

atlétika

1985. évi 22



1984/12

MÁR
MEG-
JE-
LT
!



Nagysikerű könyv az idősebbik Rubik Ernőről, a vitorlázó repülés hazai úttörőjéről.

A könyv bemutatja a magyar repülés fejlődését.

Nemcsak tanulmány és szakirodalom, hanem színesen és olvasmányosan megírt életrajz is a „Szárnyas Rubik” életéről, amely elválaszthatatlan a magyar repülés történetétől.

Ára: 34,— Ft

Kapható a Sportpropaganda Vállalat Terjesztési osztályán: Budapest VI., Népköztársaság útja 6., valamint a könyvesboltokban.

atlétika

XXVIII. ÉVF. 12. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1984. DECEMBER

Szerkesztő: KRASOVEC FERENC

Szerkesztőbizottság: Kalovits István, Képesy József, Lévai György, dr. Nyulási János

Kiadja a Sportpropaganda Vállalat - Felelős kiadó: Léwáld György igazgató - | Készült a Sportpropaganda V. Sokszorosító üzemében
1143 Budapest, Dózsa György út 1-3. - Műszaki vezető: Pogány Károly - Az előállítás ideje: 1985. január



SZALMA 1984. ÉVI FELKÉSZÜLÉSE ÉS VERSENYZÉSE

Mint ismeretes az 1983-as versenyyidény Szalma László számára kitűnően sikerült. Ennek alátámasztására az alábbi adatokat említem meg:

1983. márc. 6.	Fedettpályás EB	795 cm	I. hely
jun. 1.	első szabadtéri verseny	783 cm	
jul. 2.	Orsz. Bajn.	816 cm	I. hely
jul. 29.	Bp. Nagydíj	824 cm	I. hely /országos csúsz/
aug. 10.	Világ bajnokság	812 cm	IV. hely
aug. 20.	EK /döntő/	810 cm	I. hely

A fenti eredménylista, s az a tény, hogy 1984. az olimpia éve, még lelkiismeretesebb munkára ösztönzött mindkettőnk. Az alább felsorolásra kerülő adatok, úgy vélem sok mindenre választ adnak.

Választ kapunk arra, hogy miként alakultak az edzéscsúszók és terhelések beépítése az évi felkészülésbe. Választ kapunk arra a szomorú tényre is, hogy milyen hatást váltott ki Szalma Laciban az

olimpiáról való távolmaradás tudata. Ugyanakkor az adatok számot adnak arról is, hogy miként győzte le elkeseredését, s ezt milyen eredményekkel bizonyította. S talán az sem közömbös, hogy minden tényezőt figyelembe véve - a kudarcokat is, hiszen ebből is több volt - ez a versenye is azt bizonyította, hogy sikerült megtalálni azt a felkészülési módszert, mely további fejlődést jelenthet az elkövetkező évek munkájában is.

Nézzük talán először meg az 1984. évi eredmények adatait, s ezek ismerete birtokában - a feldolgozott edzésterv és az edzésnapló adatai alapján - választ igyekszem adni a különböző felkészülési szakaszok munkájáról, s a leszűrt tapasztalatokról is.

A VERSENYEREDMÉNYEK ÉRTÉKELÉSE

I. Fedettpályás versenyyidény

- 5 versenyen indult;
- legjobb eredménye: 810 cm /2x is/ új csúsz;
- a győztes ugrásainak átlaga 787,6 cm;
- 8 m felett ugrott 3x, ezek átlaga 806,6 cm;
- 790 cm felett ugrott 4x, ezek átlaga 794,5 cm;
- 780 cm felett ugrott 2x, ezek átlaga 788,0;
- 770 cm felett ugrott 4x, ezek átlaga 772,5;
- 760 cm felett ugrott 1x, /766,0 cm/;
- 750 cm alatt ugrott 3x, ezek átlaga 743,0;
- a belépett ugrások száma 13 /a lehetséges 30 ugrásból/.

II. Nyári versenyyidény

- 18 versenyen indult;
- legjobb eredménye: 827 cm, uj csucs;
- versenyeiből az ötös átlag 820,8 cm,
a tizes átlag 813,8 cm,
a tizenötös átlag 807,2 cm,
a tizenhétes átlag 790,4 cm;
- az érvényes ugrásainak adatai:
 - = 8 m felett ugrott 23x, ezek átlaga 810,9 cm,
 - ezek 5-ös átlaga 822,6 cm,
 - 10-es átlaga 818,7 cm,
 - 15-ös átlaga 815,5 cm,
 - 20-as átlaga 812,4 cm;
- 790 cm felett ugrott 12x, ezek átlaga 793,7 cm;
- 780 cm felett ugrott 5x, ezek átlaga 783,6 cm;
- 770 cm felett ugrott 9x, ezek átlaga 776,5 cm;
- 760 cm felett ugrott 5x, ezek átlaga 765,6 cm;
- 750 cm alatt ugrott 2x, ezek átlaga 726,5 cm;
- a 63 érvényes ugrásának átlaga 770,34 cm;
- a belépett ugrások száma 42 /csak egy versenyen volt mind a hat ugrása érvényes/.

Érdekes és tanulságos lehet az 1983. és 1984. év néhány adatának összehasonlítása:

	1983	1984
versenyek száma:	17 db	18 db
legjobb eredmény:	824 cm	827 cm
ötös átlag:	811,8 cm	820,8 cm
tizes átlag:	801,2 cm	813,8 cm
összes versenyének átlaga:	789,29 cm	790,4 cm
érvényes ugrások:	44 db	63 db
érvénytelen ugrások:	48 db	42 db

A közölt adatokból kitűnik, hogy minden területen következett be fejlődés, de a belépett ugrások nagy száma azt jelzi, hogy ezen a területen nem sikerült előrelépni. Az edzésnapló tanúsága szerint a sok belépett ugrás a koncentráció "minőségével" magyarázható. Vagy nem figyel oda teljes koncentrátsággal, vagy túlzottan a nagy eredményre koncentráls, ekkor "ugranak be" azok a technikai hibák, melyek egy-két centis belépést eredményeznek. /A szemtanúk bizonyíthatják, hogy ezek az ugrások valóban nagyok voltak, de számunkra csak az "érvénytelen" ugrás lehet tanulság/.

A felkészülési szakaszok /ciklusok/ összehasonlítása a hetek számát, valamint az adott szakaszon belüli edzésszámokat figyelembe véve:

	1983	1984
téli idény	/20 hét-118 edzés/	/18 hét-105 edzés/
kezdési időpont:	1982.okt.18.	1983.okt.31.
<u>1. ciklus</u>	2 hét	4 hét
edzésszám:	12 db	27 db
<u>2. ciklus</u>	5 hét	4 hét
edzésszám:	31 db	27 db
<u>3. ciklus</u>	4 hét	5 hét
edzésszám:	24 db	30 db
<u>4. ciklus</u>	4 hét	5 hét
edzésszám:	26 db	21 db
<u>5. ciklus</u>	5 hét	/a tervezett 6.héten sérült volt, s így a fedett EB-n sem tudott indulni/
edzésszám:	25 db	
az idény befejeződött:	83. március 6.	84. február 26.

Mint látható, a két év téli felkészülési adatai hasonlóságot mutatnak. Ugyanakkor rávilágítanak arra is, hogy míg a 83-as év felkészülésekor 2 hét ráhangoló munkát kellett végezni /82-es szakadása miatt/, addig az 1984-es felkészülés kezdetekor erre nem volt szükség. A másik igen fontos tanulság az edzésszámok vizsgálatából adódik. Ha a két év

összedzésszámát összehasonlítjuk, akkor az eltérés látszólag minimális, ugyanakkor 84-ben két héttel rövidebb volt a téli idény, ami azt jelzi, hogy 84-ben több edzésnapja volt Szalmának.



	1983	1984
nyári idény	/27 hét-142 edzés/	/26 hét-140 edzés/
kezdesi időpont:	1983. márc.7.	1984. márc.5.
1. ciklus	1 hét	5 hét
edzésszám:	aktiv pihenő	32 db
2. ciklus	3 hét	4 hét
edzésszám:	26 db	25 db
3. ciklus	6 hét	3 hét
edzésszám:	37 db	16 db
4. ciklus	6 hét	6 hét
edzésszám:	32 db	33 db
5. ciklus	8 hét	8 hét
edzésszám:	38 db	34 db
6. ciklus	3 hét	
edzésszám:	10 db	

A nyári idény összehasonlításánál nincs látszólagos ellentét az adatok alapján. Az adatok mögött azonban sok minden rejlik, de ezekről csak a későbbiekben szólok. Itt csupán annyit jelzek, hogy a két év összehasonlításakor:

- az edzéshetek számában egy hét minusz van 84-ben;
- az edzések számában két minusz edzés van 84 rovására;
- a versenyek számában viszont plusz eggyel több volt 84-ben.

Mindehhez hozzá kell venni azt is, hogy 84 elején kétszer volt edzőtábor /83-ban csak egyszer/, viszont korán megtudtuk, hogy nincs olimpiai, s így a fő versenyek a nyári idény vége felé kerültek a programba.

A FŐBB EDZÉSESZKÖZÖK ELEMZŐ ÖSSZEHASONLÍTÁSA

Tudjuk több tényező is befolyásolta a két év felkészülését, mégis tanulságosnak tartom, ha a fő edzéseszközök közül néhány összehasonlító adatot ismertetek:

	1983	1984
<u>téli felkészülés</u>		
futóállóképességi gyakorlatok		
- hányszor	22x	13x
- összméterszám	73,090 m	51,935 m
futógyorsasági-állóképességi gyakorlatok		
- hányszor	26x	28x
- összméterszám	15,430 m	14,890 m
futógyorsasági gyakorlatok		
- hányszor	15x	13x
- időellenőrzéssel megtett méterek	2400 m	2700 m
sulyemelés		
- hányszor	25x	20x
gyorsasági fejlesztő /speciális/ gyakorlatok		
- hányszor	41x	37x
technikai gyakorlatok		
- hányszor	43x	17x
<u>nyári felkészülés</u>		
futóállóképességi gyakorlatok		
- hányszor	6x	17x
- összméterszám	21,600 m	46,200 m
futógyorsasági-állóképességi gyakorlatok		
- hányszor	41x	40x
- összméterszám	26,340 m	23,090 m
futógyorsasági gyakorlatok		
- hányszor	22 x	8x
- időellenőrzéssel megtett méterek	3,030 m	1,800 m
sulyemelés		
- hányszor	21x	27x
gyorsasági fejlesztő /speciális/ gyakorlatok		
- hányszor	43x	47x
technikai gyakorlatok		
- hányszor	26x	16x

AZ 1984. ÉVI FELKÉSZÜLÉS RÉSZLETES ELEMZÉSE

Első felkészülési szakasz /1983.okt.31. - 1984.

márc.4./

Célkitűzések: I. hely a fedett OB-n;

új fedettpályás csucs;

a fedettpályás EB-n dobogós helyezés

A fenti célok megvalósulásának érdekében ezt a szakaszt 4 részre bontottuk /lásd előbb/, hiszen Szalma az előző versenyidény befejeztétől kezdve végig "mozgásban" maradt, s így nem volt szükség a ráhangoló munkára. Az alkalmazott edzésszerek az alábbiak voltak:

1. Tartós futások sik terepen, 11 alkalommal.

A megtett összméterszám 45,535 m. A futóállóképesség ellenőrzésekor 4x5 perces futásnál 3 perces pi-henidőkkel 1359 m-es átlagot ért el. Ez egyéni csucs volt.

