt a három hetet a következő módon osztja fel: akklimatizáció 5 nap, edzés 11 nap, asszimiláció és regenerálódás 5 nap. Az akklimatizációs időszaknak különlegesen nagy a jelentősége. Ezekben a napokban kizárólag csak könnyű hosszútávú futást szabad végezni. A sportfelszerelésben végzett hosszabb hegyi túrák is kitűnően megfelelnek a célnak. Tapasztalt futóknál az akklimatizáció rövidebb is lehet.

Paul Schmidt szerint a magaslati edzőtáborozással kettős célt lehet elérni. A három hét során egyrészt alkalmazkodni lehet a magassághoz, másrészt a más környezetben és más légköri viszonyok között végzett edzésnek megvan a maga pozitív pszichológiai hatása.

Lothar Pöhlitz szerint ügyelni kell a visszatérés után végzett munkára is, és ezért öt nap regenerációt javasol.

Mint ismeretes, a csekélyebb oxigén tartalmu levegőben nagyobb a megterhelés. Ezért nem szabad elkövetni azt a hibát, hogy ugyanolyan intenzitással edzenek mint a tengerszinten. Az atlétáknak nem kell ugyanolyan gyorsan futniuk ahhoz, hogy a terhelés elérje a tengerszinten megszokott mértéket. A kisebb oxigénfelvétel miatt megnő az izomszövet savasodása, ezért a pihenőidőket meg kell növelni. A masszázs lerövidítheti ezt a pihenőidőt.

Pöhlitz utalt arra is, hogy csak jó edzettségi állapotú atlétát szabad magaslati edzőtáborozásra vinni. A gyengén edzett versenyző semmilyen körülmények között nem vehet részt ilyen munkában. Például az erősebb megfázás vagy a bronchitis ilyen magasságon csak nehezen mulik el. A magaslapon előjöhethetnek korábbi gyulladásos megbetegedések, mint pl. achillesin-gyulladás, vagy fogfájás, de nagyobb a veszélye a vakbélgyulladásnak is. A magaslapon alvási zavarok is bekövetkezhetnek, ezeket az első napokban enyhe altatóval meg lehet szüntetni.

Az edzőruhát is gondosan meg kell választani, még a nyári edzőtáborokba is kellő mennyiségű meleg öltözköztetést és anorákot kell vinni.

/Leichtathletik, 1983. 39./

COGHLAN

A TRACK AND FIELD NEWS-BAN
MEGJELENT INTERJU NYOMÁN •

Eamonn Coghlan számára ez az év egy új "pályafutás" kezdete. Egy sor lábsérülés miatt 1982-ben kénytelen volt kihagyni az edzéseket és a versenyeket, és 1983-ban új emberként tért vissza ez a minden hájjal megkent fedettpályás mérőföldes futó.

Coghlan 3:49,78-as eredményével áttörte a fedettpályás egymérőföldes futás 3:50-es sorompóját és a szabadban rendezett versenyeken is hasonlóan sikeres volt. A Prefontaine-ben elért 5000 méteres eredménye alapján ebben a számban veretlen, eltekintve a moszkvai olimpia döntőjétől. Eugene-ben az 52,6-es utolsó köre bőségesen bizonyítja, hogy Coghlan sebessége legalább olyan, mint korábban, ha nem jobb.

Amikor a 30 éves barátságos író futóval beszélgettünk egy nappal azelőtt, hogy Kinnay-ben egy mérőföldön legyőzte öreg barátját és vetélytársát, Steve Scott-ot, azzal a benyomással tértünk haza, hogy Coghlan valóban új ember lett. Nem mintha a múltban nem lett volna határozott vagy hiányzott volna az önbizalma, most mégis az volt az érzésünk, hogy még mélyebben motivált, még komolyabb akarás van benne.

Azt mondtad, hogy most volt a legjobb edzésidőszakod...

