

atlétika



1984 / 7

*Van, aki áruházban – van, aki szakküzletben
szeret vásárolni.*

Az ízlések és vásárlási szokások különböznek.

*Apróbb-nagyobb különbségek jellemzik
a divatot is. Ezek a különbségek
leginkább egy női-vagy férfi
divatáru-szakküzletben érzékelhetők.*

*Különbségek az öltözködés részleteiben:
például az ingek színeiben és vonalaiban
vagy az övek és táskák formáiban, a pulóverek
anyagában és szabásában.*

Mi ügyelünk a részletekre.



– 90 szakküzlet Budapesten –

atlétika

XXVIII. ÉVF. 7. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1984. JÚLIUS

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. július

Általános és speciális gyakorlatok a mozgáskészségek fejlesztésére

A testnevelői, illetve az edzői gyakorlat azt mutatja, hogy a sportteljesítmények növekedése, a testi felkészültség magas színvonalának fenntartása elsősorban a mozgásszervek sokoldalú felkészítésétől függ. Az általános fizikai felkészültség növeli a sportoló munkavégzési képességét, elősegíti mozgáskészségeinek fejlődését.

Szeretnénk leszögezni, hogy egy sor sportágban elhanyagolják a felkészítésnek ezt a területét, s ez a felnőttkorban igen gyakran lehetetlenné teszi a kiemelkedő teljesítmények elérését. A tanárok és edzők többségének az a legfőbb törekvése, hogy tanítványaik minél rövidebb idő alatt, minél jobb eredményeket érjenek el. Ennek következtében a fiatalok idő előtt specializálódnak, s ezzel összefüggésben egyoldalú megterhelésnek lesznek kitéve — ez pedig sokszor egészségkárosító hatással jár. Az ilyen eljárás helytelen, ellentétes az arányosság didaktikai elvével, a gyermekek biológiai fejlődésének tiszteletben tartásával. Nagyon gyakran megfigyeljük arról, hogy a sportfelkészítés, amelynek során a standard, speciális gyakorlatok dominálnak, túlterhelheti a központi idegrendszert, s ezáltal fokozza a fáradtságérzetet. Ez a kategó-

ria-besorolástól függetlenül, valamennyi versenyzővel előfordulhat. Teljesen nyilvánvaló, hogy a fáradtság korábban, s nagyobb intenzitással lép fel azoknál a sportolóknál, akiknek általános felkészültségi szintje nem kielégítő. Ebből logikusan következik, hogy minél változatosabb, ötletesebb gyakorlatokat alkalmazunk a sportfelkészítésben, annál jobb eredményeket fogunk elérni a mozgáskészségek fejlesztésében, annál több tartalékkal fog rendelkezni a sportoló szervezete.

A FUTÁST ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK

A futás sebessége nemcsak a lábizmok energikus munkavégzéséből fakad, a tevékenységben részt vesznek a törzs, a váll és a karok izmai is. Az izomerő megnyilvánulása szorosan összefügg az állóképességgel és a gyorsasággal. A lábizmok ereje és rugalmassága hatással van az összehúzóds sebességére és a tevékenység során tapasztalható állóképességre. Az erős törzsimomzat, kiváltképpen a megfelelően fejlett hátizmok, lehetővé teszik a futónak, hogy a futás alatt mindvégig kellő testtartásban végezze a tevékenységet. A speciális futógyakorlatok fenntartják és javítják a már megszerzett mozgáskészségeket. A gátfutók számára javasolt speciális gyakorlatok egyfajta koordinációs szerepet játszanak a rövidtávfutók felkészítése és a gátak leküzdésének speciális technikájára történő felkészülés között.

A rugalmasság fejlesztését szolgáló gyakorlatok között vannak olyanok, amelyek a lábak hossz- és oldalirányú maximális mozgását tartalmazzák a mozgáskoordináció egyidejű fejlesztésével és a gátfutásban előforduló elemek elsajátításával. A gátfutóknál igen fontos ügyelni a lábizmok megfelelő felkészítésére, amit a talajraérés utáni újabb megterhelés tesz indokolttá.

1. Helybenjárás. Adott jelre energikus felugrás.
- 2./ Futás láblendítéssel hátra /hátrarugva/.
- 3./ Futás egymástól két lépésre elhelyezett medicinlabdák felett /1. ábra/
- 4./ Guggolótámasz, lábnyújtás váltott lábakkal, csípőemelés nélkül /2. ábra/.
- 5./ Terpeszülésből /jobb láb hajlításával/ jobb kézzel medicinlabdadobás. Ugyanez a másik kézzel /3. ábra/.
- 6./ Terpesz ülésben a párok mellső középtartással egymás kezét fogják. Az egyik előre- a másik hátradől, majd fordítva /4. ábra/.
- 7./ Gátülés, hajlogatás előre /5. ábra/.
- 8./ Félállban bordásfallal szembenállva a nem támaszkodó láb a csípő magasságában a bordásfal egyik fokára támaszkodik. Váltott törzhajlítások a vízszintes, illetve a függőleges láb mentén /6. ábra/.

AZ UGRÁSOKAT ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK

Valamennyi ugrásfajta leglényegesebb mozzanata az elrugaskodás. Az elrugaskodás hatékonysága a lábak izomerejétől, a lábizom összehúzódásának sebességétől függ. A két összetevőt egymással szoros összefüggésben fejlesztjük, ezáltal magasabb szintre hozzuk az ugrók gyorsasági képességeit. Az ugrások következő igen fontos mozzanata az ugrás repülő szakasza. E közben nemcsak az esik döntő

sullyal a latba, hogy a mozdulatok szabályosak és folyamatosak legyenek, hanem az is, hogy az ugró az összetett mozdulategyütteseket lazán és természetesen végezze. Az ilyen ugrásmódot speciális gyakorlatok segítségével lehet elsajátítani, amelyek a lehető legnagyobb mértékben igazodnak a tényleges ugrások mozgásstrukturájához. A speciális gyakorlatok végrehajtásában ugyanazok az izomcsoportok vesznek részt, amelyek a versenyszerű ugrások során is lényeges szerephez jutnak. A helyes ugrástechnika megőrzése miatt éppen ezért hangsúlyoznunk kell a speciális gyakorlatok pontos végrehajtásának fontosságát.

- 9./ Ülésben előre- és hátralendülés egy mellső középtartásban tartott pálcán át.
- 10./ Az elől álló sportoló jobb és bal lábbal felváltva fellép a zsámolyra, a mögötte álló társa a hátsó mélytartásban levő karjainál fogva elleállást fejt ki a fellépéssel szemben /8. ábra/.
- 11./ Mérsékelte iramu nekifutást követően medicinlabda átugrása /földetérés az elrugaskodó lábra/.
- 12./ Ugrások előre, a mellkas előtt tartott medicinlabdával, ugrások előre egyik lábról, a labdát az elrugaskodó láb alatt átvetve.
- 13./ Zárt térdelésből felugrás 2-3 részes szekrényre, érkezés jobb és bal lábra, felváltva. Leugrás a megfelelő lábra. A gyakorlat után laza kocogás.
- 14./ "A" sportoló az egyik lábán áll, másik lábát előre nyújtva, ezt "B" sportoló fogja. "A" sportoló ismételt ugrásokat végez félállban, ehhez karlendítés segíti /mélytartásból mellső középtartásba/. Ugyanez a másik lábon állva /9. ábra/.
- 15./ Az alkarra támaszkodva hátsó fekvőtámasz, a csípőt a talajra helyezzük, majd felemeljük /10. ábra/.

Járás, később lassu futás, futás közben dinamikus elrugaszkodás az egyik lábról, az elrugaszkodó lábbal térdhajlítás, a megfelelő kar magastartásba lendítése. A másik kar a mellkas magasságában van.

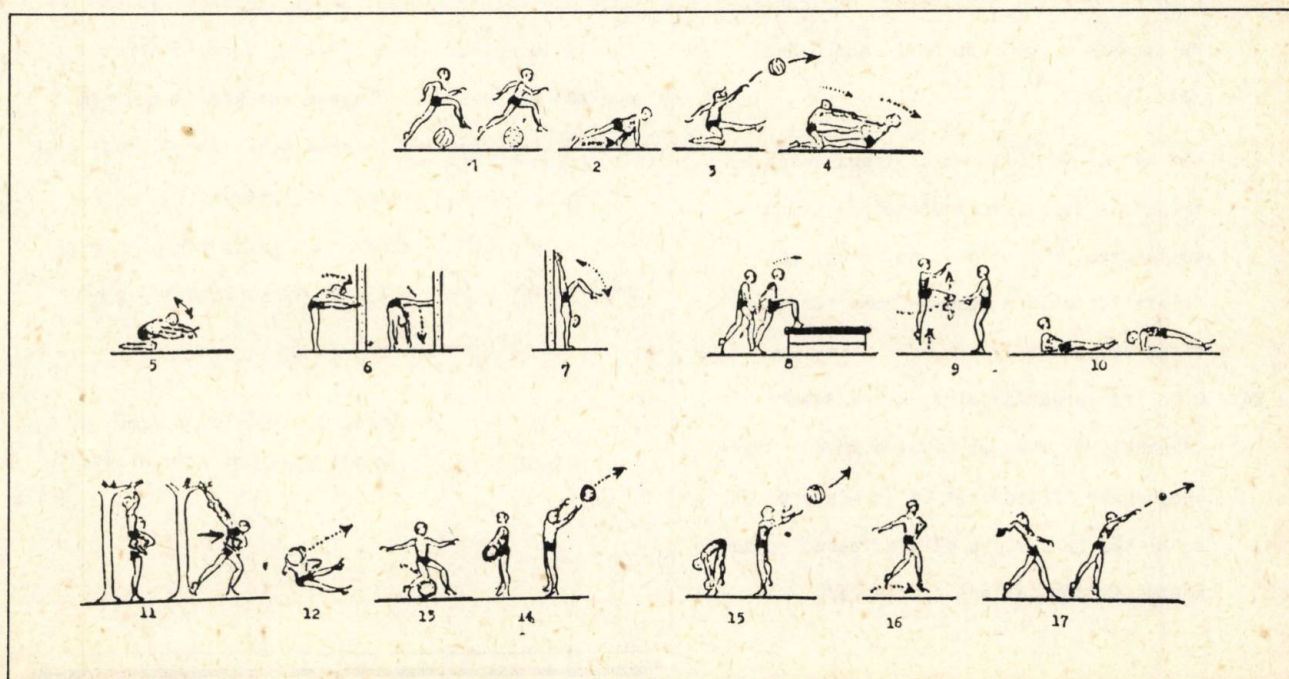
17./ Kézenállás háttal a bordásfalnak. Jobb és bal láb hajlítás, felváltva.

A DOBÁSOKAT ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK

Közismert, hogy a dobások esetében a szer által megtett távolság a szer kezdeti sebességének négyzetétől és röppályájának szögétől függ. A kezdeti sebesség nemcsak a szerre ható erőtől függ, hanem elsősorban a reá ható erő kifejtés irányától. Minél nagyobb lesz a dobóerő vektorának hossza, annál nagyobb lesz a szer végsebessége az eldobás pillanatában /vagyis a szer kezdősebessége/. Ha a dobóerő vektora hosszabb, úgy kedvezőbb szög érhető el a szer röppályája esetében. Ez a két tényező a lábak és a törzs izomzatának, valamint a karizmok munkájának minőségétől függ, s a dobás technikájának alapját alkotja. A dobószámokban a motoros jellemzők közül döntő jelentősége van az izomerő és a sebesség harmonikus összhangjának.

A potenciális erő kifejtés és a sebesség érvényesítése közötti viszony egyrészt a dobószámok jellegétől, másrészt pedig a sportoló egyéni adottságaitól függ. Így például a kalapácsvetők edzése során több időt kell fordítani az izomerő fejlesztésére, mint a gerelyhajítók edzésein, akiknél a gyorsaság fejlesztése az elsőrendű feladat.

A dobószámban komoly figyelmet kell fordítani a gyors mozgások koordinálásának fejlesztésére /a fürgeségre/, továbbá az ügyesség fejlesztésére, arra, hogy a sportoló megértse és elsajátítsa a mozdulatok lényegét és formáját. Az említett képességek különösen nagy jelentőséget nyernek a forgó mozgással történő dobások, továbbá a gerelyhajítás esetében. Ezen túlmenően, a gerelyhajításhoz a törzs tökéletes hajlékonysága, a váll- és a karizmok maximális rugalmassága szükséges. Az edzések során alkalmazott speciális gyakorlatok célja, hogy azokat az izomcsoportokat fejlessze, amelyek az adott dobószám szempontjából a leglényegesebbek. A súlylökők edzésein olyan speciális gyakorlatokat kell alkalmazni, amelyek erősítik, avagy megnyújtják, esetleg lazítják a lábak, a törzs, a karok izmait. A diszkoszvetők forgómozgással egybekötött gyakorlatokat igényelnek. A speciális gyakorlatok



végrehajtása során a gerelyhajítóknak ügyelniük kell általános lazaságuk és erejük megőrzésére, a vállizület lazaságának elérésére, a dobókar izomzatának fejlesztésére. A kalapácsvetők a törzs és a végtagok izomzatát fejlesztő gyakorlatokon kívül arra töreksenek, hogy erősítsék a törzs egyenességét karemeléssel.

