

atletika



1984/4

A SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

harmadik évtizede a testnevelés és sportmozgalom szolgálatában

- **SPORT-KIADVÁNYOK, NYOMTATVÁNYOK, ZÁSZLÓK**

Budapest, VI., Népköztársaság u. 6. sz. alatt.

124-234

123-974

- **IMPORT SPORTFELSZERELÉSEK**

Budapest, V., Kecskeméti u. 11. szám alatti boltban

186-931

- **VÍVÓFELSZERELÉSEK ÉS SZABADIDŐ-RUHÁZATI CIKKEK**

Budapest, VII., Garay u. 20. szám alatti sportruházati szakboltban.

423-385

- **ÉRMEK, JELVÉNYEK**

Budapest, VI., Népköztársaság u. 38. sz. alatti üzletben

325-530

325-738

- **SPORTFILMEK KÉSZÍTÉSE ÉS KÖLCSÖNZÉSE**

Budapest, XIII., Margitsziget, Hajós Alfréd sétány

319-951

mindezt a Sportpropaganda Vállalattól, a testnevelési és sportmozgalom célkitűzéseinek elősegítése és népszerűsítése érdekében.

- **NYITVATARTÁS:**

Hétfő–Kedd–Szerda–Péntek: 8–16.30

Csütörtök: 8–17.30

Szombaton zárva!

atlétika

XXVIII. ÉVF. 4. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1984. ÁPRILIS

Szerkesztő: KRASOVEC FERENC

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

Kiadja a Sportpropaganda Vállalat — Felelős kiadó: Léwald György, igazgató — Készült a Sportpropaganda V. Sokszorosító üzemében
1143 Budapest, Dózsa György út 1–3. — Műszaki vezető: Pogány Károly — Az előállítás ideje: 1984. május

TESZTEK rövidtávfutók részére

Mindmáig vannak olyan edzők és olyan sportolók, akik idegenkednek a felkészülés során alkalmazott tesztekől, kontrollmérésektől. Ellenvetések között viszonylag sok megalapozottnak bizonyul, ezért szükség van arra, hogy a felkészültség szintjének ellenőrzése meghatározott szabályok, módszerek szerint menjen végbe.

A kontrollmérések és a tesztek az éves és a hosszútávú felkészítés szerves részét alkotják. Ezt a tényt feltétlenül figyelembe kell venni, a gyakorlati munka során ebből kell kiindulni. Mind a kontrollméréseknek, mind a teszteknek vannak olyan törvényszerűségei, szabályai és alapelvei, amelyeket feltétlenül be kell tartani. Ha ez nem történik meg, úgy ez a tevékenység öncélúvá, s egyben megtámadhatóvá válik, ami egyébként minden esetleges vagy formális tevékenység velejárója.

Milyen célokat követünk a kontrollmérésekkel és a tesztekkel?

Azt akarjuk megtudni, hogyan sikerült megvalósítanunk a megtervezett edzést, a terhelést, valamint azt, hogy a tervezett edzés milyen hatást gyakorolt a rövidtávfutók képességeire. Ezzel edzőnek és sportolónak egyaránt tisztában kell lennie, mivel az ezt követő időszak edzéseit már ezeknek az ismereteknek a birtokában kell összeállítani. Ezen túlmenően, ezek az információk az edző számára lehetővé teszik a versenyző teljesítmény-növekedésének megállapítását - nemcsak az egyes időszakok vonatkozásában, hanem egész esztendőket illetően is.

Milyen törvényszerűségeket kell tiszteletben tartanunk?

Az egyik legfontosabb elv az, hogy a kontrollmérések és a tesztek az éves terv részét alkossák. A tesztekre vonatkozó terveknek az alábbi elveket kell szem előtt tartaniuk: pontos időpontok, eszközök /diszciplinák/, mérések, s végül az egyes eszközök /diszciplinák/ terén tervezett eredmények. A tervezett teszteredmények feltétlenül legyenek összhangban a 100 méteren, 200 méteren, illetve a 400 méteren tervezett teljesítményekkel. Vannak országok, ahol az egyes időszakokra tájékoztató jelleggel külön normarendszert dolgoztak ki.

A tesztek végrehajtásának szabályai:

A különböző időszakokban végrehajtott tesztek eredményei fejlődésükben legyenek összehasonlíthatóak, mind egy-egy esztendő különböző időszakai között, mind az egyes évek között. Ezért ügyelni

kell arra, hogy a tesztek mindig azonos feltételek mellett, hasonló edzéseket követően bonyolitsuk le. Ez azt jelenti, hogy ha a tesztek például szerdán tartjuk, úgy nem lehet előtte való kedden egyszer erőfejlesztő edzést, máskor erőnléti edzést tartani, harmadjára pedig pihenőnapot közbeiktatni. A teszt előtt legalább két edzésnek azonosnak kell lennie, az eredmények csak ezután lesznek összehasonlíthatóak és megbízhatóak. A fenti elvek be nem tartása esetén a tesztelés formális lesz.

Végül elérkeztünk a legfontosabb kérdéshez: milyen tesztek alkalmazunk a rövidtávfutók esetében? Az adott kérdésre egyelőre nem tudunk egyértelmű választ adni: a férfiak és a nők eltérő tesztek igényelnek, s távolról sem azért, mert ezek figyelembe veszik a nemek eltérő adottságait. Így például a férfiaknak 8, a nőknek 12 tesztelési eljárás létezik. A gyorsaságban, az általános és a speciális állóképességben az eljárások megegyeznek, a tempóerőnlétet a férfiaknál nem tesztelik, a nőknél igen, az ugróképesség megegyezik, a gyorsasági erő kifejtést a férfiaknál nem mérik, amiként az egész test dinamikus koordinációjából kiinduló erő sem. A lebonyolítás módjában is vannak eltérések: a speciális állóképesség mérése egyik esetben térdelő rajtból, lövésre; a hármassugrás és a tízesugrás elvégzésekor az ugrás vagy a pályán egyik lábra vagy meghatározott pontra páros lábra történik.

A tesztek időtartama is eltérő. A férfiaknál a rövidtávot egyetlen napon mérik fel, míg a nőknél ez négy napot vesz igénybe.

Személyes tapasztalataim alapján, az eltérő megvalósítási módokból fakadó egyenetlenségek miatt már tettem javaslatokat az egységesítésre, különösen ami a rövidtáv leküzdésének tesztelését illeti.

Javasoltam, hogy a tesztek törzsanyagát egy nap alatt bonyolítsák le, olyan eszközökre szorítva, amelyek feltétlenül szükségesek, egyben lehetővé teszik a férfiak és a nők közös felmérését, indítványoztam, hogy biztosítsák a speciális segéd-eszközöket /elektromos időmérőket, stb./. Minden egyéb tesztfeladat elvégezhető lenne a rendes edzéseken - folyamatos és egyéni megoldások keretei közt.

Az eszközök megválasztása

Állóképesség: Cooper-teszt - 12 perces futás a megtett méterek számának megállapítására /az általános állóképesség mérése/. A speciális állóképesség mérése 150 és 300 méteres távon.

Gyorsaság: 60 méteres táv, elektromos időmérővel 10 méterenként ellenőrizve /a köztes időkből ki kell számítani a 30 méter térdelő rajtra és a 30 méteres ráfutásos rajtra jutó időket, valamint az egyes 10 méteres szakaszok sebességét/.

Ugróképesség: tízesugrás távolságra; 50 méter elrugaskodással /ugró -futó lépés/ az idő és a lépésszám figyelembevételével /index/.

Tempóerőnlét: 500 méteres táv állórajtból időre, a laktát meghatározásával.

Minden edző saját kialakult módszereivel ellenőrzi növendékeit a versenyek előtt. Ezek a kontrollmérések tájékoztatást adnak a versenyző rajt előtti formájáról, valamint arról, hogy milyen lehetőségekkel indul. A kontrollmérések rendszerint egy teljes héten át tartanak, közöttük szerepel a verseny előtti napon történő bemelegítés keretei közt végzett utolsó mérés is. Ezt az utolsó mérést természetesen a másnap esedékes táv adottságaihoz kell igazítani. Így például, ha 100 méteres távon történik az összecsapás, úgy az álló rajtból induló táv lehet 50 vagy 60 méter, esetleg ugyanezeket a távokat ráfutásos indulással is meg lehet tenni. Ha a versenyen szereplő táv 200 méter, akkor a kontrolltáv is hosszabb; a 400 méteres táv kontrollja általában 150 méter, állórajtból.

Felmérés	2. ciklus	3. ciklus	4. ciklus	7. ciklus	8. ciklus	13. ciklus
Hetek:	5. 6. 7.	9. 10. 11. 12.	13. 14. 15. 16.	25. 26. 27. 28.	29. 30. 31. 32.	49. 50. 51. 52.
Közös	12' 500 m	60 m 10-es u. 50 m u-f.	60 m 10-es u. 50 m u-f.	-	60 m 10-es u. 50 m u-f.	12'
Egyéni		150 m 300 m 500 m	150 m 300 m 500 m	500 m	150 m 300 m 500 m	500 m

A kontrollmérések adatait, az így szerzett értékesítéseket nyilvántartásba vesszük, grafikai úton egybevetjük a versenyeken elért eredményekkel, s az elemzés után a kontrollmérést és az utolsó hét edzéseit folyamatosan átrendezzük úgy, hogy a ki-magasló eredmények eléréséhez szükséges időtartamot és intenzitást állítjuk be. Az elemzésben természetesen szerepelnie kell a regenerálódásnak is, mert ez megfelelő időtartam, alkalmas megoldások alkalmazása esetén nagymértékben javíthatja a teljesítményt.

Felkészülés

Szombat: a szokásos időtartam és intenzitás 60 %-ig terjedő erőnléti edzés; vasárnap; pihenő; hétfő: tesztek. A tesztelés azért esik hétfőre, mert esetleges edzőtáborozások alkalmával sem bontja meg a heti edzésrendet.

Lebonyolítás

A tesztelés napján: délelőtt gyorsaság, ugró-képesség, délután erőnlét /mellékelt áttekintésünkben a délelőtti és a délutáni aláhúzással választottuk el/.

A közösen végrehajtott tesztek mellett javasolom a rendszeresen végzett egyéni kontrollmérések alkalmazását az edzések folyamán /ügyelve az előzetes feltételek azonosságára/. Az eredményeket természetesen rögzítjük a jegyzőkönyvben.

