

atlétika

OLYASÓTEREM



1984/6

atlétika

XXVIII. ÉVF. 6. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1984. JÚNIUS

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. június

Az erőfejlesztés alapelvei a diszkoszvetők alapozó edzésében

A mozgástulajdonságok közül az erő az egyik legfontosabb képesség, amely az atlétika valamennyi versenyszámában döntően befolyásolja az eredményességet. Különösen igaz ez a megállapítás a dobószámok, elsősorban a súlylökés és diszkoszvetés esetében. A versenyteljesítményt döntő módon befolyásolja a szer kirepülési sebessége – ez viszont az erő kifejtés nagyságától, utjától és gyorsaságától függ.

Ebből következik, hogy a diszkoszvetők felkészítésében az erőfejlesztésnek különös fontosságot kell tulajdonítani:

- a maximális erőfejlesztés,
- a speciális /a diszkoszvető mozgás sajátos mozgásszerkezetét figyelembe vevő/ erőfejlesztés és
- a gyors erő kifejtő képesség vonatkozásában is.

Természetesen az erőfejlesztés a felkészítésnek nem kizárólagos feladata, az ügyesség, gyorsaság és állóképesség fejlesztése ugyancsak fontos feladat, ezek a képességek ugyanis egymással kölcsönös összefüggésben vannak. Ez azt jelenti, hogy ha a felsorolt képességek fejlesztése komplex módon

biztosított, akkor a súlypontozott legfontosabb képesség is jobban fejlődik. Szem előtt kell viszont tartani, hogy a komplex képességfejlesztés arányait úgy határozzuk meg, hogy az a legfontosabb erőképeség növekedését segítse elő. Nyilvánvaló az is, hogy mivel az erőképeségnek a diszkoszvető körben kell érvényre jutnia, gondoskodni kell arról is, hogy a fejlődő erőképeség beépüljön a technikai végrehajtásba, tehát a kondicionális és koordinációs képességek is arányosan, komplex módon fejlődjenek.

Írásomban ebből a komplex felkészítési munkából emelem ki az erőfejlesztést, megkísérelve a legfontosabb alapelveket áttekinteni.

Az első alapelv szerint a sikeres erőfejlesztés érdekében a versenyző egész intellektusát, akaratát, erkölcsi tulajdonságait fejleszteni kell.

Az alapelvek közül nem véletlenül tettem első helyre a személyiség meghatározó jegyeinek fejlesztését. Amennyiben ugyanis e pszichikai tulajdonságok nincsenek megfelelően magas színvonalon, aligha képzelhető el, hogy az alapozó munka hosszú, fáradtságos, sokszor gyötrelmes feladatait a versenyző képes hatékonyan elvégezni. Ez nem újkeletű felismerés, már a régi görögök is rájöttek arra, hogy a nagy teljesítmények elérését nem csupán a testi adottságok és a testi felkészültség határozzák meg. Tudták, hogy a fizikai képességek fejlesztése mellett, azokat a képességeket is fejleszteni kell, amelyek segítenek az edzés és versenyzés során fellépő nehézségek leküzdésében.

Mindenekelőtt azt kell elérni, hogy a versenyző kiegyensúlyozott, célratörő, tartalmas magán-életre törekedjék. Legyen határozott célja a munkában, tanulásban, érezze és értékelje a jól végzett munka tudatát. Az a sportoló, aki felületes bármilyen munkája iránt, közömbös, aki nem készül tudatosan leendő "civil" életére, egyszerűen nem él tartalmas életet, abból hiányzik a pszichikai energiatöbblet, amely nélkül képtelen megbirkózni az edzésterhelés nehézségeivel. Az ilyen sportolóból a küzdenitűdés is hiányzik. Aki viszont állhatatos a munkában, a tanulásban, az a sporttevékenységben is az.

A jellemformálás során, az edző mindenekelőtt magas, de elérhető célokat tűzön ki. Fontos az is, hogy menet közben mindig határozzon meg olyan részfeladatokat, amelyek a tudatos, célratörő munkához elengedhetetlenek.

A tudatossághoz az is fontos, hogy az edző állandóan növelje versenyzője szakmai tudását. Nagyon alapos, értelmes edzéselméleti ismereteket kell átplántálni a versenyzőbe, azon a színvonalon, amilyen értelmi szinten az áll, s amely megfelel sportbeli felkészültségének. Fokozatosan meg kell tanítani az anatómia, fiziológia, pszichológia, biomechanika stb. alapvető tudományos eredményeit, ezeket kapcsolni kell a sikeres felkészülés szakmai feladataihoz.

Az így előkészített versenyző jobban tudatában lesz annak, mit miért végez, látja, hogy a távlati célok megvalósítása érdekében bizony hosszú, fáradtságos utat kell megtenni. A célratörés kialakítása, a felkészülés alakulásának tudatos figyelemmel kísérése segít olyan kedvező érzelmi tónus kialakításához, amely biztosítja, hogy a versenyző kellő hozzáállással, alkotó módon végezze fárasztó edzésmunkáját.

Amennyiben az ilyen lélektani gondozás hiányzik, hiányozni fog az akarati-erkölcsi tulajdonságok fejlettsége is, de nem fog a versenyző kellő motivációs bázissal sem rendelkezni. Enélkül pedig a versenyző lélektelenül fogja edzésmunkáját végezni, aminek az a következménye, hogy a versenyző csak nagyon lassan vagy egyáltalán nem fejlődik, hiába a kifogástalan, körütekintő szakmai terv.

Bizonyított tény, hogy a legjobbak közé csak a magas szintű értelmi-erkölcsi-akarati és fizikai tulajdonságokkal rendelkező atléták jutnak el, az egyenlők küzdelmében pedig övök lesz a győzelem.

Tehát az edzőnek a kondicionális és koordinációs képességek mellett, a jellembeli, erkölcsi-akarati tulajdonságokat is fejleszteni kell.

A helyesen nevelt és motivált sportolók sokkal inkább terhelhetők, s képesek igényesen elvégezni a leggyötrőbb edzésmunkát is. Így az egyénben meglévő funkcionális tulajdonságok kifejlesztése valóban hatékony lesz és az eredmény sem maradhat el.

Az erőfejlesztés feladatait döntő mértékben november 1. és április 30. között tehát 6 hónap alatt kell megoldani. A feladatok megoldásának sikere nagymértékben függ attól, hogy milyen a felkészülés rendszere, a részfeladatok megoldása hogyan épül egymásra, törésmentesen, de mégis jól elhatárolható módon.

A második alapelv, hogy a felkészülés feladatait egységes, jól áttekinthető rendszerbe kell foglalni.

Az erőfejlesztés feladatai négy nagy csoportba oszthatók:

- a szervezetet elő kell készíteni az erőfejlesztő program végrehajtására;
- be kell vezetni az általános és speciális erőfejlesztést, mennyiségileg meg kell alapozni a célratörő erőfejlesztő munkát;
- az általános és speciális erőt a tervezett maximumra kell emelni és
- el kell érni, hogy a rendelkezésre álló erő a kívánt mozgásszerkezetben minimális idő alatt jusson érvényre.

A feladatok megvalósítása érdekében tehát a rendszer 4 munkaciklus kidolgozását igényli.

A munkaciklusok elkészítésénél figyelembe kell venni azt a tapasztalati tény, hogy egy feladat megoldása érdekében alkalmazott edzésszükség-edzés-módszer csoport, a kívánt határt kb. 6 hét alatt váltja ki. Ennél rövidebb idő alatt a kiváltott edzés hatás nem lesz tartós. Hat héten túl pedig azt tapasztaljuk, hogy az azonos munka már nem hoz fejlődést, "üresben" dolgozunk.

Az alapozó időszak erőfejlesztő munkáját tehát célszerű a feladatoknak megfelelően a következőképpen beosztani:

- I. szakasz: november 1.-december 15.
/első feladatcsoport/
- II. szakasz: december 16.-január 31.
/második feladatcsoport/
- III. szakasz: február 1.-március 15.
/harmadik feladatcsoport/
- IV. szakasz: március 16.-április 30.
/negyedik feladatcsoport/

A feladatok megoldására alkalmas edzésszerek helyes megválasztása feltételezi azt, hogy az edző rendelkezik a szakma teljes ismeretanyagával, azokkal a biomechanikai, anatómiai és biológiai ismeretekkel, amelyek a sikeres edzéstervezéshez nélkülözhetetlenek.

A harmadik alapelv, hogy az edzésszerek megválasztása a tudományágak idevonatkozó ismeretanyagának felhasználásával történjen.

Az első szakaszban ki kell emelnünk a tartóizmok, főként a törzsizomzat megerősítésének elengedhetetlen követelményét. Amennyiben ezt elmulasztjuk, nem csak a tényleges erőfejlesztő munka lesz kudarcra ítélve, de az amúgy is jelenlévő sérülésveszélyt a maximumra emeljük. A megerősítendő izomcsoportok közül a diszkoszvetés szempontjából ebben a szakaszban főként a nyak- és a lapocka közötti izmok, a törzsfeszítő izom felületi és mély rostjai, a mélyhátizmok, a felületi hátizmok gerincen eredő szakaszai, a csípőhorpaszizom és a hasizmok érdemelnek különösebb figyelmet.

Ugyancsak fontos feladat az izmok optimális vérellátásának biztosítása, a keringési rendszer előkészítése a további munkához. Nem hiányozhat tehát eszköztárunkból a rendszeres állóképességi jellegű futómunka vagy az uszás sem.

Ebben a szakaszban van a legtöbb lehetőségünk arra is, hogy a versenyző mozgásügyességét, erő- és térérzékelését, általános koordinációs képességét növeljük. A különböző labdajátékok, szökdelések, lépcsőzés, nehézsúly és medicinlabda dobálások igen bő választékot kínálnak a helyes választáshoz.

A második szakasz edzésszereköinek megválasztásánál már figyelembe kell vennünk, hogy a diszkoszvetés eredményességét milyen izomcsoportok ereje befolyásolja elsősorban és ezeknek az izomcsoportoknak erőállóképességét kell elsősorban fejlesztenünk, általánosan és speciálisan is. Ebben a szakaszban az erőfejlesztést a mennyiségi oldalról kell megközelíteni. Az egyén számára jól megválasztott gyakorlatok nemcsak a tényleges erőfejlesztést készítik elő, hanem javítják a versenyző mozgástulajdonságait, sőt a diszkoszvetés technikai erőbázisa is fejlődik.

Mivel ebben a szakaszban az erőedzés terjedelme a döntő, nagy szériaszámmal és magas ismétlésszámmal kell dolgoznunk és ehhez kell megválasztani a megfelelő súlyterhelést.

A gyakorlatok végrehajtásának üteme közepes tempójú legyen. Az ebben a szakaszban végzett nagy gyorsaságú erőgyakorlatok, a központi idegrendszerben olyan hatásokat váltanak ki, amelyek gátol-

ják az izomerő fejlesztéséhez nélkülözhetetlenül szükséges mozgáskoordináció kifejlődését.

Itt jegyezzük meg, hogy az egy edzésen belül végzett erőfejlesztés mennyiségi és minőségi mutatóin túl, az edzésgyakorlás is lényeges szempont. A gyakorlatban két irányzat alakult ki:

a/ kétnaponként végezni az erőfejlesztő edzést, teljes eszköztárral,

b/ naponként végezni erőfejlesztést, de ilyenkor az izmokat igénybevételek szerint kell csoportosítani, hogy egy-egy izom kétnaponként legyen kiemelten foglalkoztatva.

Kétnapos szünet feltétlenül kell egy-egy izomcsoport kiemelt foglalkoztatásában, mert a regenerációs fázisból a szuperkompenzációs fázisba való átmenet általában 48 óra alatt következik be.

Meg kell jegyezni, hogy a törzsizomzat erősítése az egész erőfejlesztés alatt folyamatos feladat.

A harmadik szakaszban kezdődhet az izomerő hangsúlyozott növelése, aminek alapfeltétele az erőedzés intenzitásának növelése.

Az intenzitás növelésének kétféle lehetősége van:

- növeljük az ellenállás nagyságát, vagy

- növeljük a végrehajtás sebességét.

Ebben a szakaszban elsősorban az ellenállás nagyságának emelése az alapvető feladat.