2. Tartós futások közben résztávok futások 2x szerepeltek az edzés műsorán. A megtett összméterszám 6,700 m volt.

3. A futógyorsasági állóképesség növelése érdekében az alábbi eszközöket alkalmaztuk:

- 300 m-ek 100 m-en belüli váltakozó tempóban.

A kezdéskor a 100 m bontása 70 m könnyű + 30 m gyors futás volt, s innen jutottunk el a 30 m könnyű 70 m gyors futásos bontásig /6x szerepelt a műsorban és a megtett összméterszám 7300 m volt/.

- A 200 m-es résztávokat 2x iktattuk be. Az összméterszám 2000 m volt. Az egyes 200 m-ek ideje 24,7-26,3 között mozogtak.

- A 120-150 m-ig terjedő résztávok alkalmazási száma 20. A megtett összméterszám 5590 m. E résztávokat zömmel az Olimpiai csarnokban futotta. A 120 m-eket általában 13,0 mp körül kellett futnia, a legjobb ideje 12,54 mp volt, míg a 150 m-eket 16,4-17,5 mp között teljesítette. A felmérési legjobb eredménye 15,77 mp. Ha figyelembe vesszük az Olimpiai csarnok körívet, a talaj minőségét és Szalma testsúlyát, akkor a legjobb eredményeket - melyek egyéni csucsk is - jónak minősíthetjük.

4. A futógyorsaságot fejlesztő gyakorlatokat 13 alkalommal alkalmaztuk. Legjobb mért eredményei /állórajtból, bemozdulásra/ 30 m: 3,50 mp; 40 m: 4,42 mp; 60 m: 6,38 mp. A versenyen elért elektro-

hetek száma és dátumok					
tartós futás m-ben					
tartós futásban résztávok m-ben					
tartós futásban elugrások db.					
300 m-ek váltakozó ritmusban m-ben					
dombrafutás m-ben					
dombrafutás : terheléssel m-ben					
200 m-ek					
80-150 m-ek					
gát-vagy futóiskola m-ben					
rajtgyakorlat db.					
30-60 m-ek					
medicin-vagy nehéz-súly dobás db.					
súlyzós erősítés t-ben					
résztávos szökdelés m-ben					
résztávos szökdelés dombra, m-ben					
résztávos szökdelés dombra, terheléssel, m-ben					
résztávos elugrás m vagy db.					
résztávos elugrás dombra m vagy db.					
résztávos elugrás dombra terheléssel m vagy db.					
helyből ötös ugrás db.					
gátszökdelés db.					
mélybe távol db.					
neki futás isk. db.					
ugrás dombra futásból db.					
ugrás 7-11 lépésből db.					
ugrás 13-15 lépésből db.					
ugrás teljes neki-futásból db.					
heti edzésszám db.					
megjegyzések és eredmények					

SZALMA LÁSZLÓ FELKÉSZÍTÉSÉBEN ALKALMAZOTT TERV- ÉS ÉRTÉKELŐ TABLÁZAT

Kiegészítő megjegyzések:

1. Tervezéskor az adott rovatba beírom az adott edzéseszköz heti tervezett ismétlésszámát és a tervezett méter- vagy darabszámot.
2. Értékeléskor a megvalósult adatokat rögzítem - egy megegyező beosztású - de másik táblázaton.

3. Részletes - heti bontású - terveket csak 1-3 hét időtartamra készítek, mert mindig figyelembe veszem a tervezés és a megvalósult edzések összhangját.
4. Nagy segítség az értékeléshez, hogy Szalma László edzésnaplója minden igénynek megfelel.

mos 6,88 mp-e 60 m-en egyéni csucs. Véleményem szerint jobbra is képes lett volna, de sajnos - a 60 m-es versenyek ütköztek a távolugró versenyekkel.



5. A medicinlabdás vagy súlyzóerősítések száma 28 volt. Néhány adat a súlyzóval végzett teljesítményei közül: szakítás 95 kg, felvétel 130 kg, sorozatszökkelés 145 fokos térdhajlítással 180 kg. /Ezen adatok értékelésénél gondolni kell Szalma nyitott gerincsigolyájára is./

6. Az ugróerőt fejlesztő gyakorlatok 37x voltak műsoron. Néhány ellenőrzési adat, melyek nemcsak jónak minősíthetők, hanem egyben egyéni csucsk is:

- 5x6 gáton szökkelés /106 cm/, a gátak közötti távolság 10 lábfej,
- helyből ötösugrás 18,21 m,
- mélybeugrásból távolugrás 408 cm /70 cm-ről 240 cm-ig, s onnan mérve/.

7. A technikai edzések száma 17 volt. Az ugrások zömét /154 db/ 13 futólépésből ugrotta, abból a meggondolásból kiindulva, hogy kis sebességből is igyekezzon az utolsó lépések ritmusának felgyorsításával, majd az elugrást is gyorsabbá tegye. A legjobb eredménye 13 futólépésből 739 cm volt.

8. A fedettpályás eredményeit már ismertettem. Kétszer ugrott 810 cm-es csucskot. Az elsővel megnyerte a fedettpályás bajnokságot, míg a másodikat két héttel a fedett EB időpontja előtt ugrotta. Sajnos az utolsó ellenőrző versenyén megsérült. Így az EB-n nem tudott részt venni.

Összegezve a téli idény tapasztalatait, megállapítható, hogy a felkészülés jól sikerült. A kitűzött célokat - a fedettpályás EB kivételével - sikerült megvalósítani. Soha ilyen magas foku felkészültséggel nem indulhatott volna neki a nyári versenyévnak, ha nincs az a fájdalmas sérülés.

Az értékeléskor külön ki kell hangsúlyozni annak a két hétnek a hasznosságát, amelyet Lanzarote szigetén, szinte nyári körülmények között edzhettünk.

Ugy vélem, hogy az ilyen jellegű edzőtáborozások ma már nélkülözhetetlen eszközei a modern és eredményes felkészülésnek.

/Folytatjuk./

DR. ZARÁNDI LÁSZLÓ



Mikor kerülünk újra az élre? *

Közép- és hosszútávfutóink immáron krónikussá vált gyengélkedése mindennél világosabban megmutatkozott a Helsinkiben megrendezett világ bajnokságon, ahol a szovjet futók csak statiszta szerepkört játszhattak.

Jogosan merül fel a kérdés: hogyan lehetséges az, hogy bár számos képzett közép- és hosszútávfutóval rendelkezünk, nem vagyunk képesek nemzetközi klasszis futókat nevelni?

A jelenkor megköveteli, hogy az edzők és a tudósok megtalálják a választ erre a már régóta felmerült kérdésre. Ezért vettük magunknak a bátorságot, hogy lapunk hátsó hasábjain párbeszédet kezdeményezzünk erről a kérdésről.

A magunk elé kitűzött cél értelmében, nem kívánunk másodrendű kérdésekkel foglalkozni, csupán egy, de véleményünk szerint a legfontosabb okát kívánjuk megvizsgálni annak, ami gátolja a hazai futók eredményeinek fejlődését.

Az edzések különböző módszereinek és eszközeinek felhasználásával az edző "specializálódott" vagy "univerziális" futók felkészítését tűzheti ki célul. Az első csoportba azokat a magasan kvalifikált sportolókat soroljuk, akik a nálunk használatos megfelelő normatívák szerint egy versenyszámban kinagasló eredményekre képesek; a másodikba pedig

*

Legkaja Atletika, 1984. 5-7. p.

azokat, akik az érvényes normatívák szerint két vagy több versenyszámban nyújtanak megfelelő eredményeket /lásd alábbi táblázatot/.

"Speciális", ill. "univerzális" középtávfutók

eredményei

	800 m	1500 m
K. Svanson /USA/	1:44,80	
J. Lusins /USA/	1:45,2	
D. Robinson /USA/	1:44,32	
M. Eniart /USA/	1:44,84	
P. Druppers /HOL/	1:44,20	
K. Cruz /BRA/	1:44,04	
P. Elliot /GBR/	1:43,98	
P. Delèze /SUI/		3:32,97
G. Vadoux /FRA/		3:34,00
J. Abascal /SPA/		3:33,18
U. Straub /DDR/		3:33,71
S. Maree /USA/		3:31,24
P. Vasala /FIN/	1:44,5	3:36,3
A. Juantorena /CUB/	1:43,5	44.26 /400 m/
M. Fiasconaro /ITA/	1:43,7	45.5 /400 m/
G. Ryan /USA/	1:44,3	3:33,1
G. Wottle /USA/	1:44,3	3:36,3
S. Coe /GBR/	1:41,72	3:31,95
S. Overt /GBR/	1:44,09	3:30,77
J. Van Damme /BEL/	1:43,86	3:36,26
R. Walhuter /USA/	1:44,1	
O. Beier /NDK/	1:43,86	3:35,58
O. Halifa /SUD/	1:45,30	3:34,87
S. Cram /GBR/	1:43,61	3:31,66
W. Wülbeck /GDR/	1:43,65	3:33,74
D. Walker /NZ/	1:44,94	3:32,1
S. Scott /USA/	1:45,05	3:31,96
M. Boit /KEN/	1:43,52	3:33,67
G. Maraglau /FRA/	1:43,9	3:31,93
Ny. Kirov /URS/	1:45,11	3:36,3



A számos, nemzetközi klasszisú /külföldiek és hazaiak egyaránt/ közép-, ill. hosszútávfutó eredményeinek elemzése a következőket mutatja:

1./ A Helsinkiben megrendezett világ bajnokságon az "univerzális" típusú futók arattak győzelmeket.

2./ A legutóbbi három olimpiai játékon aranyérmeket az "univerzális" futók szereztek.

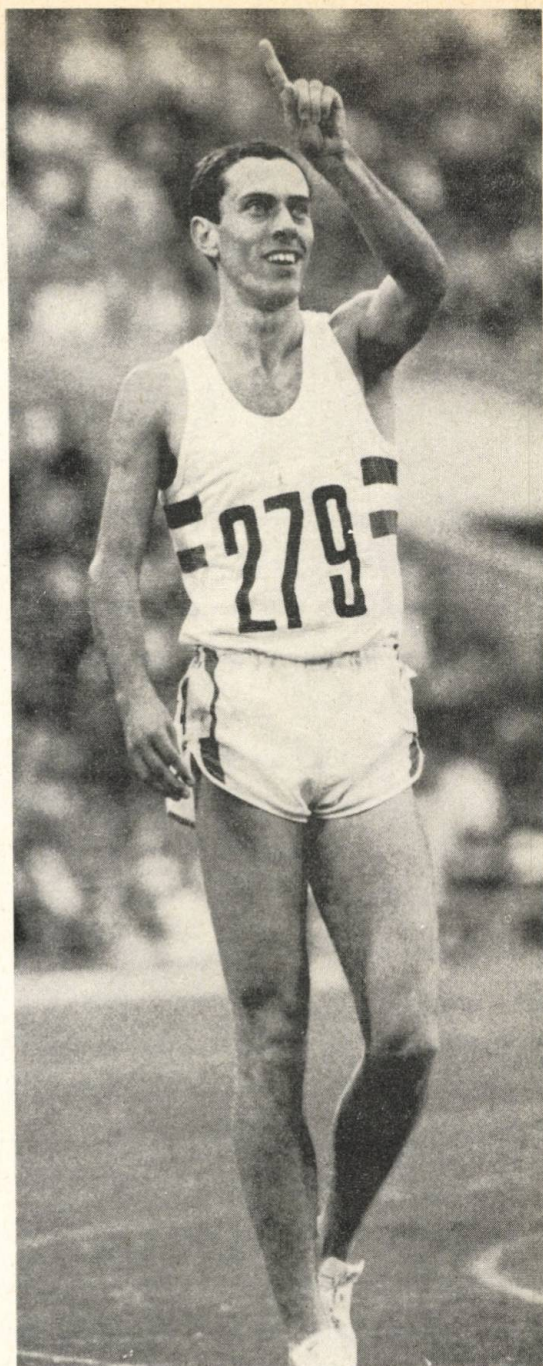
3./ Valamennyi közép-, ill. hosszútávu világrekordot "univerzális" futók tartják.