Holler, Zdenek: Sprint - kontrolni mereni.
/Atletika, 1983. 8. sz. 16-17./

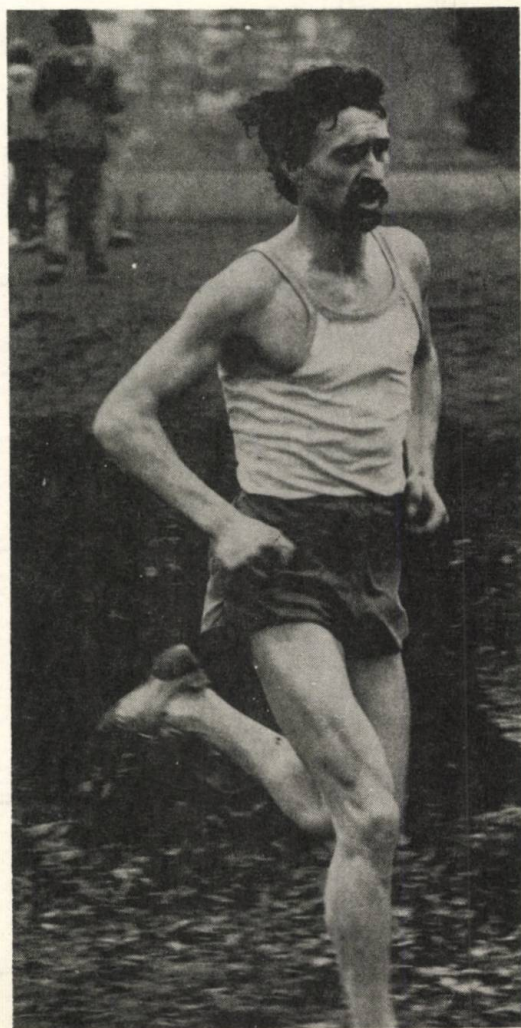


ORSZÁGOS

MEZEI BAJNOKSÁG



SZALAI KATALIN /TBSC/
a női felnőtt győztes



MÁJER JÓZSEF /NYVSSC/
a férfi 12.000 m-es táv győztese



A FÉRFI 6.000 M HELYEZETTJEI:

1. Énekes Béla /SZEOL AK/
2. Orosz /KVSZK/
3. Kozma /ÉpítőK/



SZABÓ KAROLINA



ÁGOSTON ZITA

A fáradtság

jelentkezésének meghatározása

Az előző edzésből származó fáradtság elmulása előtti szakaszban megkezdett edzésmóddal akkor ismerkedhettünk meg első ízben, amikor értékelni kezdtük Emil Zatopek és néhány követőjének edzése során felgyülemlett tapasztalatait, s ekkor történtek kísérletek arra, hogy az átfedések közötti összefüggéseket matematikai úton feltárják. Ma már nemcsak a hosszútávfutók edzésein figyelhetjük meg a lassan muló fáradtság jeleinek elmulása előtt megkezdett intenzív, hosszabb időtartamu felkészülési módot, hanem a gyorsasági erő kifejtést igénylő sportágak versenyzőinél is /rövidtávfutók, úró- és dobóatléták/. Napjainkban az élsportban szinte valamennyi edzésfajta számol a fáradtság elmulása előtt megkezdett edzésekkel, s mindegyiknek a teljesítménycsökkenés a célja. Ennek következtében azután egyre erőteljesebb a törekvés arra, hogy az egyes edzési alkalmak közötti időszakokban növeljék a regenerálódási folyamatok lezajlásának sebességét.

A nyugat-berlini sportorvosi központ adatai szerint az edzést követő napon a sportolóknak több mint 60 %-a jelentkezik előzetes orvosi vizsgálatra. Az atlétáknál ez az arány 77 %-ot tesz ki, s egy nap pihenés általában nem elegendő ahhoz, hogy megszűnjenek a fáradtság objektív jelei. Amennyiben készülné nálunk hasonló statisztika, erősen valószínű, hogy a fentiekkel azonos arányokat állapíthatna meg. Minden egyes tesztet, még a pedagógiai-funkcionális tesztet is befolyásolja a muló fáradtság objektíve nem eléggé ismert tényezője

- ha az adott tesztet nem úgy készítik elő, mint egy versenyt. Mivel a versenyre történő felkészülés, a verseny előtti pihenés kérdése egyben a muló fáradtság szuperkompenzációig tartó szakaszának tüzetes megismerését igényli, célszerűnek tűnik behatóbban megismerni e szakasz objektív jellemzőivel.

A szakirodalom bőségesen tárgyalja a teljesítmény kifejtését követően fellépő fáradtság néhány óráns első szakaszát, de csak elvétve foglalkozik az igénybevételt követő pihenés /fáradtság/ 12-24 óráns fázisával. Ráadásul - gyakorlati megfontolások miatt - tanácsos a fáradtság jeleit a távok hosszától függően összeállított csoportokra bontva vizsgálni.

Ismereteink jelenlegi szintjén meg kell elégednünk azzal, hogy a "fáradtság" alapdiagnózisát az alábbi szempontok szerint állítjuk fel:

- 1./ szubjektív - a sportoló megállapításai
- 2./ objektív - az edző megállapításai
pedagógiai meghatározás
sportorvosi meghatározás
- 3./ kombinált - /esetleges egyéb, az eddigiekben tágabb körben nem igazolt megállapítások, pl. pszichológiai jellegűek/

Tapasztalataink szerint a fáradtság állapotának szubjektív értékelését az élsportolók esetében alkalmazhatjuk, különösen akkor, ha harmónikus együttműködés alakult ki a edző és a sportoló között. Rendszerint az atléta olyan fejlett képessé-

gekkel rendelkezik izomzata "állagának" megállapítására, hogy értékelése az esetek többségében megegyezik a versenyeken elért objektív eredményekkel.

Ez a képesség elhalványul a huzamosabb ideig tartó, fokozott szintű fáradtság átélésekor, a túlhajtott edzések után pedig felfüggeszti működését, s ez rendszerint olyan időszakokra esik, amikor a teljesítmény további javítása szempontjából sorsdöntő a fáradtság állapotának felismerése, azonosítása.

A tanítványt alaposan ismerő edző már az edzések folyamán - a mozgásból, a teljesítmény alakulásából, - megközelítőleg képes következtetni a sportoló fáradtságára. Tapasztaltságát jól kiegészítheti a közbevetett módszerek alkalmazása. Amennyiben például egy futónál /bemelegítés után/ az eltérő /rendszeresen ismétlődő/ távok szubmaximális fokozatu megterheléssel történő leküzdése során a pulzusszám növekedését észleli, úgy rendszeres, huzamosabb ideig végzett megfigyeléssel már az edzés megkezdésekor megállapíthatja, hogy történt-e eltérés a feltételezett normához képest, s a továbbiakban ennek megfelelően alakíthatja ki a soron levő megterhelés menetét.

Élvonalbeli atlétáink sportorvosi vizsgálata során lehetőségünk volt arra, hogy próba alá vessük a "fáradt - pihent" diagnózis felállításának némely objektív módszerét. Megfigyeléseink szerint az alábbiak alkalmazhatók nagyfoku biztonsággal:

- Közvetlenül ébredés után minden reggel a fekhelyen meg kell mérni a pulzust, kétszer egymás után, egyperces időtartammal. A fáradtság kései szakaszaiban a reggeli pulzusszám 2-10 egységgel haladja meg a szokásost. A két mérés értékei 3-5 egységgel térnek el egymástól. A teljes kipihenttség állapotában, a mért értékek alacsonyak, a két mérés eredménye gyakorlatilag egyező. A reggeli pulzusszámot a fáradtság fázisán kívül befolyásolhatják /növelhetik/ rajt előtti tényezők is. A fá-

radtság fázisának értékelésekor e tényezők hatását rákérdezéssel tisztázni kell.

- Az előzőnél pontosabbnak tartjuk azt az eljárást, amely reggelente, rendszeresen megismételt /éhygomorra végzett/ szubmaximális intenzitású megterhelést követően egyszerű funkcionális módon állapítja meg a pulzusszám változásait. Így például a székre fellépést igénylő funkcionális vizsgálatot /step-teszt/ követően a fáradtság 70-ig terjedő pontszámmal rontotta a teszt eredményét.

- Ugyancsak növekszik a pulzusszám egy Astrand-féle, kerékpár-ergométeren végzett, szubmaximális intenzitású standard megterhelés esetén.

- Nem javasoljuk a maximális oxigénfogyasztás közvetlen módon történő reggeli mérését. Régebben ugyan bebizonyítottuk, hogy fáradtság esetén a maximális oxigénfogyasztás csökken, de a naponta ismétlődő laboratóriumi igénybevétel komolyan megkárosítja az edzés további tervezett menetének végrehajtását.

Hosszútávú megfigyeléseink során /amikor a körülmények mindvégig azonosak voltak/, statisztikailag szignifikáns változásokat figyeltünk meg a vérnyomás és a tüdő keringtetési idejének értékeiben /fülcimpa, a mérések eszköze: oximéter/.

Az edzést követő nap reggelén gyakran mutatható ki fehérje a vizeletben. Az eddigiekben nem vizsgált kérdés, hogy a múlt fáradtság befolyásolja-e a tejsav szintjét. Jelenleg azt vizsgáljuk, hogy a fáradtság különböző szakaszaiban hogyan változnak az izomsejtek enzimelei. A röplabdajátékosoknál egy többhetes, nagy intenzitású edzésciklus eredményeként az SGOT és a CK enzimek reggel mért szintje háromszorosa volt a megszokottnak.

Annak érdekében, hogy az atléták fáradtság-értékelése közelítsen az objektív szinthez, a közép- és hosszútávfutók tapasztalatai alapján az egyik napról a másikra megvalósuló kipihenés menete szerint az alábbi öt fokozatot állítottuk fel:

1. az izomfáradtság könnyű, "kellemes" érzete;
2. az izomfáradtság nagyobb mértékű, kellemetlen érzete;
3. az izomfáradtság nagymértékű, kellemetlen érzete, több ponton jelentkező fájdalommal;
4. az izomfáradtság nagymértékű, kellemetlen érzete, számos fájó ponttal, esetleges izomgörcsökkel és álmatlansággal;
5. mint a 4. pontban, hidegrázással, éjszakai verejtékezéssel és további kellemetlen panaszokkal.

Terepen végzett sportorvosi megfigyelések, edzésnaplók, edzésekről készült részletes feljegyzések alapján azt mondhatjuk, hogy a fent leírt fáradtságállapotok a formából való kizökkenésen túl, nem vezettek a teljesítmény leromlásához. Ennek ellenére - hacsak az edzés menetét nem módosították időben /az időtartam és az intenzitás csökkentésével, a túlterheltség kiváltó okainak megszüntetésével/ és nem kezdődött meg egy intenzív regenerálódási folyamat - a kifáradási szakasznak a mozgásszervek túlterheltségével kombináltan jelentkező előfordulása rendszerint a teljesítmény huzamosabb romlását vonta maga után. Egyre gyakrabban bizonyosodhatunk meg arról, hogy a jelenlegi edzések gyakorlatában a mozgásszervek a teljesítményt korlátozó tényezők. Ezért nélkülözhetetlen az, hogy az eddigieknél nagyobb figyelmet fordítsunk a mozgásszervek panaszaira, a "fáradtság" diagnózisának felállításakor elemezzük az adott állapot kialakulásához vezető okokat, s a további edzéstervet lehetőleg a sportorvossal együttműködve módosítsuk, s ha szükséges, változtassuk meg.