E.C.: Szeptember elsejétől mostanáig életem legkövetkezetesebb edzési időszakán mentem keresztül. Nem mondom, hogy kemény volt, csak éppen következetes.

• Az interjú a helsinki VB előtt készült. Az eredmények, Coghlan sikeres szereplése azóta már ismertek. Ennek ellenére, úgy gondoltuk, hogy a nagyszerű író távfutóval folytatott beszélgetés érdekes és sok tanulsággal szolgál. /A szerk./

Korábban, tavalyi sérülésem előtt, napi nyolc órát dolgoztam az Ir Idegenforgalmi Hivatalban. Amikor az egész napos kemény munka után hazatértem fejemben még mindig a munkahelyi problémákkal, nem igen volt kedvem 10-12 mérföld fartlek-hez vagy 15 mérföld kemény futáshoz. Megbeszéltem magammal, hogy maradok egy könnyű 8 mérföldes futásnál. Nem koncentráltam minden időmben a futásra, bár akkor azt hittem, hogy ezt teszem.

Igazában csak most veszem észre a különbséget. Most már nem az idegenforgalmi hivatalban, hanem másutt dolgozom. Ez azt jelenti, hogy úgy edzhetek, mint a profik, naponta kétszer, a hét minden áldott napján. Minden más a futáshoz alkalmazkodik, többé kevésbé úgy, mint a főiskolán.

Legyünk tárgyilagosak. 30 éves vagyok, tudom, hogy már nincs sok év előttem. 1983 és 1984 azok az évek, amikor reális lehetőségem van arra, hogy "minden idők legjobbjai" közé kerüljek.

Új győzniakarással tértél vissza?

E.C.: Igen. A hozzáállásom remek volt. Nagyon hosszú idő óta először éreztem azt, hogy egyszerűen szeretek edzeni. Nem féltem a reggeli futástól, és nem kellett noszogatnom magamat, hogy induljak el, ha éppen esett. Edzettem, akár esett az eső, akár havazott, villámlott vagy bármi más volt. Éreztem, hogy egy évet kihagytam és nem tudtam edzeni, illetve versenyezni, de most, hogy visszatértem, egyetlen edzést sem hagyok ki.

Azért is akarom ezt csinálni, mert Gerry Farnan, aki 12 éves korom óta edzőm és atyai jóbarátom volt, meghalt. Gerry alighanem jobban hitt Eamon Coghlanban, mint én magam, nyilván azért, mert kívül-belül ismert. Mindig meg volt győződve arról, hogy képes vagyok legyőzni Sebastian Coe-t vagy Steve Ovett-tet vagy bárki mást. Azt szokta mondani, vagy van bennem valami "vadság", egyfajta gyilkos ösztön.

Most, hogy újra elkezdtem futni, érzem, hogy jobb vagyok, mint valaha, nagyon sajnálom, hogy ő nincs mellettem és nem lehet tanuja az eredményeimnek. Nem láthatja, hogy a belém vetett hite igaznak bizonyul. Ebből meritek biztatást, amikor futok.

Kihagytad az 1982. évet, hogy érett 5000 méteres futó váljék belőled. Vagy lehet, hogy a kihagyás azért is jó volt, mert igazából soha sem rakta ki a kártyáidat az asztalra és a többi 5000 méteres fiú még ma sem sejti, hogy Eamon Coghlan mit tud még ezen a távon?

E.C.: Nem hiszem, hogy bárki tudja, hogy milyen jó lehetnék - akár egy mérföldön is. Egészen "új" ember lettem, érzem, hogy az vagyok. És ezt be akarom a magam számára bizonyítani a következő két versenyévedben. Érzem, hogy nem félemlitene meg, ha Scott-tal, Coe-val, Ovett-tel vagy bárki mással kellene együtt versenyezni. Tudom, hogy mit végeztem, mindig pozitív módon fogok gondolkodni és nincs olyan érv, amely azt mondaná, hogy ezt ne tegyem.