Az általunk bemutatott erőfejlesztő és gyorsaságot fokozó gyakorlatok révén egyrészt fenn lehet tartani az adott képességek terén elért szintet, másrészt erősíteni lehet a dobásokban részt vevő izomcsoportokat.

18./ "A" sportoló "B" sportoló nyakában ül, magastartásban egy fa erős ágába kapaszkodik. "B" sportoló ismételt támadólépésekkel rugóztatja társát /11. ábra/.

19./ Terpeszülésben medicin labda-dobás vállmagasságból, törzsfordítással /12. ábra/.

20./ Lassu futás közben adott jelre súlylökő dobóhelyzet felvétele, medicin labda-dobás kézzel.

21./ Terpeszállás a medicinlabda fölött. Törzsfordítás jobbra és balra úgy, hogy a sportoló térdével megérinti a labdát /13. ábra/.

22./ Diszkoszvetésnél alkalmazott medicinlabda-dobások a jobb láb aktív munkájával /14. ábra/.

23./ Két kézzel végzett medicinlabda-dobások, terpeszállásból, törzsdöntésből hátra. váltakozva, hol a jobb, hol a bal váll felett történik a dobás, közben törzsfordítás /15. ábra/.

24./ Oldalirányú járás balra, keresztezett lábakkal, a jobb kéz oldalsó középtartásban, enyhe törzsdöntés és jobbrafordítás, a bal kéz behajlítva mélytartásban /diszkoszvetés dobófázisa/ /16. ábra/.

25./ Gerelyhajítás 2 kg-os sullyal, a bal láb előre lép. A kar csak a csipő mozdulata után következik /"indul"/ /17. ábra/.

Befejezésül szeretnénk rámutatni arra, hogy egy és ugyanazon előkészítő gyakorlat eltérő alkalmazási mód esetén különböző mozgáskészségek fejlődését segítheti elő, egyben általános és speciális jelleggel stabilizálhatja az egyes mozgáskészségeket. Így például az olyan egyszerű gyakorlat, mint a guggolás, meghatározott idő alatt maximális gyorsasággal ismételve tipikusan gyorsaságot fejlesztő gyakorlat. Ugyanez a gyakorlat néhány perces időtartam esetén, lassu ütemű ismétlésekkel elsősorban az erőnlétet fogja fejleszteni. A súlyzókkal végzett lassu guggolások az erő kifejtés képességét növelik.

Teljesen nyilvánvaló, hogy az alapvető mozgáskészségek fejlesztése során az adott atletikai versenyszám sajátosságait kell szem előtt tartanunk. Az az erő kifejtési készség, amely egy futónak elegendő, nem megfelelő egy súlylökőnek. A rudgónak rendkívül erős karizmokkal kell rendelkeznie, beleértve a vállizmokat is, míg a magasugrónak a lábizmok ereje a legfontosabb. A speciális gyakorlatok alkalmazásának eltérő módjai nemcsak az egyes szakágak között /futás, ugrás, dobások/ azokon belül is jelentkezhetnek. Például a rövidtávfutók egészen más előkészítő gyakorlatokkal készülnek mint a középtávfutók, s ezek gyakorlatai ismét csak különbözni fognak a hosszútávfutókétól. A diszkoszvetők gyakorlatainak formája és tartalma egyaránt eltér a gerelyhajítók gyakorlataitól stb.

*Szelest, Z. cikke a csehszlovák
Aletika 1983. évi 11. számából /18-19. old./*

A black and white line drawing of a relay race. Several runners in athletic gear are shown in various stages of motion. In the foreground, a runner is tripping over a low barrier, falling backwards. Behind him, other runners are running, some carrying batons. The scene is dynamic and captures a moment of chaos during the race.

A következő gyakorlatok a helyes lendületszerzést szolgálják, és azonnal alkalmazhatók, ahogy az ugró megtanulta a flop technikát és a helyes leérkezést. A gyakorlatok bal lábas ugrók számára készültek, a jobb lábas ugrók a gyakorlatokat fordítva értelmezik.

Ha mégis marad valami fenntartás az ugróban az ütközést illetően, akkor egy fél vagy egy egész lábfejnyire küldjük előre a léccel, hogy a mérőétek kissé elhagyja. Ezt a helyet egy lábnyi szalaggal jelöljük meg. A szalag legyen párhuzamos a léccel, hogy az ugróláb elhelyezését megkönnyítse.

FELUGRÁS HÁROM LÉPÉSBŐL

A gyakorlat kezdésekor az ugró a már megjelölt felugróhelyen áll, majd 180 fokos fordulatot végezve három lépést előre megy a nekifutás ívének nyomvonalán, a mércétől távolodva. Ezután visszafordul, arccal az ugróhely felé és bal-jobb-bal lépéssorrendben elindul. A jelet a második bal lábas lépésre kell elérni, a léccel párhuzamos irányba letett lábfejjel. Innét az atléta felugrik, a lenditőláb térdének kemény, gyors emelésével és a dombra érkezik a hátára. Kezdetben ehhez a gyakorlathoz ne használjunk lécet.

A háromlépéses gyakorlatot használjuk fel három futólépéssel is. "Fogni" kell az ugróhelyet, úgyelve a lenditőláb keresztbe vezetésére és arra, hogy a lenditőláb combja a talajjal párhuzamos legyen. A lécet fel lehet tenni olyan magasságra, amelyet az ugró könnyen átvissz, hogy a gyakorlás élvezetesebb legyen, s feladatot is jelentsen az ugrónak. Néhány ugrás után az ugró a magasságot emelni fogja. Ezt hagyni kell addig, amíg az erőfeszítést nem kell növelni. Az atléták esetleg maguk is megpróbálkoznak a nekifutás hosszának a növelésével. Ezt is hagyni kell. Most már a gyors nekifutás három vagy több

lépése hosszát mérjük fel. Minden ugrásnál tisztár el kell érni a felugrás helyét, amelyet a léctől távolabb kell helyezni, ahogy az ugrás magassága és a nekifutás sebessége nő.

Ahogy az ugró állandósítja a felugró hely elérését, közeledjünk a teljes nekifutáshoz. Nyolc-tíz lépéses, ún. "J" - nekifutást használjunk. A lépések száma az ugró erejétől, gyorsaságtól és a rendelkezésre álló hely nagyságától függ. Az erősebb, gyorsabb ugró a nyolc, mások a tíz lépéses nekifutást használják, hogy a megfelelő sebességet felépíthessék rajta.

SÉTÁLÓ LENDÜLETSZERZÉS

Az indulóhely, vagy az első jelzés helyének a meghatározása a már ismert módon történik. A kimérés után a pályát többször tegye meg az ugró, hogy megérezze az ivet. Az ugróhelytől távolodva az első öt lépés az iven /helyes irányban ez az öt lépés lesz az utolsó öt/, a második öt egyenesen haladjon. Ezek lesznek az ugró első lépései a valódi nekifutáskor.

Az indulóhely megtalálása érdekében a kiméréskor a bal lábbal kell az első lépést megtenni az ugróhelyről indulva, majd kilenc lépéssel követni az elsőt. Amikor



SIMENONI, Sara ITA



WSZOLA, Jacek POL



BIKOVA, Tamara URS

Rózsahegyí Györgyí rajszai

a tizedik lépésnél a jobb láb talajt fog, meg kell állni, mert megvan az ideiglenes indulóhely vagyis az első jelzés helye. Ideiglenes, mert a nekifutás sebességének a növekedésével nő a nekifutás hossza is. Az ugró a kimérés végén megfordul úgy, hogy a bal lába kerüljön az induló jelre. A jobb láb a bal mögött /vagy mellette/ van, könnyedén megemelt sarokkal, a lábujjakon /a talp elülső részén/ támaszkodva. Az első lépést a jobb láb teszi, a felugró helyet a bal éri el a tizedik lépésre. A gyakorlatot ismételtessük szükség szerint.

TELJES NEKIFUTÁS

A teljes nekifutás lényegében az előző gyakorlat ismétlése, de először csak lassu futással. Az ugró a nekifutás nyomvonalán fusson végig - fordított irányban - és jelölje meg a tizedik lépése helyét: ez lesz a teljes nekifutás indulójele. A hangsúly most is az ugrójel megtalálásán van. A lécet olyan magasra kell tenni, amelyet az ugró könnyen átugrik, majd fokozatosan lehet emelni. Ahogy nő a magasság, az ugró úgy fokozza a nekifutás sebességét, amely következtében elhibázhatja az ugrójelét. Ilyenkor ismét alkalmazni kell a fordított irányu nekifutást, és így megkeresi az indulás helyét. Minden ugrásnál az ugrójelre és nem a lécvételre kell figyelni, hogy meg lehessen találni a nekifutás helyes hosszát.

Ezután növekvő sebességgel végeztessük a nekifutást, és az ugrónak így is meg kell "fognia" a jelet. A gyakorlatot egész addig kell végeztetni, amíg a jel "fogása" állandósul - ez a későbbiekben segíteni fog a nagyobb magasságok átugrásában.

Az állandó nekifutás távjának kialakítása érdekében ugyanazt a lábat kell használni az induló és a felugró jelnél. Egy harmadik jelet is lehet használni, amely ott lesz, ahol a láb a hatodik lépésnél talajt fog. Ez lesz az a jel, amely a

"J"-nekifutás ivének kezdetét fogja mutatni. Az első öt lépés egyenes, a második öt ivelt pályán halad. A mozgástanulásnak ebben a szakaszában az edző ne terhelje túl a tanítványát, csupán a nekifutás fejlesztésére ügyeljen. A hatodik lépés helyének a megjelölésével az edző segíteni tudja az atlétát abban, hogy a nekifutás közben, ha szükséges, tudja változtatni a lépéshosszát, az ugrójel "fogása" érdekében.

Amikor az ugró képes arra, hogy pontos nekifutás után a jeltől átvigye az emelt magasságokat is, szalaggal ki kell mérni a nekifutás hosszát.

Használjuk a felugróhelyhez közeli mérőét, mint kiindulási pontot úgy, hogy a mérő belső részétől az ugrójelre huzzunk egy mérőleges egyenest. A metszésponttól a léccel párhuzamos irányban mérjük úgy, hogy az uj egyenesre emelt mérőleges elérje az indulójelet. A két felmért távolságot jegyezzük fel. Ez a két távolság, valamint a felugrójel, mint kiinduló pont bármilyen helyen segíteni fog az indulás helyének megtalálásában. Az így kapott jel nem abszolút, csupán segíteni fog a helyes nekifutási hossz kialakításában, bármilyen körülmények között. Az ugró idegi-fizikai állapot is befolyásolja a nekifutás hosszát. A flopot könnyű megtanítani és megtanulni. A fejlődés érdekében azonban folyamatosan törődni kell a nekifutással. Nem szabad sajnálni a csiszolására fordított időt - az eredmények javulása igazolni fogja ezt.

*J. Reardon: Proper Approach to the Approach.
/Athletic Journal, 1983. márc. 78-79./*



Achillesz -in PROBLÉMÁK

MÓDOSITSUK EDZÉSEINKET

Edzésprogramunkban végrehajtott változtatásainkat fokozatosan kell bevezetni és megfelelő pihenési időszakokat kell beiktatni. Például a dombra történő futás, amely az Achillesz-int különösen igénybe veszi, esetleg problémákat okozhat. A futóterep mindenfajta változása is nehézségeket jelenthet: a bogárhátú utfelület, az egyenetlen vagy kemény talaj, vagy akár a műanyag futópályák kiváló vonóereje. Az edzések intenzitását csökkenteni kell akkor is, ha a futó más jellegű, erőteljesebb stressznek van kitéve. Például az egyetemisták eddzenek kevesebbet azon a héten, amikor vizsgáznak.

A pszichológiai tényezőket is figyelembe kell venni. Ha a futó "jó szériában" van, akkor természetesen hajlamos arra, hogy egyre többet és többet vállaljon. Ikaruszhoz hasonlóan, akinek a mítosz szerint, leolvadtak a szárnyai, amint túl közel repült a naphoz, a sportoló is kiégetheti magát az edzés tuladagolásával. Alighanem a férfi hiuságnak sok köze van ahhoz, hogy a középkori férfiaknál olyan gyakori az Achillesz-in sérülése.

Testünk öregszik, önmagunkról alkotott elképzelésünk azonban nem. Ha lélekben még fiatalnak érezzük magunkat, ez nem jelenti azt, hogy a szívünk, a csontjaink és az inaink is fiatalok. Ha egy 40-50 éves ember úgy használja a testét, mintha

■ A cikk előző részét ld. lapunk 1984. 6. számában!

20 éves lenne, akkor vagy folyamatos tevékenységgel fenn kell tartania az erőnlétét vagy ezt a tevékenységi szintet nagyon fokozatosan kell elérnie.