*Fric, J.: Zjistování fázi unavy.
/Atlétika, 1983. 9. sz. 15./*

PLIOMETRIÁS EDZÉS

Bevezetés

A pliometriás edzés nem újkeletű hiszen már évtizedek óta használják világszerte. Az első vizsgálatokat a szovjet kutatók folytatták a 60-as évek elején és közepén, majd a 60-as évek végétől az NDK-beli kutatók foglalkoztak a témával. A szóban forgó eljárásnak az az értéke, hogy a nyers erő fejlesztését összekapcsolta a robbanékonnyal erő fejlesztésével. Voltaképpen arról van szó, hogy ez a gyakorlási forma utánózni igyekszik a gyorsfutás, az ugrás és a dobás robbanékonnyal mozgulatait. Ezen túlmenően, azt is lehetővé teszi a versenyző számára, hogy a képességfejlesztéssel együtt, a koordinációt is javítsa.

Élettani alapok

A gyors erő kifejtés során a pliometriás edzésben a szervezet a miotatikus nyújtási, ill. feszítési reflexet veszi igénybe oly módon, hogy az ugynevezett amortizációs fázisban megnyulnak az izmok. Az izmok természetesen ellenállnak a tulnyújtásnak és az amortizáció során fölhalmozott mozgásenergiát a tulnyújtott izom erőteljes összehúzódására fordítja. Ilyen módon mielőtt a koncentrikusan összehúzódó izom megrövidülne, a létrejövő nyomtaték nyújtási terhelést állít elő, excentrikus izomműködést hoz létre. Minél gyorsabb az excentrikus szakaszból a koncentrikus szakaszba való átmenet, annál nagyobb lesz a koncentrikus szakaszban

az izom feszülése. Ennek ellenkezője, tehát az, hogy a koncentrikus szakaszban az izom megnyúlik vagy a két említett fázis között relaxáció áll be. Ennek nem szabad bekövetkeznie, hiszen a potenciális energia java része hő formájában elvész.

A pliometria típusai:

1. A koordinációs gyakorlatok nem hangsúlyozzák az excentrikus kontrakciók alkalmazását a minél nagyobb /tul/terhelés előállítása érdekében, inkább arra irányulnak, hogy a mozgás az ízületi mozgáskiterjedés teljes tartományában menjen végbe. Ezzel maximális lesz a mechanikai munkavégzés lehetősége. Amennyiben összekapcsoljuk a koordinációs gyakorlatot a pliometriás gyakorlás elvével, akkor igenis alkalmazzuk az izmok nyújtását olyan értelemben, hogy a nyújtás utáni izomműködés minél gyorsabb legyen. Ezek a gyakorlatok leginkább az edzések, illetve a versenyeket megelőző bemelegítés során fordulnak elő.

2. Az egyszeri ugrások képezik a pliometriás gyakorlatok alaptípusát. Az egyszeri ugrás kifejezés azt jelenti, hogy a versenyző egy-egy ugrást végez, s az a lehetőségek szerint minél nagyobb /függőleges ugrások/ vagy minél hosszabb /vízszintes ugrások/ legyen. Az ugrások között szünet van, amely arra szolgál, hogy megakadályozza az egyik ugrásban keletkező nyomatók áttevődését a soron következőre.

3. Többszörös ugrások /szökdelések/. Egy gyakorlat során a versenyző kihasználja az előző ugrásból származó lendületet, nyomatókot, s egyre nagyobb sebességgel szakad el a talajtól, miközben viszonylag nagy a haladási sebessége.

4. Zsámolyon, ill. szekrényen át végzett gyakorlatok. Amennyiben akadályokat helyezünk a szökdelés útjába, akkor az excentrikus munkaszakaszban lényegesen nagyobb terhelést nyújtunk az izmoknak.

5. Gátszökdelések. A gyakorlat során a gátak átgátlásával tovább fokozható a nyújtási terhelés.

6. Mélybeugrások. A gyakorlat lényege, hogy egy adott magasságu helyről kell leugrani, majd rögtön felugrást végrehajtani.

Mielőtt rátérnénk a sajátos pliometriás gyakorlatrendszerek ismertetésére, néhány fontos tényezőre fel kell hívni a figyelmet. A koordinációs gyakorlatokat kivéve, a pliometriás gyakorlatok nagy része igen nagy megterhelést jelent a szervezet számára. A gyakorlatok előtt és végrehajtása során igen elővigyázatosnak kell lenni. A végrehajtáshoz eleinte puha leérkező helyet /pl. tornaszőnyeget/ kell választanunk, hogy felfogják a nagy ütközést. A leérkező helynek azonban mégsem szabad túl puhának lennie, mert elnyeli a létrehozott kinetikus energiát. Ezen túlmenően, az egyes gyakorlatok közé pihenő időket kell közbeiktatni, hogy maximális erőbedobással végezhesük valamenynyit. Szubmaximális erő kifejtések nem jelentenek megfelelő ingert a neuromuszkuláris rendszernek a kellő edzéshatás kiváltása szempontjából. A pliometrikus gyakorlatok alkalmazása előtt azt is meg kell fontolni, hogy megfelelő erőalapot állítsunk elő. A szovjet szakemberek alapszabályként javasolják, hogy a pliometriás gyakorlatok alkalmazása előtt olyan erőszintet kell elérni, amely meghaladja a testtömeg kétszeresét. Ez talán túlzás, de mégis jól szemlélteti azt, hogy mennyire fontos az erőkéesség megalapozása. Végül pedig, a pliometriás gyakorlatokat olyan edzésrésznek kell tekinteni, amit megfelelő módon kell összekapcsolni a súlyemeléssel, a technikával, az anaerob és az aerob munkával, valamint a mentális felkészüléssel. Bármilyen pliometriás gyakorlatot kívánunk alkalmazni, mindenekelőtt a végoélt kell kitűznünk, s ehhez kell a kérdéses gyakorlatot kiválasztani.

Az alábbiakban az amerikai egyetemi rendszer szabályait követő edzésmetodikát ismertetjük, amelyben a fedettpályás és a szabadtéri bajnokság, illetve

ve az országos mezei versenyek is szerepelnek. Akik ettől eltérő időrendben vagy beosztásban dolgoznak, értelemszerűen módosítani kell a programot.

Mezeifutás, közép- és hosszútávfutás

Az első négy-hat hét során, amikor az alapozás elsősorban az erőfejlesztésre irányul, a következő pliometriás gyakorlatokat lehet az edzésprogramba iktatni. Idővel ezek a gyakorlatok már a bemelegítés részét is képezhetik. A gyakorlatoknak a koordináció javítása, illetve a futás gazdaságosságának fokozása a célja. A terhelést a két sorozatról hat sorozatra emeléssel érhetjük el. A legyőzendő táv általában 10 m vagy a versenyző kondíciójától függően hosszabb:

1. Szökdelés váltott lábbal, erősen koncentrálni a koordinált kar- és a lábmunkára.
2. Szökdelés váltott lábbal, figyelve, hogy bokából erőteljes legyen a kinyúlás.
3. Futás magas térdemeléssel, a hangsúly a kar-láb koordináción van.
4. Sarokemeléssel futás.
5. Lengyel szkip.
6. Gyakorlat-kombinációk /pl. a 2. és 3. gyakorlat vagy a 4. és az 5. gyakorlat összekapcsolása - koordinációs céllal/.
7. Szkipelés emelkedőre.

A versenyző fizikai állapotának javulásával, a gyakorlatokat naponta lehet végezni.

Feltételezzük, hogy a legtöbb edző indítja versenyzőjét a mezei idényben. A bajnokság előtt 6-7 héttel 2x50 m-es váltott lábu szökdeléssel kezdve el kellene jutni a 4x100 m-es változatig. A kondíció javulásával térjünk át az emelkedőre végzett gyakorlatokra. A szökdeléseket viszonylag puha talajon végeztessük, s ellenőrizzük a versenyzőt. Két héttel a mezei verseny előtti időig a terjedelem nőhet, ami után az 5x30 m-es változatokat alkalmazzuk.

A mezei idény befejeztével újra el kell érni a már megszerzett pliometriás szintet, majd a programot ki kell egészíteni az egy lábbal, 30 m-en végzett szökdeléssel. /Eleinte két szériát alkalmazzunk, majd emeljük ötre ezt a számot./ A mezei idénynél említett módosításokat végezzük el a pályabajnokság közeledtével. A fedettpályás idényre hasonló elvek szerint készüljünk.

Nem fölösleges az újbóli figyelmeztetés: a pliometriás gyakorlás nagy terhelést ró a futókra. A normális végrehajtástól való eltérés a gyakorlás során a fáradtság beállására hívja fel a figyelmet. Ekkor meg kell állítani a gyakorlást, hogy elkerüljük a sérülést.

Vágtafutás

A pliometriás gyakorlatok vágtafutásban való alkalmazási lehetőségét Verhosanszkij és Csornoszov /1974/ két ugrástípusban adták meg:

1. Hosszu távu ugrások. Ez azt jelenti, hogy egy vagy váltott lábas szökdeléssel kell megtenni a 30-100 m-es távolságot. Eközben maximális sebességre törekszik a versenyző, s ezzel a gyorsasági állóképességet, illetve a maximális sebességet fejleszti.
2. Rövid távu ugrások. Ez azt jelenti, hogy a versenyző 1-5 ugrást tesz meg egy vagy váltott lábbal. Itt a maximális erejű és intenzitású elugráson van a hangsúly, s a rajt utáni gyorsulási képesség javítása a cél.

A pliometriás program összeállítása a felkészülés első 4-6 hetében megegyezik a mezeifutóknál elmondottakkal.

A 4-6 hetes periódus befejeztével 2-5x30 m-es váltott lábu szökdeléssel lehet kiegészíteni az edzést, ami 5x100 m-ig is emelkedhet. Amikor a versenyző képes 5x50 m-es váltott lábu szökdelést végrehajtani, akkor alkalmazhatjuk az egy lábbal végzett, 30 m-es szökdelő szériákat. A versenyző fizikai állapotától függően, az egy lábbal végzett

munka is elérheti az 500 m-t. Az edzőmunka előrehaladtával a gyakorlatokat emelkedőre is végezhetjük. A versenyidőszak közeledtével át kell állni a rövid távu ugrásokra. Ez maximum 10 m-es ugrásokat jelent, s a rendkívül intenzív végrehajtásra kell helyezni a hangsúlyt. Ilyen gyakorlat lehet pl.:

- 1/ Békaugrás 10 m-en keresztül.
- 2/ Szökdelés egy lábon társ segítséggel /ld. 2. ábra/.
- 3/ Szökdelés rajtból indulva, az erőteljes térdlendítést hangsúlyozva.

Ezeket a gyakorlatokat 2x10 m-es egységekben kezdhethetjük, s 5x10 m-ig is emelhetjük. Amennyiben a hosszú és rövid távu ugrásokat vegyesen alkalmazzunk, akkor Verhosanszkijék tanácsa értelmében először a rövidebb ugrásokkal végezzünk. Ha ezt a munkatípust vágtaedzéssel kombinálva alkalmazzuk, akkor a szovjet szakemberek a rövid távu ugrások végrehajtását tanácsolják a vágtamunka előtt, majd azután következhetnek hosszabb távu gyakorlatok. Amennyiben a felkészülés egyik időszaka sok szökdelést tartalmaz, akkor ésszerű a rákövetkező periódusban a gyorsasági állóképességre, az ismétléses futásokra koncentrálni. Az ugrásoktól elfáradt versenyzők edzéseinek végén célszerű koordinációs jellegű futásokat végeztetni. Ennek a munkának a célja:

- a technika ellenőrzése;
- a teljes mozgáskiterjedés kiemelése;
- a mozgásérzékelés kis mérvű fejlesztése.