Nem hagyható figyelmen kívül, hogy az "univerzális" futók felkészítésében a külföldi edzők viszik el a pálmát. Meg kell adnunk nekik, ami megilleti őket: ebben az irányban folytatva, kísérleteik feltehetően a legközelebbi jövőben közel kerülnek ahhoz, hogy olyan edzésrendszert dolgozzanak ki, amely lehetővé teszi nemcsak az adott versenyszámokon belül- "univerzális" futók felkészítését, hanem olyanokét is, akik vágtaszámokban is képesek kiemelkedő teljesítményre. A női középtáv-futók között már van erre példa.

J. Krachtovilova 400-on /47,99/ és 800-on /1:53,28/ világrekorder és világbajnok, rendszeresen jó eredményeket mutat mind 100 m-en /11,09/ mind pedig 200 m-en /21,97/. Mellékesen megjegyezve, ez a fajta megközelítés figyelmet érdemel. Mert például a fiziológusok véleménye szerint a gyorsan összehúzódó izomrostok két alaptípusát nem lehet átalakítani lassan összehúzódó izomrosttá, de egyesek ezek közül képesek arra, hogy átváltozzanak egymásba /azaz az a./ típusu izomszál b./ típusúvá és fordítva/. Az ilyenfajta transzformáció az edzésterhelések jellegétől függ, miután ezek gyakorolnak hatást a sportoló idegi-izomzati felépítésére.

Vizsgáljuk meg most a következő kérdést: Miért válhat az egyik futó "univerzális", a másik pedig "speciális" típusúvá?

Véleményünk szerint az e fajta elkülönülés egyik alapvető tényezője az edzésterhelések jellegében található /variatív, ill. monoton/. Természetesen nem hagyhatjuk figyelmen kívül a fiziológiai, pszichológiai és egyéb tényezőket, amelyek szintén jelentős befolyást gyakorolnak a futó sportolási lehetőségeire.



STEVE OVETT

Igy tehát ha az edzések egy olyan törvényszerűséget juttatnak kifejezésre, amelynek megfelelően a sportoló szervezetében működő adaptációs rendszerek teljes mértékben az edzésterhelés jellegétől függenek, akkor nyilvánvaló, hogy az "univerzális" sportoló edzése eltér a "specialisták" edzésétől, s az eltérés elsősorban az edzőmunka nagyfokú változatosságában mutatkozik.

Hangsúlyozni kívánjuk: országunkban a 60-as évek végétől kezdődően csupán egy "univerzális" köztávfutót készítettek fel, Ny. Kirovot és négy "univerzális" akadályfutót /E. Szellik; A. Antyipov; A. Fedotkin és V. Abramov/. Ezek a versenyzők nem tűnnek ki eredményeik stabilitásával abban a két versenyszámban, amelyben a nyári versenyszezonban indultak /összehasonlítva a külföldi sportemberekkel/. El kell azonban ismerni róluk, hogy éppen ők azok, akik az utóbbi évek során bizonyos sikereket értek el nemzetközi szinten is.

Ugyanezen időszak alatt "specialista" típusú futót több mint két tucatnyi neveltek ki: V. Pantyelej; O. Rajko; E. Arzsanov; V. Ponomarjov; A. Kosztyeckij; Ny. Tyisenko; P. Jakovlev; A. Litvinov; V. Kalinkin; R. Sarafetgyinov; Ny. Szviridov; B. Kuznyecov; I. Parluj; V. Sesztyerov; T. Turb; D. Dimitrijev; A. Krohmaljuk és sokan mások.

Távolról sem jutottunk arra a meggyőződésre, hogy a "specialista" futók már teljesen kimerítettek volna minden lehetőségüket kiemelkedő eredmények elérésére. Meg kell azonban jegyezni, hogy napjainkban az alaphangot az "univerzális" típusú futók adják meg és ezt a tényt nem hagyhatjuk figyelmen kívül.

Ily módon a fent bemutatott tényanyagból egy meghatározott tendencia rajzolódik ki, ami azt mutatja, hogy hazai magasan kvalifikált futóink edzőmódszerei döntően a specialista képzésre irányulnak, míg a külföldi futók esetében az

"univerzális" felkészítés áll előtérben. Ez pedig azt jelenti, hogy kiemelkedő futóink meghatározó része edzései során kevésbé változatos edzésterheléseknek van kitéve. Ebből következően a sportolók szervezete gyorsan alkalmazkodik a használt edzésterhelésekhez, aminek következtében az edzés hatékonysága növekedésének lelassulása, majd megszűnése következik be.

Ezért a futóedzések alapvető tényezőjét a megterhelések váltakozása kell, hogy jelentse. Ez vonatkozik mind azok mennyiségére és intenzitására, mind pedig a különböző edzőmódszereknek egy különálló edzésstruktúrájában történő összeolvasztására, vonatkozik továbbá az egyes edzéstávok hosszúságára, azok számára, gyakoriságára, a köztük beiktatott pihenési intervallumokra, a versenytávokra és számos egyéb tényezőre. A. Ny. Vorobjov professzor állítása szerint az edzések során alkalmazott változatosság és sokszínűség csökkenti az edzésekhez való adaptálódás lehetőségét és hozzájárul a megtervezett adagokban alkalmazott edzésterhelések hatékony érvényesítéséhez.

Sajnálatos módon sok edző nem kellően értékeli a változatosság és sokszínűség elvének alkalmazását a közép-, hosszútávfutók edzésein, ami ahhoz vezet, hogy ezek a futók nem képesek felszínre hozni maximális potenciális lehetőségeiket. Felmerül a kérdés: Miért nem kerül kellő mértékben alkalmazásra futóink edzésein a változatosság, illetve a terhelés ugrászerűen történő felépítésének elve? Miről is van szó? Mint ismeretes, edzőink a közép-, hosszútávfutók esetében immáron mintegy két évtizede olyan edzőmódszereket használnak, amelyek során az edzésterhelések felépítésében a következők játszóak az alapvető: A mennyiség, illetve az intenzitás eltérő irányú, fokozatosság, hullámszerűség és "késleltetett transzformáció". Ezen elveknek megfelelően a felkészülési időszakban túlnyomórészt az edzésterhelések fokozatos növeléséről van szó az inten-

zítás lassan növekvő alkalmazásával együtt. Amint mondani szokás, ilyenkor fektetik le a későbbi sporteredmények "alapjait". A versenyzőidőszakra a megterhelés csökken, az intenzitás nő.

Ennek megalapozására az a tétel szolgál, hogy a korábban elvégzett munkamennyiség a megterhelés mennyiségének csökkentését követően csak bizonyos idő után vezet a sporteredmények növekedéséhez. Meg kell mondani, hogy az említett elvek a megterhelés mennyiségének tényezőjét a futók felkészítése legfontosabb tényezőinek rangjára emelik. Éppen ezért nincsen semmi meglepő abban, hogy az edzésfolyamat hatékonyságát már hosszú idő óta számos specialista főként a mennyiség prizmáján keresztül itéli meg.

1983-ban az ismert angol edző G. Anderson /tanítványai között találjuk a 400 m-es Európa-bajnokot, G. Jenkinst, az 5000 m-es világrekordert, az 1500 m-es Európa-bajnokot, G. Moorcroftot/ röviden megfogalmazta nézeteit a futók korszerű edzés módszereiről /lásd "Legkaja Atletika" 1983. II. szám/. Anderson véleménye: "Hiszek abban, hogy a gyorsaságot, az erőt és az állóképességet egyidejűleg lehetséges fejleszteni és ez az, amiben az általam alkalmazott módszer eltér a többi edzéstől. Nem hiszek abban, hogy az edzést olyan különböző szakaszokra kellene bontani, amelyek külön-külön járulnának hozzá az említett tulajdonságok fejlesztéséhez. Szerintem az a sportoló, akivel foglalkozok, azért végzi az edzéseket, hogy a legmagasabb fokú fiziológiai és pszichológiai felkészültséget érje el."

Más szavakkal, Anderson az edzések hatékonyságának növelését úgy éri el, hogy egy-egy edzés struktúráján belül néhány edzés módszer alkalmazását ötvözi össze és nem pedig úgy, hogy egy hét, hónap vagy év alatt a futó által lefutott kilométerek számát növeli. G. Moorcroft, Anderson adatai szerint egy hét során 115-160 km közöttitávolságot fut le.

Amint a szakirodalomból ismeretes, nem fárasztják magukat túlságosan nagy futásmennyiséggel az olyan középtávú futó világrekorderek sem, mint S. Coe vagy S. Ovett. Az általuk lefutott táv mennyisége /hetenként/ a 60-100 km között ingadozik. Amint láthatjuk, a közép-, illetve hosszú távon elért világrekordok nem a futás mennyiségének növelésével érhetők el, hanem az edzések új technológiai módszereivel. Egyébként a mi vezető futóink számára hetenként sokkal jelentősebb futásmennyiség van előírva, eredményeik pedig szerényebbek.

Számos esetben a hazai közép- és hosszútávú futás fejlesztéséért felelős szakértőink megcsontosodott nézeteket vallanak az edzésmetodika kérdéseiben.

1979-ben ezen cikk egyik szerzője /V. Gorskovval és M. Monasztirskijjal együtt/ a Legkaja Atletika 1979. évi III. számában írott "A felkészülésben rejlő tartalékok után kutatva" publikált cikkben a futó-, illetve uszóedzések metodikájának fejlődését elemezve kimutatta, hogy az uszás szakértői napjainkban nem az edzésterhelések mennyiségének növelésével érik el a sporteredményeket, hanem azzal, hogy egy edzésen belül négy, vagy még több edzés módszert olvasztanak össze, azaz egyidejűleg fejleszti az erőt, a gyorsaságot és az állóképességre való képességet. Más szavakkal az uszás szakértői a futó szakemberekkel összehasonlítva a sportolókkal végzett munkájukban nem egysíku, hanem váltakozó edzésterheléseket alkalmaznak. Akkor is különös hangsúlyt rámutatva, hogy az ilyen edzés módszerrel sokkal "univerzálisabb" sportembereket nevelnek, mint ahogy ez a futók esetében történt.

Mindebből az a következtetés adódik, hogy a közép-, hosszútávú futó szakértők elavult edzés módszereket alkalmaznak, amelyek a sportolók eredményeinek növekedését visszafogják.

Mit kell annak érdekében tenni, hogy sürgősen javuljon a helyzet?