Minden futóedzés-programban szerepelnie kell nyújtó gyakorlatoknak, különösen olyanoknak, amelyek az ikraizomra és a talpemelő izomra vonatkoznak. Mindkettő az Achillesz-inhoz csatlakozik. Ha egyik lábunkat nyújtva tartva egy falhoz támaszkodunk, akkor ez nyújtja az ikraizmot, amely a combcsonthoz csatlakozik. Ha ugyanezt a gyakorlatot hajlitott lábbal végezzük, akkor a talpemelő izmot nyújtjuk, amely a térd alatt csatlakozik a csonthoz.

A SÉRÜLÉSEK FAJTÁI

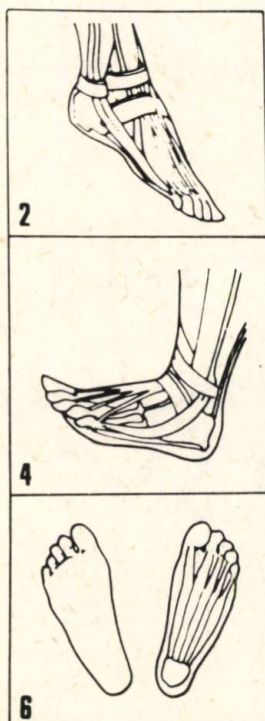
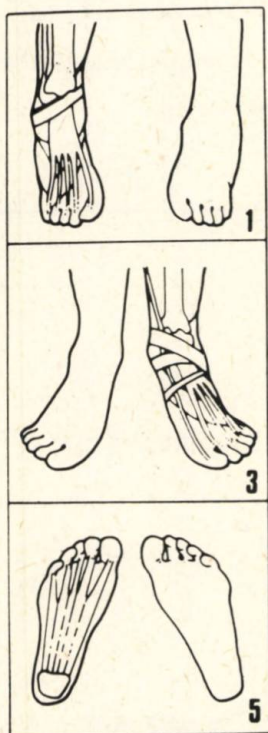
Az Achillesz-in sérülések természetesen osztályozhatók súlyosságuknak megfelelően. A sérülés mikroszakadással kezdődik, amelyet tendinózisnak neveznek. Ha nem gyógyul meg, akkor a sérülés részleges vagy teljes szakadáshoz vezethet. Ha az in hüvely is gyulladásba jön, akkor a sérülést in hüvelygyulladásnak, tendovaginitisz-nek nevezik.

Fokozatosan kialakuló fájdalom jelzi a mikroszakadásokat az in belsejében. Amikor reggel felkelünk, az Achillesz-in merev és fájdalmas. A fájdalom csökken, miközben bemelegítünk és a futás közben el is tűnhet. A futás abbahagyása után azonban a fájdalom visszatér, és másnap még merevebbek vagyunk. Egy hét múlva azt tapasztaljuk, hogy a fájdalom a bemelegítés után sem múlik el. A szakadás helye, általában egy tízfilléres nagyságú terület, különösen érzékeny.

Ha az Achillesz-in sérülését egy jól meghatározható esemény hozza létre, akkor azonnal részleges vagy teljes szakadásra gyanakszom. A teljes szakadás gyakran drámai, sokszor jól hallható patanást lehet hallani, és az érzés olyan, mintha valakit meglöttek volna. Azonban másfajta sérülések is létrehozhatnak az Achillesz-in sérülésére

jellemző tüneteket. Ilyen sérülések például a sarok vagy a szárcapocscsont "anyagfáradási" törése, a sarok körüli többi szövet gyulladása, idegnyomás, folyadék felhalmozódása vagy a lábszár izmaiban bekövetkező szakadás.

A teljes szakadást általában sebészi módszerekkel hozzák rendbe. A sebésznek le kell vágnia a rojtos végeket és össze kell varrnia az int, többnyire a láb más részéből kölcsönzött in-anyaggal megerősítve a kötést. Gyakran javallják a részleges szakadással kapcsolatban is a sebészeti beavatkozást. Két alap-operáció van. Az egyiket tenolízisnek vagy "lehámozásnak" nevezik. Ennél az inhüvelyt egyszerűen felnyitják. Ez enyhíti a belül kialakult nyomást és lehetővé teszi, hogy az in meggyógyuljon. A másik operáció bonyolultabb, ebben az is benne van, hogy a degenerálódott inszövetet eltávolítják. Ez egyfajta tisztító operáció, amelyben a puha, kásás szöveteket kivágják és megtisztítják a helyzetet a gyulladás számára.



Sebészi beavatkozásnál komplikációkra mindig sor kerülhet, mert véredények is, idegek is megsérülhetnek. Ritkán, de előfordul, hogy a lábikra-ideg sérülése miatt a lábfej külső széle érzéketlenné válik. Ezt nevezik "érzéketlen lábnak".

SEBÉSZI BEAVATKOZÁS HELYETT

Az esetleges komplikációk miatt az orvosok gyakran keresnek más, konzervatívabb kezelési módszereket. Más részt reméljük, hogy még hatékonyabb kezelési módokat találunk. Bécsi sérülésemkor egyszerű stratégiát alkalmaztam: felírtam magamnak egy gyulladásgátló gyógyszert /de nem szteroidot/, külön további nyújtó gyakorlatokat és módosított futóstilust. A következő néhány héten keresztül amennyire csak lehetett, teljes talppal futottam /tehát soha sem lábujjhegyen/, puhább terepet kerestem és elkerültem a dombokat. A futás előtt bemelegítő dörzsölést végeztem, a futás után pedig jéggel dörzsöltem be a sarkamat.

Az emberi test csodálatosan tesz eleget számtalan feladatnak. A lábfej is szinte minden irányba képes elhajolni:

- 1/ befelé fordulás
- 2/ talphajlítás /lefelé/
- 3/ kifelé fordítás
- 4/ hátrafesztés
- 5/ befordítás /lábujjak be/
- 6/ kifordítás /lábujjak ki/.

Mindebben központi szerepet játszik az Achillesz-in, amely kirögzíti a boka összes kis csontját, s mégis minden irányban megfelelő mozgást engedélyez. Ha ezt a kirögzítést elvesztjük, akkor a láb nem képes mozogni és nem tudja a súlyt hordozni. Nem csupán képtelen lesz feladatát betölteni, hanem fájdalomforrás is lesz.

Az Achillesz-in sérülésekkel folytatott tanulmányaink egyik célja az volt, hogy felmérjük az ilyenfajta konzervatív kezelésnek a hatékonyságát. Azokat az eseteket, amelyeknél teljes vagy részleges szakadás történt, sebészhez küldtük. A megmaradó 109 esetet azonban sebészi beavatkozás nélkül konzervatív módon kezeltük, nagyjából úgy, ahogyan én kezeltem saját sérülésemet Bécsben. A varus-os betegeknek ortopéd betéteket is adtunk, hogy járásmódjukat korrigálják.

A TESTEDZÉS SZEREPE

A gyors gyógyulást leginkább a testedzés biztosítja. Ha egy sérülést meg akarunk gyógyítani, akkor a sérült részt mozgatnunk kell - de nem túlságosan. Az első lépés gyakran egy hetes vagy tiznapos "módosított pihenés", ami azt jelenti, hogy az edzésadagokat jelentősen csökkentjük, gyengéd nyújtó gyakorlatokat végzünk, amit esetleg uszással vagy kerékpározással egészítünk ki. Majd olyan edzésprogramot állítunk össze, amelyben a terhelés fokozatosan nő, és így éri el a sérülést megelőző szintet. Azt javasoljuk, hogy a sérülést szenvedett sportoló előbb csak minden másnap fusson, kezdve

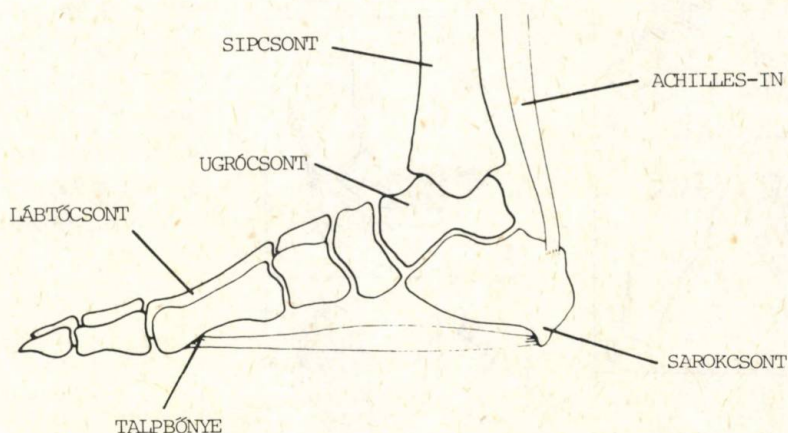
azzal, hogy egyszerre csak egy kilométert fut, és minden harmadik futás után a terhelést további egy kilométerrel növeli.

Várható, hogy a futónapokon a fájdalomérzés növekszik, a pihenőnapokon azonban a szövetek rendeződnek, és ha az edzésterhelést helyesen állapítottuk meg, akkor ez a fájdalomérzés fokozatosan eltűnik. Ha ez nem következik be a futónapok terhelését még csökkenteni kell.

Ez lényegében nem más, mint az edzés alapelvének, az "alkalmazkodó erőrekapás"-nak a gyakorlati alkalmazása. Vajon alkalmazhatjuk önállóan is önmagunkon ezt a terápiát? Ha a sérülést időben észrevesszük, akkor ennek semmi akadálya. Lényegében arról van szó, hogy felismerjük: a terhelést lépcsőzetesen kell fokozni és mindent meg kell tennünk azért, hogy az Achillesz-in terhelését csökkentsük. Magyarán elkerüljük a meredek terepet és megfelelő cipőben futunk.

Az egyetlen gyógyszer, amit önmagunknak "felirhatunk", a közönséges aszpirin. Ne feledjük azonban, hogy az aszpirin gyomor- és bélvérzést okozhat. Súlyosbithatja a köszvény és súlyosbithatja a köszvény okozta sérülések veszélyét is.

A lábfejet egy finoman kiegyensúlyozott "függőhid"-ként képzeljük el.



Munkatársaim és én is az első héten a fájdalom mérséklésére gyakran felirunk nem-szteroid gyulladásgátló gyógyszereket, pl. Naproxent vagy Ibuprofen-t. Így a futás újratekzdése is könnyebb. Ezek a gyógyszerek nem veszélyesebbek, mint az aszpirin. Az olyan gyógyszereket, mint az Indomethacin és a Phenylbutazon, káros mellékhatásaik miatt ritkábban használjuk, szteroid injekciókat pedig sohasem szabad adni, mivel ezek a gyógyulást késleltetik.

A sérült végtag rögzítését ugyancsak el kell kerülni, mivel a kényszerű mozdulatlanlanság erővesztést eredményez. Az orvosok kezdenek rájönni arra, hogy még a törések kezelésénél is célszerű a lehető legnagyobb mozgásszabadságot meghagyni, és a szöveteket csak annyira kell megtámogatni, hogy további sérülés ne következzen be.

A gyógyulást nagyon gyakran késlelteti vagy akár veszélyezteti a kényszerű pihenés. Nemrégiben egy beteg, aki kifícámitotta a bokáját egy hónappal korábban, mankókkal jelent meg nálam. Ilyenkor már meg kellett volna gyógyulnia, azonban a kényszerű tétlenség miatt a lába megbénult.

Az erőnléti sport népszerűsége azon a felismerésen alapszik, hogy testünk akkor működik a legjobban, ha keményen dolgozik. Testünk úgy fejlődött, hogy távoli őseink igényeit szolgálja. A primitív embereknek a sérülésekkel kapcsolatos fájdalom jelezte, hogy hagyja abba a munkát, de a körülményei viszont arra kényszerítették, hogy majdnem azonnal térjen vissza a munkájához. Testünk ennek megfelelően fejlődött, és ez lett a gyors gyógyulás receptje is. Ma sem tudunk jobbat.

A Runner's World cikke nyomán.



Az erőfejlesztés alapelvei a diszkoszvetők alapozó edzésében



A negyedik szakaszban már a legnagyobb ingererősséget jelentő intenzitást megközelítve kell dolgozni. Az intenzitás biztosításához a kivitelezés gyorsaságát kell elsősorban középpontba állítani, célszerű azonban legalább hetenként egyszer maximális ellenállással is dolgozni.

A maximális izomerősségű edzésen az ismétlések számát 1-2-re kell korlátozni és a szériaszám is tovább csökkenthető. A szériák közti szünetet a teljes helyreállítódás, a teljes kipihenés állapotaig kell megnyújtani, hogy az erő és gyorsaság komponense a következő gyakorlatnál is változatlan maradjon.

A jól felkészült edző szakmai és tudományos ismeretei birtokában, gondos megfontolás után, különösebb nehézség nélkül összeállíthatja az egyes izomcsoportok erősítésére alkalmas erőfejlesztő edzéseszközök körét. Egy-egy izomcsoport erősítésére rendszerint több olyan gyakorlat is van, amely hatékonyan alkalmazható. Ezek közül a gyakorlatok közül kell kiválasztani azokat, amelyeket a felkészülés során alkalmazni kívánunk, figyelembe véve a diszkoszvető szakmai előképzettségét és egyéni sajátosságait.