Ezeket a gyakorlatokat 2-6-szor lehet végezni edzésenként. A kondíció javulásával a hangsúly a koordinációs futások irányába tolódik el.

A koordinációs futásokat alapvetően a következő négy gyakorlattal fejlesztjük:

1. Szubmaximális sebességű futások. Ez 60-80 m-es távon a maximális sebesség 60 %-ának elérését jelent, tökéletesen folyamatos mozgásra, gördülékeny ritmusos végrehajtásra törekedve.

2. Gyógyító futások. A 60-80 m-es távokon a maximális sebesség 75 %-át kell elérni, a teljes mozgáskiterjedésre és a tökéletes ritmusra törekedve.

3. Gyors-lassu futás. Tíz méterenként változtatott sebességű futás 60-80 m-es távon, az elsődleges cél a ritmus megérzése.

4. "Inercia"-futás. Az első 20 m-es fölgyorsít a versenyző, tartja a sebességet, a következő 20 m-en újra gyorsít, majd megint tartja ezt a sebességet.

Ez a gyakorlat is erősen igénybe veszi a ritmusérzékelt. Az edzések szerkezetét úgy állítsuk össze, hogy az elsőnek említett gyakorlat felől haladjunk az utolsónak említett felé - s ez nem könnyű út.

A mezeifutókhoz hasonlóan, a vágózók esetében is mintegy két héttel a jelentősebb verseny előtt számottevően csökkenteni kell a mennyiséget, s a munka minőségét kell előtérbe helyezni. Ennek szellemében a hosszú távu ugrások helyett a rövid távu ugrások kerüljenek előtérbe. A minőségi munkát azonban, ha a versenyző egyéni jellemzői úgy kívánják, két-három héttel meg lehet hosszabbítani.

A fölkészülési időszakban heti három alkalommal javasoljuk a pliometriás gyakorlatok végzését, míg a versenyidőszak közeledtével és idején, heti egy-két gyakorlás látszik ésszerűnek.

/Folytatjuk/

*A Track and Field Quarterly Review
cikke nyomán.*





eredmények

FEDETTPÁLYÁS RANGLISTA

1983/84

FÉRFIAK

Az előző részt ld. lapunk 1984/3. számában!

IFJUSÁGIAK

60 méteres síkfutás

Országos csucs: 6.76 Havas Endre 1983.-1984.
1983. évi rangelső: 6.76 Havas Endre

6.76 Havas Endre	66 KSC
7.01 Daragó László	67 Eger
06 Bekecs Sándor	67 OLEFIN
Rezák Pál	66 Váci Izzó
6.9 +Bodó János	66 Sal.TC
7.16 Hobinka Zsolt	67 KSI
20 Molnár Péter	66 NYVSSC
22 Veres Csaba	66 DVTK
24 Antal Tamás	66 DVTK
0 +Frank Tibor	66 Építők

200 méteres síkfutás

Országos csucs: 21.36 Havas Endre 1984.
1983. évi rangelső: 21.93 Havas Endre

21.26 Havas Endre	66 KSC
22.26 Bekecs Sándor	67 OLEFIN
37 Rezák Pál	66 Váci Izzó
7 +Daragó László	67 Eger
83 Molnár Péter	66 NYVSSC
98 Antal Tamás	66 DVTK
23.02 Veres Csaba	66 DVTK
05 Papp Tamás	67 ZTE
03 Hobinka Zsolt	67 KSI
Kónya Csaba	66 DVTK

400 méteres síkfutás

Országos csucs: 48.52 Szalai József 1979.
1983. évi rangelső: 49.76 Szabó István

49.92 Zsizsó István	67 Gyöngyös
50.08 Kónya Csaba	66 DVTK
48 Szirmai István	66 Keszthely
7 +Fügedi Zsolt	67 Spartacus
51.07 Nagylaki Attila	67 U.Dózsa
36 Varga Attila	66 CVSE
91 Szabó Pál	66 DMVSC
52.15 Karakas Péter	66 Csepel
27 Hájas Sándor	67 BEAC
6 +Ágoston Zsolt	66 VIDEOTON

Füleki Csaba	66 Vasas
+Kerkai Attila	66 ZTE



HAVAS ENDRE

800 méteres síkfutás

Országos csucs: 1:52.18 Czákó Péter 1984.
1984. évi rangelső: 1:52.21 Péceli Tamás

1:52.18 Czákó Péter	66 Bp.Honvéd
54.11 Nagy Béla	66 Gyula
57.7 +Sári Zoltán	67 SZVSE
58.0 +Csikós Rudolf	67 SZIM
+Kerkai Attila	66 ZTE
58.4 +Ágoston Zsolt	66 VIDEOTON
58.6 +Lovas Tibor	67 Csongrád
59.33 Hájas Sándor	67 BEAC
2:00.64 Czukor József	67 Bp.Honvéd
01.3 +Krámer Tibor	66 Spartacus



NAGY BÉLA

1500 méteres síkfutás

Országos csucs: 3:48.3 +K.Szabó Gábor 1980.
1983. évi rangelső: 3:54.2 +Drotár Ottó

3:51.4 +Nagy Béla	66 Gyula
56.54 Banai Róbert	67 Dombóvár
58.4 +Balogh József	66 PMSC
59.08 Serfűző Sándor	66 DVTK
4:02 +Sipos Miklós	66 ZTE
04.32 Kovács József	67 Ikarus
10.1 +Kiss József	66 SZVSE
12.4 +Holecz László	66 Gyula
14.5 +Sári Zoltán	67 SZVSE
16.1 +Barcza Sándor	67 K.Rákóczi

3000 méteres síkfutás

Országos csucs: 8:21.3 Nagy Béla 1984.
1983. évi rangelső: 8:29.3 Szűcs Csaba

8:21.3 +Nagy Béla	66 Gyula
40.0 +Sipos Miklós	66 ZTE
43.41 Kovács József	67 Ikarus
58.05 Baier Tibor	66 ETO
9:00.2 +Holecz László	66 Gyula
04.61 Lukács Miklós	66 Bcsaba
07.3 +Barcza Sándor	67 K.Rákóczi
08.05 Koszttyu Miklós	66 NYVSSC
14.2 +Sulyok Csaba	66 Spartacus
18.2 +Princz Győző	67 Haladás

60 méteres gátfutás - 99 cm

Országos csucs: 7.8 +Bartha Attila 1975.
1983. évi rangelső: 8.0 +Bognár János
+Szabó Zsolt

8.15 Daragó László	66 Eger
35 Bágyi Róbert	67 GEAC
42 Sárközi Lajos	67 Sz.MÁV-MTE
44 Polgár Róbert	67 KSI
45 Dobár Dénes	66 OLEFIN
52 Kóti Gyula	66 ETO
60 Molnár Zsolt	67 KSI
4 +Bodó János	66 Sal.TC
72 Fügedi Zsolt	67 Spartacus
Orbán Csaba	66 Tsztmiklós

Magasugrás

Országos csucs: 2,12 Pál Ferenc 1984.
1983. évi rangelső: 2,07 Pál Ferenc

2.12 Pál Ferenc	66 Vasas
10 Molnár János	66 Bcsaba
06 Bese Benő	66 Csepel
04 Szakály Zsolt	66 K.Rákóczi
01 Bános Csaba	67 BEAC
00 Madácsi Zoltán	66 U.Dózsa
Mikó Péter	66 FTC
1.98 Sárdi Attila	66 K.Rákóczi
95 Biró Péter	66 Sz.Dózsa
Bodó János	66 Sal.TC

Távolugrás

Országos csucs: 7,35 Szenczi László 1977.
1983. évi rangelső: 6,97 Almási Csaba

7,11 Antal Tamás	66 DVTK
05 Almási Csaba	66 DVTK
6,97 Herczeg Zsolt	66 TBSC
Kustán Róbert	66 ZTE
94 Hobinka Zsolt	67 KSI
78 Dobár Dénes	66 OLEFIN
76 Rabi Gyula	66 KSC
74 Szabó Pál	66 DMVSC
73 Nagy Zsolt	67 DKSE
70 Halász Gyula	66 Kisvárdai



Hármasugrás

Országos csucs: 15,48 Erdélyi Géza 1982.
1983. évi rangelső: 14,50 Cserpes József

14,78 Rabi Gyula	66 KSC
62 Bagi Zoltán	67 Ganz-MÁVAG
19 Szabó László	66 Sopron
13,85 Ötvös Gyula	66 DMVSC
67 Janovszky Zoltán	67 Dunakeszi
63 Kovács István	67 Gyula
44 Cseke Zsolt	67 Gyula
36 Madácsi Zoltán	66 U.Dózsa
27 Szilágyi Tamás	67 DMVSC
20 Fábián Csaba	67 Bcsaba



RABI GYULA

Rúdugrás

Országos csucs: 4,91 Bende Gusztáv 1984.
1983. évi rangelső: 4,30 Bende Gusztáv

4,91 Bende Gusztáv	66 U.Dózsa
70 Szabó Dezső	67 U.Dózsa
Tóth Ferenc	66 U.Dózsa
60 Rákóczi György	66 U.Dózsa
30 Balogh László	67 Csepel
20 Kozári Gábor	66 Vasas
3,90 Pethes Kálmán	66 Sz.MÁV-MTE
70 Burger Béla	67 Csepel
60 Fehérvári Tamás	66 Bp.Honvéd
Szecsei József	66 Sz.MÁV-MTE
Szigeti Péter	67 Bp.Honvéd
Lóth Gábor	66 K.Rákóczi

Súlylökés - 6 kg

Országos csucs: 17,43 Kóczián Jenő 1984.
1983. évi rangelső: 16,00 Jónás Ferenc

17,43 Kóczián Jenő	67 MAFC
09 Kovács László	66 ZTE
15,52 Németh Zsolt	66 KSC
19 Földi Attila	66 Sz.MÁV-MTE
12 Paksi János	66 TBSC
14,46 Csomós Géza	66 Sz.MÁV-MTE
28 Csák József	67 PMSC
25 Lange Géza	67 DVTK
00 Balogh Gábor	67 NYVSSC
13,87 Farkas Károly	67 Sz.MÁV-MTE

SERDÜLŐK

60 méteres síkfutás

1983. évi rangelső: 7.0 +Zsizsó István

7.31 Bata Zsolt	68 ETO
33 Ivancsics Zsolt	68 FTC
35 Herczeg István	68 KSC
44 Bordás István	68 Tsztmiklós
Törő Zsolt	69 Spartacus

200 méteres síkfutás

1983. évi rangelső: 22.8 +Zsizsó István

23.8 +Herczeg István	68 KSC
+Kovács Róbert	68 Kisvárd
24.09 Kocsis Zsolt	68 ETO
0 +Csire Péter	68 DVTK
+Láng Tamás	68 FTC