Ami az 5000 méteres síkfutást illeti, mind Gerry Farnan, mind Jumbo Elliott azt állították, hogy legjobb lehetőségeim ezen a távon vannak, mivel el tudom viselni az edzések terhelését és a végén tudok gyorsítani, éppugy, mint az egymérföldes futásban. Mindezt tekintetbe véve, az 5000 méteres futás kulcsfontosságú számom lehet. Édesapám is mindig azt mondta, hogy későn érő típus vagyok és annál jobban futok, minél idősebb vagyok.

Tavaly nem csak arra volt lehetőségem, hogy feltöltsem az "akkumulátorokat", hanem arra is, hogy jól megnézzem magamnak a többi fickót. Látni akartam, hogy ők hogyan futják az 5 km-t, Moorcrofttól Wessinghagen keresztül az etiópiaiakig. Egy jó versenyen képes vagyok 13 percen belül futni, e téren nincsenek kételyeim.

Gondoltál arra, hogy Helsinkiben milyen lesz az 5000 méteres futás üteme? Ugy tűnik ugyanis, hogy több bajnokságon az utóbbi években az 5000 méteres futás meglehetősen lassu volt. Most törheted a fejedet, hogy milyen lassu ütemet válassz, hogy elérj az 52-es utolsó kört.

E.C.: Egyelőre nem töröm a fejem a verseny iramáról, mert bámi megtörténhet. Az edzéseimet azonban úgy irányítom, hogy világcsucs iramot állítsak be. Csak így lehet gondolkozni.

Helsinkiben hat napon belül 3 versenyünk lesz. Három viszonylag gyors 5000 méter hat napon belül viszonylag sokat kivesz az emberből. Ugy vélem, hogy a helsinki 5000 méteres futásra való felkészülés szempontjából a kulcskérdés az erő. Szuper erősnek kell lenni.

Nem törődöm azzal, hogy milyen lesz a verseny irama, csak magamra gondolok. Nem törődöm azzal, hogy mit fut Thomas, vagy Kunze, vagy az etiópok. Ők ugyanazokkal a tényekkel állnak szemben, mint én: nekik is három versenyük lesz hat nap alatt. Arról van szó, hogy a versenyben ki lesz a legerősebb fickó, aki nem adja fel a küzdelmet.

Mi lesz, ha valaki "bedob" egy 60 másodperces kört, egy afrikai típusu robbantást?

E.C.: Ez attól függ, hogy a verseny folyamán mikor történik. Ha a negyedik kör után jön, akkor nem törődöm vele, a fickó vissza fog kerülni a bolyba. Viszont, ha akkor történik, ha már csak három kör van hátra, akkor biztosan reagálok rá. Ugy érzem, hogy az 5000 méteres síkfutásban tulajdonképpen két verseny van. Az első 2 mérföld az egyik verseny, az utolsó mérföld pedig hasonlít az 1500 méteres síkfutáshoz. Ez egy külön verseny a versenyben. Ha kényelmesen tuljutottam az első nyolc körön, akkor átalakulok egymérföldes síkfutóvá.

Nehéz volt az átállás a négy percnél valamivel rövidebb egymérföldes síkfutásról a 13 percnél

hosszabb 5000 méteres futásra? Ehhez egészen más szellemi megközelítés szükséges?

E.C.: Nagyon nehéz volt. 1979-től mostanáig tanultam, hogy hogyan kell versenyezni 5000 méteren. Az ember megtanulja az egymérföldes futást a főiskolán, fut 3:53-at vagy 3:52-t, majd esetleg fedettpályán 3:49-et, de egészen más dolog ezt a szellemi érzést alkalmazni az 5000 méterre.