Rendszerint a bőség zavarával állunk szemben. Nagy hibát követünk el, ha minden lehetséges edzéseszközt fel akarunk használni és így színesítjük az edzést. A tapasztalat az, hogy egy-egy gyakorlatnak 6-12 hét a kifutási ideje, az izomzat ugyanis nagymértékben képes adaptálni a gyakorlathoz, 6 hétnél rövidebb idő alatt viszont nem vált ki maradandó edzéshatást.

■

A cikk előző részét ld. lapunk 1984. 6. számában!

Ebből következik az az alapelv, hogy az állandóság /ami jelen esetben 6-12 hetet jelent/ ugyanolyan fontos, mint a változtatás szükségessége, ha azt akarjuk, hogy a megfelelő edzészathatás kiválódjon, illetve fokozódjon.

A nagy farizom erősítésére például

- a mélyguggolás,
- a felvétel,
- a felhúzás 20-30 cm-es dobogón állva /súlyzókészlet a földön/,
- óriásjárás súlyterheléssel,
- kétkezes súlylökés mellől guggolásból beleugrással,
- lépcsőzés közben szökdelés guggolásból guggolásba,
- ugyanez sima talajon stb.

egyaránt alkalmas, mégsem helyes az, ha bármelyik felkészülési szakaszban ezek közül két alapgyakorlatnál többet alkalmazunk, ugyanúgy mint az sem, ha az egész felkészülés alatt mindössze 2-3 kedvező gyakorlatot használunk fel.

Általában arra kell törekednünk, hogy egy felkészülési szakaszban 1-2 nagyobb súlyterheléssel végezhető és 1-2 dinamikusabb gyakorlatot állítunk be, az időszaknak megfelelően, és ezeket legalább 6 héten keresztül legalább heti három alkalommal alkalmazzuk.

Például:

I. szakasz:

1. Lépcsőzés közben szökdelés guggolásból guggolásba.

2. Kétkezes súlylökés mellől beleugrással és szökkenés beleugrással.

Ezek a gyakorlatok jól előkészítik a nagy farizmot a tényleges erősítő munkára és nagymértékben javítják a mozgáskoordinációt.

II. szakasz:

1. Felvétel.

2. Mélyguggolás.

3. Szökdelés közben szökdelés guggolásból guggolásba.

Az első két gyakorlatnál a mennyiségre, a harmadiknál a maximális távolságra kell törekedni.

III. szakasz:

1. Mélyguggolás nagy ellenállással.

2. Felhúzás.

3. Óriásjárás magas kiállással.

IV. szakasz:

1. Felvétel.

2. Felhúzás.

3. Szökdelés /mint a második szakaszban/.

Három felhasznált gyakorlat esetén is legfeljebb 2 gyakorlat fér be egy erősítő edzés keretébe /a súlyzóval végzett gyakorlatok/, a harmadik gyakorlatot a közbülső napok edzőmunkájába kell beépíteni.

A kiemelten fontos izomcsoportok erősítésénél célszerű a követelményeknek megfelelően egyre dinamikusabb gyakorlatokat beiktatni.

A nagy mellizom erősítésére például:

I. szakasz:

1. Svédszekrénytetőn hanyattfekvésben 5-15 kg-os súlyzó tárcsával /vizszinten középtartásból/ leengedés a földre és emelés mellő középtartásba lassu és közepes sebességgel

2. Nehézsúlydobás diszkoszszerűen és részsut hátra /a mozgáskoordináció javítására/.

II. szakasz:

1. Állásban vízszintes középtartás, 5-15 kg-os tárcsa a kézben, rálépéssel a mell előtt eldobva csapás előre karkeresztezésig.

2. Négy kg-os sullyal dobás helyből diszkoszszerűen.

III. szakasz:

1. Kötélre felfüggesztett 10-15 kg-os tárcsa "körbehajtása" diszkoszszerűen.

2. 2,5-3 kg-os sullyal dobás helyből és forgásból diszkoszszerűen.

IV. szakasz:

Dobás neheztett diszkosszal, helyből és forgásból.

Lehetnek olyan gyakorlatok is, amelyek alkalmazását az egész alapozó időszak során nélkülözhetetlennek tartunk és nem tudjuk helyettesíteni hasonló értékű gyakorlattal. Ilyen esetben, ha azt akarjuk, hogy a hatás fokozódjon, a módszert kell a célnak megfelelően változtatni.

Például fekvenyomás:

I. szakasz: 10 /10x50 %-os terheléssel/.

II. szakasz: 6 /6-75 %-os terheléssel/.

III. szakasz: 8x75 % - 6x85 % - 3x90 % - 2x95 % és vissza.

IV. szakasz: 5 /3x95 %/ vagy 3x95 % - 1x100 % - 2x95 %, 1x100 %.





Foto: Zádor

A FÉRFI DISZKOSZVETÉS 1983. ÉVI BAJNOKA: CSISZÁR FERENC, MÖGÖTTE AZ EZÜSTÉRMES TÉGLA FERENC.

A DIJAKAT KLICS FERENC SOKSZOROS BAJNOK ÉS CSUCSTARTÓ ADTA ÁT.

Az eddig leírtakból úgy tűnhet, hogy az erőfejlés egy töretlenül felfelé haladó munkát jelent a mennyiségből indulva a minőség felé haladva. Ha ebből kiindulva próbálnánk a konkrét edzőmunkát megtervezni, hamarosan kiderülne, hogy a versenyzóna előbb-utóbb a letörtség, a túledzettség jelei mutatkoznak és szükségszerű kényszerpihenő következne be. Ennek elkerülése érdekében szükségszerű időnként könnyítések beiktatni, időt adni a szervezetnek feltöltődni a következő, még nehezebb szakasz feladatainak megoldásához.



A negyedik alapelv szerint az erőfejlesztés során a terhelés és pihenés egyensúlyát feltétlenül biztosítani kell.

Az előzőekben már utaltunk arra, hogy az egyes izomcsoportok terhelése csak megfelelő szünetekkel /héten belül, szériák között/ hozhatja meg a kívánt edzéshatást.

Szükség van azonban időnként arra is, hogy az egész szervezetnek globálisabb regenerációs lehetőséget adjunk és nem csak az izom- hanem az idegrendszernek is. A terhelésben elengedhetetlen hullámzást előre meg kell tervezni, természetesen az egyéni sajátosságok figyelembevételével.

Az én esetemben a háromhetes ciklusok váltak be, úgy, hogy két maximális terhelésű hetet egy könnyebb hét követ. E szisztéma szerint a négy feladatonkénti alapozó felkészülési szakasz nyolc terhelési ciklusra oszlik, ami minden edzéselméleti feltételnek meg is felel.

Az első két hét munkája az erősítés szempontjából teljesen azonos, a harmadik héten viszont két felmérő jellegű erőedzést célszerű tartani.

Az így felépített terhelési ciklusban a következő sajátosságokat figyeltem meg önmagamon, ami igen sok versenyzőtárs esetében is fennáll:

- A könnyített hét után az intenzív erőedzés egy-két edzésen nehezen megy, de az első hét végén és a második hét első felében viszonylag jól megoldható. A fáradtság jelei a második hét második felében kezdenek mutatkozni, elsősorban idegi téren.

- A könnyített héten egyre fáradtabbnak érzi magát az ember a csökkentett terhelés ellenére, a fáradtság tehát a könnyített héten kulminálódik.

A két felmérés jellegű erőedzést azért tartom fontosnak, mert:

- paradox módon segíti az idegi regenerálódást és

- bázisadatokat szolgáltat a következő ciklus erőedzésének megtervezéséhez.



Ötödik alapelveként kezelhetjük, hogy az erőfejlesztő program várható hatását konkrétan tervezni kell, az egyes terhelési ciklusokra előírányzott erőfejlesztési tervet azonban a ténylegesen elért erőszintre kell építeni.

A felmérési eredménytervet az egyes főfeladatokat lezáró szakaszok szerint célszerű elkészíteni. A próbaszámoknak állandónak kell lennie és a legfontosabb erőmutatókat kell tartalmaznia.

Példaként bemutatok az 1977-es évre edzőm, dr. Szécsényi József által készített felmérési tervet.

I. felmérés /1976. XII. 5-6./

4 kg-os sullyal dobás diszkoszszerűen:	26,50 m
Fekvenyomás:	150 kg
Szakítás:	105 kg
Guggolás:	170 kg
Ötösugrás:	14,30 m
7,25 kg-os sullyal kétkezes dobás előre:	14,50 m
7,25 kg-os sullyal kétkezes dobás hátra:	15,50 m

Ez a felmérés a kondicionális szakasz végén, tehát a tulajdonképpeni erőedzések megkezdése előtt volt, ez jelentette a bázisadatot.

II. Felmérés /1977. I. 9-10./

	terv	tény
4 kg-os sullyal dobás diszkoszszerűen:	27,56 m	27,42 m
Fekvenyomás:	160 kg	160 kg
Szakítás:	110 kg	112,5 kg
Guggolás:	190 kg	190 kg
Ötösugrás:	14,60 m	14,75 m
7,25 kg-os sullyal kétkezes dobás előre:	14,70 m	14,84 m
7,25 kg-os sullyal kétkezes dobás hátra:	15,70 m	15,60 m

III. felmérés /1977. II. 27-28./

4 kg-os sullyal dobás diszkoszszerűen:	28,20 m	27,96 m
Fekvenyomás:	165 kg	170 kg
Szakitás:	115 kg	120 kg
Guggolás:	200 kg	203 kg
Ötösugrás:	14,80 m	14,80 m
7,25 kg-os sullyal kétkézes dobás előre:	15,00 m	15,20 m
7,25 kg-os sullyal kétkézes dobás hátra:	16,00 m	15,90 m

IV. felmérés /1977. IV. 29-30./

4 kg-os sullyal dobás diszkoszszerűen:	29,20 m	29,80 m
Fekvenyomás:	170 kg	170 kg
Szakitás:	120 kg	120 kg
Guggolás:	220 kg	220 kg
Ötösugrás:	15,10 m	14,90 m
7,25 kg-os sullyal kétkézes dobás előre:	15,20 m	15,30 m
7,25 kg-os sullyal kétkézes dobás hátra:	16,50 m	16,80 m

A felmérési terv tehát reális volt, az eltérés minden esetben a tűréshatáron belül volt. Ez azt is jelentette, hogy az elvégzett erőfejlesztő munka kifogástalanul sikerült, biztos erőalapot jelentett a verseny eredményterv megvalósításához.

Évi eredményterv /1977./

Legjobb

terv: 66 m tény: 67,38 m

5-ös átlag

terv: 64 m tény: 64,44 m

10-es átlag

terv: 63 m tény: 63,45 m

A felkészülés sikere vagy sikertelensége mindig két ember jó vagy rossz együttes munkájának eredménye. Az egyik résztvevő az edző, aki a felkészülést tervezi, szervezi és irányítja, a másik a versenyző, aki a felkészülést végrehajtja.

Hiába a legjobb edző, aki mindent megtesz a siker érdekében, ha a versenyző nem akarja vagy nem képes a munkát megfelelő színvonalon végrehajtani, a várt eredmény elmarad. Ostorral még senki-ből sem vertek ki világra szóló eredményt. Ugyanakkor az is, hogy az edző egyénisége, szakmai tudása, nevelői készsége, fanatizmusa, megalkuvás nélküli következetes magatartása ugyancsak elengedhetetlen. Csak ez segítheti át még a legjobb szándéku versenyzőt is a fizikai és lélektani holtponatokon, amelyek a felkészülés legnehezebb szakaszaiban szinte törvényszerűen jelentkeznek.

Gyakori jelenség, hogy az edző csak a technikai munka irányításában működik közre. A többi legalább olyan fontos munkát csak kiadja a versenyzőnek, de maga nem vesz részt például az erőfejlesztő edzéseken. Ezért van az, hogy bár a versenyző becsületes és elvégzi a számára kiszabott munkát, csak:

- azt az erősítő programot aminek végrehajtása 1.30 órát igényel, 3 óra alatt végzi el, mert túl sok megbeszélni valója van a havarokkal,
- elvégzi 1 óra alatt mert sürgős dolga van,
- lélektelenül, robotszerűen végzi az erősítést, a dinamikai feladatokat nem tartja be, s végül az edzésnaplóban rögzíti, hogy mindent elvégzett ami elő volt írva. A kívánt edzéshatás mégsem váltódhat ki és persze ilyenkor a versenyző az edzőt hibáztatja az elmaradt eredményekért - tegyük hozzá, jogosan!

Alapelvként kell ugyanis kezelni, hogy az edzőnek a felkészülés minden folyamatát, annak minden fázisát, személyesen kell irányítani, mert csak így képzelhető el alkotó együttműködés, közös dicsőség a sikerben és közös felelősség a kudarcban.

Tanulságos megfigyelni a legjobb szakemberek edzés alatti magatartását, megnyilvánulásait. A jó edző biztat, dicsér, korhol, azaz mindenképpen értékel, szinte együtt él a versenyzővel.