WOTTLE, David USA



RYUN, Jim USA

Először is fel kell hagyni a közép-, hosszútáv-futó edzésrendszerekben alkalmazott különböző irányú, hullámvonalszerű edzés módszerek alkalmazásával, amelyek a "késleltetett transzformáció" törvényszerűségére épülnek. Meg kell jegyezni, hogy ezt már réggen megtették kalapácsvető szakembereink. A szovjet kalapácsvető válogatott főedzője, A.P. Bondarcsuk által végzett pedagógiai kísérletek cáfolják a "késleltetett transzformáció" koncepcióját.

Másodszor, a közép-, hosszútáv-futók edzés módszereinek középpontjába az edzésterhelések felépítésének más elveit kell állítani. Ezeket az elveket az edzői munka sok éves megfigyeléseinek és tapasztalatainak általánosítása útján nyertük, elemeztük az idevágó szakirodalmat és több mint 14 ezer szovjet futó edzés- és versenyeredményeinek, illetve éves edzés-ciklusának statisztikai adatait. Ez utóbbiak terén azon eredmények elemzéséről van szó, amelyek a világrekordok színvonalához közelítettek. Melyek ezek az elvek?

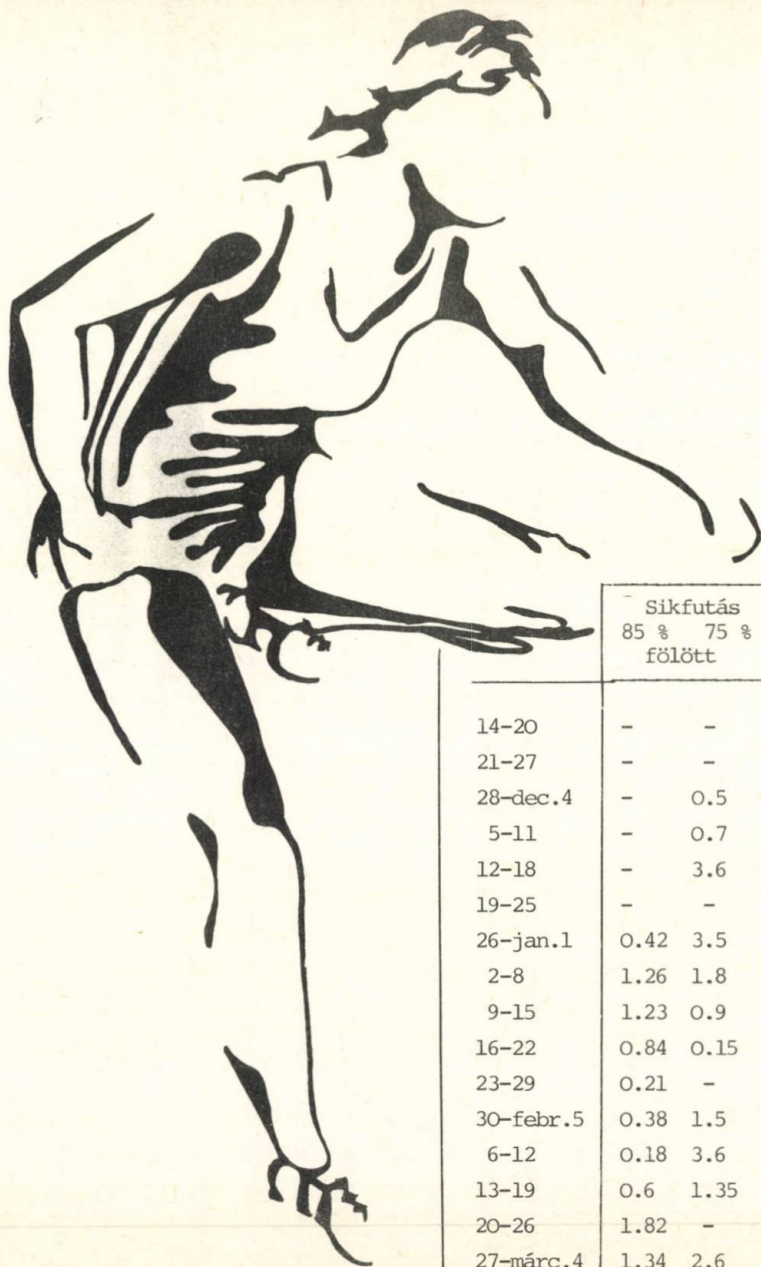
1./ Ugy tűnik, hogy az az elv, miszerint a legjobb sporteredmények függetlenek az edzések intenzitásától és mennyiségétől, ellentmondanak az általánosan kialakult véleménynek, hiszen a sportoló arra törekszik, azért edz, hogy javítson eredményein. Ugyanakkor igaz az, hogy az edzésfolyamat az edzőmunka és a regenerálódási folyamatok bonyolult

eggyüttesét jelenti, amelynek céljai ellentétesek, eszközei viszont egybeesnek: Ez a futás, csak különböző intenzitással. A meglehetősen magas foku intenzitással futó sportoló ily módon végrehajtja edzőmunkáját. Az alacsony intenzitással futó sportoló regenerálódik, azaz fokozza teljesítőképességét.

Nyilvánvaló az edzésfolyamat ezen két része nem keverhető össze az intenzív, illetve kisebb sebességű regenerációs futás kilométerszámának formális összegzésével. Ily módon minden egyes km "ára" meghatározott edzőmennyiség mellett különböző, s alapvetően a futás intenzitásától függ. Nyilvánvaló az is tehát, hogy bármekkora is növeljük a regenerációs jellegű futás mennyiségét, ez semmiféle befolyással nincs a jobb sporteredmények elérésére. Következésképpen a jobb sporteredmények nem állnak összefüggésben az edzésfolyamat regenerációs részével, nem függnak az edzések egészének sem intenzitásától, sem mennyiségétől.

Azt a tényt, hogy a jobb sporteredmények nem állnak összefüggésben az edzéseknek sem az intenzitásával, sem pedig a mennyiségével, megerősíti az ezzel kapcsolatos elemzést, amely a legjobb sporteredmények dinamikájáról, valamint az egész edzésfolyamat intenzitásáról illetve mennyiségéről készült.

/Folytatjuk./



A lapunk előző számában Bartha Attila tollából megjelent Siska-
interjuhoz olyan táblázatot terveztünk mellékelni, amely a versenyző
elmúlt idényben /1983/1984/ végzett munkáját mutatja be. Sztipics
"mester" azonban késedelmesen szállította az összesítést, úgyhogy
csak jelen számunkban tudjuk közzé tenni, abban a reményben, hogy
az érdekelt szakemberek és versenyzők haszonnal fogják forgatni egy
ilyen sikeres idény dokumentumát.

	Sikfutás 85 % 75 % fölött		Tartós futás	Szökdelés	AE	SPE	Gát- vétel	Gát- futás	
14-20	-	-	17.0	80	30p	90p	-	-	
21-27	-	-	17.5	150	30p	90p	-	-	
28-dec.4	-	0.5	21.5	330	30p	60p	-	-	
5-11	-	0.7	4.0	-	20p	-	-	-	bokarándulás
12-18	-	3.6	4.5	-	60p	20p	30	-	fedettp.edzés elkezdése
19-25	-	-	5.7	120	90	80	40	-	érzékeny a lába
26-jan.1	0.42	3.5	8.0	120	15	15	60	21/210	
2-8	1.26	1.8	6.0	240	60	20	60	12/160	lépcsőzés
9-15	1.23	0.9	5.0	140	40	20	70	39/400	
16-22	0.84	0.15	10.2	167	60	60	60	49/560	edzőtábor /Tatán/
23-29	0.21	-	5.0	75	30	30	30	37/420	szerdán lábujjsérülés
30-febr.5	0.38	1.5	4.0	300	20	20	90	45/630	60 gát 8.17
6-12	0.18	3.6	3.0	-	-	40	40	42/600	60 gát 8.18 60 sik 7.62
13-19	0.6	1.35	2.0	150	60	20	-	-	betegség H-K pihenő
20-26	1.82	-	9.0	280	60	40	-	240 m	vonat gáton
27-márc.4	1.34	2.6	7.0	340	80	40	-	-	

Megjegyzés:

AE = hasizomerősítés

/4 variáció, 20-40 db/

= szakítás /40-45-50-55 kg/
változó ismétlés, 10x-2x

SPE = combhajlító erősítés

/gumikötéssel, 30-60 db/

= combemelő erősítés

/gumikötéssel, 20-240 db/

= támadólépés /40 kg-mal/

6x bal, 6x jobb láb

= fellépés számolyra /40 kg-mal/

6x bal, 6x jobb láb

= "rogyasztás"

/100-120-130-140 kg, 10x-2x/

1 kör AE = 15-20 perc

1 kör SPE = 20-25 perc

Gátfutás = db/m-ben

Sikfutás = km-ben

5-11	1.05	6.3	8.0	360	60	40	-	-	
12-18	-	2.6	3.0	210	40	40	-	-	pihenő hét
19-25	2.06	1.26	5.0	404	80	60	20	12/180	
26-ápr.1	1.55	1.04	9.0	174	100	40	50	56/680	otthoni edzőtábor
2-8	0.39	2.22	6.0	170	80	40	50	39/350	otthoni edzőtábor
9-16	1.28	1.2	4.0	80	20	20	20	24/240	edzésen 8 gát: 9.2! 8x100 átlag: 11.6
17-22	1.04	0.8	2.0	80	20	20	-	-	sérülés, gátazni nem tud
23-29	0.3	0.24	3.0	160	-	-	20	1/20	lába érzékeny, 3 nap pih.
30-máj.5	1.31	-	4.0	200	20	20	-	3/40	100 sik: 11.60!
7-13	-	0.96	-	220	10	20	20	44/440	100 gát: 13.12 eső
14-20	0.51	1.06	-	320	-	40	30	32/320	100 gát: 12.98 Szófia
21-27	0.71	-	-	100	10	40	20	43/440	6x60 átl.: 6.9 p.: 4-5 perc
28-jun.3	-	0.1	-	50	-	20	20	34/320	Verona jun.1.: 12.97
4-10	0.41	0.16	-	140	-	-	60	50/450	Fürth. jun.9.: 12.80
11-17	0.34	-	-	350	10	20	40	46/820	Diósgyőr 400 gát: 58.18 100 sik: 11.70
18-24	0.90	0.3	-	280	20	40	20	51/570	
25-jul.1	0.18	0.6	-	200	20	20	-	65/760	
2-8	-	-	-	-	-	-	60	72/710	Hangelő: 13.00
9-15	0.22	-	-	120	20	60	40	64/640	Varsó: 13.38
16-22	-	-	-	50	-	20	40	59/600	Berlin: 13.00
23-29	0.4	0.3	0.8	440	20	35	10	20/200	O.B.: 26-án: 12.02; 12.11 13.88; 13.22 csak helye- zésre!
30-aug.5	0.63	0.3	-	200	20	20	20	9/100	
6-12	0.42	-	-	160	10	50	-	22/230	lába érzékeny
13-19	-	-	-	270	-	-	-	64/700	Prága: 13.06
20-27	-	-	-	-	-	-	-	40/500	Bp. aug.20.: 12.76 Zürich aug.22.: 13.17 Brüsszel aug.24.: 12.96 Koblenz aug.27.: 100 sik 12.13 Róma aug.29.: 13.05 Tokió szept.11.: 13.19





LASSAN JÁRJ... GYORSABBAN FUSS!

1984. október 21-én Steve Jones 2 óra 8 perc 5 mp-es időeredménnyel új maratoni /pálya/világcsúcsot állított fel Chicagóban.