Ha valaki most kezd futni 5000 méteren és 4:16 alatt lefut egy mérföldet, azt gondolja magában "hiszen ez csak kocogás". De rendkívül nehéz tartani ezt az ütemet további nyolc körön keresztül és azután még erősíteni az utolsó körben. Azt hiszem, hogy az átállás az egyik számról a másikra éveket vesz igénybe és alighanem 1980-ban nem adtam magamnak elég időt erre a lépésre.

Ki tudja? Lehet, hogy vannak emberek, akiknek nehéz időszakokon kell keresztül menniük ahhoz, hogy végül megtanulják mindazt amire szükségük van a megérdemelt végső jutalom elnyeréséhez.

E.C.: Lehet. Kétségtelenül szerencsés voltam a nevelés vonatkozásában, amelyet épp a futás révén kaptam, a született tehetségem miatt, és az anyagi helyzetem miatt is, amelybe ugyancsak a futás révén kerültem.

Amikor azonban olimpiai érmek megszerzéséről vagy világcsucsok felállításáról volt szó, akkor határozottan nem volt szerencsém. Van azonban egy előérzetem, hogy ez meg fog változni. Azért változik, mert becsületes vagyok magammal - és becsületes vagyok, mert van néhány fickó /valójában három/, akik odafönn vannak és figyelnek engem /ujjával az ég felé mutat/. Ők látják, hogy mit csinálok, látják, hogy megfelelően és következetesen edzek, és így nekem ezt kell tennem.

Ez kisérteties érzés, elismerem, de ugyanakkor olyan hit, amely valóban él bennem, amelyet kaptam, hogy aszerint cselekedjek és, hogy előnyt meritsek belőle, míg nem késő. Nem akarom befejezni pályafu-

tásomat és nem gondolom, hogy "ő, bárcsak olimpiai bajnok vagy világcsúcstartó lehetnék, sohasem huznék belőle semmi előnyt".

Mi a véleményed honfitársaid óriási elvárásairól? Hogy próbálsz urrd lenni ezen a nyomáson?

E.C.: Megpróbálok egyáltalán nem gondolni erre.

Ha Helsinkiben győzők, akkor Írországban mindenki a barátom lesz. Azt mondják majd "Klassz gyerek vagy, tudtuk, hogy győzni fogsz. Óriási voltál!" Ha azonban újra második vagy negyedik leszek, akkor egyszeriben nem tartozom majd hozzájuk: "Akkor nem tud eredményt felmutatni, ha szükséges" mondják majd.

Tudom, hogy bármit csinálók is a világbajnokságon, azt magamért és a családomért csinálom. Iszonyu keményen dolgoztam azért, hogy itt győzzek. Függetlenül attól, hogy mi lesz az eredmény, a verseny után tudni fogom, hogy becsületesen küzdöttem az eredményért, és csak a sors véletlenje lehet, ha vereséget szenvedek. Bármilyen eredményt el tudok fogadni, mert tudom, hogy nem sajnáltam a szükséges erőfeszítést.

Az irek mindig szurkoltak nekem. Szükségük van valakire, akire felnézhetnek, szükségük van az öntudatuk fokozására. Nincs olyan csapatuk vagy

más sportolójuk, aki következetesen győzne a nemzetközi versenyeken, így nekem kell eredményeket elélnem. Valamiképpen sikereim áldozata lettem. Magától értetődőnek tartják, ha mindig újra meg újra győzők, de ha veszitek, akkor nagyon hamar ejtenek.

De szó sincs arról, hogy lehuzzam magamat a lefolyóba, mert kétszer negyedik lettem. Nagyon sok pozitív dolog van, amit a sporttól kaptam. Futok és élvezem a futást az olimpiai játékok között és közben keményen dolgozom, hogy megnyerjem az olimpiát. Ha mégsem sikerül győzni, nos, akkor nem úgy volt rendelve, hogy győzzek. De biztosan nem azért, mert nem próbáltam.