Számtalan esetben előfordul, hogy a versenyző fáradtan, rosszkedvűen érkezik az edzésre, a munka nehezen indul és az edző különböző lélektani ráhatásokkal el tudja érni, hogy a rosszul induló edzésből kitűnően sikerült edzés lesz.

Akadnak természetesen, rendszerint versenyzői pályafutások végre felé közeledő, nagy tapasztalattal és még mindig kellő motivációs bázissal rendelkező idősebb versenyzők, akik nagyrészt önállóan is meg tudják oldani a felkészülés nehéz folyamatait és nemcsak nem igénylik, de egyenesen zavarja őket az állandó edzői buzgólkodás. Ebben az esetben a felkészülésben a versenyzőé a vezetős szerep, az edző pedig konzultánssá válik, főleg a tervkészítésben és a technikai munkában nyújthat segítséget. Az edzőnek ezt az állapotot is el kell fogadnia, ellenkező esetben óhatatlanul szakítás következik be, az együtt oly sok sikert megért versenyző és edző között.



TÉGLA FERENC

J FEJÉR GÉZA



Diszkoszvetésben sohasem álltunk rosszul. Első atlétikai aranyérmünket is egy diszkoszos szerezte, 1900-ban, Párizsban. Bauer Rezsőnek 36 méter 4 centis dobás is elég volt a győzelemhez...

Hogy Rezső nehéz fiu lett volna? Nem tudni. De hogy a későbbi nemzedékekből sokan valóban néhez fiuk voltak /nemcsak szó szerint véve/, az nem kétséges. Fejér Gézáról például kisregénynyi történet kering. Mondják, hogy nagyszáju, hogy bunkó, hogy szörnyű alak... nos, talán mégsem.

Tatán az edzőtáborban, ahol koszt-kvartélyért elvállalta a sorkatona-atléták edzését, egész kellemesen elcsevegtünk.

- Helli, Ági van?

- A reklámfilmre gondolsz? Remek vagyok benne, mi?

- *Thám. Ijesztő és a méreted. Hogy áll az ügy?*

- Nagyon vastag... százharminc.

- Nagyszájú?

- Egykilencvenhárom, a lábam negyvenötös, soroljam tovább?

- *Istenem! Milyen nagy a karod! A filmeszekemből?*

- Sok havert ismerek. Jóban vagyok a Madarassal, a Garassal. Játszottam az Eltűnt birodalom című mesefilmben is. Mit gondolsz mit? Én voltam a rossz király rossz testőre, aztán nemrég forgattuk Kovácsi József rendezővel A férfit. Felvitte az isten a dolgom, képzel a miniszter személyi testőre voltam. Még tart a forgatás, most épp Finnországban járnak. Na oda nyilván már nem kellettem. Persze, voltam is ott eleget, amíg jól ment az atlétika...

- *Ugorjunk egyet. Mit keresel itt Tatán az edzőtáborban?*

- Én, mint a magyar atlétika renitense, párdon, referense, a katonákra ügyelek. A kis Ficsor látod be is vágott egy remek egyéni csucst a hadsereg-bajnokságon... Én ajánlottam fel a Bakainak, hogy lejövök, ingyen, valakinek kell ezekkel a srácokkal foglalkozni, különben még bebizonyítják, hogy nincs magyar dobóatléta. Április negyedikén jöttem le, jól megünnepeltem, mi? Csak azt nem tudom, mi lesz Ficsorral, ha augusztus közepén leszere? Vissza-megy Nyíregyházára a ping-pongös edzőjéhez? Kész röhej...

- *Alaposan készültél "belőled", nyolc magyar bajnokság nem semmi.*

- Micsoda? Tizenegy! Ennyiszer nyertem bajnokságot, erre mérget vehetsz. Meg vannak az érmeim.

- *Volt idő, hogy te vezetted a világranglistát.*

- Volt olyan is... Hetvenegyben, aztán rögvést átestünk a ló másik oldalára, leálltunk a versenyzéssel és újra alapoztunk. Ezt szurtuk el a müncheni olimpia előtt is. Másfél hónapig itt rohadtunk a táborban, nem versenyeztünk, csak edzettünk, mint az állatok... na most már nincs ilyen probléma. A dobóuralomnak vége. Ma már minden edzőtáborba futó megy. Kanári sziget, az kell ezeknek a ... akik még a botot is elejtik. Veszek már nekik egy kis ragasztót legközelebb.

- *Mielőtt Tatára jöttem hallottam, olyan rossz-méjű megjegyzést, hogy: fantasztikus, a Fejér végre dolgozik.*

- Az anyjuk ... Mit hisznek, mit kapok ezért? Egyébként is mindig volt munkahelyem... Hogy mennének a ... Engem legalább valóban érdekel az atlétika!

- *Edzői papírod van?*

- Micsodám? Az minek? Fizetett edzői státuszban ugysem lennék. Egyrészt mert velem nem fognak nap, mint nap papírkötegeket kitöltetni, másrészt mert

akkora a pofám, hogy ugyse alkalmaznának szerintem sehol, mint edzőt... Huszonnégy éve csinálom az atlétikát, gondolod, hogy egy könyvmoly, egy tanult hapsi többet ért hozzá, meg tudja mondani, hogyan csinálja a srác? Fenéket!

- *Melyik volt életed legjobb utja?*

- Uj-Zéland. Szép verseny volt és gyönyörű öt hét. Már ezért megérte sportolni. Mondanom se kell, majdnem nem utaztam, noha az Uj-Zéland-i televízió és a Pan Am légitársaság az 1979-es világranglista első tíz helyezettjét hívta meg a versenyre. Én akkor 65.70-nel épp tizedik voltam, de nem akartak engedni, mert nem voltam kerettag. Hogy miért nem voltam kerettag? Mert nagy volt a pofám és ha lehetett mindenből kihagytak. De akkor irtam Buda Istvánnak egy levelet és pillanatokon belül elintéződött minden. ... Idén is van egy tervem. Még nem voltam Japánban. Ha elkalapálom a társaságot a nagy versenyeken, akkor kénytelen lesz a szövetség kivinni a jutalomutrá.

- *Meglehetősen hűséges fajta vagy. Husz évig voltak a Bp. Honvédban, nyolc évig Söjtör József keze alatt edzettel, majd 1969-től jött Szécsényi József...*

- Ja igen, jó fiu voltam. Husz év után szépen el is bucsúztattak a klubomban. Azt se mondták, hogy nyazsgem. A múlt évben a válogatottól is elbucsúztattak. Szép gesztus volt, csak éppen elfelejtettek meghívni az aktusra. Később bementem a szövetségbe, baromi dühös voltam, aztán Bakai akart adni egy háromszáz forintos köcsögöt. Röhej. Tisztára az az eset, mint Zsivótzkyval, akinek annakidején egy harmadosztályú hamutartóval akarták kiszurni a szemét, pedig még csak nem is bagózik... Ami meg az edzőimet illeti, 1968-ban Söjtör már ott tett alám, ahol tudott, később Szécsényi pedig alig akart megismerni. 1981 Kuvaitban versenyeztünk és boldog lehettem, hogy visszaköszön.

- *Sok eltiltásod, fegyelmid volt?*

- Á, dehogy. Hatvannyolc májusában még nagyon kisfiu voltam. Itt edzettem a kerettel Tatán. Valamelyik éjszaka leszakadt az ágy egy súlylökő gyerek alatt. Iszonyatosan röhögtünk. Másnap haza akartak küldeni, de nem mentem. Ez volt az első fegyelmi, úgy repitettek ki a keretből, hogy a lábam se érte a földet. Hetvenben aztán, amikor jöttek az eredmények, már bármit csinálhattam volna. Betörhettem volna azt a nagy táblaüveget, ott ni, akkor is csak azt mondták volna, hogy ejnye... Így van ez, ha az ember jó, de, ha nem megy, akkor oda neki, zamek. Akkor rugnak fenékbe, amikor épp segítségre szorulsz.

- *No ez nem a hetvenes évek elején volt. Akkor tényleg bombaformában voltál. Szórtad a magyar csúcsokat. Az olimpián Münchenben pedig ötödik lettél.*

- Nem ment igazán, bár nekem volt a legjobb az átlagom, még utolsóra is két centit javítottam... Pedig engem a nagy közönség, a lelkes tömeg mindig feldobott. Dehát ezt már meséltem. Dupla alapozás, a ló másik oldala, emlékszel.

- *Igen, hogyne. Valami ilyesmi történnhetett Paragival is.*

- Ó, dehogy. Neki nem két, hanem négy csúcsformája lett volna 1980-ban. Hát az utolsó már nem sikerült... Nem ő tehet róla, hogy leégett az olimpián... Node majd most. Ez a Ficsor gyerek majd megmutatja mindenkinek, ezt én mondom, Fejér Géza. Fejér, jével, jól irod?

- *Persze... Miért, sokszor írnak Fehérnek?*

- Nem sokszor. Mindig!

- *Volt olyan, hogy valaki kidílt melletted?*

- ... Nem nagyon. A dobókról amúgy is azt mondják, hogy piás, kártyás, csajozó banda. Nekem meg a pofám is nagy. De mi valóban jó banda voltunk, Németh, Zsivótzky, Varju... nálunk edzés után a röhögés állandó napirendi pont volt. Paróczai át is jött hozzánk, mert már nem bírta a sok savanyu pofa futót... Minket nem szerettek soha, mert mi eredményesek voltunk.

- ...A méreteid eléggé lenyűgözőek. Verekedtél is?

- Csak egyszer. Adtam egy fülest, s a srácnak leszakadt a füle... azóta nem.

- Család?

- Volt. Elváltam. A két gyerek már nem is sportol. Pedig Zoli kilenc évesen "gyerekvilágcsucsot" dobott kislabdával, ötvenkét métert...

- Hogyan tovább?

- Vannak még terveim az atlétikával! Ebben a társaságban is nagyon sok van és ezt be is fogom bizonyítani mindazoknak, akik azt hiszik, hogy nincs már magyar dobóatléta.

Morvai Katalin

Középiskolás csúcseredmények

I. KORCSOPORT

LÁNYOK

100 m

Károlyi Zsuzsa Kossuth G./Miskolc/ 11,9 /1973/

200 m

Erdélyi Andrea Hunyadi G./Székes-
fehérvár/ 24,4 /1984/

400 m

Szabó Erzsébet Tiszaparti G./Szeged/ 55,22 /1982/

800 m

Rácz Katalin Révai G./Győr/ 2:11,0 /1982/

1500 m

Ágoston Zita Münnich G./Dunauj-
város/ 4:29,9 /1983/

100 m gát

Rostás Mónika Kaffka M./Bpest/ 14,3 /1981/

Magas

Büki Bernadett Bercsényi G./Győr/ 182 /1984/

Távol

Zarnóczai Klára Krudý G./Nyiregy-
háza/ 627 /1978/

Súly

Herth Hajnal Könyves K.G./Bpest/ 14,45 /1978/

Diszkosz

Kripli Márta Kállai Éva G./Vesz-
prém/ 49,94 /1979/

Cerely

Malovecz Zsuzsa Könyves K.G./Bpest/ 51,54 /1979/

4x100 m

Vasvári Pál Gimn. Nyiregyháza 48,68 /1983/

4x400 m

Nagy Lajos Gimn. Szombathely 3:53,5 /1979/

FIUK

100 m

Léplöd Endre Kisfaludi G./Mohács/ 10,4 /1974/

200 m

Léplöd Endre Kisfaludi G./Mohács/ 21,4 /1974/

400 m

Vasvári Sándor Vasvári Pál G./Nyir-
egyháza/ 48,2 /1979/

800 m

Csöre Ernő Dimitrov G./Zegerszeg/ 1:51,8 /1981/

1500 m

K. Szabó Gábor Csokonai G./Debrecen/ 3:49,2 /1979/

3000 m

K. Szabó Gábor Csokonai G./Debrecen/ 8:09,0 /1980/

110 gát

Csapó Lajos Landler Szakk./Debrecen/ 14,1 /1980/

Magas

Raus Károly Komarov G./Pécs/ 218 /1982/

Távol

Szalma László Petőfi G./Bpest/ 750 /1976/

Hármas

Erdélyi Géza Cépip.Szakk./Tatabánya/ 15,23 /1982/

Rúd

Bende Gusztáv Dózsa G./Bpest/ 460 /1984/
Rákóczi György Könyves G./Bpest/ 460 /1984/