Ennyi a száraz hír, ami sok is és kevés is. "Sok", mert az eredmény önmagáért beszél. "Kevés", mert ismét olyan versenyző érte el, akiről eddig nem tudott túl sokat a világ.

Steve Jones, a Brit Királyi Légierő tizedese, 28 napos szabadságát töltötte, a mit azért kapott, mert további 11 esztendőre írt alá szerződést a Royal Air Force-hoz. Valószínűleg kedveli az élet kihívásait, mert katonai beosztása szerint a legelső vonalban teljesít szolgálatot.. Felesége, Annette és két fia Dafyd /7 éves/ és Mathew /3/ aggódhatott volna érte, ha nem a maratoni futás kimerítő, de békés küzdelmét vállalta volna.

Jól választott. Annál is inkább, mert a verseny előtt nyolc nappal egy chicagói étteremben, a szokás szerint, "szerencsetálla" kínálták, amiben a szakács a következő felirattal rejtett el egy cédulát: "Kemény munkája hamarosan megtérül".

Megtérült. A vert mezőnyben végzett az olimpiai bajnok Lopes, a világcsúcstartó deCastella egyaránt. Az eredmény nyolc másodperccel jobb Alberto Salazar 1981-ben New Yorkban elért világcsúcscsúcsánál. Lopesre 61, deCastellára 64 mp-et vert. És Jones nem is tekint magát maratoni futónak. Szerinte van rá oka...

Ez volt élete első teljes maratonija. Indult tavaly Chicagóban, de 22 km-nél bokasérülés miatt feladásra kényszerült. Ezuttal a legnagyobbakhoz illően, a legegyszerűbb taktikát választotta. "A maratonisok azt mondják, hogy a verseny 20 km-ig meg sem kezdődik. Így elhatároztam, hogy 20 km-ig az élbollyal futok, majd elkezdek versenyezni."

Nem tudtak vele lépést tartani. Az utolsó hat mérföldön 4:48-as tempóban futott /ez 2:24-es 800 m-nek felel meg.../.

Az irigykedők azt szellőztetik, hogy sohasem volt ilyen gazdag közlegénye az angol légierőnek. Részvételi díjként 29100 fontot vett fel. A pályacsúcscsért további 8300 fontot, valamint újabb 41600 fontot a világcsúcscsért. A 79000 font - az előírások értelmében - a Brit Amatőr Atlétikai Szövetség ellenőrzése alá kerül. Lakásépítés, utazás, orvosi ellátás és hasonló célból veheti ki a számláról a pénzt a Jones család.

Jonesnak nem lesz gondja a népszerűség nyügének elviselésével. Bányavidékről való, Anglia South Wales-i völgyeiből, egy Ebbw Vale nevű falucskából. A 42 km 195 m-es táv legújabb bajnoka 15 éves korában fejezte be az alapozó iskolákat. Később varrógépműszerészként dolgozott. Nem lelte örömet a női fehérműket ontó varrógépek között... Beállt a hadseregbe. Itt kezdett futni a "Sports for All" /"A sport mindenkié"/ elnevezésű mozgalom keretében. Mindenféle sportgenetikai és egyéb kutatás csődött mond Jones sportmultját és jelenlegi eredményét összevetve. "A család egyetlen tagja sem sportolt egyetlen percet sem" - nyilatkozta "és bizony magam is alig-alig mutattam hajlandóságot egy gyorsabb lépés megtételére" - tette hozzá. A seregben alkalmi kocogásban vett részt. Az Edinburghi Heroegység Díjáért "hajtvá" olykor olykor 30 perces futásra adja a fejét - edzés gyanánt. Élvezte a futást. Bekerült az állomány

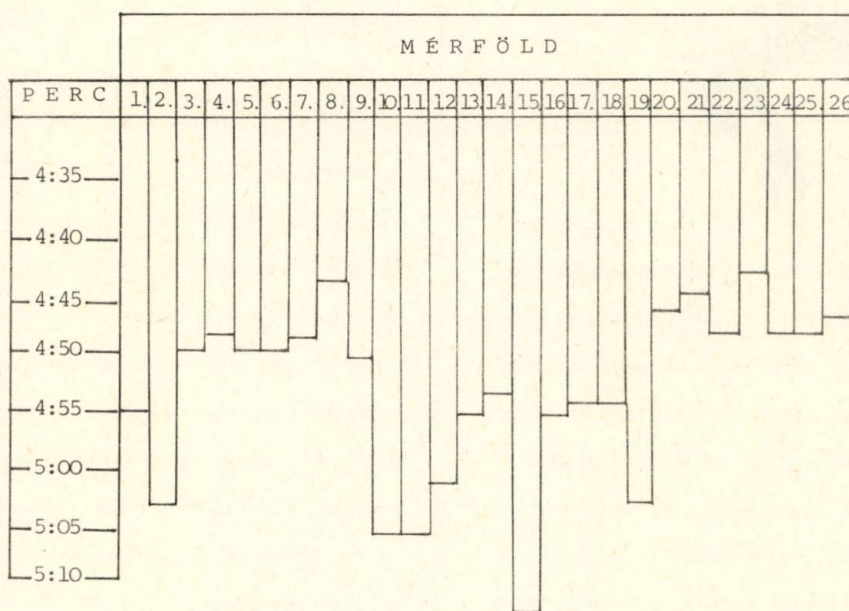
"B" csapatába. És itt jött a filozófia. "Kis célokat tűztem ki magam elé. Így talán a következő héten megverhetek valakit az élenfutók közül. Bármilyen szinten is versenyez az ember, atlétikában mindig van cél, amit szeretnénk elérni. Én azonban úgy gondoltam, hogy nemzetközi szinten sohasem fogok versenyezni."

1976-ban Walesben rendezték a mezei futás világbajnokságát. Jones tartalék volt. Az akkor még ismeretlen Lopes győzelmének kívülálló szemtanuja volt. "Most, hogy ezt láttam, be fognak venni a válogatottba" - emlékszik vissza.

1977-ben megnyerte Wales mezei bajnokságát.

Meghívták a válogatottba. 103. lett Düsseldorfban, a mezei VB-n. Hét év múltán harmadik helyezést ért el a New York-i mezei VB-n. Stílusát - saját szavaival - így jellemezték ismerősei: "Lassan járj... gyorsabban fuss".

Azonban semmi sem olyan egyszerű. A gyorsasággal baja volt, azzal a képességgel, ami Coe-t és Overtet naggyá tette. Jones tökéletesen tudatában volt gyöngéjének. 1985-re tervezte: tíz- és ötezer méteres versenyeken indul gyorsaságfejlesztés céljából.



Steve Jones maratoni pályavilágcsúcsa Chicagóban.

Érdemes megfigyelni, hogy a 10., 11. mérföldet

lassabb, majd a 12-14. mérföldet fokozatosan gyorsabb tempóban tette meg. A 15. és a 19. mérföldnél

lassab, pihenő szakaszt iktatott be. Ilyen tempó

és távolság esetén nem lehet megfelelkezni a szel-

lemi erőfeszítésről sem, amit ez a tempószerkezet

igényel!



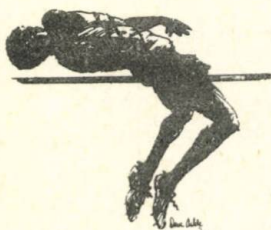
Előbb érett be a gyümölcs. 1984. október 21-én kóstolót adott ellenfeleinek. A TV-közvetítésből hallani lehetett, ahogy biztatták: "Tartsd a tempót, tartsd a tempót, világcsucst futsz."

Biccentett, s bár az iszonyatos tempó rémisztő teremtést formált belőle, mégis volt ereje, hogy egy lapáttal rátegyen. A fizikai és szellemi tel-

jesítmény diadalát vivta meg. Ugy tűnik a szakács receptje és üzenete bevált... Lakásánál a maratoni futók klubjának tagjai, fiatalok virággal köszöntötték. Jelleméhez hűen, az első virágcsokrokat családjának adta át...

HORTOBÁGYI TIBOR

SOTOMAYOR



A fiatalember Matanzas tartományban született. Joggal tartják őt a hírneves Jose Godoya edző legjobb tanítványának. Az 1982. évi Pánamerikai Játékok után Godoya és egy másik tanítványa, Francisco Centelles között - aki ugyancsak ismert magasugró - nézeteltérések támadtak az edzésmódszerek miatt. Ez a körülmény arra készítette a veterán edzőt, hogy gyakorlatban bizonyítsa be igazát, s ennek köszönhetően azt érte el, hogy Javier úgy ugrik, mintha gumiasztalról ugrana el.

Szinte hallom a kérdést: "Nem volt-e tulbuzgóság az edző részéről, hogy a fiatal sportoló erején felül edzett?" A kérdés jogos, hiszen nem titok, hogy néha az edzők a klasszis eredmény elérése érdekében erőltetik tehetséges tanítványaik fizikai terhelését. S nem ritka eset az sem, hogy némelyik tehetség erőltetés következtében komoly sérüléseket szenved, s nyomtalanul eltűnik a sport égboltjáról.

Igen, Sotomayornak 16 éves korában sikerült 233 cm-t ugrania. Ilyen eredményt ebben a korban eddig még senki sem ért el. A "sikerült" szó mögött Javier esetében nem tapasztalható a fárasztó edzések nyo-

ma, hiszen még kamasz, még ifju, s minden, ami gyerekes, nem idegen tőle. Előfordul, hogy megfedkezik a feladatról, amelyet az edző osztott ki számára: edzés helyett egy jót alszik vagy játszik társaival. A jelen esetben tehát szó sincs arról, hogy az edző "kizsákmányolná" tanítványát.

A tehetség adott... A természet ajándéka, amelyet Sotomayornak bőven juttatott. Csak elképzelni tudjuk, milyen teljesítményre lesz vajon képes, amikor felnőtt lesz. 250 cm? Lehetséges. Godoya edző elveihez tartja magát, amikor ez a kozmikus magasság szóba kerül. Az első elve: megóvni a tanítványt a sérülésektől, hiszen a csont- és izomrendszer formálása 25 éves korig tart. A második: maradéktalanul követni a sporttudomány követelményeit, amelyek tiltják a természetes fejlődés erőltetését. Ahhoz, hogy valaki világklasszis legyen, két esztendő bizony kevés.

Pontosan két évvel ezelőtt szerepelt először Sotomayor a Nemzeti Iskolai Játékokon. A kollégák gratuláltak Jos L. Nosedónak, akkori edzőjének: Javier átugrotta a kétméteres magasságot. A fiu akkor 196 cm magas és 76 kg testsúlyú volt.

Egy évvel később a Mantanzas tartományból való ifju tuljutott a 217 cm-en. A Szovjetunióban rendezett Ifjusági Barátság Versenyen bronzérmert nyert 216 cm-es teljesítményével. Ugyanabban az évben, 1983-ban Godoya tanítványai: Centelles és Alfaro 230, illetve 228 cm-t ugrottak, így Sotomayor teljesítményére különösebben fel sem figyeltek.

Következett az 1984-es esztendő tele. Sotomayor felnőtt a csucsostronlók közé. Ekkor már 228 cm-t tudott, azt a szintet, amely az olimpiai csapatba való bekerüléshez szükséges. Az ifju minden szabad idejét az edzéseknek szentelte, tudatosan, a szakemberek jóslatai ellenére diktálni kezdte stílusát más magasugróknak.