Eamonn Christopher Coghlan 1952. november 21-én született Dublinban. A dublini St. Vincent's középiskolában és a Villanova Egyetemen tanult. Amerikában a New York Athletic Club színeiben versenyez. Négyyszer nyert NCAA bajnokságot 1500 méteren /fedettpályán és szabadban, 1975-ben és 1976-ban/.

év	kor	1500 m	mérföld ^o	mérföld	5000 m
1970	17	-	-	4:26	
1971	18	-	-	4:19	14:28,0
1972	19	-	-	4:10,0	13:58
1973	20	-	4:03,9	-	13:45,0
1974	21	3:41,9	-	4:00,9	13:26,6
1975	22	3:43,9	4:00,4	3:53,3	13:35,0
1976	23	3:37,01	3:59,3	3:55,07	-
1977	24	3:38,95	3:57,9	3:53,4	-
1978	25	3:36,57	3:56,0	3:57,4	13:26,6
1979	26	3:37,4	3:52,6	3:52,45	13:23,54
1980	27	3:38,58	3:52,9	3:55,2	13:20,99
1981	28	3:35,6	3:50,6	3:52,11	13:19,13
1982	29	sérült			
1983	30	3:37,9	3:49,78	3:52,52	13:23,53

^o Fedettpályán.

SZAKIRODALOM



ÁLTALÁBAN

Magyar nyelven

Atlétika. Jegyzet a segédzői tanfolyam hallgatói részére. /Irták: Fehér Lajos, Fogarasi Sándor stb. Szerk. Harsányi László./ Bp. 1980, Sportprop. 193 p.

Atlétika. Sportiskolai módszertani segédkönyv. /Irták: Szekeres Sándor, Szabó Miklós, stb./ Központi Sportiskola. Bp. 1976. 130 p.

Atlétika. Sportiskolai tanterv. /Irták: Szekeres Sándor, Szörényi István, stb./ Központi Sportiskola. Bp. 1976. 303 p.

BARACS Ferencné

Atlétika. /Kézirat/ Bp. 1981, Tankönyvk. 378 p. /Tanárképző Főiskolák jegyzete/

Az atlétika mozgásbiológiai kérdései. Nemzetközi Szimpozion a Magyar Tudományos Akadémián. 1973. április 17-20. /Kiad. a Magyar Testnevelési Főiskola./ Bp. 1973. 95 p.

Az atlétika oktatása. Szerk. Koltai Jenő. /Közrem. Harmati Sándor, Kertész Tibor, stb./ Bp. 1975. Sport. 360 p.

FARMOSI István

A szexuális dimorfizmus néhány motoros vonatkozása serdülő atlétáknál. /Dijnyertes pályamunka/ [Bp.] 1975. 21 lev.

Fiatál atléták edzése. /Tizenöt-tizennyolc évesek./ Szerk.: Szekeres Sándor. Bp. 1982. Sport. 495 p.

* Összedíltásunk a Testnevelési Főiskola könyvtárában fellelhető, legfontosabbnak ítélt könyveket teszi közzé.

HORTOBÁGYI Tibor

Gyorserő-fejlesztés mélybeugrással. /Hallgatói pályázat./ [Bp.] 1978. 32 lev.

Ifjúsági Barátság Versenyek története. Isztorija junoseszkih szorevnovaniy "Druzsba". Atlétika. 2. köt. 1976-1980-ig. Atlétika tom 2. za period sz 1976 po 1980 godü. Összeáll.: Magyar Atlétikai Szövetség. [Bp.] [1981?] Sportprop. 194 p.

Idegen nyelven

BAUERSFELD, Karl-Heinz-SCHRÖTER, Gerd

Grundlagen der Leichtathletik. /Az atlétika alapjai./ Berlin, 1979. Sportverl. 383 p.

DARDEN, Ellington

Nutrition and athletic performance. /Táplálkozás és atlétikai teljesítmény./ Pasadena, Calif. /1976/ The Athletic Press. 208 p.