400 méteres síkfutás

1983. évi rangelső: 50.6 +Zsizsó István

51.19 Martina Tibor	68 PMSC
52.4 +Láng Tamás	68 FTC
52.8 +Csire Péter	68 DVTK
54.3 +Mészáros Pál	68 NYVSSC
+Sámson Péter	68 Haladás

800 méteres síkfutás

1983. évi rangelső: 2:03.4 Huszár Norbert

2:01.67 Tóth István	68 KSI
03.7 +Holba Zoltán	68 KSI
04.9 +Kosi Gábor	68 ZTE
05.3 +Kiss Attila	68 Ikarus
60 Erdei Tibor	68 SZIM

1500 méteres síkfutás

1983. évi rangelső: 4:14 +Bárdos Tibor

4:12.39 Holba Zoltán	68 KSI
16.9 +Kiss Attila	68 Ikarus
18.0 +Ráczkevy Miklós	68 TBSC
20.7 +Kosi Gábor	68 ZTE
20.9 +Eckenast Bálint	68 ZTE

3000 méteres síkfutás

1983. évi rangelső: 9:11.6 +Bárdos Tibor

8:53.58 Káldy Zoltán	69 ETO
9:01.25 Jaros Zoltán	69 DKSE
02.7 +Kárpáti Zsolt	68 Ajka
12.5 +Ráczkevy Miklós	68 TBSC
23.9 +Szilágyi Árpád	69 Bcsaba

60 méteres gátfutás - 91 cm

1983. évi rangelső: 8.1 +Bágyi Róbert

8.45 Herczeg István	68 KSC
59 Perjés Péter	68 DMVSC
86 Luxéder Zoltán	68 DMVSC
88 Szathmáry Zoltán	68 DMVSC
7 +Ecsedi Péter	CVSE
+Hajdu Zoltán	69 Bcsaba
+Szűcs Béla	69 GEAC

Magasugrás

1983. évi rangelső: 1,95 Révész Balázs

2,00 Perjés Péter	68 DMVSC
Tresch András	68 Vasas
1,90 Kárpáti Péter	68 PMSC
88 Trikkler Márton	68 Tsztmiklós
84 Marik László	69 Bcsaba
Zelena Gergely	69 MVSC

Távolugrás

1983. évi rangelső: 6,52 Hobinka Zsolt

6,62 Boldis István	68 Sz.Dózsa
60 Bagyula István	69 Csepel
43 Ivancsics Zsolt	68 FTC
30 Hegyi Gábor	68 TBSC
29 Bencsics Sándor	68 Sz.Dózsa

Hármasugrás

1983. évi rangelső: 13,83 Kovács István

13,63 Boldis István	68 Sz.Dózsa
62 Farkas Zsolt	68 KSC
45 Perjés Péter	68 DMVSC
08 Heszler István	68 BVSC
12,80 Rittler Gábor	68 PMSC

Rúdugrás

1983. évi rangelső: 4,00 Bagyula István

4,65 Bagyula István	69 Csepel
3,60 Herczeg István	68 KSC
50 Bakos Tibor	69 Gyula
Doma Antal	68 U.Dózsa
40 Puska Gábor	69 Csepel

Súlylökés - 5 kg

1983. évi rangelső: 18,38 Kóczyán Jenő

15,13 Rózsa Zsolt	68 Bcsaba
14,50 Farkas Zsolt	68 KSC
47 Márton Attila	68 PMSC
13,95 Ivancsics Zsolt	68 FTC
87 Verebes János	69 PMSC



NŐK

FEJNŐTTEK

60 méteres síkfutás

Országos csúcs: 7.46 Orosz Irén 1982.
1983. évi rangelső: 7.54 Ecsekiné Juhász E.

7.54 Forgács Judit	59 TBSC
61 Siska Xénia	57 Vasas
67 Molics Györgyi	67 U.Dózsa
72 Hargitai Éva	63 Vasas
74 Szabó Éva	60 MTK-VM
75 Tóth Zsuzsa	63 NYVSSC
76 Daku Mónika	66 NYVSSC
80 Drommer Helga	67 ETO
Kozmeth Éva	67 ETO
Palócz Ibolya	60 SZEOL AK
81 Páczser Gabriella	66 VIDEOTON
82 Elek Edit	63 TFSE
Földy Ágnes	65 BVIC
83 Vassné Hrács Pirooska	58 NYVSSC
86 Bagoly Csilla	68 NYVSSC
Palombi Margit	61 TBSC
94 Molnár Edit	65 DVTK
Szekeres Judit	66 Sz.MÁV-MTE
7.00+Gazdag Zsuzsa	64 Bp.Honvéd

200 méteres síkfutás

Országos csúcs: 26.61 Orosz Irén 1982.
1983. évi rangelső: 23.96 Forgács Judit

24.08 Forgács Judit	59 TBSC
71 Elek Edit	63 TFSE
98 Tóth Zsuzsa	63 NYVSSC
Vassné Hrács Pirooska	58 NYVSSC
25.11 Kósa Erika	57 U.Dózsa
29 Gazdag Zsuzsa	64 Bp.Honvéd
3 +Mádai Mónika	68 MVSC
50 Daku Mónika	66 NYVSSC
4 +Siska Xénia	57 Vasas
57 Molics Györgyi	67 U.Dózsa
61 Petrika Erzsébet	53 NYVSSC
64 Czene Zsuzsa	53 Csepel
69 Mádliné Göcze Andrea	61 Haladás
71 Kozmeth Éva	67 ETO
74 Drommer Helga	67 ETO
83 Gönczölné Molnár Judit	58 Sz.MÁV-MTE
7 +Szekeres Judit	66 Sz.MÁV-MTE
90 Fazekas Beáta	59 MTK-VM
Hoffer Julianna	67 K.Rákóczi
99 Molnár Edit	65 DVTK

400 méteres síkfutás

Országos csúcs: 52.94 Forgács Judit 1984.
1983. évi rangelső: 53.27 Forgács Judit

52.94 Forgács Judit	59 TBSC
54.01 Szabó Erzsébet	63 SZEOL AK
55.08 Szopori Erika	63 SZEOL AK
73 Erdélyi Andrea	67 Ikarus
84 Gönczölné Molnár J	58 Sz.MÁV-MTE
56.13 Szekeres Judit	66 Sz.MÁV-MTE
17 Elek Edit	63 TFSE
58 Bányai Ilona	62 TFSE
57.20 Czene Zsuzsa	53 Csepel
26 Bangó Éva	61 Haladás

57.41	Mádliné Göcze A.	61	Haladás
58.04	Fazekas Beáta	59	MTK-VM
41	Káposzta Mónika	65	Bp.Honvéd
57	Bihari Ildikó	65	MTK-VM
96	Fenyősi Ildikó	66	K.Rákóczi
59.06	Juhász Gabriella	65	KSI
0	+Bugya Mariann	64	Bp.Honvéd
2	+Molnár Edit	65	DVTK
4	+Varga Mária	65	MTK-VM
79	Fülöp Zsuzsa	64	MAFC

800 méteres síkfutás

Országos csucs: 2:04.9 +Vácsi Éva 1979.
1983. évi rangelső: 2:08.38 Horváth Janka

2:06.31	Szabó Erzsébet	63	SZEOL AK
08.82	Bugya Mariann	64	Bp.Honvéd
09.94	Horváth Janka	55	Haladás
10.80	Vácsi Éva	56	Csepel
11.06	Papp Éva	66	Gy.Dózsa
12.42	Rogányi Izabella	66	PMSC
5	+Brutóczky Judit	57	Bp.Honvéd
87	Erdélyi Andrea	67	Ikarus
13.45	Kissné Petrika I.	57	NYVSSC
87	Gombos Márta	67	ETO
8	+Topp Erika	65	PMSC
15.0	+Babai Katalin	62	Bp.Honvéd
21	Bartakovics A	67	ETO
2	+Ujhelyi Mária	59	DUSE
36	Fülöp Zsuzsa	64	MAFC
16.7	+Csordás Ágnes	66	Bp.Honvéd
9	+Joó Anikó	67	VIDEOTON
17.2	+Schmidt Ildikó	66	PVSK
7	+Hédai Gizella	68	TBSC
18.1	+Kocsis Erika	67	Sz.MÁV-MTE

1500 méteres síkfutás

Országos csucs: 4:13.3 +Lipsey Irén 1978.
1983. évi rangelső: 4:20.20 Horváth Janka

4:25.3	+Jankó Ilona	57	Ajka
57	Horváth Janka	55	Haladás
30.30	Topp Erika	65	PMSC
96	Brutóczky Judit	67	Bp.Honvéd
32.51	Rogányi Izabella	66	PMSC
35.03	Gombos Márta	67	ETO
6	+Ujhelyi Mária	59	DUSE
94	Rácz Katalin	65	ETO
38.0	+Bőnyi Márta	66	ETO
39.32	Csoboth Klára	67	KBSE
42.96	Hudi Rudolfné	54	Postás
47.2	+Joó Anikó	67	VIDEOTON
53.2	+Nagy Anita	69	Sz.MÁV-MTE
4	+Horváth Nicolett	68	Sz.MÁV-MTE
	+Huszár Mariann	70	FTC
54.5	+Rendek Mariann	69	KSI
57.3	+Varga Eszter	68	DMVSC
56	Prigl Ágnes	65	Sz.MÁV-MTE
5:00.6	+Sutus Andrea	68	Csongrád
01.6	+Forgács Ágnes	69	Gyula

3,000 méteres síkfutás

Országos csucs: 9:15.81 Jankó Ilona 1983.
1983. évi rangelső: 9:15.81 Jankó Ilona

9:23.70	Jankó Ilona	57	Ajka
46.43	Petrik Éva	62	Bp.Honvéd
48.78	Ujhelyi Mária	59	DUSE
57.77	Brutóczky Judit	57	Bp.Honvéd
10:05.10	Hudi Rudolfné	54	Postás

10:16.7	+Bőnyi Mária	66	ETO
17.15	Rácz Katalin	65	ETO
23.68	Prigl Ágnes	65	Sz.MÁV-MTE
40.78	Nagy Anita	69	Sz.MÁV-MTE
43.66	Hardi Éva	66	ETO
49.7	+Kereszt Gyöngyi	68	Pápa
50.93	Horváth Nicolett	68	Sz.MÁV-MTE
11:10.3	+Sutus Andrea	68	Csongrád
13.3	+Nagy Ágnes	68	KSC
19.6	+Szentesi Noémi	68	VIDEOTON
22.3	+Tarrósi Erika	67	VIDEOTON
33.6	+Körmendi Mária	69	KSC
44.2	+Herda Edina	69	DMVSC
55.8	+Babnig Krisztina	67	Sz.MÁV-MTE
12:07.6	+Bán Karolin	69	KSI