Ujabb három hónap elteltével Sotomayor a Lazaro Pegna emlékversenyen 231 cm-es teljesítményére már mindenki felfigyelt. Senki sem kételkedett többé abban, hogy a fiatal kubai versenyző eddigi eredményei nem voltak véletlenek, hitték, hogy a fiu előtt fényes jövő áll.

Május 19. Időpont: este 9 óra. Nagyszerű nekifutás után Javier erőteljesen elrugaszkodott, magasra emelkedett, és teste elegánsan suhant át a léc fölött, amely meg sem moccan a 233 cm-es magasságban.

Sotomayor eredménye mindössze két centivel maradt el az ifjusági világcsucstól, hattal pedig a felnőtt rekordtól, amelyet a kínai Csu Csien-hua állított fel.

Javier Sotomayor 16 éves, technikája még közelről sem tökéletes. De milyen magasságok átvitelére lehet képes mondjuk egy, két, három év múlva?

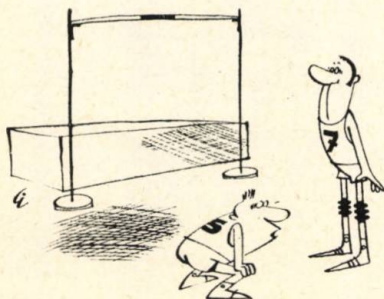
240 cm?

Ez sem hihetetlen... Bár ugy vélem, nem ő lesz az első, aki tuljut majd ezen a magasságon.

250 cm?

Miért ne... Ezen a magasságon viszont már akár első is lehet.

Szovjet Sport Magazin, 1984. 12.sz.



A „második” ember

Irta:

TÉGLA FERENC
magyar bajnok

A csehszlovák dobó atléták az utóbbi évek világversenyein kiemelkedő eredményeket értek el, mindenek előtt súlylökésben és diszkoszvetésben. Az 1983-as helsinki világ bajnokságon két csehszlovák diszkoszvető is felállhatott a győzelmi emelvényre. Bugár a legfelső fokra, Válent pedig a harmadikra. Az első világ bajnokságról egy atlétanemzet sem maradt távol. Ott voltak a világ élvonalába tartozó amerikai, szovjet és kubai diszkoszvetők is, így jogos a minősítés, hogy diszkoszvetésben Csehszlovákia ma nagyhatalom. Érthető, hogy engem, aki a diszkoszvetésre eddig is a fél életemet áldoztam, és korábban szerényebb sikereket is elértem, minden mélységesen érdekel ami evvel a versenyszámmal kapcsolatos. Ezért használtam ki azt a szeptemberi alkalmat, amikor Válent Gejza, a csehszlovák diszkoszvetés jelenlegi "második embere" egy hetet töltött Magyarországon, és igyekeztem minél többet megtudni sikereinek titkáról.

Előljáróban néhány adat: Válent Gejza 1953. október 3-án született Prágában. Tizennyolc éves koráig egyáltalán nem sportolt, majd atlétikával, pontosabban diszkoszvetéssel kezdett foglalkozni a Rudetvendában, Prága egyik legpatinásabb egyesületében. Eleinte egyenletesen fejlődött, azután eredményei egyre lassabban javultak és 1980-ban 27 éves korában még mindig csak 61 m-nél tartott.

Egyesülete lassan lemondott róla. Ő azonban úgy érezte, hogy még nem mondta ki az utolsó szót, ezért amikor Osztravába hívták, ahol megígérték egzisztenciális gondjainak megoldását, nem sokat habozott, elfogadta az ajánlatot. Közrejátszott döntésében az is, hogy ott edzősködött egykori mestere Danek, akiben nagyon bízott.

Az edző szívesen fogadta a 196 cm magas, 120 kilos fiatalembert, s különösen örült annak, hogy az új tanítvány karöltője 208 cm, ami a diszkoszvetés szempontjából fontos testméreti adat. Az edző és versenyző kölcsönös bizalmon alapuló együttműködése, a közös hit az elvégzett munka sikerében, hamar meghozta gyümölcsét, s eredményei rohamosan javultak. Az alig jelzett diszkoszvetőből, klaszsis versenyző nevelődött, akivel minden versenyen, a világversenyeken is számolni kellett.

Miért és hogyan? Erre voltam kíváncsi, ezért beszélgetéseink e körül forogtak. Gejza előljáróban elmondta, hogy Prágában sem dolgozott kevesebbet, csak munkája nem volt olyan célravezető, mint amilyenné Osztravában vált.

A felkészülést tulajdonképpen két alapvető szakaszra osztották: alapozó és versenyzői idősakra. Az alapozó időszakban átlagosan heti 9-12 edzést tartanak. Az edzések időtartama alkalmanként 2-3 óra, a feladatoktól függően. Ebben az időszakban a kondicionálás és a speciális erőfejlesztés a fő feladat, de már decembertől is része az edzéseknek a technikai munka. Ehhez természetesen megvannak a megfelelő feltételek. Osztravában olyan termük van, ahol a hálóba dobálás megoldható. Még nagyobb segítséget jelent, hogy a Csehszlovák Atlétikai Szövetség a téli időszakban a legjobb atléták részére három meleg éghajlati edzőtábort biztosít Algériában, Olaszországban és Spanyolországban.

Az alapozó időszak edzőmunkájának döntő részét természetesen az erőfejlesztés teszi ki. E munka során azonban a speciális erőfejlesztésen van a hangsúly, amit a következő adatok is igazolnak: Václav Gejzának fekvenyomásban 160 kg, szakításban 120 kg az egyéni legjobbjai. Ezek az eredmények nem mondhatók kiemelkedőnek, még a magyar élvonalbeli diszkoszvetők eredményeihez viszonyítva sem. Más a helyzet a maximális láberő tekintetében, hiszen Václav - elmondása szerint - 210 kg-ból négy mélyguggolást tud erőlködés nélkül. Ez arra utal, hogy a maximális erő vonatkozásában csak a láberőnek tulajdonítanak kiemelkedő fontosságot. Leggyakrabban az emelkedő terhelés elvét alkalmazzák, a fekvenyomást pl. általában 60 kg-mal kezdi és 10 kg-os emelésekkel jut el addig a határig, amit az edzősterv előír. A speciális erőfejlesztésben az általunk is használatos gyakorlatokat alkalmazzák, de ezek közül kiemelkedően fontos szerepet tulajdonítanak a golyódobásnak. Ennél a munkánál 3 kg-osnál nehezebb súlyt nem alkalmaznak, szemben a hazai gyakorlattal, ahol a 4 kg-os golyó használata általánosan elfogadott. Václav legjobb eredménye 3

kg-os golyóval 49,14 m, ami kiemelkedően jó eredmény és jól mutatja speciális erőszintjét.

Az izomzat vérrellátottságának, nyulékonyosságának biztosítására nagy gondot fordítanak. Az alapozó időszakban heti három alkalommal fartlek futás és hozzá kapcsolva nyújtó-lazító gimnasztika is szerepel az edzésprogramban.

Versenyzői idősokban az edzés terjedelme jelentősen, napi 1-2 órára csökken. Ekkor már döntő mértékben a technikai munkán van a hangsúly. A speciális gyorsaságfejlesztés céljából rendszeresen és sokat dobznak könnyített diszkosszal is. Václav az 1,25 kg-os diszkoszt kedveli legjobban.

Az egész felkészülés során döntő fontosságot tulajdonítanak az edző-orvos-versenyző tökéletes együttműködésének. Ebben az együttműködésben az edző tervezi, szervezi és vezeti az edzőmunkát, az orvos folyamatosan ellenőrzi a versenyző állapotát, s a szükséges és megengedett mértékben gyógyszeresen is támogatja a felkészülést. A versenyző igyekszik edzőmunkáját úgy végezni, életvitelét úgy alakítani, hogy a közösen kitűzött cél megvalósulhasson.



Válint úgy érzi, hogy szerencsés esetben már 1983-84-ben is átléphette volna a 70 m-es határt. Volt például többször Amerikában is versenyezni, ahol azonban a tengerről érkező egyenletes szelet egyszer sem tudta kihasználni, amit annak tulajdonít, hogy még mindig nem elég rutinos. Ilyen vonatkozásban további komoly segítséget remél Danektól, aki versenyzői példaképe is. A következő felkészülésnek azzal fog neki, hogy 1985-ben feltétlenül megpróbálja tulszárnyalni a 70 m-t. Ugy véli, hogy nagy óél nélkül nem lehet nagy edzésmunkát végezni. Egyébként azt tervezi, hogy versenyzői pályafutását 2-3 év múlva befejezi és végzettségének megfelelően, mezőgazdasági mérnökként dolgozik tovább.



Válint mestere:

Danek

Megítélésem szerint Válintnak a 70 m tulszárnyalására vonatkozó terve teljesen reális. Többször megfigyeltem edzését, legutóbb 1984. szeptemberében Magyarországon. Ugy láttam, hogy a dobást széles diszkoszvetéssel, igen jó ritmusban hajtotta végre, azonban a kidobás közben a bal oldala nem tart elég-gé, így nem tudja elég hosszan támadni a szert. Megítélésem szerint ennek az egyetlen hibának a kijavítása is meghozhatja a kívánt fejlődést.

Természetesen szó esett a magyar diszkoszvetés látványos visszaesésének okairól is. Válint nem értette, hogy ahol olyan kiváló szakemberek vannak, mint Klics és Szécsényi - akiktől ők is rengeteget tanultak -, hogy kerülhetett a lejtőre. A válaszon nem elégitette ki, de nem is én vagyok illetékes ebben a kérdésben. Egyszer közösen, alaposan végig kellene gondolni ezt a folyamatot, s meg kellene találni a kiutat, amelyre meggyőződéseim szerint még mindig van remény.

história

"Cserebogár, sárga cserebogár"... ismét jubilálunk. Az a vékony, 17 éves srác, akit 1921 szeptember 10-én láttunk először versenyezni az MTK pályán magasugrásban, ma 80 esztendőskorában is jó erőben, egészségben ott tevékenykedik versenybíróként az atlétikai rendezvényeken.

Az egykori kis Steinmetz Pistából, Pista bácsi lett, annak rendje és módja szerint. Bár így dacolna mindenki az évek súlyával honi atlétáink nagy családjában.

- *Hogyan kezdődött?* - tettük fel a kérdést.

- 1921 szeptember 7-én, megboldogult óratanuló koromban, egy nagy asztali állóórát vittem vissza javítás után a megrendelő lakására. Utam az MTK pálya mellett vezetett. Nem tudtam ellenállni a kísértésnek és beléptem a kapun. Bent a fekete salakon sokan futkároztak, súlyt löktek, vagy magasat ugrottak. Én csak úgy civilben bementem a magasugró hely mellé és onnan néztem gyönyörködve az ugrándozó atlétákat, amikor egy idő múlva megszólított egy ur,

- Hát te mit csinálsz itt?

Kissé zavartan rebegtem valamit, mire megkérdezte az illető

- Volna kedved megpróbálni a magasugrást?

Pár perc múlva már az öltözőben voltam, ahol a "Pista néni" fúsiott szertárosnő adott egy nadrágot, trikót és egy pár szögest, s én nosza már ott is voltam az addig csak látásból ismert salakpályán.

A szeptember 7-i dátumra azért emlékszem olyan jól, mert három nap múlva, 10-én már az MTK atlétájaként 145 centimétert ugrottam életem első versenyén. Ha jól számolom, ez csekély 63 évvel ezelőtt történt.