Encyclopedea of Track and Field Athletics. /Atlétikai enciklopédia./ Compl. by Mel Watman. 5th Ed. New York - London, 1981, St. Martin's Press - Robert Hale Lim. 240 p.

FOREMAN, Ken - HUSTED, Virginia

Track and field techniques for girls and women. /Atlétikai technikák lányok és asszonyok részére./ 2nd ed. Dubuque, Iowa, 1975. Brown. XII. 279 p.

KLAFS, Carl E. - ARNHEIM, Daniel D

Modern principles of athletic training. The science of injury prevention and care. /Az atlétikai edzés modern elvei. A sérülések megelőzésének és ápolásának tudománya./ 3 rd ed. Saint Louis, Mis, 1973. Mosby. XI, 458 p.

KOCH, Karl

Laufen, Springen, Werfen in der Grundschule. Eine Lehrhilfe für die "Leichtathletik" mit "kleinen Leuten". /Futások, ugrások, dobások oktatása az általános iskolában. Oktatási segédanyag.../ 4. Aufl./ Schorndorf, 1975, Hofmann. 90 p. 21 cm. /Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports. Bd. 23./

KRUBER, Dieter

Leichtathletik in der Halle. Methodische Hilfen zur leichtathletischen Bewegungsschulung unter den Bedingungen der Halle. /Atlétikai edzés a tornateremben. Módszertani segédanyag a mozgások tornateremben való oktatásához./

KRUBER, Dieter - FUCHS, Erich

Programmiertes Lehren und Lernen im Sportunterricht. Kugelstoss - Ballwurf. Speerwurf - Diskuswurf. /Programozott tanulás és tanítás a testnevelési órán. Súlylökés, kislabdadobás, gerelyhajítás, diszkoszvetés./

Legkaja atletika. Učebnik dlja sztudentov fakul'tetov fizicseszskogo voszpitanija pedagogicseszkih insztitutov. /Atlétika. Tankönyv a Pedagógiai főiskolák testnevelési karának hallgatói részére./ Red. A.N. Makarov, Moszkva. 1974, "Proszvescsénie." 351 p.

Legkaja atletika za rubezsom. /A külföld atlétikája./ /Red. Kajtmazova E.N./ Moszkva. 1974. Fizk. i Szport. 428. p.

Leichtathletik. Ein Lehrbuch für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer. /Atlétika. Tankönyv az edzők, gyakorlatvezetők és testnevelő tanárok részére./ Autorenkoll. Gerhard Schmolinsky /Leitung/. /6. überarb. Aufl./ Berlin, 1973. Sportverl. 463 p.

Leichtathletik in der Schule. /Atlétika az iskolában./ Autorenkoll. Leitung Rudi Etzold. Berlin. 1978. Volk und Wissen. 207 p.

Leichtathletik in Vergangenheit und Gegenwart. /Az atlétika jelene és múltja./ Jaro Schafrik, Wolfgang Gitter etc. /2. bearb. Aufl./ Berlin, 1976. Sportverl. /Beiträge zur Geschichte der Sportarten Leichtathletik./ /Adalékok az atlétika történetéhez./

/LOHMANN, Wolfgang/

Lauf, Sprung, Wurf. /Futás, ugrás, dobás./ /4. bearb. Aufl./ Berlin, 1981, Sportverl. 159 p.

FUTÁS

Magyar nyelven

MOLNÁR Ferenc - KERTÉSZ Tibor

Atlétikai futások szakszöveg gyűjteménye. Kézirat. Bp. 1974, Tankönyvk. 189 p.

Atlétikai futások szakszöveggyűjteménye. Készítették: Kertész Tibor, Molnár Ferenc stb. Kézirat. Bp. 1977, Tankönyvk. 409 p.

Futóedzés. /Összeáll. és ford. Kovács Etele./ Kiad. az OTSH Testnevelési és Sportfőosztálya. Kézirat. Bp. 1974, Sportprop. 126 p.