Súly/6 kg/

Kovács László 407-s Szakm./Zala-
egerszeg/ 17,65 /1983/

Diszkosz

Horváth Attila Savaria G./Szombat-
hely/ 63,18 /1984/

Gerely

Szeverényi Kálmán Kandó K.Szakk. 70,90 /1981/
/Bpest/

Kalapács /6 kg/

Vida József Nagy L. G./Szombathely/ 70,68 /1981/

4x100 m

Vasvári Pál Gimm. /Nyiregyháza/ 43,5 /1984/

4x400 m

Vasvári Pál Gimm. /Nyiregyháza/ 3:20,7 /1984/

II. KORCSOPORT

LÁNYOK

100 m gát

Csokonai V.M.G. /Debrecen/ 15,48 /1983/

Magas

Komarov G. /Pécs/ 161,5 /1984/

Távol

Árpád G. /Tatabánya/ 5,37 /1984/

Súly

Komarov, G. /Pécs/ 11,11 /1982/

Diszkosz

Bercsényi G. és Szakk. /Győr/ 33,61 /1983/

Gerely

Bercsényi Közl.Szakk. /Győr/ 37,43 /1984/

4x100 m

Vasvári Pál G. /Nyiregyháza/ 49,12 /1982/

4x400 m

Bercsényi Szakk. /Győr/ 3:54,5 /1984/

4x800 m

Nagy Lajos G. /Szombathely/ 9:27,0 /1978/

FIUK

3000 m

Vasvári Pál G./Nyiregyháza/ 37:57,1 /1982/

110 m gát

Csokonai G./Debrecen/ 15,97 /1984/

Magas

Landler Jenő G. /Nagykanizsa/ 183 /1984/

Távol

Vasvári Pál G. /Nyiregyháza/ 638,5 /1984/

Súly

Nagy Lajos G. /Szombathely/ 13,51 /1983/

Diszkosz

110-s Szakm.Int. /Nyiregyháza/ 41,49 /1984/

Gerely

Kossuth G. /Mosonmagyaróvár/ 48,19 /1982/

4x100 m

Kilián Gimm. /Miskolc/ 43,31 /1982/

4x400 m

Vasvári Pál Gimm. /Nyiregyháza/ 3:27,1 /1984/

DR. MISKY LÁSZLÓ

história

A magyar atlétika eddigi 109 éves történetének, mint mindennek e földi világunkon, voltak eredményes, azaz jó és visszaeső, azaz rossz időszakai. A gróf Esterházy Miksa által 1875-ben elültetett piciny facsemete azóta izmos fává terebélyesedett, amely bár veszedelmes nagy viharokat is átélt, mégis él és hirdeti e sportág halhatatlanságát. Ezt igazolja napnál is fényesebben, hogy a Nemzetközi Atlétikai Szövetség az egyik legtöbb tagországot tömörítő szervezet, s hogy a világ legnagyobb sporteseményének, az olimpiai játékoknak az atlétika képezi a gerincét.

A magyar atlétika a 30-as években emelkedő színvonalat mutatott. E sikeres évek egyike az 1934-es esztendő volt. Az 50 éves évforduló alkalmából elevenítsük fel e sikerév főbb állomásait.

Az alábbiakban az 1934-es első atlétikai Európa-bajnokság, a kontinens akkoriban legnagyobb versenyének számító Angol Bajnokság, továbbá a válogatott viadalok és a magyar bajnokságok eredményeit, valamint az ebben az évben született csúcseredményeket ismertetjük.

A számszerű eredményeket olvasva ne mosolyodjunk el, ne biggyesszük le ajkunkat, hanem gondolkodjunk arra, hogy a nemcsak a "karaván halad", hanem ezen túl az egész világ is. Az elért eredményekkel

- melyekkel ma egy ifjúsági versenyen sem lehetne dobogóra kerülni - akkoriban rekordokat lehetett dönteni, nagy versenyben lehetett érmekeket szerezni. Ennek igazolására talán csak annyit, hogy az első ujkori olimpián 1896-ban a 100 méteres síkfutást Burke kerek 12 mp-es idővel, a 400 méteres távot 54.2-vel nyerte, s a 800-on győztes Flack 2:11.0-el, a 110 m-es gátfutást Curtis 17.6-tal, a magasugrást Clark 1.81-gyel, a rudugrást Hoyt 3.30-cal, a távolugrást Clark 6.35-tel, a hármasugrást Connolly 13.71-gyel, a súlylökést és diszkoszvetést Garrett 11.22-vel, illetve 29.15-tel nyerte.

Vagy vegyük a maratoni futásban győztes görög Szpiridont, akit egész Görögország nemzeti hősként ünnepelt, amikor 2 óra 58:50-es eredménnyel, elsőként ért célba az akkor csupán 40 kilométeres táv végén.

S ha ugrunk egy nagyot, az első olimpia után 26 évvel Déván István "A modern atlétika története" című könyvében, amely akkor a világ egyik legjobb szakkönyve volt, s melyet még japán nyelven is kiadtak, a súlylökés elemzésekor így ír:

"Nagy testi erő, jól megtermett alak, nagy testsúly és ezzel szemben nagy ruganyosság és gyorsaság szükséges ahhoz, hogy valaki a súlylökésben nagy eredményt érjen el. Talán sehol sem kristályosodott ki annyira a stílus, talán sohasem stabilizálódott ki annyira a világrekord mint itt. Merem állítani, hogy a tifuszban korán elhalt kaliforniai Ralph Rose 15.54 méteres világrekordja közel áll a véghatárhoz, melyet ember ebben a sportágban elérhet.

Ezzel szemben a jelenlegi magyar rekord a Várju Vilmos által még 1971-ben dobott 20.45 méter, a világcsúcs pedig az NDK-beli Udo Beyer 1983 június 26-án Los Angelesben elért 22.22 méteres eredménye.

Mindezek előrebocsátása után pedig lássuk mit termeltek - akkor még nem a tartánon, hanem a jó öreg fekete salakon férfi és hölgyversenyzőink

Európa-bajnokság

/Torinó, 1934. szeptember 6-8./

I. 110 m gát	14.8	Kovács József
I. 800 m	1:52.0	Szabó Miklós
II. 200 m	21.5	Sir József
II. 1500 m	3:55.2	Szabó Miklós
II. 4x100 m	41.4	Magyarország /Forgács László, Kovács József, Sir József, Gyenes Gyula/

III. 100 m	10.7	Sir József
III. Diszkoszvetés	45.91	Donogán István
IV. 200 m	21.7	Kovács József
IV. Maratoni futás	26 55:14.0	Galampos József
IV. Rudugrás	3.90	Zsuffka Viktor
IV. Diszkoszvetés	45.54	Remecz József
V. 10.000 m	32.23.0	Szilágyi Jenő
V. Gerelyhajítás	65.81	Várszegi József
VI. 5000 m	15:06.6	Kelen János
VII. Távolugrás	7.01	Koltai Henrik

Angol-bajnokság

/London, 1934. július 4./

1. 100 yard	9.9	Sir József /BBTE/
1. Magasugrás	190.5	Bódosi Mihály /PEAC/
1. 4x100 yard	43.0	a BBTE csapata /Pajzs János, Minai Márió, Kovács József, Sir József/

NEMZETEK KÖZÖTTI VÁLOGATOTT VIADALOK

Magyarország - Ausztria /78.5-47.5/

/Bécs, 1934. július 8./

Magyar győztesek

100 m	10.6	Sir József
400 m	50.1	Barsi László
800 m	1:57.8	Szabó Miklós
1500 m	4:09.6	Ignácz Mihály
5.000 m	15:22.0	Kelen János
Svédváltó /100, 200, 300, 400 m/	1:59.4	Magyarország /Sir József, Kovács József, Gyenes Gyula, Barsi László/
Magasugrás	1.94	Bódosi Mihály
Távolugrás	7.12	Koltai Henrik
Rudugrás	3.80	Zsuffka Viktor
Súlylökés	14.92	Horváth István
Diszkoszvetés	47.58	Donogán István
Gerelyhajítás	60.22	Várszegi József

Magyarország-Olaszország /76-65/

/Budapest, 1934. augusztus 19./

Magyar győztesek:

100 m	10.5	Sir József
5.000 m	14:55.4	Kelen János
110 m gát	14.6	Kovács József
Magasugrás	1.91	Bódosi Mihály
Távolugrás	7.41	Dombóvári Sándor
Rudugrás	4.03	Zsuffka Viktor
Súlylökés	15.18	Darányi József dr.
Diszkoszvetés	48.38	Remecz József
Gerelyhajítás	67.78	Várszegi József

Magyarország-Csehszlovákia /96-37/

/Budapest, 1934. szeptember 22-23./

Magyar győztesek:

100 m	10.6	Sir József
1500 m	4:01.2	Szabó Miklós
5.000 m	15:05.0	Szilágyi Jenő
110 m gát	15.4	Kovács József
400 m gát	55.2	Kovács József
Magasugrás	1.91	Kerkovits Antal
Távolugrás	7.03	Dombóvári Sándor
Rúdugrás	3.80	Zsuffka Viktor
Súlylökés	15.31	Darányi József dr.
Diszkoszvetés	46.70	Donogán István
Gerelyhajítás	63.34	Várszegi József
Svédváltó	1:57.5	Magyarország
/100,200,300,400 m/		/Forgács László, Sir József, Gyenes Gyula, Vadas József/

Magyarország-Görögország /100,5-65.5/

/Athén, 1934. október 6-7./

Magyar győztesek:

100 m	10.8	Sir József
200 m	22.0	Sir József
800 m	1:59.7	Szabó Miklós
1500 m	4:03.8	Szabó Miklós
5000 m	15:30.2	Kelen János
110 m gát	15.4	Kovács József
Magasugrás	1.83	Késmárki Kornél
Távolugrás	7.09	Koltai Henrik
Hármasugrás	13.92	Dusnoki Géza
Rúdugrás	3.80	Zsuffka Viktor
Súlylökés	15.38	Darányi József dr.
Gerelyhajítás	65.55	Várszegi József
4x100 m	42.7	Magyarország /Forgács László, Gyenes Gyula, Kovács József, Sir József/
Olimpiai váltó	3:31.2	Magyarország
/800,400,200,100 m/		/Szabó Miklós, Vadas József Gyenes Gyula, Forgács László/

Magyarország-Ausztria /38.5-51.5/

/Bécs, 1934. július 22./

Magyar győztesek:

80 m gát	12.5	Vártessy Katalin
Magasugrás	1.48	Csák Ibolya

Magyarország-Olaszország /34-52/

/Budapest, 1934. szeptember 34-52/

Magyar győztesek:

Magasugrás	1.55	Csák Ibolya
Diszkoszvetés	34.66	Nadányi Ágnes
Gerelyhajítás	35.14	Szepes Katalin



Szilágyi Jenő /MTK/ és Kelen János /BBTE/ gyurja az iramot az olaszok elleni válogatott viadalon



Szabó Miklós /MAC/
800 m-es Európa-bajnok, a 2000 m-es és
a 2 mérföldes síkfutás világbajnoka

Országos bajnokok

/Budapest, 1934. augusztus 25-26./

Férfiak

100 m	10.6	Sir József /BBTE/
200 m	21.6	Sir József /BBTE/
400 m	50.2	Barsi László /BBTE/

800 m	1:56.5	Szabó Miklós /MAC/
1500 m	3:56.4	Szabó Miklós /MAC/
5.000 m	15:21.6	Szilágyi Jenő /MTK/
10.000 m	32:08.2	Szilágyi Jenő /BBTE/
Maratoni futás	36 05:28.0	Gyetvai József /SZVSE/
Mezei 10.000 m	34:17.2	Szabó Miklós/MAC/
110 m gát	14.9	Kovács József /BBTE/
200 m gát	23.7	Kovács József /BBTE/
400 m gát	55.0	Héjjas István dr./BSZKRT/
Tízpróba	6.916.375	Bácsalmási Péter dr./BEAC/
Magasugrás	1.85	Késmárki Kornél /BBTE/
Távolugrás	7.33	Dombóvári Sándor /UTE/
Hármasugrás	14.38	Somló Lajos /FTC/
Rudugrás	3.80	Zsuffka Viktor /MAC/
Súlylökés	15.10	Darányi József dr./MAC/
Diszkoszvetés	46.73	Remecz József /VRE/
Gerelyhajítás	65.15	Várszegi József /MAC/

NŐK /Budapest, 1934. június 9-10./

100 m	13.2	Nagy Edit /TFSC/
30 m gát	13.2	Vértessy Katalin /BBTE/
Magasugrás	1.48	Csák Ibolya /NTE/
Súlylökés	11.19	Kael Anna /TFSC/
Diszkoszvetés	33.14	Nadányi Ágnes /FTC/
Gerelyhajítás	35.88	Keresztély Margit /BBTE/

Az 1934-ben elért országos csúcseredmények

Férfiak:

100 m	10.5	Sir József /BBTE/
	10.5	Kovács József /BBTE/
	10.4	Sir József /BBTE/
800 m	1:52.0	Szabó Miklós /MAC/
2.000 m	5:32.0	Szabó Miklós /MAC/
5.000 m	15:12.2	Szilágyi Jenő /MTK/
	14:55.4	Kelen János /BBTE/
10.000 m	32:08.2	Szilágyi Jenő /MTK/
	31:50.4	Németh Béla /MTE/
15.000 m	49:30.0	Kelen János /BBTE/
4x100 m	41.7	BBTE
		/Barsi László, Minai Márió, Sir József, Raggambi István dr./
	41.3	BBTE
		/Kovács József, Minai Márió, Sir József, Pajzs János/
	41.2	BBTE
		/Minai Márió, Pajzs János, Kovács József, Sir József/
4x1500 m	16:41.0	MAC
		/Juhász Emil, Istenes Gusztáv, Rátonyi Sándor, Szabó Miklós/
	16:40.8	/Görög László, Sárvári Rezső, Gömöri Elemér, Kósa Sándor/
	16:27.0	/Gömöri Elemér, Sárvári Rezső, Eper Imre, Kósa Sándor/



Négy magyar atléta, aki az európai élvonalba küzdötte fel magát. Balról jobbra: a súlylökő Darányi József dr. /MAC/, a 4-800-as Barsi László /BBTE/, a vágótáncos Gerő Ferenc /KAOE/, a háromszoros angol bajnok és olimpiai ezüstérmes gerelyhajító Szepes Béla /MAC/.