60 méteres gátfutás

Országos csucs: 8.17 Siska Xénia 1984.
1983. évi rangelső: 8.53 Csehi Andrea

8.17	Siska Xénia	57	Vasas
59	Palombi Margit	61	TBSC
70	Szabó Mónika	65	Sal.TC
73	Deák Katalin	68	Bgyarmat
75	Fekete Ildikó	66	DMVSC
80	Ruff Klára	65	U.Dózsa
91	Molnár Edit	65	DVTK
92	Csapó Katalin	69	DMVSC
95	Drommer Helga	67	ETO
98	Czene Zsuzsa	53	Csepel
9.00	Büki Bernadett	66	ZTE
01	Dancsa Zsuzsa	64	Vasas
02	Téglási Eleonóra	64	NYVSSC
06	Ördögh Beáta	68	HVSE
07	Nagy Andrea	67	Bp.Honvéd
09	Garzó Erika	61	SZEOL AK
10	Balázs Éva	68	Bp.Honvéd
19	Bártfai Tünde	66	OLEFIN
22	Balogh Zsuzsa	66	DMVSC
23	Fejes Edit	67	Bp.Honvéd

Magasugrás

Országos csucs: 1,99 Sterk Katalin 1982.
1983. évi rangelső: 1,91 Béla Emese

1,86	Juha Olga	62	Vasas
81	Klötzné Gyöngyösi M.	63	Csepel
80	Kroh Judit	65	PMSC
	Mikola Irén	60	Bp.Honvéd
	Vajda Katalin	65	DMVSC
76	Kovács Judit	69	DMVSC
75	Bella Anikó	62	Építők
	Egyed Ibolya	62	Csepel
	Kovács Ildikó	67	PMSC
	Solti Krisztina	68	Sz.MÁV-MTE
	Szántó Annamária	65	Vasas
	Töröcsikné Kozák I.	62	ZTE
72	Büki Bernadett	66	ZTE
71	Szabó Nóra	67	OLEFIN
70	Bagó Andrea	63	TFSE
	Dancsa Zsuzsa	64	Vasas
	Deák Katalin	68	Bgyarmat
	Pajor Beatrix	64	TFSE
	Tarnóczai Éva	63	TFSE
69	Varga Ildikó	67	Sal.TC

Távolugrás

Országos csucs: 6,62 Szabó Ildikó 1976.
1983. évi rangelső: 6,53 Vanyek Zsuzsa

6,32 Novobáczky Klára	58 Építő
12 Bakosiné Senczi Erika	62 NYVSSC
11 Fekete Ildikó	66 DMVSC
04 Dancsa Zsuzsa	64 Vasas
5,95 Balogh Zsuzsa	66 DMVSC
92 Könczöl Emőke	66 MTK-VM
91 Deák Katalin	68 Bgyarmat
79 Bártfai Tünde	66 OLEFIN
70 Pácser Gabriella	66 VIDEOTON
68 Gippert Beáta	64 GEAC
66 Csapó Katalin	69 DMVSC
Kovács Judit	69 DMVSC
58 Kovács Zsuzsa	67 DMVSC
57 Kozmeth Éva	67 ETO
55 Polgár Anikó	67 KSI
54 Homonnai Gabriella	67 U.Dózsa
53 Antal Mária	67 DKSE
Örs Erzsébet	65 Bp.Honvéd
52 Mózes Katalin	67 TBSC
48 Kormos Erika	64 Bp.Honvéd

Súlylökés

Országos csucs: 17,90 Bognár Judit 1974.
1983. évi rangelső: 15,71 Horváth Viktória

16,65 Szélingerné Horváth V.	56 Haladás
15,47 Elekes Tünde	63 TBSC
14,86 Takács Mária	66 FTC
68 Pállay Sándorné	48 DVTK
25 Nikolausz Csabáné	56 PMSC
01 Takács Erika	69 Bp.Honvéd
13,88 Krepsz Ildikó	65 Vasas
31 Torma Ibolya	55 PMSC
13 Rockenbauer Nóra	66 KSI
10 Lábadi Gabriella	65 DKSE
12,78 Kaszler Éva	66 PMSC
76 Szokolai Katalin	63 U.Dózsa
47 Palombi Margit	61 TBSC
34 Dancsa Zsuzsa	64 Vasas
27 Bak Mariann	68 BKV-Előre
25 Kovács Emília	68 PMSC
16 Czene Zsuzsa	53 Csepel
04 Téglási Eleonóra	64 NYVSSC
11,90 Fenyősi Ildikó	66 K.Rákóczi
73 Soós Mária	66 PMSC

IFJUSÁGIAK

60 méteres síkfutás

Országos csucs: 7,4 +Károlyi Zsuzsa 1973.
1983. évi rangelső: 7,95 Pácser Gabriella

7,67 Molics Györgyi	67 U.Dózsa
76 Daku Mónika	67 NYVSSC
80 Drommer Helga	67 ETO
Kozmeth Éva	67 ETO
81 Pácser Gabriella	66 VIDEOTON
94 Szekeres Judit	66 Sz.MÁV-MTE
96 Fekete Ildikó	66 DMVSC
98 Palotás Ildikó	67 U.Dózsa
8,00 Ács Judit	66 ZTE

200 méteres síkfutás

Országos csucs: 24,9 +Gazdag Zsuzsa 1981.
1983. évi rangelső: 25,88 Pácser Gabriella

25,50 Daku Mónika	66 NYVSSC
57 Molics Györgyi	67 U.Dózsa
71 Kozmeth Éva	67 ETO
74 Drommer Helga	67 ETO
7 +Szekeres Judit	66 Sz.MÁV-MTE
90 Hoffer Julia	67 K.Rákóczi
26,0 +File Krisztina	67 DVTK
26 Ács Judit	66 ZTE
2 +Katona Mária	67 Eger
57 Palotás Ildikó	67 U.Dózsa

400 méteres síkfutás

Országos csucs: 55,73 Erdélyi Andrea 1984.
1983. évi rangelső: 57,63 Szekeres Judit

55,73 Erdélyi Andrea	67 Ikarus
56,13 Szekeres Judit	66 Sz.MÁV-MTE
58,96 Fenyősi Ildikó	66 K.Rákóczi
59,98 File Krisztina	67 DVTK
9 +Csapó Ágnes	66 DMVSC
+Katona Mária	67 Eger
60,0 +Filep Erika	66 Sz.MÁV-MTE
1 +Varga Róza	67 Sz.MÁV-MTE
6 +Pósa Ibolya	66 DMVSC
8 +Kocsis Erika	67 Sz.MÁV-MTE



ERDÉLYI ANDREA

300 méteres síkfutás

Országos csucs: 2:10.68 Agoston Zita 1983.
1983. évi rangelső: 2:10.68 Agoston Zita

2:11.06	Papp Éva	66 Gy.Dózsa
12.42	Rogányi Izabella	66 PMSC
87	Erdélyi Andrea	67 Ikarus
13.87	Gombos Márta	67 ETO
15.21	Bartakovics Andrea	67 ETO
16.7	+Csordás Ágnes	66 Bp.Honvéd
9	+Joó Anikó	67 VIDEOTON
17.2	+Schmidt Ildikó	66 PVSZ
18.1	+Kocsis Erika	67 Sz.MÁV-MTE
19.8	+Cserei Erika	67 MTK-VM

1500 méteres síkfutás

Országos csucs: 4:22.06 Agoston Zita 1983.
1983. évi rangelső: 4:22.06 Agoston Zita

4:32.51	Rogányi Izabella	66 PMSC
35.03	Gombos Márta	67 ETO
38.0	+Bőnyi Márta	66 ETO
39.32	Csoboth Klára	67 KBSK
47.2	+Joó Anikó	67 VIDEOTON
5:04.4	+Gurbács Melinda	66 Haladás
06.0	+Varga Ildikó	66 MVSC
06.2	+Simon Gabriella	67 Csepel
08.5	+Tarrósi Erika	67 VIDEOTON
29.9	+Gulyás Jolán	67 Sz.MÁV-MTE

60 méteres gátfutás

Országos csucs: 8.53 Csehi Andrea 1983.
1983. évi rangelső: 8.53 Csehi Andrea

8.73	Deák Katalin	68 Bgyarmat
75	Fekete Ildikó	66 DMVSC
92	Csapó Katalin	69 DMVSC
95	Drommer Helga	67 ETO
9.00	Büki Bernadette	66 ZTE
06	Ördögh Beáta	68 HVSE
07	Nagy Andrea	67 Bp.Honvéd
10	Balázs Éva	68 Bp.Honvéd
19	Bártfai Tünde	66 OLEFIN
22	Balogh Zsuzsa	66 DMVSC

Magasugrás

Országos csucs: 1,85 Mátay Andrea 1973.
1983. évi rangelső: 1,80 Kröh Judit

1,75	Kovács Ildikó	67 PMSC
72	Büki Bernadette	66 ZTE
71	Szabó Nóra	67 OLEFIN
69	Varga Ildikó	67 Sal.TC
68	Ladányi Andrea	67 DMVSC
	Perényi Szilvia	67 DMVSC
	Rappai Mónika	67 MAFC
65	Szebenszki Gabriella	66 Sal.TC
55	Földi Enikő	66 Sal.TC
	Takács Viktória	66 PMSC

Távolugrás

Országos csucs: 6,12 Fekete Ildikó 1984.
1983. évi rangelső: 6,06 Fekete Ildikó

6,12	Fekete Ildikó	66 DMVSC
5,95	Balogh Zsuzsa	66 DMVSC
92	Könczöl Emőke	66 MTK-VM
79	Bártfai Tünde	66 OLEFIN
70	Pácser Gabriella	66 VIDEOTON
58	Kovács Zsuzsa	67 DMVSC
57	Kozmet Éva	67 ETO
55	Polgár Anikó	67 KSI
54	Homonnai Gabriella	67 U.Dózsa
53	Antal Mária	67 DKSE

Súlylökés

Országos csucs: 14,93 Takács Mária 1983.
1983. évi rangelső: 14,93 Takács Mária

14,86	Takács Mária	66 FTC
13,18	Rockenbauer Nóra	66 KSI
12,78	Kaszler Éva	66 PMSC
11,90	Fenyősi Ildikó	66 K.Rákóczi
73	Soós Mária	66 PMSC
31	Ormai Hajnalka	67 PMSC
08	Vitális Mónika	66 K.Rákóczi
10,64	Heim Zsuzsa	67 Spartacus
49	Kovács Éva	67 PMSC
04	Bogasov Erika	67 KSC

SERDÜLŐK

60 méteres síkfutás

1983. évi rangelső: 7.96 Bagoly Csilla

7.86	Mádai Mónika	68 MVSC
89	Bagoly Csilla	68 NYVSSC
8.07	Deák Katalin	68 Bgyarmat
	Balázs Éva	68 Bp.Honvéd
10	Kasza Edit	68 OLEFIN

200 méteres síkfutás

1983. évi rangelső: 25.8 +Csőke Andrea

25.3	+Mádai Mónika	68 MVSC
26.21	Bagoly Csilla	68 NYVSSC
30	Kasza Edit	68 OLEFIN
61	Csapó Katalin	69 DMVSC
8	+Petrucz Erika	69 DKSE

400 méteres síkfutás

1983. évi rangelső: 58.05 Csőke Andrea

59.74	Kasza Edit	68 OLEFIN
7	+Hédai Gizella	68 TBSC
60.2	+Kosztér Krisztina	69 PMSC
47	Doktor Mária	68 Haladás
61.26	Moró Tímea	68 ETO