Ebben a munkában feltétlenül figyelembe kell venni, hogy:

- a súly nagyságát fokozatosan kell növelni egészen a maximális erőhatásokig,

- az ismétlések számát le kell szállítani 5-3-ra,

- a szériaszámot kb 30 %-kal csökkenteni célszerű,

- az időszak második felében a végrehajtás gyorsaságát fokozatosan növelni kell,

- a szériák közti szünetet fokozatosan növelni kell, egészen a kipihenés állapotáig.

/Folytatjuk/

TÉGIA FERENC



VB-tapasztalatok a dobószámokban

A nagy versenyeken a dobószámok eredményei gyakran nem tükrözik azokat az értékeket, amelyeket különben az év folyamán kifejezésre juttattak, mivel a versenyre készülés utolsó szakaszában az anabolikák használatát meg kell szakítaniuk, nehogy a doppingellenőrzésen pozitív eredmény szülessen. Ez a tény néhányuknál /nyilván azoknál a sportolóknál, akik az anabolikákat a legnagyobb mértékben használják/ az eredmények félelmetes hullámvölgyét okozzák. Mindez nemcsak azért következik be, mert a fizikai kondíciójuk csökken - ami különben egész jól elképzelhető -, hanem mindenekelőtt a "leállásból" származó pszichológiai bizonytalanság miatt is. Így nyilvánvaló, hogy a nagy versenyeken viszonylag jól meg lehet különböztetni a "természetes" sportolókat az "anabolizálóktól", bár meg kell jegyezni, hogy nem abszolút, hanem inkább fokozati különbségek vannak.

A mellékelt táblázaton összefoglaltuk a világbajnokságon súlylökésben, diszkoszvetésben és a kalapácsvetésben induló versenyzők egyéni csúcseit, illetve azokat az eredményeket, amelyeket ott értek el és a két teljesítmény közötti különbséget.

Nagy meglepetés született a súlylökésben, ahol Udo Beyer összeomlását - amelyet többek között egy izomsérülés is okozott - nem tudta kihasználni a közvetlenül utána következőnek számító amerikai Dave Laut, s csak negyedik lett. Váratlanul a lengyel Edward Sarul lett az első helyezett, aki néhány nappal korábban 21,68-at dobott és a doppingvizsgálat ellenére is képes volt 21,39-et elérni.

o *Atletica Leggera, 1983. sz. 91, 94-95. old.
/Az olasz szaklap értékelő cikkéből csak a férfi
számokra vonatkozó részeket vettük át. - a szerk./*

Technikai téren kevés érdekesség volt. A súlylökésben csak az amerikai Laut és Atkins alkalmazta a forgásos technikát, a hagyományos O'Brien-féle technikánál kevésbé meghízhatóan. Az összes versenyző dobása nagyon egyszerű volt. Mivel a dobókör átmérője meglehetősen kicsi, a versenyzők zöme pedig meglehetősen magas, főleg arra ügyeltek, hogy ne lépjenek ki a dobókörből. Az előrehaladó mozgásukra, amely különben is meglehetősen csekély, kisebb figyelmet szenteltek. Világos, hogy technikailag egy kis termetű sportoló jobbat dobhatna, mert számára a dobókör viszonylag tágasabb. Oldfield már korábban rámutatott arra, hogy egy diszkosz-körből /amelynek az átmérője 213 cm helyett 250 cm/ könnyen tulszárnyalhatta volna a 23 métert. Ugy véljük, hogy teljesen igaz van: a dobószámok legfőbb korlátozó tényezője a dobókör, annyira, hogy ha történetesen egy súlylökő 220 cm magas volna, mint némelyik kosaras, akkor gyakorlatilag álló helyzetből kényszerülne dobni.

Érdekes megjegyezni, hogy az összes versenyző közül éppen Andei volt az, aki eredményével legjobban megközelítette az évi egyéni csúcst. Első alkalommal fordult elő, hogy egy olasz súlylökő az elvárható módon szerepel egy nagy versenyen. Ez a jó versenyszellem és a megfelelő felkészülés jele.

Egy utolsó megállapítás: a jugoszláv Ivan Ivancic, aki ez alkalommal nem jutott ugyan be a döntőbe, de 20,33-as az évi egyéni csuccsal jelentkezett /amelyet néhány nappal később 20,77-re javított/, 1937-ben született, tehát 46 éves. Ennek ellenére eredményei folytonosan javulnak, ami mutatja, hogy mennyit számít a fegyelmezett akarat, amikor az erő és a technika az eredmény lényeges összetevői.

Diszkoszvetésben az első két helyen olyan specialistákat találtuk, mint a csehszlovákiai Bugár Imre és a kubai Delis, akik valószínűleg abszolút értelemben is a legjobbak.

Az amerikaiak összeomlottak, miután Plucknett sérülést szenvedett. Emlékeztetünk arra, hogy az amerikaiak főleg az erőre mennek rá, és soha sem voltak megszállott hívei a szabályosságnak. Ezenfelül megszokták, hogy különleges körülmények között versenyeznek /Salinasban és San Joséban például rendszeresen nagyon erős ellenszél van/, amelyet kiválóan kihasználhatnak, de amelyet Európában nemigen találnak meg. Ezért fenntartással kell fogadni azokat az eredményeket, amelyeket az Egyesült Államokban gyakran elérnek a "hideg" versenyeken.

IGY FÉKEZTE MEG

A DOPPINGELLENŐRZÉS A DOBÓATLÉTÁKAT

Az alábbi táblázatban az olvasó megtalálja a versenyzők nevét, az 1983. évi egyéni csúcst, a Helsinkiben elért eredményét, a két érték közötti különbséget, és a selejtezőben elért eredményét abban az esetben, ha ez nagyobb volt, mint a döntőben elért eredmény.

SULYLÖKÉS

Sarul	21.68	21.39	- 0.29	
Timmormann	21.36	21.16	- 0.20	
Machura	21.44	20.98	- 0.46	
Laut	21.94	20.60	- 1.34	(q. 21.08 - 0.86)
Bojars	21.40	20.32	- 1.08	
Beyer	22.22	20.09	- 2.13	(q. 20.29 - 1.93)
Andrei	20.19	20.07	- 0.12	
Akonniemi	20.08	19.85	- 0.23	
Milic	20.61	19.71	- 0.90	
Lehamann	21.43	19.69	- 1.74	(q. 19.88 - 1.55)
Kubes	21.20	19.67	- 1.53	(q. 19.73 - 1.47)
Ivancic	20.33	19.52	- 0.81	(q. 19.74 - 0.59)
Smirnov	20.88			(q. 18.03 - 2.85)
Pauletto	20.61			(q. 18.32 - 2.29)
Akins	21.61			(q. 19.43 - 2.13)

DISZKOSZVETÉS

Bugar	70.72	67.72	- 3.00	
Dellis	71.06	67.36	- 3.70	
Valent	67.26	66.08	- 1.18	
Huumonen	64.54	65.44	+ 0.90	
Schult	66.78	64.92	- 1.86	
Kolnootchenko	65.42	64.74	- 0.68	
Martinez	70.00	64.26	- 5.74	
Burns	71.18	63.22	- 6.96	
Hjeltnes	65.26	62.26	- 3.00	
Wilkins	70.36	61.46	- 8.90	(q. 62.58 - 7.78)
Duginets	63.60	60.44	- 3.16	(q. 62.42 - 1.18)
Cooper	63.04	58.70	- 4.34	(q. 62.72 - 0.32)
Powell	68.30			(q. 58.96 - 9.34)
Wagner	65.40			(q. 58.96 - 6.44)
Dumchev	71.86			(q. 58.84 - 13.02)
Hartmann	64.08			(q. 58.48 - 5.60)
Nagy	68.12			(q. 59.34 - 8.78)

KALAPÁCSVETÉS

Litvinov	84.14	82.68	- 1.46	
Syedikh	80.42	80.94	+ 0.52	
Kwasny	78.76	79.42	+ 0.66	
Nikulín	82.92	79.34	- 3.58	
Rodehau	78.14	77.08	- 1.07	
Ploghaus	80.04	76.96	- 3.08	
Riehm	80.26	76.92	- 3.34	
Dyoulgerov	77.98	76.64	- 1.34	
Tialen	78.38	75.60	- 2.78	
Huthala	78.68	75.46	- 3.22	
Sahner	77.88	72.86	- 5.02	(q. 73.44 - 4.44)
Steuk	78.22	72.10	- 6.12	(q. 73.68 - 4.54)
Urlando	77.78			(q. 72.06 - 5.72)
Tomaszewski	77.64			(q. 70.62 - 7.02)

Például Burns idén június 19-én éppen San Joséban 71,18-cal egyéni csúcst dobott, Helsinkiben azonban, ahol az időjárás abszolút szokványos volt, mintegy 7 méterrel kevesebbet.

Meglepetés volt az általában megbízható Powell és a világcsucstartó Dumchev gyenge szereplése. Ugy látszik, hogy ez utóbbinak a világrekord többet ártott, mint használt, olyan felelősséget rakva rá, amely a versenyen való összeomlását eredményezte. Különböző technikai szinten semmi érdekesség: a sportolók egyre erősebbek lesznek és egyre inkább elveszítik a klasszikus dobó-alkatot. Egy fontos dolog van: a döntőben a mozgás végső szakaszában valamennyi versenyző nagyon erősen lendítette a lábát, amikor már befejeződött a láb forgása a földön. Ugy tűnik tehát, hogy az összes dobás a levegőből történt, mivel a versenyzők mindkét lába felemelkedett a földről, amikor a szer még a sportoló kezében volt. Gyakran bocsátkoznak fejtegetésekbe a dobásokra vonatkozóan a ritmusról /régebben a hosszú-rövid ritmust, újabban a rövid-hosszu ritmust emlegetik/, amelynek kevés gyakorlati értelme van, mivel mind ez ideig mindkét forma előfordul. Mitől függ, hogy egyik vagy másik ritmust választjuk? A mozgáskoordinációtól, a testmagasságtól, az erőtől és a rugalmasságtól. A gyengébb, de gyorsabb és alacsonyabb sportoló, akinek a mozgáskoordinációja különösen jó, a "hosszu-rövid" ritmust részesíti előnyben, mivel befejező pozíciója, amely a lábszárak közötti legkisebb nyílást okozza, a dobókör legtávolabbi részén következik be és kevés helyet igényel. Ezzel szemben az igen magas /közülük ma már sokan 2 méteresek/ nagyon erős /és ebből következik, hogy kevésbé laza/ és kevésbé rugalmas dobóatléták a "rövid-hosszu" ritmust részesítik előnyben, amely lehetővé tesz egy nyitabb végső elhelyezkedést és a talajhoz viszonyítva kisebb beesési szöggel történő kidobást.

A kalapácsvetésben a megszokott Szedihre gondoltak, de Litvinov már a technikai tökéletesség olyan szintjére jutott, amely vetélytársai számára elérhetetlen dobástávolságokat tett lehetővé. Egyre több ma már az olyan versenyző, aki nagyon gyors és a mozgása is kitűnően koordinált. A lehetőség szintjén azonban a legjobbnak a lengyel Kwasny tűnt, aki úgy került ki a döntőből, hogy meg volt arról győződve, hogy ezüstérmét nyert 81,54-es dobásával. Csak másnap, miután alaposan tanulmányozták a kérdéses dobásról történt videó-felvételt, vették észre, hogy a lengyel jobb lábának ujja tulnyult a dobókörön. Így Kwasny eredménye hivatalosan 79,42 volt /amelyet később megja-

vitott 80,14-re/, mégis maradandó volt a még fejlődésben lévő fizikum kitűnő sebessége és koordinációja. Kwasny 1960. november 6-án született, és a jelenlegi nagy kalapácsvetők közül a legmagasabb /193 cm/. Ugyanakkor ő a legkönnyebb /mindössze 90 kg/, nagyon hasonlít a magyar Zsivótzkyra, a hatvanas évek nagy dobójára.