110 m gát	14.9	Kovács József /BBTE/
Magasugrás	1.96	Bódosi Mihály /PEAC/
Rudugrás	4.03	Zsuffka Viktor /MAC/
Gerelyhajítás	67.78	Várszegi József /MAC/

NŐK:

4x100 m	53.2	TFSC /Nagy Edit, Káel Anna, Altorjai Ilona, Majzik Éva/
80 m gát	12.7	Vértessy Katalin /BBTE/
Magasugrás	1.54	Csák Ibolya /NTE/
	1.55	Csák Ibolya /NTE/
Helyből távolugrás	2.57	Vértessy Katalin /BBTE/
Súlylökés	11.20	Káel Anna /TFSC/
	11.44	Szöllősi Ilona /TFSC/
Gerelyhajítás	35.90	Chrisztján Margit /BBTE/

A félévszázados sikerek ismertetése után végül összegezzük röviden a tapasztalatokat és ma is érdekes, figyelemreméltó tanulságokat.

Akkoriban ismeretlen volt az egyszeri csucsforma elérésére való törekvés. Az évad hosszú évtizedeken át május 1-től október közepéig tartott. Noha egy héten háromszor, négyszer edzettek, s akkor is csak keveset, a versenyzők hosszú időn át megőrizték formájukat. Ennek akkor hátrányát nem látták atlétáink, hiszen világszerte így folyt a felkészülés.

Az edzőtábor ismeretlen fogalom volt. Mindenki dolgozott mindenféle munkaidő kedvezmény nélkül. A pénzbeli honorálás vagy egyéb juttatás szintén ismeretlen volt. Versenyeztek, küzdöttek a maguk kedvére, egyesületük színeiért vagy legmagasabb szinten a címeres mez becsületéért.

Amíg ma egy atlétikai szakosztályban 10-12 edző dolgozik, addig akkoriban, ird és mondd, a két szuper egyesületnek a MAC-nak és a BBTE-nek csupán egy-egy edzője volt Farkas Mátyás, illetve Pericht Rezső személyében. /Ez utóbbi ráadásul csak mellékfoglalkozásban, hiszen postafőtanácsos volt./

A klubszeretetet hihetetlenül nagy volt. A MAC-BBTE rivalizálás már-már a gyűlöletig fokozódó ellentéteket szült. A pályán egy-egy jobb eredmény eléréseért mindenki a végső energiáját bedobva küzdött.

Ha átfutunk válogatott csapatunk eredményein, láthatjuk, hogy milyen egységes volt a magyar csapat. A remek budai vágázók Sirrel és Kovács Kléri-vel az élen, középtávon a később kétszer is világcsucst futó Szabó Miklós, hosszútávon a Kelen-Szilágyi kettős, magasgáton ismét Kovács Kléri, a megbízható rudugró Zsuffka, s a nagy dobók, súlyban Darányi dr., gerelyben a Szepes utód Várszegi és a világ élvonalába került Remecz, Donogán, Madarász diszkoszvető trió sikert-sikerre halmozott, s mintegy ráadásként az év folyamán 30 rekord született.

Érthető tehát, hogy válogatott csapatunk veretlenül állt az idény befejeztével, s remekül helytálltak versenyzőink az első atlétikai EB-n. Így azután nem csoda, hogy egy klubversenyen sem volt ritka a többbezres nézőszám, s egy válogatott viadalon 15-20.000 néző is megváltotta jegyét. Valóban szép idők voltak...

Voltak olyan időszakok, amikor a legfelsőbb sportvezetés labdarugó tilalmat rendelt el az atlétikai főidényben, hogy ily módon még jobban segítse a sportok királynőjének fejlődését!

Igen népszerűek voltak a hat vidéki kerületben megrendezett kerületi bajnokságok. A Pestvidéki, Északi, Keleti, Déli, Délnyugati és Északnyugati kerületben ugyancsak szép számu közönség előtt folytak a versenyek, s nagy dicsőséget jelentett egy kerületi bajnokság vagy rekord elérése.

Élénk és jól szervezett volt a középiskolai atlétika, a főiskolai atlétika pedig kifejezetten magas szinten folyt. A BEAC és MAFC atlétái a legjobbak között is megtalálhatók voltak.

Végül, igen sokat jelentett, hogy a szaksajtó, a napi és a hetilapok bő teret adtak az atlétikának. Képes sportlap nem volt, de a két nagy képeslap a Tolnai Világlapja és az Érdekes Ujság évtizedeken át szinte hetenként hozott atlétikai képes beszámolókat, s a nagy színházi lap a Színházi Élet ugyancsak szintén.

Ezek a gondolatok jutottak eszünkbe az 1934-es esztendő félévszázados ismertetése alkalmával. Vajha kisütne már a nap a felhők mögül a magyar atlétika kissé borus egén.

KÉPESSY JÓZSEF

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 jelzőszámmal. Számonként kapható a Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Iroda és Nyomtatványboltjában, 1061 Budapest, Népköztársaság útja 6.

ISSN 0571-799X

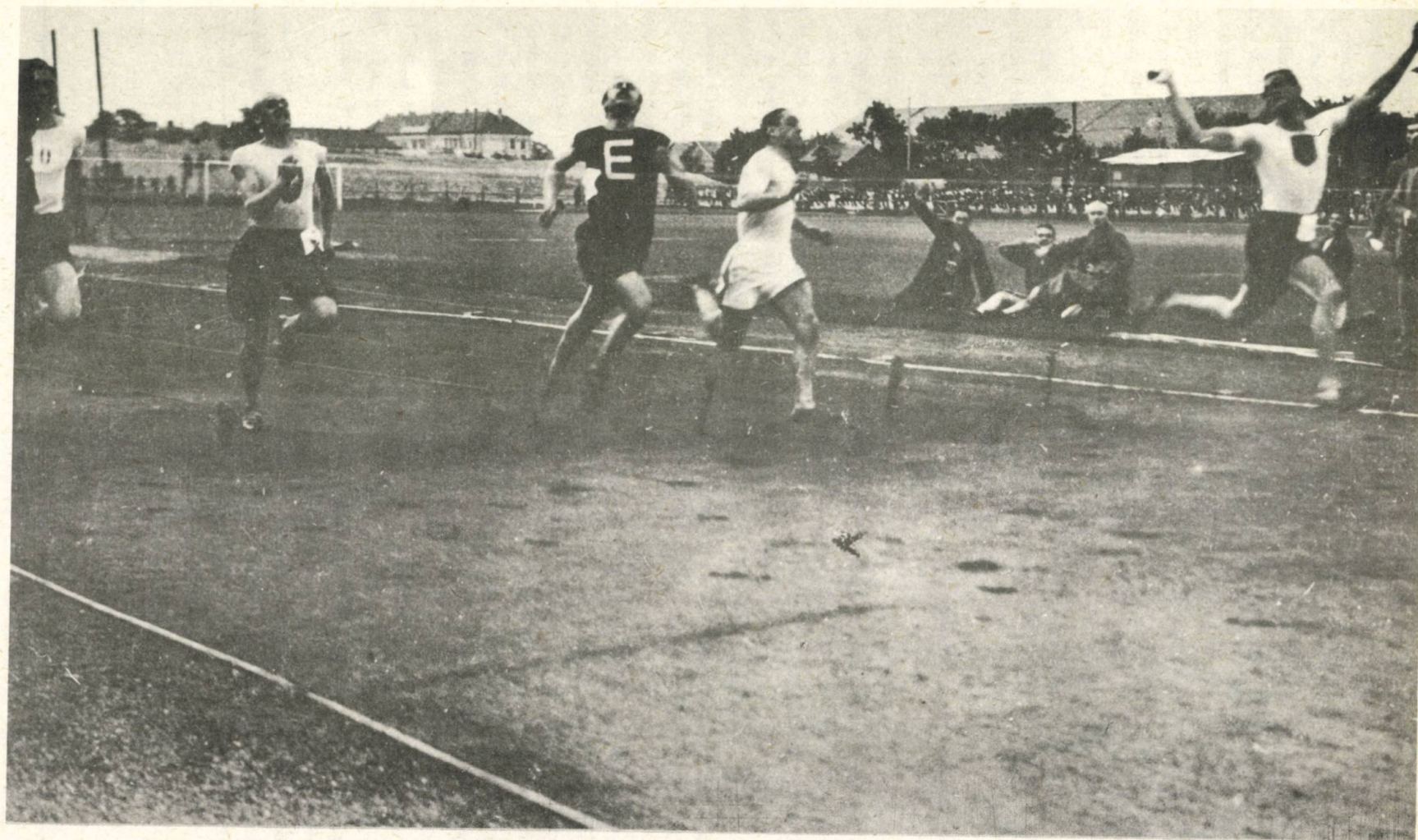
Előfizetési díj 1 évre 84,- Ft, számonként 7,20 Ft

INDEX SZ.: 26-035

Sportpropaganda

TZ 840646

KÉPARCHÍDUM



AZ 1912. ÉVI ORSZÁGOS BAJNOKSÁG 100 YARDOS DÖNTŐJÉBEN 10,00 MP-ES ÚJ CSÜCCSAL GYŐZ: JANKOVICH
ISTVÁN /MAC/. A MÁSODIK HELYEN RÁCZ /BEAC/, MIG A HARMADIK HELYEN SZALAI /MTK/ ÉRT A CÉLBA

NE KEVERJE A LAPOT,



SZÉTVÁLOGATVA TÖBBET KAP ÉRTE

Fekete–fehér, gyűretlen, tiszta, kötegelt
újságpapír, kilogrammonként 2,40 Ft
Színes, kötegelt folyóiratok, kilogrammonként 1,40 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

atlétika

OLYMPIAI ÉRMEK



1984/8

atlétika

XXVIII.ÉVF. 8. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1984. AUGUSZTUS

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. augusztus

EGY MEGOLDATLAN PROBLÉMA:

A 10-14 ÉVESEK EDZÉSE, VERSENYZÉSE

Több hosszú- és középtávu terv irányozza elő az atlétika eredményességének növelését. Ennek érdekében a MASZ Edzőbizottsága javaslatot készített és vitatott meg más bizottságok bevonásával. A vita során nyilvánvalóvá vált, hogy néhány kérdés megoldása még további, a tények elemzésén nyugvó és a kollektív bölcsességre támaszkodó elemzést igényel.

Ilyen megoldatlan probléma többek között az, hogy a 10-14 évesek sokoldalú atlétikai és általános képzését, a képzés helyes elveinek megsértése nélkül, milyen eszközökkel és módszerekkel lehet értékelni, elismerni úgy, hogy az ebben érdekelt szakemberek megközelítően ugyanolyan erkölcsi és anyagi elismerésben részesüljenek, mint az idősebbekkel foglalkozó kollégáik.

KLISSOURAS /6/, WEISS /13/ és WOLANSKY /14/

munkássága alapján ismertté vált az, hogy az ugynevezett atlétikai tulajdonságok és az ezt hordozó alapvető testalkati jellemzők 70-95 %-ban öröklötten meghatározottak. VOLKOV /12/ vizsgálatai fényt derítettek arra is, hogy e fenti öröklött tulajdonságok csakis adekvát tevékenység /esetünkben atlétikai edzés, versenyzés/ során kerülnek felszínre. Az öröklött tulajdonságok meghatározzák a lehetséges sportteljesítmény alsó és felső határát és fejlődési ütemét egyaránt. A motoros egyedfejlődés vizsgálatai során FARMOSI /3/, MARTIN /7,8/, NÁDORI /9/ bizonyították, hogy az ember a kondicionális és koordinációs funkciókra már ilyen fiatal életkorban, többségét tekintve a 10-14. életévei közt funkcióérett. Ez azt jelenti, hogy az ember élete során ebben az életkorban fejlődnek e tulajdonságok a legnagyobb ütemben. Az alkalmazott edzésingerek ekkor a leghatásosabbak, azaz későbbi életkorban kezdődő felkészülés esetén, már nem érhetők el az öröklött tulajdonságok által meghatározott lehető legmagasabb sportteljesítmények. E kérdést vizsgált a atlétikai versenyszámokban /100,400,800 m-es síkfutásban, magas-, távolugrásban, súlylökésben és gerelyhajításban/ HARSÁNYI-DIÓSDI-HIRT-M.MARTIN-VERES /5/. Megállapították, hogy nemeként, egy-egy dobószámot kivéve, a magyar atléták a fenti versenyszámokra ugyancsak a 10-14 éves kor között már funkcióérették.