800 méteres síkfutás

1983. évi rangelső: 2:16.4 +Juhász Anikó

2:17.7	+Hédai Gizella	68 TBSC
21.8	+Juhász Ibolya	68 DMVSC
22.6	+Rendek Mariann	69 KSI
23.6	+Weber Mónika	68 ETO
24.0	+Forgács Ágnes	69 Gyula

1500 méteres síkfutás

1983. évi rangelső: 4:32.45 Juhász Anikó

4:53.2	+Nagy Anita	69 Sz.MÁV-MTE
53.4	+Horváth Nicolette	68 Sz.MÁV-MTE
	+Huszár Mariann	70 FTC
54.5	+Rendek Mariann	69 KSI
57.3	+Varga Eszter	68 MVSC

60 méteres gátfutás - 76.2 cm

1983. évi rangelső: 8.9 +Nagy Andrea

9.09	Rózsavölgyi Emőke	69 FTC
8.9	+Csapó Katalin	69 DMVSC
9.0	+Ördögh Beáta	68 HVSE
25	Kalamár Andrea	69 Olajbányász
31	Bokor Edina	69 Haladás

Magasugrás

1983. évi rangelső:	1,78 Laddnyi Andrea
1,76 Kovács Judit	69 DMVSC
75 Solti Krisztina	68 Sz.MÁV-MTE
70 Deák Katalin	68 Bgyarmat
68 Gyuricska Natália	68 DMVSC
65 Török Anita	69 Sz.Dózsa

Távolugrás

1983. évi rangelső:	5,73 Deák Katalin
5,91 Deák Katalin	68 Bgyarmat
66 Csapó Katalin	69 DMVSC
Kovács Judit	69 DMVSC
37 Skrinnyár Andrea	68 TBSC
33 Medovárszki Éva	69 Bcsaba

Súlylökés

1983. évi rangelső:	13,37 Takács Erika
14,01 Takács Erika	69 Bp.Honvéd
12,27 Bak Mariann	68 BKV-Előre
25 Kovács Emília	68 PMSC
11,67 Bak Gabriella	68 Sz.MÁV-MTE
52 Horváth Judit	68 ZTE

Összedílitotta: KALOVITS ISTVÁN



KOVÁCS JUDIT



"A siker sohasem a szerencse vagy a géniusz kérdése. A siker mindig a felkészülés minőségétől és az elhatározás nagyságától függ."



"Tűzz ki magad elé nagy célokat, s szabadulj meg mindentől, ami megakadályozhat ezek elérésében!"



"Nem mindenki örült, aki örült dolgokat művel!"



"Egy hold föld Middlesexben többet ér, mint egy hercegség Utópiában. A legkisebb megvalósult jó is több, mint a lehetetlenség legragyogóbb ígérete." /Bacon/



"Sokkal többet ér a szerényebb tehetség nagy célokkal, mint a nagy tehetség kis ambíciókkal!"



"Azok az emberek, akik nagyon akarnak valamit cselekedni, mindig megtalálják a módját, míg mások csak a mentegetőzést."



"Aki tudja, hogy hová tart, annak gyakran lép félre az utjából a világ."



"Kétféle sikertelenség van:

- ha valamit anélkül csinálnak, hogy előbb átgondolnák azt;

- ha valamin sokat gondolkoznak, de sohasem hajtják végre."



"Ha az edzőnek egyetlen mosolya sincs, adjatok egyet a sajátotokból."



"A felkészülésben elmulasztott egyetlen percet sem lehet pótolni!"



"Cselekedj úgy, hogy sohase mond hassák rólad, hogy az akarat megvolt, csak a test volt gyenge!"



"Tisztelj minden ellenfelet, de egyiktől se félj!"



A MARATONI FUTÁS TÖRTÉNETÉBŐL



Az előző részt ld. lapunk 1984/3. számában!

Japánban már tovább jutottak

Ebben az időben a maratoni futás edzése Japánban már sokkal fejlettebb volt. Ennek ellenére az 1924. és az 1928. évi olimpián az eredmények elmaradtak, bár már a mai ismereteink szerint is helyes edzést folytattak: heti 180 km-es futással, gyakran versenytémpóban végzett edzésekkel és az egész év folyamán végzett felkészüléssel. Valószínűleg éghajlati és táplálkozási tényezők hátráltatták a japánokat a huszas években, akik hosszú hajútat tettek meg, amíg eljutottak a versenyekre. A hibát azonban mégis az állítólag rossz felkészülésben keresték és visszatértek az európai edzés módszerekhez. A világ élvonalába csak 1936-ban jutottak el Kitei Son olimpiai győzelmével. Amikor Kitei Son, aki Koreában ma már gazdag malomtulajdonos, Berlinben győzött, akkor sokat vallatták különleges futócipőjéről, amelyben nagy lábujjának külön kamrája volt, de nem kérdezősködtek arról, a sok-sok kilométerről, amelyet naponta és hetenként lefutott. Kitei Son később elismerte, hogy a furcsa futócipő csak hóbert volt részéről. Maratoni futó teljesítménye a Grünwald-on keresztül vezető terepen éppen olyan kiemelkedő, mint Emil Zatopek hat perccel gyorsabb olimpiai csúcsa 16 évvel később, Helsinkiben.

Az angolok megszüntetik a téli pihenőt

A második világháború után az edzésekre különösen az angolok és a szovjetek gyakoroltak jelentős hatást. Főleg két tényező járult hozzá ahhoz, hogy az angolok Európában nemzetközi fölényre tettek szert. A télen nagyon enyhe tengeri éghajlat szinte csábította a ma már elengedhetetlen éves edzésre. Az angoloknak nem kellett decemberben-januárban a hideg miatt, júliusban-augusztusban pedig a forróság miatt szünetet tartaniuk. Mivel az időjárásnak az évszakok szerinti változása nem olyan éles, mint Észak- és Kelet-Európában, egész éven át folyamatosan lehetett edzeni a szigetországban. Ehhez járult az is, hogy az angolok mezeifutó versenyek révén az elsők voltak, akik nem tartottak téli versenyszünetet. A második döntő tényező az volt, hogy az angolok levetközték az országuti futással kapcsolatos szorongásukat. Edzéseik nagy részét aszfalton végezték, ahol a surlódás kisebb és gyorsabban is lehet futni, mint az erdőben. Az angol Országuti Futók Klubja - ma már 2500 taggal - hamar magas teljesítménynormákat és jó versenyzési körülményeket biztosított. Így történt, hogy az eddig tizenegy maratoni futó Európa-bajnok közül öt /1950, 1962, 1966, 1969 és 1974/ Nagy-Britanniából származott. Ezután Finnország

négy Európa-bajnoki címmel - közülük hármat a háború előtt nyertek -, majd a Szovjetunió és Belgium egy-egy címmel következik.

Popov sikere félrevezető volt

A Szovjetunió, amely hosszú éveken keresztül vezető helyet foglalt el a sporttudományos kutatásokban, elméletileg és gyakorlatilag nagy lelkesedéssel fordult a maratoni futás felé. Mégis a maratoni futás nem hozott olyan sikereket, amelyeket Vlagyimir Kuc és Pjotr Boltonyikov rövidebb távolságokon elért. A futó-kollektívák összevonása nem bizonyult sikeresnek, az edzésmélete hatása korlátozott maradt. A legsikeresebb szovjet maratoni futó Szergej Popov volt, aki 1958-ban Stockholmban 2:15:17-es eredménnyel - akkori világcsuccsal - Európa-bajnok lett. Ennek a mindössze 160 cm magas futónak a sikere azonban inkább fékezte mint előmozdította a fejlődést a Szovjetunióban. Popov intervall-edzését, - Kuc edzéseihez hasonlóan - a siker titkának gondolták és /bár nem csak a Szovjetunióban/ egyedül üdvöztető módszernek tekintették. Popov 40-szer 400 métert futott 66-68 másodperces ütemben és közben csak 60 méteres kocogó szünetet tartott. Popov az intervall-edzések közötti napokon ugyan másfél-két és fél órással, egyhuzamban megtett futásokat is végzett, de az intervall-edzés annyira előtérbe került, hogy ő a gyakran beiktatott pihenő napokat is beszámítva alig érte el a napi 15 km-es adagot. Nyolc napon belül végzett jellegzetes intervall edzés:

1. nap: 5x400 m /65-66 mp/
15x1000 m /2:48-2:50/
5x400 m /63-65 mp/
2. nap: 40x400 m /66-68 mp/
3. nap: 2x1000 m /2:43-2:52/
3x2000 m /5:53-5:58/
2x3000 m /8:43-8:52/
2x1000 m /2:55-3:00/

Az intervall edzés szélsőségei

Ezt az edzés módszert sokszor utánózták, ill. az intervallokat a végsőig kinyújtották. Volt olyan német futó, aki 100x400 métert futott atlétikai pályán és a 400 métereket 70-75 másodperc alatt tette meg. Ismert a stadionban minden követ és minden fücsomót, tuledzett és rendkívül izgatott volt és a versenyeken gyakran eredménytelen volt. Nem ismerte a versenytempót, mivel ezt tudatosan alig gyakorolta. A tudományos intervall edzésbe, az ún. freiburgi edzésbe vetett hit, amelyet Woldemar Gerschler hirdetett, sok fiatal tehetséget és tapasztalt edzőt is a hatalmába kerített. Sokaknál a teljesítmények tavasszal még jók voltak, amikor még nem végeztek sok edzést az atlétikai pályán és ezek mind rosszabbak lettek az idény előrehaladtával, miközben a pályán az intervall futások mind gyorsabbá váltak. Mit használ egy maratoni futónak, ha egy sorozat 400 métert fut 65 másodperc alatt? Biztos, hogy a szívtérfogát gyorsan megnövekszik, a pulzusszám csökken, az izomzat szempontjából azonban ez gyors savasodáshoz vezet. A helyi izomállóképességet csak az intervall napok közé pihenésként beiktatott tartós futások hozták létre. Az izmok a versenytempóhoz teljesen alkalmatlanná váltak, mivel többnyire túl gyorsan futottak. Az intervall járvány hatalmas méreteket öltött, úgyhogy 1960-ban Európa annyira visszaesett a maratoni futásban, hogy az olyan természetes tehetségek, mint a mezitláb futó Abebe Bikila vagy a marokkói, félig írástudatlan Mohammed Rhadi a tudósok által edzett európai élvonalat deklasszálták.