Ami Kwasnynál a legmélyebb benyomást tette: az 1983-as évadban nyújtott robbanásszerű teljesítménye. Eredményét 730 cm-rel javította meg és túljutott a 80 méteren /előző évi legjobb eredménye 72,82 méter volt/. - Ezzel szemben a nyugatnémetek

jelentős vereségeket szenvedtek. Bár otthon jó eredményeket értek el, egyedül Riehm az, aki - bár ezuttal kisebb sérülése volt - értékes eredményt képes elérni nagy versenyen. Ugy látszik, hogy sem Ploghausnak, sem a fiatal Sahnernek nincsenek megfelelő versenyzői képességei. A mezőnyből Sahner nyújtotta talán a legrosszabb eredményt az az évi egyéni csúcsokhoz viszonyítva.



CSIDER ISTVÁN



HARTAI KATALIN

Végül: a gerelyhajítás. Ebben a versenyszámban jelentősek voltak a kedvezőtlen éghajlati viszonyok: az eső csuszóssá tette a nekifutópályát. Ez különösen kellemetlen volt azoknak a versenyzőknek, akik megszokták, hogy kihasználják a gyors nekifutást, a kitámasztó láb erőteljes, hirtelen megfogását. Ez történt Tafelmeierrel, Roggyval és általában a finnekkel.

Az utóbbi évek egyik legjobb gerelyes specialistája győzött, az NDK-beli Detlef Michel, akinek a győztes dobása 90,40 volt, s még másik négy olyan érvényes kísérlete volt, amellyel tulszárnyalta a második helyezett Tom Petranoffot, a világcsucstartót. Ez utóbbi megszokta, hogy új típusu, lapított végű gerellyel dob, amely /90 méter körüli dobásnál/ mintegy 5 méterrel távolabb száll a finn technikai vezető véleménye szerint. Ezt a típust azonban nem engedélyezték a világ bajnokságon. Petranoff azonban bebizonyította fejlődőképeségét azzal, hogy ezüstérmet nyert rövid sportpályafutása első nagyobb versenyén. Az első három helyezett nekifutása meglehetősen lassu volt, s a támaszok inkább a minőségükkel, mint a gyorsaságukkal tűntek ki. Az ilyen típusu nekifutások igen jól megfelelnek azoknak a versenyzőknek, akik kitűnő karokkal és vagy, erős testalkattal rendelkeznek. Nyilvánvaló, hogy amikor a nekifutópálya sikos, akkor a hosszú és pontos mozdulatokon alapuló dobás sokkal kevésbé kockázatos, mint a nagy sebességgel végzett mozdulatok. Másrészt az is igaz, hogy nem lehet ellentmondani az egyes sportolók egyéni jellemzőinek, akik így magasabb szintű képességeik ellenére is csak gyengébb eredményeket értek el.



Achillesz -in PROBLÉMÁK

A léglökéses repülőgép megszokott robaja betöltötte a fületem és a gyorsulás láthatatlan keze gyengéden visszanyomott az ülésbe. 12 órás repülőgép ut állt előttem. Két kontinens és egy óceán fölött kellett átrepülnünk, hogy Bécsben részt vegyek egy sportsérülésekkel foglalkozó konferencián. Akkor még nem voltam tudatában annak, hogy saját sportsérülésem előzményei is itt kezdődtek.

Délelőtt érkezünk Bécsbe. Éppen ebben az időben szoktam futni. Elmerevedtek a tagjaim a hosszú repülőúton és már alig vártam, hogy újra futhassak és ellazuljak. Két óra sem telt el és már a Ringen futottam melegítőben. Tervezett 10 km-es futásom nagyon szép környezetben történt volna és éreztem, hogy nagyon szükségem van a testmozgásra. Könnyen futottam és igen jól éreztem magam. Annál nagyobb volt a megdöbbenésem, amikor - alig három kilométer után - jelentéktelen, égető fájdalmat éreztem a jobb sarkam fölött. A fájdalom folytatódott és nemsokára rájöttem, miről van szó. Végül is, volt már nekem ilyen.

A diagnózis: az Achillesz-in mikroszakadása és gyulladása, legalábbis részleges szakadás következett volna be, ha folytatom a futást. Ezt a diagnózist már sok száz más sportolón és magamon is megállapítottam korábban.

Volt azonban egy fontos különbség a mostani eset és a között, ami 25 évvel ezelőtt történt, amikor először vettem észre, hogy az Achillesz-inam megsérült. Akkoriban az Achillesz-in sérülései igen gyakoriak voltak és nagyon félték tőle, mivel a gyulladás lassu és bizonytalan volt. Ellenben Bécsben, azon a napon pontosan tudtam, hogy mit kell tenni és meg voltam győződve arról, hogy nagyjából egy hónap múlva minden rendben lesz.

Az Achillesz-in sérülései most is fontos szerepet játszanak az University of British Columbia Sportorvosi Klinikáján végzett munkám során. A futás során bekövetkező sérüléseknek mintegy 6,5 %-a kapcsolatban van az Achillesz-innal. A hetvenes évek közepén végzett felmérések azt mutatták, hogy ez az arány eléri a 11-18 %-ot is. Az ötvenes évekre és a korábbi időszakokra vonatkozóan nincsenek megbízható adataink, de biztos vagyok benne, hogy az Achillesz-in sérüléseinek aránya sokkal magasabb volt, talán 25 % körül lehetett.

AZ ACHILLESZ-IN ANATÓMIÁJA ÉS ÉLETTANA

Az Achillesz-in működésével kapcsolatos ismereteink, a sérülések kezelése és megelőzése, forradalmi változásokon mentek keresztül. Az Achillesz-in nem más, mint egy szívós és rugalmas kábel, amelyen keresztül a comb izmai átadják az erőt a lábnak és ezzel a futót előre lendítik. Szívósnak kell lennie, mert a testsúly két-háromszorosának megfelelő húzást kell elviselnie kilométerenként 600-700 alkalommal. Kellő edzéssel azonban az Achillesz-in ezt a munkát minden további nélkül el tudja végezni. Gyakran azonban más hatások is igénybe veszik az Achillesz-int.

Mindenki másképp fut. Kevés ember teste tökéletes futógépezet. Sokan különösen hajlamosak a sérülésre futás közben. Biztosan hallott minden futó már a "tulfordításról" /overpronation/. A "fordítás" /pronation/, a lábfejnek a sarok föl-detérése után történő befelé fordulása, normális

és szükséges dolog. Lehetővé teszi, hogy a lábfej felvegye a talajjal való érintkezés lökését és, hogy alkalmazkodjon a talaj egyenletlenségeihez. A futás közben a sarok külső oldalával ér talajt, a talp belső széle pedig felemelkedik. Majd a lábfej elfordul addig, amíg a talp belső széle a talajra nem simul. Közben a boka behajlik és a lábfej eleje kifelé fordul. Mindezeknek a mozgásoknak az ellenkezője történik akkor, amikor a test áthalad a lábfej fölött - vagy legalább is ennek kellene történnie.

A következő fázis a "kifelé fordítás" /supination/, amelyben a boka alsó része záródik és a lábfej merev emelővé válik, mielőtt felemelkedne a talajról. Az Achillesz-in és a comb izmai működésbe lépnek, a láb kinyulik és a futót előre löki.

ACHILLESZ-IN PROBLÉMÁK

A problémák akkor merülnek fel, ha a "befordulás" /pronation/ túl sokáig tart. Tegyük fel, hogy bokánk és sarkunk függőlegesen van, mint általában, lábfejünk eleje pedig oldalra hajlik úgy, hogy nagylábujjunk a levegőben van. Ezt nevezik lábfej varus-nak /befelé forduló, dongalábnak/, és ez azt jelenti, hogy ha a "befordulást" végezzük, akkor egy kicsit hosszabb ideig tart, amíg nagylábujjunk a talajra ér. Más szavakkal, "túlzottan befordítunk". Közben lábfejünk hátsó része

a forgó mozgást tovább folytatja, a boka tulbil-len a függőlegesen és az Achillesz-in a középpontból elhúzódik. Ilyenkor az történik - mint ezt a nagy sebességgel végzett filmfelvételek is bizonyítják -, hogy az in úgy csapkod előre-hátra, mint egy megrezegtetett íjhur. Az általunk vizsgált 109 Achillesz-in sérüléssel bajlódó futó közül 61-nek mérsékelt vagy jelentős lábfej varus-a volt, ami jól mutatja, hogy ez a jelenség milyen fontos az Achillesz-in szempontjából.

De van más is. A sipcsont - alsó lábszárunk nagy csontja - úgy forog, amint a térd meghajlik, majd visszafordul, amint a térd kiegyenesedik. A sipcsont a befelé fordításkor is elfordul, a kifelé fordításkor pedig visszafordul. Addig, amíg ezek a forgó mozgások megfelelőek, addig nincs baj. Ha nem megfelelőek - és nem azok, ha tulzottan "befordítunk" -, akkor a sipcsont minden lépésnél megcsavarodik. Ez "anyagfáradási törést" okozhat. Az a véleményünk, hogy az Achillesz-innak is árt. A megcsavarodás ugyanis az ínt is mintegy kifacsarja. Éppen úgy, ahogyan egy mosott ruhát kicsavarunk, ez a facsarás is kinyomja a vért az inművelyből, amely az ínt védi és a vérkeringés révén táplálja. Az inművel bőségesen el van látva véredényekkel, kivéve egy keskeny, 2-6 cm-es szakaszt, amely éppen az a hely, ahol a leggyakrabban bekövetkezik az Achillesz-in sérülése.

EGYÉB OKOK

A "tulzott befordítással" azonban még nincs vége a listának. A tanulmányozott 82 esetben találunk néhány edzési hibát is, amelyek külön terhelést jelentenek az Achillesz-in számára. Ilyenek például: a lefutott távolság hirtelen megnövelése, egy-egy nagyon kemény edzés, az intenzitás növelése, dombrafutás vagy az edzésszünet utáni ujrakezdés.

Bécsi futásom például jellegzetes edzés-hiba volt. Ugy futottam, hogy a kondícióm nem volt megfelelő. Hetenként 2-4 alkalommal futottam, így az erőnlétem elég jó volt, azonban az, hogy egész éjjel a repülőgépen ültem, lábaim bizonyos foku megdagadását eredményezte. A felgyülemlett folyadék, amely még akkor is ott volt, amikor futni kezdtem, nyomást gyakorolt és az inban lejátszódó vérkeringéssel együtt, azt hiszem, elősegítette azokat a mikroszkópikus szakadásokat, amelyek végül is a sérüléshez vezettek.

A tanulmányozott sportolók között 42 esetben azt vettük észre, hogy a combizmok nem kellően hajlékonyak. Szükséges, hogy a lábfejet 35-40 fokban el tudjuk fordítani ahhoz, hogy az Achillesz-in tulzott igénybevételét elkerüljük. Ha a combizmok feszesek, akkor ezt azzal ellensúlyozhatjuk, hogy a térdünket jobban behajlitjuk.