*

Én bizony nem tartoztam a falrengető tehetségek közé, de nagyon szerettem sportolni. Miközben az MTK-ban atlétizáltam, javában fociztam is. Akko-

riban ez egyáltalán nem volt ritka dolog. Az NSC-ben, majd az MTK ifiben rugtam a labdát, s felvittem egészen a Vasas második csapatáig. S ha már a focinál tartunk, megemlítem, hogy a volt kiváló válogatott kapus, majd sportújságíró és szövetségi kapitány adta nekem az NSC-ben a Sugár nevet, tehát Gallowich Tibi bácsi volt a "keresztapám".

A fociról még annyit, hogy már jó futó voltam, szép eredményekkel, amikor még mindig éltem az atléta-futballista kettős életemet. 1927 telén behívott a MASZ-ba dr. Moldoványi István alelnök s közölte, bevesznek az 1928-as amszterdami olimpiai keretbe, de csak akkor, ha véglegesen szakítok a labdarugással. Ekkor vettem búcsút a focizástól.



1921 és 1941 között az MTK-ban, a KAOE-ben, végül az UTE-ban versenyeztem atlétaként. Amikor pedig ezt abbahagytam, a teniszütőt vettem a kezembe. 36 évesen III. osztályu versenyt nyertem az UTE játékosaként. Ottani edzőm, a híres Izsák mester csak azon sopánkodott, miért nem kezdtem el fiatalon ezt a játékot? Az UTE-ban akkor nagy teniszélet folyt. Idejött a MAC-ból Szigeti Ottó bajnok, s itt játszott a két Aschner fiú, Pál és Kálmán is, akik közül Pál a magyar "Davis Kupa" csapatban Kehrling Béla oldalán játszott. Élvezet volt látni és tanulni tőlük.



S elkövetkezett az 1928-as olimpiai esztendő. A 4x100-as válogatott csapatba nagy esélyem volt bekerülni, ami végül is sikerült. Életem egyik legboldogabb eseménye volt ez. Akkor még nem tudtam, hogy egyben a legszomorubb is.

Misángyi Ottó irányította edzéseinket, melyek főleg a TF kis Alkotás utcai pályáján folytak. Gyurtuk a váltásokat, s nagy ujitásként a hűvösvölgyi Holzspachnál az olimpia előtt kéthetes edzőtáborozáson is részt vehettünk, ami óriási dolog, nagy előrelépés volt.

Az "esős olimpián", mert gyakran esett az eső, valamint a közeli tenger párája bizony nagyon megnehezítette a versenyzők helyzetét. Csapatunk az előfutamban addigi legjobb idejével, 41,8-dal másodikként futott be, s bekerült a döntőbe. Hittük ezt mi, de másképpen történt!

- *Hogyan állt fel a váltó, s kik hibáztak?*

- Pajzs János, Gerő Ferenc, Sugár István, Ragambi István dr. futott. Az első váltásnál Pajzs Jancsi hozta a botot Gerő Ferinek. A két váltóbíró közül a francia jónak, a csehszlovák hibásnak ítélte váltásunkat, s kizárták együttesünket a döntő-

ből. Tényleg csak egy hajszálon múlt, hogy életünk nagy álma valóra váljék.

Az öltözőben először Gerő Feri kezdett el zokogni, majd mi is sirni kezdtünk. De ez természetesen mit sem változtatott az ítéleten.

- *Hogyan alakult a döntő?*

- 1. USA 41,0; 2. Németország 41,2; 3. Nagy-Britannia 41,8. Egészen biztosra veszem, hogy a bronzérmet megszereztük volna.

- *Melyek voltak egyéni csúcseredményei?*

- 100 m: 10,9; 200 m: 22,0; 300 m: 34,6; 400 m: 49,0; 800 m: 1:59,8; magasugrás: 1,67; távolugrás: 6,35.

- *Főleg a váltókban ért el kiemelkedő teljesítményeket, de volt egyéni bajnok és egyéni csúcstartó is. Mondjon valamit erről is.*

- Az 1930-as országos bajnokságon - amit nehéz, tapadós, eső utáni salakon az FTC pályán rendeztek, a 100-as döntőben a legnagyobb ellenfelemet Raggam-bi doktort kétszeri kiugrásért kiállította az indító. Nagy küzdelem után kerek 11 másodperccel lettem bajnok Moharos, Solt és Pajzs előtt. Ami pedig egyéni országos csúcseredményemet illeti, azt 300 m-en, 34,6-del értem el. Ez a rekord 1930-tól 1935-ig volt az enyém. Kovács Kléri 1935-ben javította meg 33,3-ra, ami akkor szédületes eredménynek számított.

A váltók tagjaként 4x100 m-en ötször, 4x400 m-en négy ízben nyertem országos bajnokságot.

- *Hogyan edzettek akkor?*

- Ezen ma csak mosolyogni lehet. Munkahelyemen, a Standardnál, reggel 7-től ledolgoztam a napi 8 órát, csak úgy, mint a többi "civil". Átlagosan hetenként kétszer mentem ki a pályára, nagy ritkán háromszor. Novemberben és decemberben teljes pihenő volt. Januártól mezeiztünk minden vasárnap délután, majd március végén kezdtük el a heti két pályaedzést. Ezzel a munkával nem is lehetett jobb időket futni, mint amilyeneket mi akkortájt elértünk.



Sugár számára az 1930-as esztendő nemcsak a 100 m-es bajnokság aranyérmét hozta meg, hanem azt is, hogy a 15.000 néző előtt lezajlott kétnapos magyar-finn válogatott versenyen - amit 85-76 arányban megnyertünk - alaposan kivette a részét a sikerekből.

A július 5-6-án az FTC pályán lezajlott versenyen nagyon jó formában állt rajthoz. A 200 m-es távon győztesként szakította át a célszalagot, ugyanazzal az idővel, amit a második helyezett Ragambi doktor futott. A versenyőrák 22,1-et mutattak. A finn Sjöstedt 22,6-ot, Virtanen 22,9-et ért el.



Aki a váltóbotot átveszi:

SUGÁR ISTVÁN /jobbról/

400 m-en a győztes Barsi László mögött - aki 49,6-ot futott - Sugár 50,6-os teljesítményével itt is megelőzte a finn ellenfeleit, akik közül Huhta 51,2-öt, Jansson 53,0-at teljesített.

De a fiatal focistából lett atléta végül az úgynevezett svédváltóban /100-200-300-400 m/ is futott, mégpedig a 300 m-es távon, ahol alaposan rávert finn ellenfelére. A "top" formában szerepelt váltónk - a közönség nagy ovációja közepette - 1:57,4-es új országos csúcseredményével kerek 2 másodperccel előzte meg ellenfelét.

Ez a hármas siker jelentette a tizenegyszeres válogatott Sugár legenlékezetesebb teljesítményét.

Sugár eredetileg órás volt. Hallatlan pontossága, mindenre kiterjedő precizitása bizonyára összefügg azzal, hogy életének jó részét a hajszálpontos kronométerek társaságában töltötte el. sőt tölti még ma is időmérőként.

Minden atlétájáról hosszú oldalakon át feljegyzéseket vezetett, amelyekben minden elképzelhető adat ma is megtalálható, az illető atléta edzéseinak számától kezdve valamennyi versenyen elért eredményéig. De feljegyezte védenecinek testsúlyán és magasságán kívül azok lábméretét is.

Atlétái is jól ismerték ezeket a könyveket, s ha elértek egy jó eredményt, örömmel mondták: Pista bácsinak:

No ez is bekerül a "Bibliába". Mert így nevezték el a Sugár tanítványok ezeket a mindenttudó könyveket.

Az edző-tanítvány kapcsolat mesterfogás volt ez az állandó könyvelés.

- *Lenne egy kedves sztorija a régmúlt időkből?*

- Amikor megnyertem a 100-as egyéni bajnokságot 1930-ban, munkahelyemen Somló műhelyfőnök gratulált és meghívott Gödön lévő szép kertes házába. Mondtam, hogy másnap a 200-as bajnokságon indulok. Nem baj, nálam pihen a jó levegőn. Ezzel felültem a motorkerékpárjára. Kivitt, jól bevacsoráztam s délelőtti levegőztem. A baj akkor kezdődött, amikor délután a verseny előtt Gödről robogott velem a Fradi pá-láyra. A gyors gépet úgy szorítottam a lábaimmal, ahogyan csak birtam. Ezt a motorkerékpározást bizony nagyon érteztem a 200-as döntőben, de Raggambi dr. mögött így is ezüstérmes lettem. De ki tudja mi lett volna motorozás nélkül?

✱

- *Kik voltak hosszú edzősködése alatt legismertebb tanítványai?*

- A teljesség igénye nélkül, csak úgy kapásból, a következő atlétákat nevezhetem meg: Bérdi, a rudugró Kovács F., a gyalogló Róka A., Forgács a 10,5-ös vágázó, Simon I. maratoni bajnok, a vágázó Csányi Gy. és Goldoványi B., Szentgáli L., Földessy Ö., a 400-as Korda I. és az országos felnőtt csucstól /41,1-del/ elérő Tima F., Bartha L., Csányi Gy., Goldoványi B. vágázó quartett.

- Meddig edzősködött?
- 1933 és 1964 között, 1947-től 1964-ig megszakítás nélkül.
- És a versenybíráskodást mióta folytatja?
- 1933-tól a mai napig.



*Pista bácsi,
az elegáns versenybíró*



Ötletek és újítások, amelyeket a ma 80 éves sportember agyalt ki és vezetett be:

1. Újpesten bevezettem a rendszeres téli teremedzést, 1929-ben.
2. Az UTE 1946-ban kiesett az 1. osztályból, ahová 1949-ben visszakerült. Részem van benne.
3. Minden edzést egyénileg írásban megterveztem, s úgy vezettem le.
4. Megalapítottam a mártírhálált halt Leichtag József emléktornát.
5. Tevékeny részt vállaltam az ifjúsági gyalogló bajnokság 1948. évi feltámasztásában.
6. 1949-ben az én javaslatomra alakították meg a női szakosztályt.
7. 1959-ben - mint a Budapesti Ifjúsági Bizottság vezetője - bevezettem az ifjúsági válogatott keret részére a "A jó tanuló - jó sportoló" cím megszerzésének lehetőségét. Ez az akció azóta kiszélesedett. Különösen büszke vagyok arra, hogy az én "találmányom" volt.