A Zatopek-korszak

Közben Emil Zatopekkel, az intervall edzés megalapítójával, valami más kezdődött. Zatopek úgy vonul be a sporttörténelembe, mint a nagy, eredeti személyiségek egyike. Saját magát edzette, fékezhetetlen becsvágya volt, amely Svejk-szerű humorral és ravaszsággal párosult. Egy dologgal nem rendel-

kezett: tehetséggel. Ezt a hiányt hatalmas akaraterővel és energiabevetéssel, valamint egy új edzés-módszer megalkotásával pótolta. A "cseh lokomotív" 1948-ban és 1952-ben olimpiai aranyérmeket söpört be, és 1952-ben az olimpiai játékok történetében eddig egyedülálló módon, mindhárom hosszú távon, 5000 méteren, 10.000 méteren és a maratoni távon aranyérmet szerzett. Zatopek egy korszakot jelentett. Eltorzult arcát és gazdaságtalan karmozgását látva helytelenül hitték, hogy a hosszútávfutásban lényegtelen a stílus. A kondíciót tartották egyedül üdvöztetőnek. Zatopek ezzel szemben maga úgy véli, hogy mindig is tudatában volt saját rossz stílusának. Azt látta, hogy kétéves kondíció edzéssel tovább jutott, mintha időt rabló módon a stílusával vacakolt volna. Aki Zatopeket meg akarta verni, annak több tehetségre, jobb stílusra és hasonló edzések végzésére volt szüksége. A konkurrencia a Szovjetunióban és Gerschler az NSZK-ban azonban úgy gondolták, hogy az intervall futásokat gyorsabban kell végezni, a pihenőket rövidíteni kell. Végül már csak 200 métereket futottak, és a szünetben lefeküdtek /?/. Ez a természetellenes edzés hamisnak bizonyult.



Emil Zátopek

Intervall edzés - de lassan

Zatopek egy tipikus edzésnapja:

5x200 méter /30-35 mp/

15x400 méter /80-90 mp/

15x400 méter /70 mp/

10x400 méter /80-90 mp/

5x200 méter /30 mp alatt/

Ne feledjük el, ez kevert edzés volt, amellyel

Zatopek az összes hosszútávfutó versenyszámban alkalmazható, sokoldalú formát akart kialakítani.

A lassu, 80-90 másodperces 400 méterek - amelyeket azonban nem választott el szünet egymástól - szinten a folyamatos futás hatásával rendelkeztek. Lassu fázisait gyorsabb intervallok szakították meg, ezek tempója, azonban soha sem volt olyan gyors, mint követőinél. Legalább is Zatopek így edzett legjobb éveiben, 1952/53-ban, miután korábban a gyorsabb intervall edzéssel is kísérletezett. Amikor Zatopek végül 90 - 120 másodperces 400 métereket iktatott be edzésébe, 1954-ben újra világcsúcsot javított 5000 méteren és 10.000 méteren, és csodálkozott rajta.

Az uttörők dija

Zatopek edzéseinak természetesen más összetevői is voltak, pl. dombfutás, súlyos csizmákkal való terhelés, ugrófutás. A csizmákban végzett futás erősítésre, az izmok edzésére szolgált. Sok minden, amit Zatopekról fénykorában irtak, nem úgy volt valójában, mivel Emil nagy kópé volt, és szívesen vezette orruknál fogva az edzéseit megfigyelőket, az újságírókat és a konkurenciát. Ily módon alighanem epigonjait hamis vágányra vezette. Egy alkalommal ő maga panaszkodott, hogy formáját nem tudta oly sok éven keresztül megőrizni, mint vetélytársa, Alain Mimoun. Ez volt az az ár, amit neki mint uttörőnek és kísérletezőnek fizetnie kellett. Zatopek saját maga edzője és saját kísérleti nyula is volt.

Európa 1960-ban elesett

Az intervall fázisban Európa a közép- és hosszútávfutásban lekéste a csatlakozást. Ez egészen nyilvánvalóvá vált az 1960. évi római játékokon. 800 méteren Arthur Lydiard tanítványa, Peter Snell győzött. 1500 méteren Percy Cerutti tanítványa, az ausztrál Herb Elliott, 5000 méteren újra egy Lydiard tanítvány, Murray Halberg, maratoni futásban pedig az etiop Abebe Bikila nyert aranyérmet. Intervall edzést csak egy olimpiai győztes végzett: a 10.000-res szovjet Pjotr Bolotnyikov. Bennünket itt leginkább Bikila érdekel, aki 60-ban és 64-ben maratoni győztes volt. Arthur Lydiardra és a maratoni futással kapcsolatos gondolataira és terveire még visszatérünk. Cerutti, ez a futást és életvitelt tanító mester az ausztráliai Portsea-ben, bár a legnagyobb hosszútávfutó edzők közé tartozik és középtávfutóival már hamar elkezdte a heti 100 mérföldes edzésadagokat (= 160 km/, konkrétan azonban a maratoni futással kapcsolatban nem tett jelentős megállapításokat.

Bikila edzése

Bikila volt eddig a legtehetségesebb futó, aki nekivágott a 42,195 km-nek. 176 cm-es magasságával és 55 kg súlyával testméretei eszményiek voltak. Magas fennsíkron élt és elsőként alkalmazta a hosz-

szútávfutásban a magaslati edzés hatását. Hegyes vidékeken végezte edzéseit természetes, hosszú ideig tartó futásokkal vagy országuton futott mezitláb 30 vagy még több km-t, olyan terepen, amely szintkülönbségeket tartalmazott. Edzője, a finn Oni Niskanen, aki Bikilát a Négus császári gárdájában felfedezte, szórványosan 1500 méteres futásokat is beiktatott. Így alkalmasint Bikila négyszer 1500 métereket futott 4:12 - 4:18 alatt ötperces pihenőkel, mindezt kereken 1800 méteres tengerszint feletti magasságban. Abebe Bikila edzésének egyik különlegessége volt gimnasztikája. 1964-ben Tokióban a bámuló sportvilág előtt második olimpiai győzelmét, 35 nappal vakbélműtétje után aratta. Bikila, aki legyőzhetetlennek látszott, megismerte az élet árnyékos oldalát is. Éppen az 1968. évi mexikói magaslati maratonin, amikor mindenki Abebe Bikila harmadik győzelmére tippelt, nem tudta folytatni a versenyt és a 17. kilométernél térd sérülés miatt feladta a versenyt. 1969 áprilisában hazájában autóbalesetet szenvedett és megbénult. 1973. októberében halt meg, miután életének utolsó négy évét tolószékben töltötte.

/Folytatjuk/



A Magyar Atlétikai Szövetség Sajtó- és propaganda bizottsága "ATLÉTIKA. CIKKEK A KÜLFÖLDI SZAKIRODALOMBÓL" címmel kiadványt jelentetett meg. A 85 oldal terjedelmű, s a különböző szakágak edzőmunkájához nagy segítséget nyújtó anyag 30,-Ft-os áron megvásárolható a MASZ-ban.

A tartalomból:

- A hármassugrók többéves edzéstervének vázlata.
- Kalapácsvetés négy fordulattal.
- A 400 m-es gátfutás.
- A sprintfutás józan felfogása.
- A tizpróbázók céltechnikája.
- A rudugró technika egyes fázisainak elemzése. stb.

Felhívjuk szíves figyelmüket, hogy a kiadvány csak korlátozott számban jelent meg.

IBUSZ - MARATON ORSZÁGOS MARATONI BAJNOKSÁG



A férfi győztes:
KISS ZOLTÁN



A női győztes:
LADÁNYINÉ SCHÖFFNER ANTÓNIA





A FÉRFI ÉRMESEK
Kerékjártó/II./, Kiss/I./, Kőszegi/III./



A NŐI ÉRMESEK
Őzéné/II./, Ladányiné/I./, Szabó K./III./

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

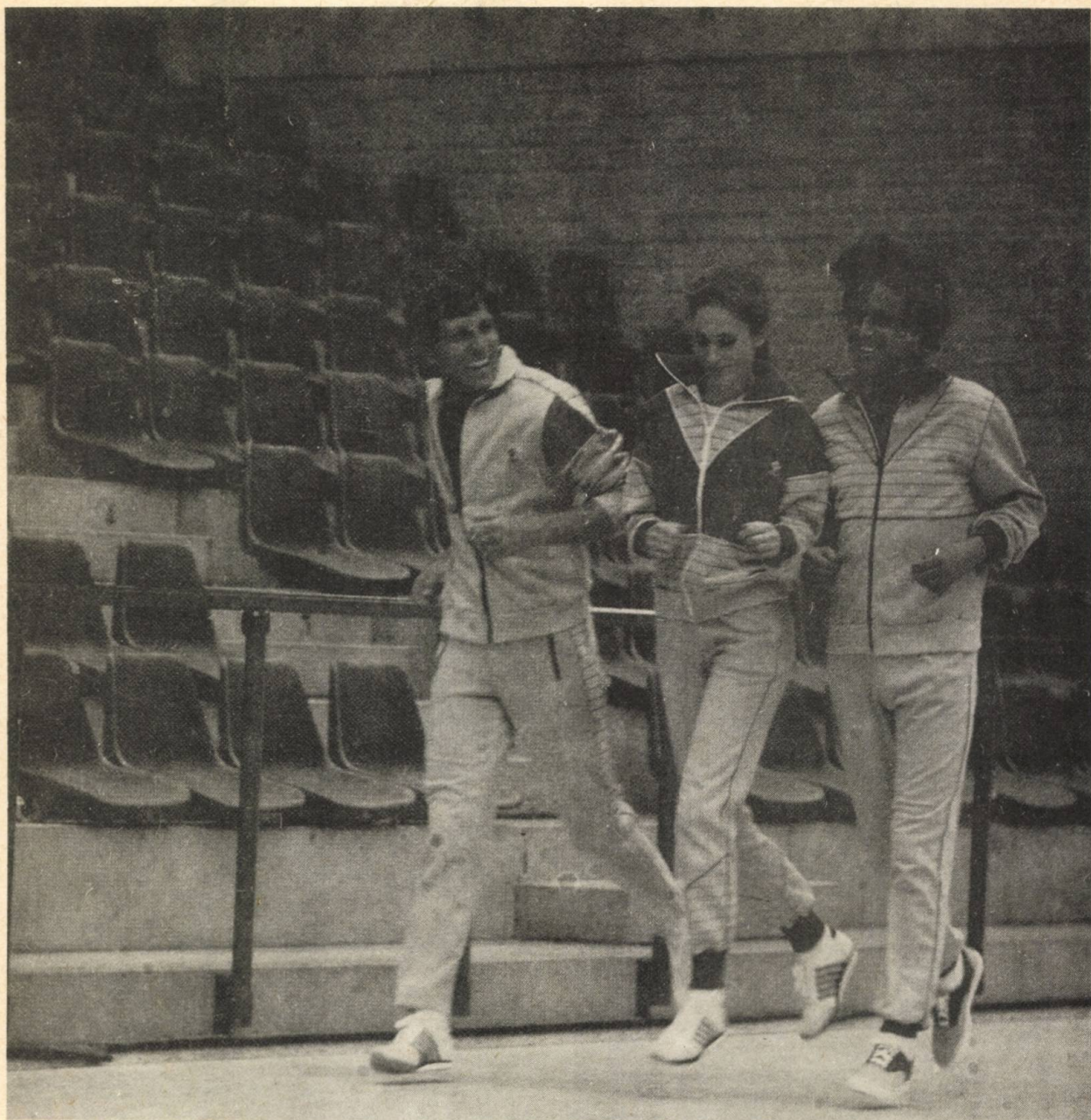
Előfizetési díj 1 évre 84,— Ft, számonként 7,20 Ft

INDEX SZ.: 26—035

Sportpropaganda

TZ 840416

Ára: 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