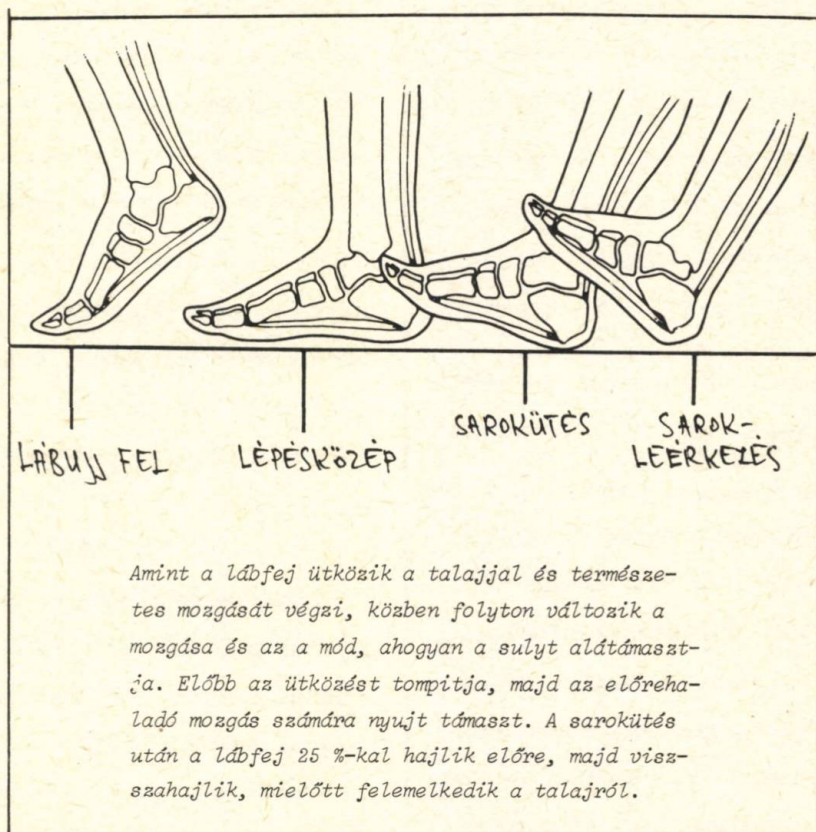
A vizsgált futók közül tizenegynek a cipője alkalmatlan volt a futásra. Egyáltalán ne gondoljuk azt, hogy a cipő jelentéktelen tényező az Achillesz-in sérülésekkel kapcsolatban. Ellenkezőleg, az elmúlt 30 év során a cipőkkel kapcsolatban bekövetkezett forradalmi változások járultak leginkább hozzá ahhoz, hogy az Achillesz-in sérülések száma csökkent. A negyvenes és az ötvenes években a cipők primitívek voltak, szinte nem álltak másból, mint némi vászonból, amit a talpgumihoz erősítettek. Amikor még versenyeztem, nagyon nehéz dolog volt egy jó cipőt szerezni. Le kellett rajzolnom a lábam körvonalait egy papírlapra, azt el kellett küldeni Londonba, majd hat hónap múlva a cipők postán megérkeztek - és jó hat hétbe került, míg nagy fájdalmak közepette sikerült betörni. Az Adidas készítette az első jól tervezett, készen kapható cipőket az ötvenes évek közepén. Manapság több tucat gyár készít kiváló minőségű futócipőket.

Számos dolog okozhat még Achillesz-in sérülést. Az egyik például a helytelen orvosi kezelés. A múltban sok Achillesz-in sérülést szteroid injekciókkal kezeltek, amelyek ugyan a gyulladást csökkentették, de a gyógyulást is lassították. Ezek az injekciók gyakran visszaeséshez vagy akár teljes szakadáshoz is vezettek.

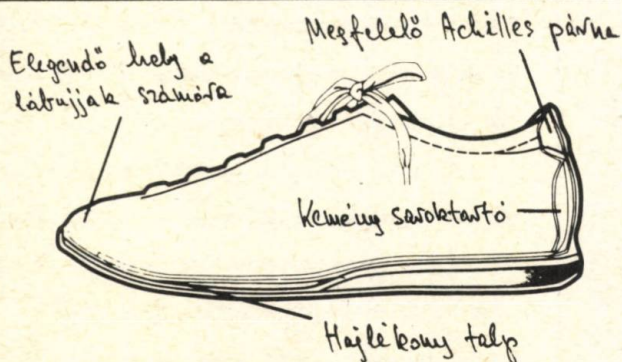
Másik lehetséges ok a köszvény. A köszvényes betegek ízületei fájdalmasak, gyulladósak. Mind ezt az éles hűgysav kristályok okozzák. A hűgysav ugyan a normális anyagcsere egyik terméke, azonban a köszvényesek többet termelnek ebből a normálisnál és így kikristályosodhatnak. A fokozott savas-

ACHILLESZ-IN VÉSZJELEK

✓	Szűnni nem akaró, égető fájdalom
✓	Az Achillesz-in reggelenként merev
✓	Közvetlenül a sarok fölött egy érzékeny pont tapintható
✓	Csomók mutatkoznak az Achillesz-inon
✓	A boka hajlításánál reszelős érzés
✓	Az Achillesz-in fájdalma nem mulik el



A CIPŐ A MEGELŐZÉS ESZKÖZE



Ha a cipő mérete megfelelő és rendelkezik a képen jelzett tulajdonságokkal, akkor a normális használat igénybevételét kibírja és védi a lábat. Ha azonban ezekkel a tulajdonságokkal nem rendelkezik, akkor a láb igénybevételét még súlyosbítja, és sérülést okoz.

ság a kristályosodást még valószínűbbé teszi és tudásunk van arról, hogy a savasság megnövekszik azok körül a mikroszakadások körül, amelyek az Achillesz-in sérüléseinek a kezdetei. Egy elszakadt inban valóban találtunk hűgysavkristályokat.

Van még néhány viszonylag ritka körülmény is, amelyek Achillesz-in problémákat okozhatnak. Csontlerakódások alakulhatnak ki az inban részleges szakadás után vagy időnként sebészi beavatkozást követően. Gyerekek, akik futnak, ingerelhetik a sarokban lévő növekedési központot és csont-tarját növeszthetnek azon a helyen, ahol az in és a sarok összekapcsolódik. Az ízületi gyulladásokhoz hasonló betegségek ugyancsak az Achillesz-in bántalmait okozhatják.

Ugy látszik, hogy a férfiak, különösen az idősebbek, sérülékenyebbek ebből a szempontból, mint a nők. Tanulmányunkban a férfiak 78 %-a szenvedett Achillesz-in sérülésben. 1650 különféle sérülést szenvedett futó közül azonban összesen 60 % volt férfi. Az Achillesz-in sérülést szenvedett férfiak átlagos életkora 39 év volt, a nőké azonban 24. Ugy véljük, hogy a középkori férfiaknál az Achillesz-in sérüléseinek a gyakorisága, többek között azzal magyarázható, hogy az életkor előrehaladtával csökken az Achillesz-in hajlékonysága és ereje.

A SÉRÜLÉSEK ELKERÜLÉSE

Az Achillesz-in sérüléseinek az elkerülése feltételezi, hogy felismerjük saját sérülékenysé-
günket - mondjuk így: Achillesz sarkunkat. Minde-
nekelőtt lényeges, hogy szerezzünk egy jó cipőt.
Ez viszonylag könnyű feladat. A sarok emelkedése
10-12 mm legyen, hogy ezzel csökkentjük az in nyuj-
tását. A saroknak lefelé egy kicsit szélesednie
kell, hogy megakadályozzuk a hintázást. Az nem jó
ha ez a kiszélesedés túl nagy, de ezt már a gyár-
tók is tudják. A saroktámasz /a cipő hátsó kerge/
legyen merőleges a talpra és erősen támassza meg

a sarkot, hogy oldalirányba ne csusz hasson el és ez ne vegye igénybe az Achillesz-int. A talp a lábujjak tövé-
nél legyen hajlékony, mivel, ha nem az, akkor az Achillesz-in terhelése is megnövekszik.

A cipővel ellensúlyozni lehet a testalkat vagy a futó-
stílus sajátosságait. A varus korrigálható éka-
laku vagy fokozatos sűrűségű talpbetéttel. Lud-
talpas vagy túl magas talpívvel rendelkező futók,
íksz-lábuak vagy ó-lábuak megfontolás tárgyává te-
hetik orvosi rendelőnyre írt egyéni cipő készit-
tetését. Ujabban azonban azt tapasztaltuk, hogy a
cipő-talpbetétet sokkal olcsóbban módosítani is
lehet. Azt hiszem, hogy a méretre csináltatott cipő
iránti érdeklődés növekedni fog, és olyan általáno-
sak lesznek valamikor, mint most a csináltatott
sicsizmák.

Az edzési hibák elkerülése azonban sokkal
nehezebb, mint jó cipőt találni. Azonban ez leg-
alább ugyanannyira fontos. Az edzés arany-
szabálya: "alkalmazkodó erőrekapás", ami azt jelenti,
hogy a testünket ismételten igénybe vesszük, amit
mindig a viszonylagos nyugalmi időszak követ. A
pihenés alatt testünk erőre kap, és ha helyesen
választjuk meg a terhelés intenzitását és az
időzítés is jó, akkor az izmok, az inak és a
csontok tulkompenzál-
nak, azaz erősebbek és hajlé-
konyabbak lesznek, mint korábban. Ha a túlzott
kifáradást elkerüljük, akkor jelentősen csökkent-
jük a sérülés valószínűségét. Egy átlagos, nem-ver-
senyszerűen futó edzésprogramja hetenként 3-5 fu-
tást foglalhat magában, másnaponként viszonylagos
nyugalommal.

/Folytatjuk/

A Runner's World cikke nyomán.



BUBKA

A legjobb szovjet atléták 1984 februárjában az Egyesült Államokban versenyeztek. Az amerikai sajtó azokban a napokban sokat írt a huszonkét esztendőes donyecki rudugróról, Szergej Bubkáról. Bubka 184 cm magas, testsúlya 77 kg. A nézők úrhajósnak nevezték el.

Amikor a vörös mezes sportoló megjelent a Los Angeles-i Fórum csarnok fapadlós pályáján, azonnal magára vonta a 12 ezer néző figyelmét. Greg Webbs, a volt világcsucstartó filmfelvevője azonnal peregni kezdett; Dan Ripley, Earl Bell, a volt világcsucstartók, valamint Bill Olson, az amerikai bajnok mereven figyelte Bubka minden mozdulatát.

Olson szeretett volna visszavágni a tavalyi Finnországban rendezett világ bajnokságon elszenvedett vereségért, ám nem jutott az 540 cm-es kezdőmagasságot átvitt versenyzők közé. És Olson után kiesett az olimpiai bajnok lengyel Tadeusz Slusarski és Wladislaw Kozakiewicz, a volt világcsucstartó szovjet Vlagyimir Poljakov, a világcsucstartó francia Thierry Vigneron, honfitársa, Patric Abada és az amerikai Jeff Buckingham. A több órás versenyen, ezen a hideg, szeles estén Helsinkiben hárman küzdöttek a magassággal: a szovjetek közül Konsztantyin Volkov, a moszkvai olimpia ezüstérmese, a teljesen ismeretlen Szergej Bubka, továbbá a tapasztalt bolgár versenyző, Atanasz Tarev. Az 570 cm-es magasságot csak Bubka ugrotta át. Győzelme szenzációs számba ment, hiszen Szergejnek ez volt az első jelentős nemzetközi versenye. Még egyes szovjet szakemberek is a véletlennek tudták be a szovjet ujonc elsőségét. Bubka és edzője, Vitalij Petrov azonban kész volt bizonyítani, hogy senkiből sem lesz véletlenül világ bajnok.

A sportban nincs alapigazság, csak tétel. S a bizonyíték - a győzelem. Kanyarodjunk vissza a februári Los Angeleshez. 575 cm. Konsztantyin Volkov leverte a léce. Olsonnak még van egy kísérlete. Kihagyja az 5 m 75 cm-t, s 5 m 80 cm-re teteti fel a léce, tíz centivel magasabbra, mint amennyivel Bubka a világ bajnokságon aranyérmet nyert. Az üvegrostos katapult feldobja az amerikai versenyzőt a léce fölé. A kísérlet sikerült.

Bubka újabb három centivel magasabbra teteti a léce. Ilyen magasságot csarnokban még senki nem ugrott.

Bubka "kikapcsolta" a lelátók, a fuvószenekar zaját, s akár a hegedűművész a hangszerére, rátette ujjait a rudra. Szergej csak a csendet hallgatta.

A szöges cipő kopog a fapadlón, rohama folyamatos, fokozatosan gyorsul, hogy az utolsó, a tizenharmadik lépésnél megkezdje az erőteljes elrugaskodást. Az "ágyuja" /ahogy a sportolók néha a hosszú rudat becézik/ pontosan "kilőtt", s Olsonnak semmi reménye nem maradt, Bubka szélesre tárt kézzel és lábbal terült el a szivacson, s látta, hogy a magasban a léce nem mozdult meg. Ebben az évben harmadszor döntötte meg a fedettpályás világcsucst: január 15-én Vilniusban - 5 m 81 cm -, február 1-én Milánóban - 5 m 82 cm -, február 10-én Los Angelesben - 5 m 83 cm!

Moszkvába Szergej éjszaka érkezett meg, reggel a szállóban találkozhattam vele és edzőjével.

- Szergej, Greg Neff amerikai szakíró kijelentette, hogy "Bubka olyan rudugró, amelyet a világ nem látott". Elégedettek tengerentúli szereplésükkel?