OROS Ferencné

A serdülő vágta- és gátfutó leányok erőfejlesztésének problémái. Szakdolgozat. [Bp.] 1974, 45 p.

Válogatott cikkek a világ sportszakirodalmából. /Kiad. a Magyar Testnevelési Főiskola Szakkönyvtári és Dokumentációs Intézete. Bp. 25 cm.

Atlétikai Futások. /Szerk. Hernádi Zsuzsa./ 1975. 137 p.

VO SI Hue

Élettani módszerek a gyermek futóképességének fokozására. Bp. 1974. 208 p. /Kandidátusi értekezés/

UGRÁS

Magyar nyelven

Atlétikai ugrások. /Szöveggyűjtemény/ Összeáll.: Zarándi László, Tihanyi József. Kézirat. Bp. 1973, Tankönyvk. 499 p.

Atlétikai ugrások. 2 köt. /Szöveggyűjtemény./ Összeáll.: Zarándi László, Schulek Ágoston, Tihanyi József. Bp. 1977, Tankönyvk. 430 p.

MORVAI Katalin

Egy országos csucs háttere. [Németh Gyula távolugró felkészüléséről, edzésnaplója alapján] Hallgatói pályázat. [Bp.] 1976, [6] lev. 14 mell.

PÓTY Pétémé

A távolugrás elemzése. /Szakdolgozat./ /Bp. 1974./ 64 p.

Válogatott cikkek a világ sportszakirodalmából. /Kiad. a Testnevelési Főiskola Szakkönyvtári és Dokumentációs Intézete.

Atlétikai ugrások. /Szerk. Nyulászi János/ Bp. 1975. 131 p.

Idegen nyelven

BIRNMEYER, Götz - KRUBER, Dieter

Der Dreisprung. /Hámasugrás./ Berlin - München - Frankfurt/M. 1974, Bartels - Wernitz. [88] p.

FARMOSI I[stván]

Physique and athletic jumps. /A testalkat és az atlétikai ugrások./ /Transl. P.P. Hollán. Bp. 1975. 139 p.

GANSLEN, Richard V.

Mechanics of the pole vault. /A rudugrás mechanikája./ 8 ed. St. Louis, Miss. 1973. Swift. 167 p.

KOLLATH, Erich

Zur Kinetik des Weitsprungs unter besonderer Berücksichtigung der Gelenkbelastung. /A távolugrás kinetikájához, különös tekintettel az ízületi terhelésre./ /Diss./ Köln, 1980, 192 p.

KRUBER, Dieter - FUCHS, Erich

Programmiertes Lehren und Lernen im Sportunterricht. Lehrprogramme in der Leichtathletik. /Programozott oktatás és tanulás a sportoktatásban. Atlétikai oktatóprogramok./ Mitarb. Wolfgang Birringer, Luitpold Zwing.

Ser. 1.: Weisprung - Dreisprung. Schorndorf. 1973. Hofmann. 135 p. /Távolugrás - hámasugrás./

DOBÁS

Magyar nyelven

Atlétikai dobások. Szöveggyűjtemény. Összeáll.: Harmati Sándor, Széchenyi József. Kézirat. Bp. 1974. Tankönyvk. 497 p.

Válogatott cikkek a világ sportszakirodalmából. /Kiad. TF Könyvtár Szakirodalmi Tájékoztató Szolgálat. Atlétikai dobások. /Szerk.: Nyulászi János./ Bp. 1977, 128 p.

Idegen nyelven

Das Training des jugendlichen Leichtathleten. /Fiatal atléták edzése./ Teil. 2.: Stoss- und Wurftraining. /Dobóedzés./ /Peter Tschiene, unt. Mitarb. v. Georg Abraham./ Schorndorf, /1975/, Karl Hormann. 213 p.

Összedílitotta: NAGY ISTVÁNNÉ

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. Számon-
ként 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 830878

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!