8. Szervezési sikereim is voltak. A Dózsában 1960 január 1-től kezdtem el a munkát 0 ponttól indulva. Február 28-án már 38 atlétám volt, a ez a létszám az év végére 87 főre nőtt.
 9. Az 1966-os budapesti atlétikai Európa-bajnokságon a 19 személyből álló jelentkeztető, felvezető és indító csoportban voltam a vezetője. Információim szerint, vezetőink elégedettek voltak a csoport munkájával.
 10. A Vasas Izzó vízilabda csapata 1963-ban kiesett az 1. osztályból. Megbízta a csapat 1964. évi felkészülésének vezetésével. A 4 hónapos alapozást én végeztem. Még abban az évben visszakerültek az 1. osztályba. További két esztendőn át én vezettem a felkészülési munkát.
 11. 1964-ben az Egyesült Izzólámpa és Villamossági RT-ben megszerveztem a munkahelyi gimnasztikát a Prémiumhelyben, továbbá a Statisztikai és Tervosztályon, természetesen társadalmi munkában.
 12. 1964-ben nyomatékos kérésemre a Vasas Izzó atlétikai szakosztályában - ahol én voltam az edző - megcsinálták a pályán az esti világítást, rendbe hozták az öltözőket és megfelelő szerelésről is gondoskodtak.
- Azután belefáradtam a szélmalomharcba, mert a megfelelő rendet és fegyelmet betartani nem tudtam. Ezért végleg abbahagytam az edzői működésemet, bár sok helyre hívtak, nem vállaltam ilyen tevékenységet. Azóta kizárólag versenybíróként szolgálom a magyar atlétikát.
13. 1970-ben az Egyesült Izzólámpa és Villamossági RT vezérigazgatójának javaslatot tettem a "Tungsram Kupa" megalapítására a vízilabda sportágban. Ő örömmel megbízott a szervezéssel. Sikeresül megszerveztem - mind belföldön, mind a külföldi kereskedelmi kirendeltségeinken keresztül külföldön is - a tornát. Még a mai napig is Budapestre figyel a vízilabda sportvilág, amikor a "Tungsram Kupa" torna folyik. Kerek 10 éven át menedzseltem ezt a Kupát, de azután 1979-ben, kedvemet veszítve, lemondtam.



Mi mást mondhatnánk írásunk végén, mint azt, hogy dacoljon továbbra is ilyen sikerrel ével magas számával a maga, a családja és a magyar atlétika örömére.

KÉPESSY JÓZSEF



Az 1985-ös versenyidényre való felkészülést a vágátzók alapfelmérése nyitotta. Bár egyesek szerint kissé korán hívtuk össze a versenyzőket, az eredmények azt mutatták, hogy az 1984-ben igen eredményes szakág krémje jó állapotban kezdte a munkát. Különösen az volt örömteli, hogy "nem sajnálták magukat", s ennek megfelelően, jó eredmények születtek. Kevésbé örömteli, hogy a felméréssel együtt zajló általános orvosi vizsgálat sok versenyzőnél állapított meg ludtalpat, hanyag, rossz testtartást, s kiderült, hogy több versenyzőnek súlyfeleslege van. Pedig ezek a bajok nagyobb gondossággal, önfegyelmel kiküszöbölhetők. Ha valaki élversenyző akar lenni, semmi hasonlót nem tekinthet mellékesnek, hiszen ott fönny a csúcson minden apróság számít.



Hasonlóan vegyes képet adott annak a néhány versenyzőnek a "kóriapja", akik novemberben a Sportkórházban általános klinikai vizsgálaton vettek részt. Sokuknál találtak rossz fogakat /volt olyan, akinél kilencet !/ . Ez már a vétkes könnyelműség határát surolja. Mindenki tudja, hogy a rossz fogaknak milyen sok, szövődőmnyes, negatív következménye lehet, mennyire gátolhatja - többnyire a legfontosabb verseny időpontjában - az eredményes szereplést, s mégsem mentek időben fogorvoshoz. Sok olyan versenyzőt találtak a vizsgálatok során, akiknek a vérképük nem volt rendben. Ez már edzői, szakosztályvezetési hibát, mulasztást is feltételez, hiszen az elvégzett vizsgálatokat bármelyik rendelőintézet, labor meg tudja csinálni, így ezek az adatok korábban is ismertek lehettek volna. A vizsgálatba az utánpótlás legígéretesebb versenyzőit vontuk be. Elgondolkasztató, hogy szakosztályuk, edzőik ilyen kevés gondot fordítanak erre a területre, ugyanakkor milyen sűrűn halljuk, hogy több orvosi segítség kellene a jobb eredményekhez. Jó lenne előbb annyit megtenni, mely az alaptevékenységhez tartozik.



November 23-25-én a legfiatalabb, reményekre jogosító középtávúfutó utánpótlást vettük szemügyre. Jobban meg akartuk ismerni azokat a kicsiket, akik korosztályuk legjobbjai. Azt szeretnénk elérni, hogy a Szövetség a maga - korlátozott - eszkö-

zeivel csökkentse a lemorzsolódást.

A gyerekek a két és fél napos közös foglalkozáson nagy odaadással, lelkesedéssel végezték feladataikat. Volt azonban nyugtalanító tapasztalatunk is. Írásban kérdeztük a gyerekeket edzőmunkájukról, eredményeikről, az eddig végzett munkáról. Sajnos több olyan 13-14 éves gyerek akadt, aki már most olyan edzőmunkát végez, amit majd 3-4 év múlva kellene. Intő figyelmeztetés ez. Igen valószínű, hogy a lemorzsolódások egyik fő okát értük tetten. Hiszen ha az edzőeszközöket nem akkor alkalmazzuk, amikor a legnagyobb a hatásfokuk, ha korán "elhasználjuk" őket, maguk zárjuk le a továbblépés útját, és a korábban sikeres tanítványunk nem tud javulni, sorozatos kudarcok érik. Ilyen körülmények között teljesen érthető, ha a fiatal tehetség kedvét vesztí és elfordul a sportágtól. Ezt a közös foglalkozást egyébként folytatni kívánjuk, s több szakágra is ki fogjuk terjeszteni.



Mint ismeretes, az ifjúsági csapat szabad utat kapott a mezei VB-n való részvételre, ha a felkészülés során és a válogató versenyeken tisztességgel helyt állnak tagjai. A december 9-i felmérés mindenesetre azt mutatta, hogy jó alapokról indult a felkészülés. Nemi huzavona után mégis sikerült kijutniok Félixfürdőre. 1984. márciusában nagyon jól sikerült az itteni tábor, remélhetőleg az idei felkészülést is hatékonyan fogja segíteni.



A vágátzók, a gátfutók és a távolugrók december 3-15 között Tatán voltak edzőtáborban. A tábor vezető keretedszők szerint a versenyzők példamutatóan végezték munkájukat, s magatartásuk ellen sem merült fel kifogás.

Bizonyos, hogy a nagyobb edzőskonkurrencia, a magasabb hőfoku munka - h a további táborok színvonalá hasonló lesz -, kamatozni fog a versenyidényben. Igazán sajnálhatják a kihagyott lehetőséget azok, akik iskolai nehézségek miatt lemondták a táborot. Ez egyébként mint gátló, esetleg kizáró körülmény, érdemel néhány megjegyzést. Ha széleskörűen értelmezzük a sportág iránti elkötelezettség fogalmát, az élsportoló ismertetőjegyeit, akkor ebbe az is beletartozik, hogy a versenyző ugy alakisza életmódját, körülményeit, hogy az ne gátolja magas szintű edzőmunkáját. Tehát ugy kell helytállni az iskolában, hogy ilyen okok miatt ne kelljen lemondani azokról a jó edzőskörülményekről, melyet az edzőtábor biztosít.

FARKAS PÁL

1912-1984

Ujsághír: Ismét eltávozott az élk világából egy régi, neves sportember. Hosszu betegség és szenvedés után, 72 éves korában meghalt Farkas Pál.

Eddig a rövid hiradás. De ki is volt Farkas Pál? A honi atlétika családjának idősebb vagy középkorú tagjainak nem kell bemutatni őt, a fiatalok előtt azonban legfeljebb jellegzetes alakja vált ismertté, amint a viadalok, bajnokságok versenybíróságának különféle posztjait töltötte be.

Farkas Pál az 1930-as évek kiváló gerelyhajítója és tízpróbázója volt. A nemzeti válogatott mezét négyszer ölthette magára. Az országos bajnokságokon többször szerzett előkelő helyezést, sőt 1942-ben a BEAC gerelyhajító csapata tagjaként, a győzelmi emelvény legfelső fokára is felléphetett. Versenyzői pályafutásának súlyos sérülés vetett véget, de szeretett sportágától élete végéig sem szakadt el.

Már az 1930-as évek derekán tagja lett a MASZ elnökségének, s mintegy 10 esztendőn keresztül készítette elő, szervezte és rendezte az országos középiskolás bajnokságokat. A felszabadulás után a szövetség titkáráként dolgozott. 1951-ig a MASZ Gyermek-, majd ennek jogutódjának, az Ifjúsági Bizottságnak volt vezetője.

Farkas Pál nemcsak nagyszerű sportember és sportvezető, hanem kiváló testnevelő tanár is volt. 1958-tól az Orvostudományi Egyetem /SOTE/ testnevelési tanszékének munkáját irányította. Lelkesedése, ügyszeretete például szolgált tanárkollégái előtt. Maga elé mindig magasabb mércét állított, mint amit a keze alatt dolgozóktól megkívánt. Sikeres tanári pályafutását, 42 évi szolgálat után, 1974 decemberében fejezte be, s vonult nyugállományba.

Sikeres edző volt. Kezei alatt több élvonalbeli, sőt válogatott versenyző nevelődött. Tanítványai szerették, s versenyzői pályafutásukat befejezve, hosszú évek multán is tartották a kapcsolatot Pali bácsival. Farkas Pált - sportszakmai felkészültségén túl -, elsősorban közösségteremtő ereje avatta

"mesterré" a pályán. Nem hajhászta a gyors sikereket, az edzéseket türelemmel, nagy gondnal, fokozatossággal végeztette versenyzőivel, aminek eredményeképp tanítványai hosszú éveken át kamatoztathatták sporttehetségüket.

Lapunkat 1956-tól, 25 éven át szerkesztette. Még nem volt rá példa, hogy valaki egy szakszövetségi lapot negyedszázadon át, folyamatosan gondozott volna. S ami még fontosabb: az egyes lapszámok mindig tartalmasak voltak és mindig időben kerültek a nyomdába. Az 1981. évi 5. számban elbucsuzott olvasóitól, de a laptól azért nem szakadt el végleg, hiszen haláláig részt vett a szerkesztő bizottság munkájában.



életművét elismerték, megbecsülték. Pályája során többször részesült kitüntetésben, amelyek közül csak a Magyar Sportérdemérem, illetve a Magyar Atlétikáért érdemérem ezüstfokozatát említjük.

Farkas Pál távozását az élk sorából az egész magyar atlétatársadalom mély részvétellel gyászolja. Dolgos élete, az utolsó évek szenvedései után, őszinte szívvel kívánjuk: nyugodjék békében!

K.F.

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 850051



REJTVÉNYES—KIRÁNDULÁS

Sok értékes nyeremény

50.000,— Ft értékben!

Fődíj: Színes televízió!

Rengeteg rejtvény, fejtörő és játék!

Érdekes cikkek és riportok a természetjárásról, a túrázásról és az egészséges életmódról.

Ára: 10,— Ft

Kapható a hírlapárusoknál!

**MÁR
MEGJELENT!**



Szamay György:
1001 kérdés a sportról

„999 kérdés a sportról” c. könyv átdolgozott bővített kiadása. Kérdés, felelet formában tartalmazza mindazokat a legszükségesebb tudnivalókat, amelyeket az érdeklődő sportszerető olvasónak illik tudni.

Ára: 33,— Ft

Kapható a Sportpropaganda Vállalat Terjesztési osztályán:

Bp. VI., Népköztársaság útja 6. és a könyvesboltokban.

Ara: 7,20 Ft



tricotex
BUDAPEST

TRICOTEX Foreign Trading Company
for Knitwear and Knitted Fabrics Subsidiary of Hungarotex
Foreign Trading Company for Textiles
Address: H-1052 Budapest V., Tanács krt. 26.
Phone: 183-333 • Telex: 226756 Htexh