- Igen. Los Angelesben fedettpályás világcsucst állítottam fel, New Yorkban bajnok lettem. Clevelandben azonban már fáradtan versenyeztem. Nem volt időm, hogy visszanyerjem erőmet, s ezenkívül a körülmények sem voltak a legjobbak. Ott nem tartánborításu a pálya, hanem farostlemez, olyan, mintha a parketten futna az ember. A szekrény kicsi, én pedig nagyon magasán fogom a rudat. Megemelve láttam, hogy a rud oldalra visz, kirepülhetek a szektorból, összetörhetem magam...

A versenyek során háromszor is ripityára törte rudját, háromszor esett vissza a nagy magasságból. Egyesek ilyen esések után már félnek kézbe venni a rudat. Szergej ezt csupán véletlennek tekintette, aminek nem szabad nagy jelentőséget tulajdonítani.

Igaza van. Azonban hol ér véget a véletlen, s hol kezdődik a törvényszerűség? Hogy lehet, hogy sok fiú közül csak ő lett a bajnok? Édesanyja munkásnő, édesapja katona, a családban senki nem sportolt, Bubkát barátja tíz évvel ezelőtt vitte le Petrovhoz. Ők ketten - edző és tanítvány - egymásra találtak. De vajon lehetett-e már akkor látni Bubkában a jövő bajnokát?

- Nem találgatni, dolgozni kell - mondja meggyőződéssel Petrov. - Nem kedvelem egyes edzők módszerét: keresni a gyerekek között az östehetségeket, majd átoltvasztani azokat arannyá. Amikor Szergej hozzám került, 10 éves volt, én 28; az első lépése-

ket tettem az edzői pályán, így mindketten ujoncok voltunk. Én gyenge ugró voltam, a legjobb eredményem 4 m 40 cm volt. Nevetséges? Biztam abban, hogy edzőként a sportban többre leszek képes. S gyerekekkel kezdtem foglalkozni. Kezdetben Szergej hozzám igazodott, ma már a fejlődése olyan gyors, hogy nekem kell hozzá igazodnom. A nemzetközi sportmesteri szintet Szergej bátyja, Vaszilij is teljesítette. Egyéni csúcsa: 5 m 60 cm...

Bubka esetében korai még a jövőre gondolni. De mégis... Milyennek látja magát néhány év múlva?

Szergej a testnevelési főiskola hallgatója, azonban aligha válik belőle edző, legalábbis most így gondolja. "Nincs tehetségem, mint Petrovnek - magyarázza -, s olyan ugrókat nevelni, akik nem ugranak magasabbra, mint én, aligha értelmes cselekedet." Lehetséges, hogy Szergej a tudományban vagy a sportújságírásban teszi próbára képességeit. Egyelőre bevallja, keveset tud, keveset olvasott. Igaz, könyvtára, amelyet bátyjával gyűjtött össze, cáfolja előbbi szavait... Szergej és Vaszilij együtt él, nőtlenek, ezért felváltva főznek, maguk vezetik a háztartást.

Azon a napon, amikor Szergejjel találkoztunk, Vaszilij ugyancsak Moszkvában volt, a Hadsereg bajnokságán indult. Szergej úgy döntött, hogy bátyjának az ő rudjával kell versenyeznie. Segítettem Szergejnek bevinni az autóbuszba a nagy kék-fehérpáros színű tokot, amelyen nagy betűkkel ékeskedett: "Szergej Bubka". Bubka szeme sarkából nézett rám, észreveszem-e vajon, hogy a keresztnéve

- Szergej - teljesen ki van írva. Ez csak a világcsúcstartók privilégiuma! Mennyi gyerekesség van még benne. Ez érződik sportmesteri címe fölött érzett büszkeségében /"Én fogom a legmagasabban a rudat a világon!"/, a városa iránti szeretetében /"Nálunk Donyeckben minden lakosnak van rózsabokor"/ és az újabb összecsapások várásában, ettől mintha nem tudna szabadulni /"Bárcsak minél előbb találkozni Vigneronnal!"/.

Fred Hansen /Egyesült Államok/, a tokiói olimpia bajnoka valamikor arra a kérdésre, hol a határ a rudugrásban, azt válaszolta, hogy ez a határ 5 m 60 cm. Az idén Thierry Vigneron Göteborgban a fedettpályás Európa-bajnokságon 5 m 85 cm-t ért el! Amikor visszaesett a szivacsra, kezével eltakarta az arcát, mintha maga sem hinné. A boldog világcsúcstartó kérte, hogy a léceket tegyék fel 6 m-re. Szerette volna ott látni, és az egész világnak megmutatni álmát.

- És Szergej mikor emeli fel a léceket erre a magasságra?

- Ma abban biztos vagyok, hogy megugorhatom az 5 m 90 cm-t. Magasabbra... Lélektanilag még nem készültem fel rá. De a hat métertől csupán 17 centi választ el. Közben az ujjaival mutatja: mindössze ennyi...

És hozzáteszi:

- Ez még ötévi edzés, bár lehet, hogy nyolc.

Szovjet Sport Magazin, 1984. 6. sz.



KOSZTYECKAJA

1983. június 1-én a Birminghamban rendezett Szovjetunió-Nagy-Britannia atlétikai viadalon Anna Ambrazene-Kosztyeckaja, a Litván Testnevelési Főiskola harmadéves hallgatója a 400 m-es gátfutásban szovjet csucstól állított fel. Tíz nappal később Moszkvában, a Znamenszkij emlékversenyen Anna 54,02 másodperccel világcscsot ért el, amely 0,26 másodperccel szárnyalta túl az NDK-beli Karin Rossley 1980-ban felállított régi rekordját. Ambrazene júniusban biztosan nyert a Szovjetunió népeinek szpartakiádján, s augusztusban - az idény legjelentősebb versenyén - a helsinki világ bajnokságon győztes Jekatyerina Feszenko egyszázad másodperccel előzte meg.

- Egész nap sirtam - emlékszik vissza Anna -, s edzőmnek, Anatolij Julinnak meg is mondtam: "Vége! Szögre akasztom a szöges cipőt. Utoljára futottam..."

Az edző nem vette komolyan kijelentését. Aki többé-kevésbé ismeri Ambrazenét, tudja, hogy képtelen beletörődni a balsikerbe. Az ember ezt megérti, már az első vele történt beszélgetés után, akármiről legyen is szó. Ha a gyerekkor kerül szóba, akkor Anna elmondja, hogy futásban és ugrásban még a fiukat is megelőzte. Ha metajátékról volt szó, akkor a csapatkapitányok szinte harcoltak érte, hogy az együttesükben szerepeljen. Ha megkérdik tőle, hogyan dolgozott egykori falujában - Anna ugyanis a Vilnius melletti Tarakonis faluban nőtt fel -, akkor elmondja, hogy a széna-kazalrakásban a legjobb volt. A többség középről kezdte a kazalrakást. Ő viszont szélről, s ezért kazlai még akkor is álltak, amikor a többiekét a szél szétzilálta.

- Tud-e főzni?

- Természetesen. Kóstolja csak meg a süteményemet.

- Figyelemmel kíséri-e a divat változásait?

- Igen, de mindig tudom, hogy mi illik, mi nem illik hozzám. Arra törekszem, hogy ruházatom ne legyen túl sportos, nehogy azt higgyék rólam, hogy a sporton kívül semmi más nem érdekel az életben...

- Mondják, még ma is nehezen hiszi, hogy kikapott a világ bajnokságon.

- A két NDK-beli lányt, a legveszélyesebb ellenfeleimet megelőztem, Jobbra tőlem Katya Feszenko futott, rá sajnos nem figyeltem. Ha odapillantottam volna...

Julin akkoriban türelmesen várta, amíg Anna könnyei felszáradnak, majd számokkal felvértetve bizonyította, hogy az olimpiai idényben képes lesz 0,3 másodperccel megjavítani világcscsot.

Anna végighallgatta edzőjét, elmosolyodott, majd kijelentette: edzőjének igaza van. Annál is inkább, mert már Helsinkiben is neki kellett volna győznie.

- Ha beesem a célba, már első vagyok...

Julin azon a véleményen van, hogy tanítványának egész élete, minden perce a gátfutásra való tudatos felkészülését szolgálta. Mindehhez figyelembe kell még venni munkaszeretét, kitartását is. Anna édesanyjával, Kazimira Kosztyeckajával élt együtt. Édesanyja közgazdász a Danyilovo faiskolában. Amikor elvégezte a harmadik osztályt, már a felnőttek között dolgozott: burgonyát kapált, fákat metszett, gyomlált...

Anna Kosztyeckaja tizenhét évesen iratkozott be a könnyűipari technikum kötöttáru-technológiai szakára. Egyszer szóltak neki, hogy induljon el egy mezei futóversenyen a Vecsernyije Novosztyi versenyén. Elindult, s második lett. Ezt követően a technikum igazgatója magához hívatta, megismertette Algimantas Vilkas edzővel, s azt mondta neki, érdemes lenne komolyabban sportolnia. Anna tiltakozott, mondván, a tanulásra alig maradna akkor ideje.

- Akkortájt nem ment valami jól a sorom - emlékszik vissza. - Édesanyám nem tudott támogatni, ezért takarítónőnek álltam be az egyik óvodába. Amikor véget ért a tanítás a technikumban, takarítani mentem. Erről persze senkinek sem szóltam.

Végül mégis sikerült a rábeszélés - edzésbe állt.

- Ahogy a későbbiek során kiderült - vallja Anna - ez 15 kilóba került. Igen, igen, mert mielőtt sportolni kezdtem volna, 173 cm-es magasságom mellett 78 kiló voltam. Most pedig 63...

Anna Kosztyeckaja kezdetben sifutásban versenyzett, majd edzője javasolta, hogy próbálkozzék meg a gátfutással.

Két évvel később - ez 1978-ban történt - Vilniusban került sorra a Znamenszkij fivérek emlékére rendezett verseny. Anna Kosztyeckaja a 400 m-es gátfutásban negyedik lett. Bekerült a válogatott keretbe, ahol Anatolij Julin - 1954. évi Európa-bajnok ezen a távon - lett az edzője.

Anna akkor úgy érezte, hogy soha nem fárad el. Igyekezett minél többet edzeni. A tudományos módszerekkel szemben a falusi életből hozott tapasztalatait részesítette előnyben: aratás idején látástól vakulásig dolgozni kellett. Így volt ő az edzésekkel is.

Igen szépen fejlődött, de mégsem úgy, ahogyan szeretne volna.

1981-ben az Universiadén kétszeres bajnoknő lett - kedvenc távján és a 4x400 m-es váltóban -, de Zágrábban az Európa Kupán a második helyen végzett, s egy hónappal később Rómában a Világ Kupán - harmadik.

Rómában Anna ráfizetett naivitására. Annyira erővel akart nyerni, hogy megfélekedett arról, hogy taktika is létezik a sportban.

- Ugy döntöttem akkor - mondta Anna -, hogy teljes erőből futok. A nyolcadik gátig elől is voltam, aztán minden elsötétült előttem, a lábamat nem birtam emelni, a gátak is mintha kétméteresek lettek volna. A célba csupán begyalogoltam.

- Ennek ellenére sem vesztette el az önbizalmát.

- Azért is megjavítom egyszer a világcsucst!

Anna két évvel ezelőtt férjhez ment Algirdas Ambrazashoz, aki ugyancsak sportolt, a Granitas Kaunas csapatában kézilabdázott. Ambrazas, aki egyébként orvos, azóta megszokta, hogy Annának mindenben elsőbbséget kell adnia, s türelmesen viseli férji hátrányait. Egyben azonban következetes. Nem engedi feleségének a kocsivezetést...

- Ebben nem is vitatkozom Algirdassal - mosolyog Anna. - Azt hiszem, igaza is van. Egyszer ugyanis a mamához mentünk vendégségbe. Én vezettem. Nagyon jól ment, de a kanyarban ... Máig sem tudom mi történhetett, de nem a házunk előtt, hanem a szomszéd káposztásában kötöttem ki.

- Algirdas segítségével - mondta Julin - sikerült meggyőzni Annát, hogy nincs szüksége annyi edzésre; az értelmes edzés titka nem abban rejlik, hogy az ember a végtelenségig dolgozzon, hanem abban, hogy gyorsabb legyen, javuljon a technikája...

Ritmus... Ez határozza meg a gátfutás jellegét.

A ritmusérzék diktálja, hány lépést kell tenni a két akadály közötti térségben.

- A táv elején 16 teljesen egyforma lépést teszek a gátak között - mondta a világcsucstartónő. - Ha az ember akárcsak 10 centivel hosszabbítja meg lépését, a következő gáton már botlás következhet. Rájöttem: nem érdekel, hol vannak az ellenfelek, előttem vagy mögöttem, A legfontosabb számomra - a ritmus. S amikor fellep a fáradtság akkor valamivel rövidül a lépés. Ezért a nyolcadik gát után áttérek a 17 lépésre...

Nincs kizárva, hogy megváltoztatom futásom ritmusát. Már azzal is próbálkoztam, hogy az első öt gátat 15 lépésből vettem, a további kettőt 16-tal s az utolsó hármat 17-tel. Ugy éreztem, hogy megy, bár ez hihetetlenül nehéz: a lépésnek hosszúnak, férfiasnak kell lennie. De akármilyen lesz, kimunkálom a magamét.

Legnagyobb vágyam? A világcsucs megdöntése!

Szovjet Sport Magazin, 1984. 4. sz.



MAGASSÁG- PROGNÓZIS

A ma élő legmagasabb ember a kínai Chen Dzin-Hian. A 16 éves leány 240 cm magas, súlya pedig 147 kg. Sajnos ezek az arányok "kissé" terhesek számára: állandóan arról álmodik, minden vágya az, hogy legalább egyszer jóllakjon. A ruházódás problémáját azonban sikerült megoldani. Ruháit méretre varrják, cipőit pedig a junanyi cipőgyár külön megrendelésre készíti.

Európában a legmagasabb férfi az angol Chris Griner. Magassága 228,6 cm. Nemrég New-Jersey államban /USA/ Whitewood tengeri üdülöhelyen egy reklámólu találkozót szerveztek számára Sandy Allen-nel, aki a maga 231 centiméterével jelenleg a legmagasabb amerikai nő. Az abszolút női "világcsucstartó" - a Brit Enciklopédia szerint - egy bizonyos Mariann Vehde volt, 255 cm-rel.

A genetikusok és a morfológusok véleménye szerint a testmagasság prognózisának felállítása az emberek 99 százalékánál azért lehetséges, mert a fejlődés alkattani ismérvei stabilak és - a legújabb genetikai kutatások eredménye szerint -, genetikailag determináltak.

Az e téren folytatott kutatások bebizonyították, hogy a végleges testmagasság már 8-11 éves korban viszonylag nagy pontossággal előre meghatározható. A magasság prognózisa ennél fiatalabb korban már nem ennyire megbízható. A testmagasság prognózisának felállítása különösen nehéz a nemi érés

időszakában /lányoknál 11-14, fiuknál pedig 13-15 éves korban/. A végleges testmagasság előre történő meghatározása az évenkénti növekedés mértéke alapján lehetetlen. Ugyancsak lehetetlen a testmagasság prognosztizálása egy újszülött gyermek születésekor mért testhosszúság alapján. Ugyanakkor érdekes, hogyha a láb/fej/ és a kéz/fej/ az ember más morfológiai mutatóihoz viszonyítva gyorsabb ütemben fejlődik, akkor ez jó kiindulópont lehet a növekedés prognosztizálása szempontjából. Például ha egy, az általános iskola alsóbb osztályába /1-4/ járó gyermek testmagassága osztálytársaihoz viszonyítva ugyan közepesnek számít, de nagyméretű cipőt visel, s ráadásul még a kézfeje is hosszú, akkor minden remény megvan arra, hogy a növekedésben a későbbiek során a legtöbb osztálytársát megelőzi. A morfológusok azt állítják, hogy a láb/fej/ és a kéz/fej/ hosszúsága alapján a végleges testmagasság pontosabban prognosztizálható, mint a növekedés ütemének alapján.

Amint azt korábban már megállapítottuk, a végleges testmagasságnak öröklődéstanai összefüggései is vannak. Végleges testmagasságunkat ezért jelentős mértékben meghatározza szüleink testmagassága. Mivel, ha nem genetikai jelenségekkel magyarázhatók az alábbi példák: A "Parade" című amerikai hetilap azt írja, hogy több bizonyíték van arra, hogy az amerikai kontinensen valamikor kizárólag magas növésű emberek éltek. Ezeket az óriásokat a mai terminológiában "big foot"-nak /nagy lábúaknak/ nevezik. Feltehetően több tízezer évvel ezelőtt haltak ki. Ezekről az óriásokról először akkor kezdtek el beszélni, amikor Kalifornia államban egy 203 cm magas nő maradványaira bukkantak. Három év múlva az antropológusok találtak még egy történelem előtti korból származó női csontvázat, amelynek magassága 223 centiméter volt. Hasonló maradványokat találtak 1912-ben Wisconsin államban is. 1930-ban Mexikó északi részén pedig egy egész "big foot"-temetőt tártak fel.

1. táblázat

A fiúk végleges testmagasságának mutatói a különböző életkorban
mért testmagasság függvényében

Mért magas- ság /cm/	Életkor /év/			
	8	9	10	11
110	160,7			
111	161,6	157,0		
112	162,4	157,9		
113	163,3	158,8	154,8	
114	164,2	159,6	155,6	
115	165,1	160,5	156,5	
116	166,0	161,4	157,4	
117	166,9	162,3	158,2	
118	167,8	163,1	159,1	
119	168,6	164,0	159,9	
120	169,5	164,9	160,8	
121	170,4	165,8	161,6	158,8
122	171,3	166,6	167,5	159,5
123	172,2	167,5	163,3	160,3
124	173,1	168,4	164,2	161,1
125	173,9	169,3	165,0	161,9
126	174,8	170,1	165,9	162,7
127	175,7	171,0	166,7	163,5
128	176,6	171,9	167,6	164,3
129	177,5	172,8	168,5	165,1
130	178,4	173,6	169,3	165,9
131	179,3	174,5	170,2	166,7
132	180,1	175,4	171,0	167,5
133	181,0	176,3	171,9	168,3
134	181,9	177,1	172,7	169,1
135	182,8	178,0	173,6	169,9
136	183,7	178,9	174,4	170,7
137	184,6	179,8	175,3	171,5
138	185,5	180,6	176,1	172,3
139	186,3	181,5	177,0	173,1
140	187,2	182,4	177,8	173,9
141	188,1	183,3	178,7	174,7
142	189,0	184,1	179,6	175,5
143	189,9	185,0	180,4	176,3
144	190,8	185,9	181,3	177,4
145	191,6	186,8	182,1	177,9
146	192,5	187,6	183,0	178,3
147	193,4	188,5	183,8	179,5
148	194,3	189,4	184,7	180,3
149	195,2	190,3	185,5	181,1
150	196,1	191,1	186,4	181,9
151		192,0	187,2	182,7
152		192,9	188,1	183,5
153		193,8	188,9	184,3
154		194,6	189,8	185,1
155		195,5	190,7	185,9
156			191,5	186,7
157			192,4	187,5
158			193,2	188,3
159			194,4	189,1
160			194,9	189,9

2. táblázat

A leányok végleges testmagasságának mutatói a különböző életkorban mért
testmagasság függvényében

Mért magasság /cm/	Életkor /év/			
	8	9	10	11
111	145,6	140,6		
112	146,8	141,7		
113	147,9	142,8	143,4	
114	149,1	143,9	144,2	
115	150,3	145,0	145,1	
116	151,4	146,1	145,9	
117	152,6	147,2	146,0	
118	153,8	148,3	147,6	
119	154,9	149,4	148,5	
120	156,1	150,6	149,3	148,7
121	157,3	151,5	150,2	149,4
122	158,4	152,6	151,0	150,1
123	159,6	153,7	151,3	150,7
124	160,8	154,8	152,7	151,1
125	161,2	156,9	153,5	152,1
126	163,1	157,0	154,4	152,8
127	164,3	158,1	156,2	153,4
128	165,4	159,2	156,1	154,1
129	165,6	160,3	156,9	154,8
130	167,8	161,4	157,8	155,4
131	168,9	162,5	158,6	156,1
132	170,1	163,6	159,5	156,8
133	171,3	164,7	160,3	157,5
134	172,4	165,8	161,2	158,1
135	173,6	166,9	162,0	158,8
136	174,8	167,9	162,9	159,5
137	176,0	169,0	163,7	160,1
138	177,1	170,1	164,6	160,8
139	178,3	171,2	165,4	161,5
140	179,3	172,3	166,3	162,1
141	180,6	173,4	167,1	162,8
142	181,8	174,5	168,0	163,5
143	183,0	175,6	166,8	164,1
144	184,1	176,7	169,7	164,3
145	185,3	177,8	170,5	165,5
146	186,5	178,9	171,4	166,2
147	187,6	180,0	173,2	166,8
148	188,8	181,1	173,0	167,5
149	190,0	182,2	173,9	168,2
150	191,1	183,3	174,7	168,8
151		184,4	175,6	169,5
152		185,5	176,4	170,2
153		186,5	177,3	170,9
154		187,6	178,1	171,6
155		188,7	179,0	172,2
156			184,1	176,5
157			180,7	173,5
158			181,5	174,2
159			182,4	174,9
160			183,2	175,5
161			184,1	176,2
162			184,9	176,9
163			185,8	177,5
164			186,6	178,2
165			187,5	178,9

és egy mai példa: a vatuszi és a vanyaturu törzs férfitagjainak magassága általában meghaladja a 190-200 centimétert. Ennek köszönhetően többségük kiváló eredményeket tud felmutatni magasugrásban és gerelyhajításban.

A gyermekek és szüleik testmagasságát tanulmányozva a genetikusok arra a következtetésre jutottak, hogy az adott mutatók alapján a korreláció /kölcshős összefüggés/ az apa-fiu pár esetében szorosabb, mint az apa-leány pár esetén. Az anya-leány pár korrelációja ugyanakkor szorosabb, mint az anya-fiu páré. Ez azt jelenti, hogy a fiugyermek növekedése az apa, a leánygyermeké pedig az anya méretei alapján prognosztizálható nagyobb biztonsággal.

Kézenfekvőnek tűnik, hogy magas növésű házaspárnak a gyermekei is magasak kell, hogy legyenek, alacsony házaspárnak pedig többnyire a gyermekei is alacsonyak. A házastársak testmagasságának valamennyi kombinációja /alacsony feleség-középtermetű férj, középtermetű feleség-középtermetű férj, alacsony feleség-magas férj és középtermetű feleség-magas férj/ esetén a gyermek növekedését és végleges testmagasságát e szélső határok között lehet prognosztizálni.

A kísérleti kutatások eredményei alapján V. Karkus csehszlovák kutató meghatározta a fiuk és a leányok végleges testmagasságának képletét a szülők magasságának függvényében:

fiuknál: $\frac{\text{az apa magassága} + \text{az anya magassága} \times 1.08}{2}$

2

leányoknál: $\frac{\text{az apa magassága} \times 0.923 + \text{anya magassága}}{2}$

2

Srankova, Prokopec és Zeložni csehszlovák kutatók pedig egy olyan táblázatot állítottak össze, amely a felnőtt ember testmagasságát a gyermek fejlődésének meghatározott periódusaiban mért magassága függvényében prognosztizálja. Az 1. és a 2. táblázat egy kivonatos prognózistáblázatot szemléltet.

A táblázatok használata rendkívül egyszerű. Induljunk ki a fiu és leány életkorának és magasságának ismert adataiból. A táblázatokon a vízszintes számsorok és a függőleges számszlopok metszéspontjaiban leolvasható az adott gyermek prognosztizált végleges /felnőttkori/ testmagassága. Például egy 8 éves, 121 cm magas fiugyermek végleges /felnőttkori/ testmagassága 170,4 cm lehet, ha pedig ezt a 121 centiméteres magasságot az adott fiugyermek 11 éves korában éri el, végleges testmagassága felnőtt korában 158,8 cm lesz.

Az előrejelzés szempontjából legideálisabb életkor /8-11 év/ adataira támaszkodva, előre megjósolhatjuk a gyermek felnőttkori testmagasságát. Ez pedig nemcsak a szülők számára érdekes, de különösen értékes információt jelent a sportcélú kiválasztás során is. A prognózis alapján a gyerekek érdeklődését időben a megfelelő sportágak vagy versenyszámok felé irányíthatjuk.

Leonyid Szergijenko: Prognóz rosztá. /Fizkultura i Sport, 1983. 11. sz. 18-19. old./

AMIG A KÉSZLET TART
VÁLTOZATLAN ÁRON KAPHATÓ
LENGYEL "SPRINT" FUTÓCIPŐ!

Ára: 650.- - 660.-Ft
a SPORTPROPAGANDA
SPORTÁRU SZAKÜZLETÉBEN .

Budapest V.,
Kecskeméti u. 11.
Tel.: 186-931

historia

Sok év telt már el azóta, hogy a pályákról eltűnt Iharos Sándor hosszútávfutó jellegzetesen ellentmondásos alakja. Az ötvenes évek derekán a világ legjobb futói közé tartozott, több világcsúcst is állított fel. Rekordjai azonban sohasem voltak hosszú életűek. Az ötvenes évek derekán ugyanis a 800-tól 10000 méterig terjedő távokon viharos gyorsasággal követték egymást a világrekordok, a sportolók nevei a másodpercszámláló sebességével váltogatták egymást. Iharosnak csak Magyarországon két tekintélyes ellenlábasa volt: Rózsavölgyi és Tábori. Jóllehet honfitársai sohasem döntöttek világcsucokat, Iharos sosem lehetett biztos abban, hogy ő kerekedik felül velük szemben. Iharos azok közé tartozott, akik pályáját tartósan végigkísérte a balszerencse. A speciális felkészítést követően, bármikor képes volt a világcsucshoz közeli eredményeket elérni, de az olimpiákon, Európa-hajnokságokon ez már nemigen sikerült neki. Kiegyensúlyozatlansága megakadályozta abban, hogy tétrenő versenyeken sikerrel szálljon szembe ellenfeleivel. Csupán két jelentékenyebb sikert könyvelhetett el magának: az 1952-es berni EB-n az 1500 méteres távon 3:47,0-as idővel, majd az 1958-as stockholmi EB-n az 5000 méteres távon /14:07,2/ egyaránt hatodik lett.

Iharos Sándor 1930. március 10-én született Budapesten. Nagyvárosi gyermekként számtalan lehetősége nyílt a sportolásra, fiatalabb korában szenvedélyesen megszerette a futballt. Ha nem szól köz-

A szerzőnek ez a megállapítása helytelen, hiszen Rózsavölgyi 1955-ben 1000, ill. 2000 m-en, 1956-ban 1500 m-en, Tábori pedig 1955-ben 1500 m-en állított fel új világcsucst. /a szerk./

be a véletlen, lehetséges, hogy ragyogó labdarugó lett volna belőle. 1948-ban, amikor a budapesti Gammánál finommechanikai műszerésznek tanult, elvetődött egy nagyszabású atlétikai versenyre, s figyelt a futók erőpróbájára. Ekkor határozta el, hogy futó lesz. Edzői segítség, módszertani ismeretek nélkül kezdte meg felkészülését. Naponta versenyzett egy barátjával, ki ér előbb a gyárkapuhoz. Később sötétedésig edzett a pályán is. 1950-ben tényleges katonai szolgálatra hívták be. Ekkor 1500 méteren 4:15 percet tudott teljesíteni, s meglepő módon leigazolták a Bp. Honvéd atlétikai szakosztályába.

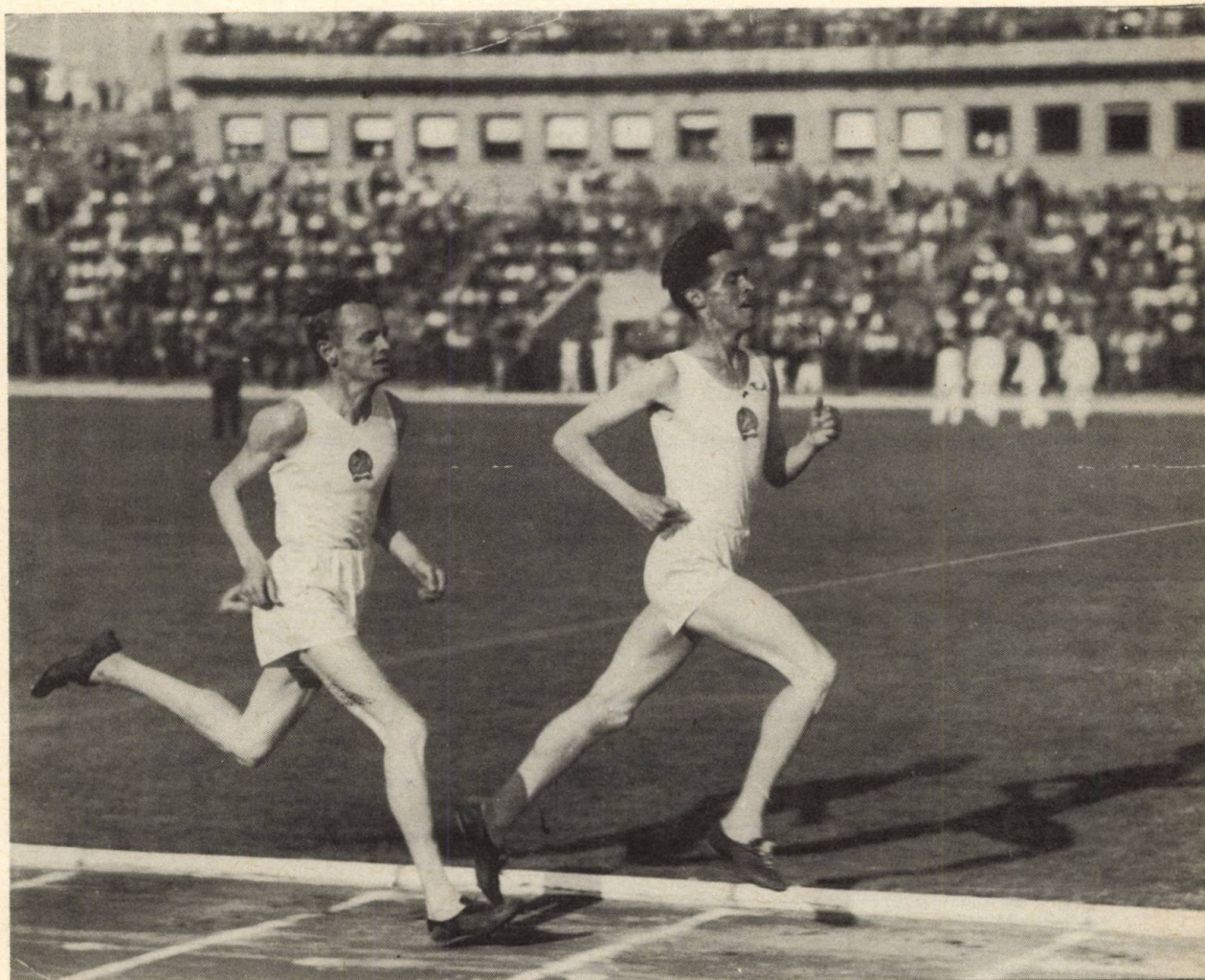
Abban az időben a Honvéd futóedzője Iglói Mihály volt, aki a modern magyar futóiskola megteremtőjének hírében állt. Felügyelete alatt Iharos néhány hónap leforgása alatt 1500 méteren 4:06,2 percre javította eredményét, 1951 végére pedig 3:54,2 perces idővel a magyar középtávfutás élolyába került. Akkortájt arról álmodott, hogy indul a helsinki olimpián. A Helsinkibe készülő csapatba egy Kijevben rendezett versenyen elért 3:49,4 perces idővel verekedte be magát. Az olimpián azonban kudarcot vallott. Nem tanulta meg, hogyan kell küzdeni. A táv elején utánaeredt egy esztelenül gyorsan kezdő holland versenyzőnek, s a célegyenesben mindketten már csak társaik hátát látták maguk előtt. Keserves csalódás érte, hosszú időre elment a kedve a futástól. Igaz, hogy a következő évben 3:48,8 percre javította teljesítményét, de ezt senki sem tartotta különösebben jó eredménynek. Sokan már lemondtak róla, maga Iglói is egyre tanácstalabbul szemlélte tanítványát. Iharos hangulata egyre szeszélyesebbé vált: hol a kishitűség öntötte el, hol indokolatlan optimizmus töltötte el.

Iglói 1954 telén vette rá Iharost a rendszeres kemény munkára. Iharos végre megfogadta a tanácsokat, s egyre jobban bírta a növekvő edzéssterhelést. Tiszti rangban továbbszolgált a hadseregben, s min-

den idejét az atlétikára fordíthatta. 1954. júliusában legyőzte a csehszlovák Stanislav Jungwirth-ot, s 3:48,6 perces idővel új magyar rekordot állított fel. Egy hónappal később Oslóban Boysennel vívott küzdelmével ezt az eredményt 3:42,4 percre javította, ami a világranglistán a 3. helyezést jelentette számára. Elkezdett 5000 méteren is versenyezni. Kezdeként remek, 14:12,2 perces időt futott, amivel a világranglistán egycsapásra a hetedik helyet szerezte meg.

Ezután következett pályafutásának aranykora, az 1955-ös esztendő. Öt hónap leforgása alatt négy világcsucst döntött meg. Először májusban Budapesten 3000 méteren a belga Reiff rekordját szárnyalta túl 7:55,6 perces idővel, majd Londonban, az angol élmezőnnyel vívott küzdelemben ismét

csak Reiff rekordját, ezúttal a 2 mérföldes távon, 8:33,4 perccel. Júliusban Helsinkiben az ő teljesítménye tette elavulttá az ausztrál Landy 1500 méteren elért rekordját /3:40,8/. Végül szeptember 10-én Budapesten 13:50,8 perccel 5000 méteren sikerült felülmulnia a fenomenális Kucot. Igaz nyolc nappal később ismét elveszítette elsőségét, mivel Kuc Belgrádban 13:46,8 percet futott, de október 23-án újfent Iharos kerekedett felül. Budapesten 13:40,6 perces időt ért el, s ez már az emberi teljesítőképesség határán mozgó teljesítmény volt - legalábbis a korabeli szakemberek megítélése szerint.



/Képesy Sportarchívum/

GYŐZ: IHAROS SÁNDOR /MÖGÖTTE: RÓZSAVÖLGYI ISTVÁN/

Iharos ekkor lehetőségeinek és képességeinek végső határához érkezett. Minden egyes rajtját ragyogó teljesítmény követi. Ez azonban növeli a szakadékot közte és barátai közt, akik szemére vetik, hogy beképzeltté vált. Részben irigység diktálja ezt, részben azonban megfelel az igazságnak. Elérkezik az 1956-os év. A körülrajongott, elkényeztetett Iharost Kuccal és Pirievel az olimpia 5000 és 10000 méteres távjának legnagyobb esélyesei közt tartják számon. Esélyeit alátámasztja az is, hogy Budapesten az olimpiai előversenyeken 11,4 másodperccel tulszárnyalja Zátópek 10000 méteren elért világrekordját /28:42,6 perc/. Az olimpiára történő elutazás előtt azonban Iharos formája lehanyatlík, a olimpiai válogatottba csak az utolsó pillanatban kerül be, akkor is inkább csak a neve miatt.

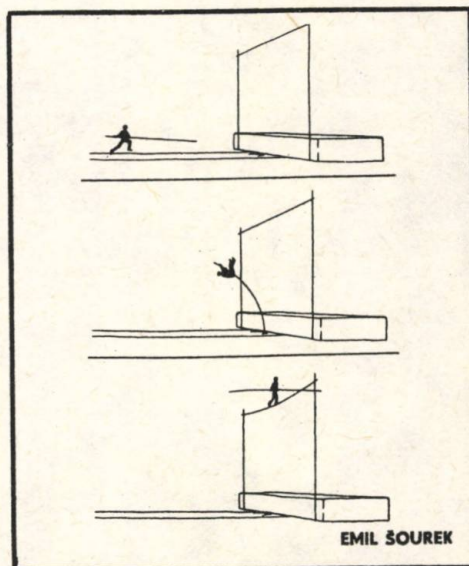
Melbourne-ben egyetlen versenyen sem vett részt. Megbetegedett, s orvosi tanácsra nem állt rajthoz. Az olimpiai válogatott vezetői azzal vádolták, hogy az elutazás előtt eltitkolta gyenge egészségi állapotát. Hazafelé tartva az olimpiáról, feleségével, a gerelyhajító Laczó Ilonával együtt, elhagyták az olimpiai küldöttséget, s úgy döntöttek, hogy külföldön élnek. Brüsszelbe költöztek, ám néhány hét leforgása alatt rádöbbenek, milyen következményekkel jár elhatározásuk. Barátok, ismerősök nélkül kellett élniük. Öt hónap elteltével mindketten hazatértek.

A közbjáték után Iharos Sándor megkomolyodott. Megértette, hogy a sport nem egyedüli értelme az életnek, hogy minden dicsőség mulandó, s hogy a jövőre is gondolni kell. Egy teljes évig eltartott, míg Iharos újra a régi formájába lendült, csak hogy az atlétika világa időközben nem állt meg fejlődésében, sőt jelentősen előrelépett. Iharos ugyan idejében felismerte, hol a hazája, de korábbi sportteljesítményeit már nem tudta elérni. Az 1958-as stockholmi Európa-bajnokságon 5000 méteren hatodik lett. A római olimpián ugyanezen a távon tizedikként végzett, s tizenegyedik helyezést ért el 10000 méteren.

Utoljára még az 1962-es belgrádi EB-n képviselte Magyarországot, de az 5000 méteres selejtezőkön már nem jutott túl. Ezzel véget ért az ötvenes évek egyik legtehetségesebb futóatlétájának pályafutása, aki inkább üstökösnek, mint állócsillagnak nevezhető. Tehetségének egy részét eltékozolta, de kétségtelen, hogy a futásban a haladást testesítette meg. Kortársaival együtt, ő honosította meg a "magyar futóiskola" fogalmát a sportban. Aktiv sportpályafutása befejezése után Iharos Sándor a Magyar Néphadsereg kötelékében maradt.

Zdenek Mikes: Sándor Iharos.
/Atlétika, 1984. 4. sz. 22-23./

**síróval
nélkül**



• A későbbiekben Iharos a Központi Sportiskola edzője, majd ezt követően benzinkutas lett - de ez már egy másik történet... /a szerk./

Szövetségi hírek

A MASZ elnökség június eleji rendkívüli ülésén

▶ dr. Békesi László elnök vázolta az olimpiai részvételünk elmaradásával kialakult helyzetet és hangsúlyozta, hogy az olimpiai felkészülés során elvégzett edzőmunkát jelen helyzetben is kamatoztatni kell. Ezért biztosítani kell legjobb atlétáink számára, hogy összemérjék erejüket a világ élversenyzőivel. A többi szocialista országgal egyetemben bekapcsolódunk a Barátság versenysorozatba, amelyek Berlinben, Prágában és Moszkvában kerülnek megrendezésre.

▶ hozott határozat értelmében a Japánban megrendezésre kerülő 8 ország versenyére a Barátság versenyeken és a Budapest Nagydíjon nyújtott teljesítmények alapján jelölik ki a csapatot.

▶ az elnökség megállapította, hogy az olaszországi négyes válogatott viadal összteljesítménye lehangoló volt. Azoknak az atlétáknak, akik minden eddiginél jobb felkészülési lehetőségeket kaptak, sokkal jobb teljesítményeket kellett volna elérniök. A közvéleményt rossz irányba befolyásolja a felkészülési lehetőségek és a nyújtott produktumok összehasonlításából következő diszharmónia.

▶ megfogalmazást nyertek az éves fő feladatok és célkitűzések:

- a/ a nemzetközi feladatok megoldására képes versenyzők számának növelése;
- b/ a magyar atlétika önmagához mért lehető legnagyobb mértékű fejlesztése és fejlődése;
- c/ a következő 4-8-12 év célkitűzéseinek, feladatainak, szabályozóinak, ösztönzőinek, módszereinek és szervezeti életének precíz előkészítése, s az anyag 1984. IV. negyedévből történő közzététele.

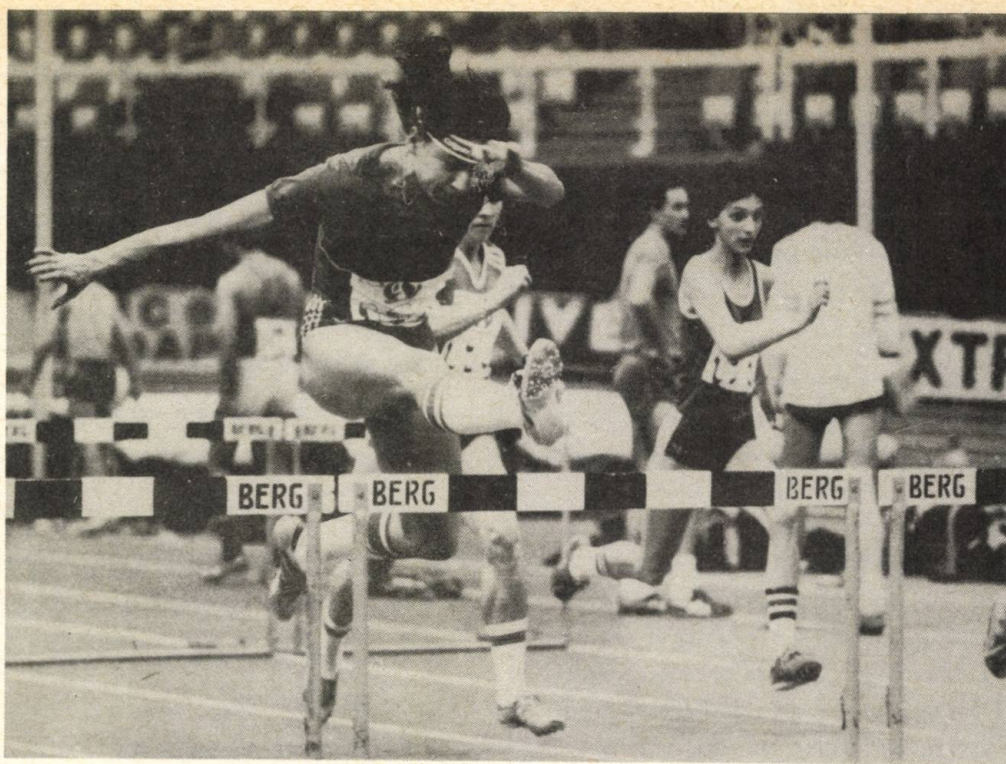
A MASZ Intéző Bizottság június 6-án tárgyalta a Rába ETO atlétikai szakosztályának jelentését.

Az írásbeli anyag kiegészítése után feltett kérdésekre az egyesület képviselői válaszoltak, majd megvitatták a szakosztály elmúlt 3 évi tevékenységét. A vita után az IB elfogadta a mértéktartó értékelést, biztatta az egyesületet a jó és helyes célok türelmes megvalósítására. Felhívta az egyesület figyelmét a nyugat-dunántúli fehér folt megszüntetésére irányuló fontos szerepére sportágunkban. E területen a bázis egyesület szerepét kell vállalnia az ETO-nak. Elismerésre méltó az elmúlt években megtett ut, a szilárduló szervezeti rend, az erős társadalmi háttér és a személyi feltételek alakulása.

Az IB ajánlása szerint ki kell dolgozni a kiválasztás, a tehetségek áramoltatása és a munkamegosztás megyei rendszerét. Figyelmet kell fordítani arra is, hogy világos /ne mechanikus/ legyen az iskolai kiválasztás rendszere. Az IB a helyes szakmai koncepció kialakítására és a női atlétika fejlesztésére irányuló helyes törekvés folytatására hívta fel a figyelmet.

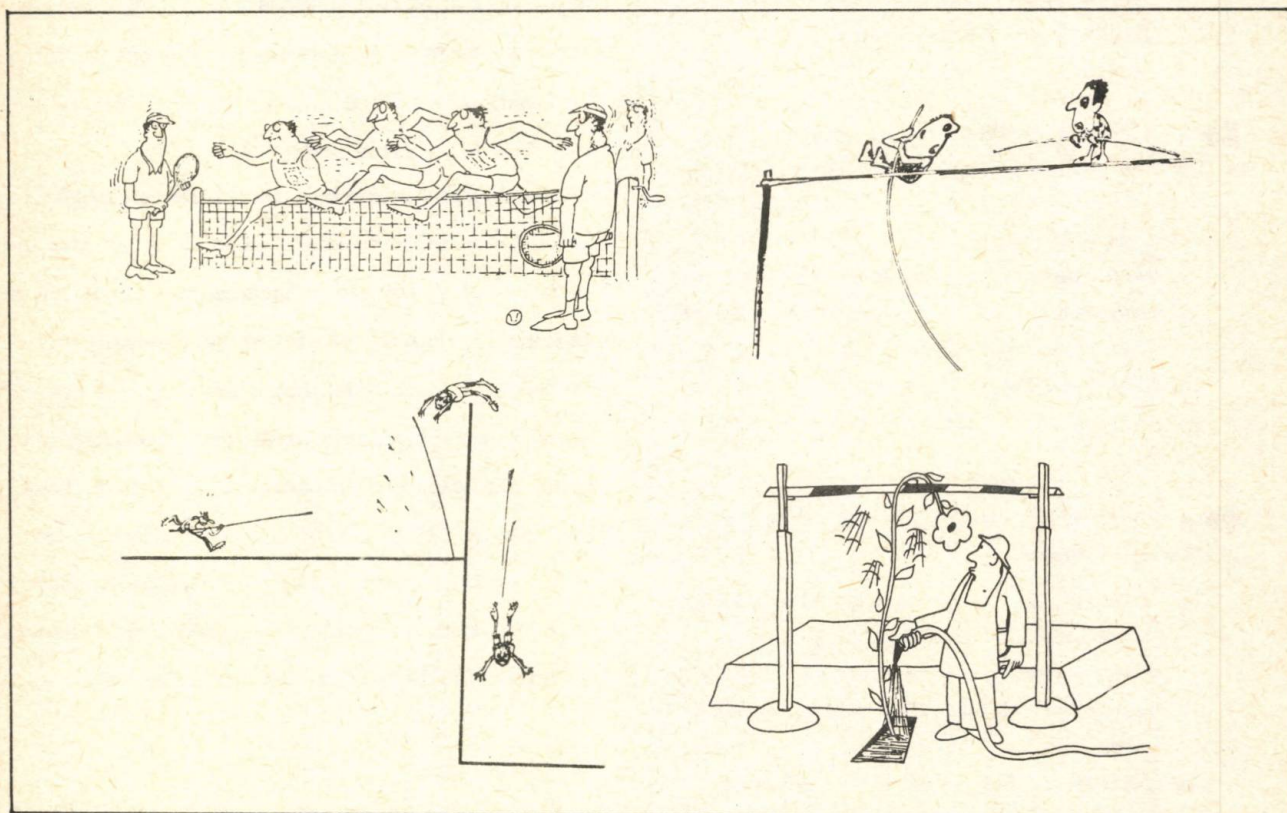
Az Intéző Bizottság a tárgyi lehetőségekkel, létesítmény-feltételekkel kapcsolatban megállapította, hogy az egyesület határozottan törekszik a szakosztály jobb feltételeinek megteremtésére. Minőségi javulást jelenthet a műanyagpálya elkészítése, amiért szintén határozott lépéseket tesz az SE vezetése, megyei bázisa. Felvetődött, hogy 1985-ben az EK "B" döntőt Győrben rendeznék, de mivel a műanyagpálya 1985-ös elkészülésére nincsenek határozott garanciák, egy későbbi nagy esemény lebonyolítása látszik reális célkitűzésnek.





SISKA XÉNIA

ragyogó csucssorozattal kezdte az ez évi idényt



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



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