Ha az atlétikus tulajdonságok és az ezeket hordozó testalkati mutatók öröklötten meghatározottak, akkor ezek, ha nehezen is, de már gyermekkorban felismerhetők. Akkor juthatunk e kérdésben helyes felismerésre, ha- ahogy ezt HARSÁNYI-M. Martin /4/ magasugrókra vonatkozóan már kimutatta - a versenyteljesítményt és az ennek megfelelő testalkati jegeket a valódi életkor és az edzéskor függvényében értelmezzük. Ahhoz azonban, hogy helyes felismerésre jussunk, rendszeres felkészülésbe kell bevonni, majd sokrétűen meg kell figyelni a gyermekeket. Ha ezt az okfejtést elfogadjuk, akkor dönteni szükséges arról az életkorrról, amikor a szűrésnek célszerű megtörténnie. Erre a már fent idézett motoros és pszichomotoros, továbbá atlétikai teljesítményfejlődési vizsgálatok eredményeiből arra a következtetésre juthatunk csak, hogy ez az életkor a 10 éves kor. Ha ekkor bekapcsoljuk a gyermekeket a folyamatos és rendszeres edzésbe, akkor lehetőséget adunk számukra ahhoz, hogy öröklött tulajdonságaik felszínre kerülhessenek, továbbá a legmagasabb funkcióérettség korában egyúttal olyan környezeti hatások érik a gyermek szervezetét, amelyek lehetővé teszik, hogy az adottságainak megfelelő lehető legmagasabb sportteljesítményt is elérjék.

Ha feltételezhetjük a fenti okfejtés helyességét, akkor a sportág hosszú távon történő színvalemelése tekintetében a következő legfontosabb feladatok ellátása válik szükségessé:

1. Ki kell munkálni a sportági szűrés, kiválasztás eszköz- és metodikai rendszerét.
2. Korszerűsíteni szükséges az atlétikai utánpótlás felkészülési módszereit.
3. Ki kell munkálni a 10-14 éves korcsoport bajnoki és versenyértékelési, illetve ösztönző rendszerét, s ezt be kell illeszteni a sportág hasonló, de idősebbekre vonatkozó rendszerébe.

Az atléta utánpótlás kiválasztási és felkészítési rendszerének kimunkálása az OTSH Iskolai és Utánpótlásnevelési Önálló Osztálya megbízása értelmében elkészült. Megjelenése a Sportpropaganda Várlalat gondozásában, 1984. októberében várható.

A harmadik feladatcsoporttal kapcsolatos elvek, eszközök és módszerek kidolgozására a testnevelőtanári, edzői, sportágigazgatási gyakorlat tapasztalatai és a szakirodalom alapján a következő javaslatot bocsátjuk a sportági közvélemény elé megvitatásra:

Feltehetően nem képezi vita tárgyát PÁDER /11/ azon megállapítása, hogy a sportágválasztás leghatékonyabb eszköze a sportágban elért siker. Ha ezt nem vitatjuk, akkor azt is tudjuk és elfogadjuk, hogy e siker eléréséhez minél előbb, a rajtminimum megszerzését követően azonnal atlétikai versenyt szükséges rendeznünk már a 10-12 évesek részére is. Ez az atlétikai versenyszámok nagy részében több okból lehetséges. Részben a gyerekek a közoktatás során 10 éves korukra megismerkednek a síkfutószámokkal, a távol- és magasugrással, a kislabdahajítással, s igen sokan a súlylökéssel is. Sőt az uttörő olimpián e versenyszámok egyre bővülő körében 8-9 éves koruktól versenyeznek is. A jelenlegi futószámoknál jelentősen hosszabb távokon történő, az egészséget nem károsító versenyzés lehetőségeire pedig BAKONYI - NÁDORI /2/ vizsgálatai és a nemzetközi gyakorlat /NDK, SZU, USA/ a teljes maratoni táv lefutásával már nyomatékosan és elég korán rámutattott. E valószínűleg elfogadható indokolás alapján állithatjuk azt, hogy a 10-14 évesek az atlétika legtöbb versenyszámában versenyezhetnek még akkor is, ha ez szükségszerűen váltja ki bennünk az új-tól való idegenkedést is.

Ha a 10-14 évesek versenyeztetését az atlétika versenyszámainak többségében elfogadjuk, akkor felvetődik a kérdés, milyen legyen a formája és jellege?

Az utóbbi 15 év során a 10-12 évesekkel a sport-ág e tekintetben nem foglalkozott érdemben. Ezzel a perifériára szorultak a legértékesebb életkorban /legmagasabb a funkcióérettség korában/ lévők. A 13-14 évesek körében az összetett /négypróba/ versenyzés, mint a korai specializáció adminisztratív "fékje" töltött be nem jelentéktelen szerepet. Bajnoki pontot és minősítést is csak összetett versenyszámban lehetett szerezni. A "fék" jól működött. E mellett azonban "kellemetlen" mellékhatások jelentkeztek. A csak összetett versenyszámbeli értékelés /pontszerzési és minősítési lehetőség/ arra ösztönözte az egyesületeket, szakosztályokat, edzőket, hogy olyan gyermekeket szűrjenek ki atlétikára, akiknek az alapvető kondicionális képességei közel azonos színvonalon öröklődtek és kifejlesztettek. Ugyanis az összetett versenyszámokban, még talán az ismert három variáció bevezetése óta is, az ilyen adottságúak érvényesültek. Az igaz, hogy többségében csak 14 éves kor végéig. Annak ellenére így történt ez, hogy PÁDER /10/ nyomán már lassan másfél évtizede tudjuk, hogy az ilyen adottsággal rendelkezők elsősorban a sportjátékokra alkalmasak.

Nem hisszük, hogy vitatható az a tétel, mely szerint az atlétika legtöbb versenyszámában elsősorban azokból lehet nemzetközi élvonalbeli versenyző, akiknek valamely alapvető kondicionális tulajdonsága öröklötten magasabb színvonalu a többinél /természetesen egyéb más kiválasztási mutatók azonos volta mellett/. Például, a maratoni futónak nincs szüksége extrém maximális erőre, a súlylökőnek extrém aerob kapacitásra, a 100 m-es síkfutónak a rudugrót jellemző ügyességre, stb. A félreértés elkerülése végett mindjárt megjegyezzük, hogy az előbbi példák a kiválasztás nézőpontját reprezentálják. Nem szabad összekeverni a kiválasztás egy-egy nézőpontját /egy tulajdonság magas hierarchikus értékét/ a gyermek- és serdülőkori sokoldalú atlétikai és általános képzés nézőpontjával, elvével.

Más szóval, az a célszerű, ha a kiválasztás "egy-szemponthu", a felkészítés pedig a gyermek- és serdülő korban sokoldalú. E két szempont összekeverése is hozzájárult a már említett kellemetlen "mellékhatáshoz", aminek az eredménye igen sok esetben az lett, hogy a 10-14 éves atléták köréből eltűntek a nagy testmagasságu, és testsúlyu extrém erős gyerekek, az ügyetlen, de nagy mozgásfrekvenciával rendelkezők, a rendkívül állóképes, de gyengébb és kevésbé ügyes gyermekek. Helyüket a labdajátékokra alkalmasak foglalták el. Igaz, hogy 14 éves kor után 1-2 éven belül ezek többsége kénytelen volt csatlódottnan más sportágat vagy efoglaltságot keresni. Teljesítményfejlődésük megtört, a siker, amit megszoktak elmaradt. A sportág élvonala egyre szűkebb lett. Ezért az látszik célszerűnek, hogy a 10-12 évesek részére is kerüljön bevezetésre az egyéni számokban rendezett országos bajnokság ugyanugy, mint az a 13 évesek és idősebbek részére már megtörtént. Természetesen tudjuk, hogy ez a valóságban a 12 évesek bajnoksága lenne, ahogy többségében a serdülő "A-B" és ifjúsági korcsoportban a 14, a 16, illetve a 18 évesek az eredményesebbek egy évvel fiatalabb korcsoportbeli társaiknál. Ezt indokolja az a megfigyelésünk is, hogy jelentéktelen kivételtől eltekintve a 10-12 éves gyermekek nem tesznek olyan különbséget egy házi verseny és országos bajnokság közt, mint a felnőtt sportolók és felnőtt sportszakemberek. Ennek következtében a pszichés terhelések is szükségszerűen alig különböznek egy helyi és országos jellegű versenyen e gyermekek körében.

Ezzel már részben felvetettük az erkölcsi értékelés egyik lehetőségét is. Ma ugyanis két módon értékelik a sportteljesítményeket az egész világon. Egyik módja a relatív teljesítmények értékelése. Ez egy adott világversenyen, hazai bajnokságon elért helyezések valamely pontozási rendszerrel történő jutalmazása. Klasszikus módszere az I-VI.

helyezések 7-5-4-3-2-1-es pontozása. Másik módja az abszolút teljesítmények alapján elérhető minősítési fokozat. Tudjuk, hogy az emberek érdekeiknek megfelelően cselekszenek. Jobban elviselnek egy általuk rossznak tartott értékelést /ilyen pl: a relatív teljesítmények pontozása/, mint azt, hogy ne értékeljék tevékenységüket. Ha értéke van valaminek, esetünkben a pontoknak és minősítéseknek, akkor azt várhatjuk, hogy ezek megszerzése érdekében cselekszenek az érdekeltek.

Tehát sportágunk érdeke az, hogy minden, a 10-12 éves korcsoportra is kiterjedjen az esetleg nem kötelező értékelési rendszer. Ha ez bekövetkezik, ettől az várható, hogy az ilyen koruakkal foglalkozó néhány száz edző ugyanolyan értékes tagja lesz a szakember-kollektívának, mint az idősebbekkel foglalkozók. Az egyesületek és szakosztályok pedig nem kezelik mostohán a 10-12 éveseket és edzőiket sem. Ez pedig azzal a következménnyel fog járni kb. 1-1,5 éven belül, hogy az ember motoros /ha úgy tetszik atlétikus/ fejlődésének legértékesebb szakaszában lévő gyermekek felkészülési lehetőségei jelentősen javulnak. Néhány év múlva pedig a nemzetközi ifjúsági, később /kb. 8-9 év múlva/ pedig felnőtt élmény olyan mértékben szélesedhet, hogy a válogatott viadalokra, világversenyekre történő válogatás a mainál többszörte hatékonyabb konkurrencia mellett fog lezajlani. A válogatottságért több versenyző fog küzdeni, s ez jobb teljesítményeket fog eredményezni.

Ugyanakkor, a következő problémákra lehet számítani:

1. Ha az értékelés alapját az abszolút és relatív teljesítmények képezik, akkor feltételezhető az, hogy a felkészítésben nem a NÁDORI /9/ által ajánlott funkcióérettség ütemének megfelelő, egymásra épülő céloknak megfelelő lesz a felkészítés.

2. Az eddigihez hasonlóan, továbbra is számolni kell azzal, hogy a 10-14 évesek versenyait nem vonzó módon bonyolítják le.

3. Néhány versenyszámban, köztük elsősorban gátfutásban a gátak eddigi magassága, távolsága, a fiuknál a súlygolyó súlya nem felel meg az ember adott életkori kondicionális képességei színvonalának.

E problémák felszámolása érdekében az alábbi lehetőségeket bocsátjuk vitára:

AZ ÉRTÉKELÉS

Javaslataink kimunkálásánál az alábbiakat vesszük alapul: A 10-12 évesek és a 13-14 évesek részére korcsoportos /tehát nem évjáros/ megyei, területi /budapesti/, országos egyéni és összetett pályabajnokság, továbbá gyermek /10-12 évesek/ és serdülő "B" /13-14 évesek/ arany-, ezüst- és bronzjelvényes minősítés lesz érvényben. A bajnokság részben feljutásos, részben nevezéses, részben meghívásos rendszerű lesz /ilyen az 1984. évi serdülő "B" összetett bajnokságra történő feljutás rendszere/. Az országos egyéni és összetett bajnokságokon elért I-VIII. helyezéért csökkenő összegű, az országos szövetség értékelő rendszerébe is beszámítót pontot kap a versenyző. Ezzel mind az egyesület, mind a szakosztály, mind pedig a versenyrendező szervek részére az eddiginél sokszor f o n t o s a b b á válik a 10-14 évesek felkészítése. A perifériáról a középpontba kerülnek edzőikkel együtt. A minőségért ugyancsak az országos szövetség értékelésén belül pontot kapnak a gyermek- és serdülő "B" korúak. Ez tovább erősíti a "központba kerülést" minden várható pozitív következményével együtt.

Ugyanakkor fel lehet tételezni, hogy e pozitív hatás mellett ezzel a rendszerrel növekszik annak lehetősége, hogy a minél korábbi eredményesség ér-

dekében az egészséget és a személyiséget veszélyeztető /köznapi elnevezéssel: "kiégést" okozó/ felkészülés folyhat. Ezt a káros mellékhatást közömbösíteni szükséges. Ennek egyik eszköze a már említett, szemléletet is formáló kiadvány. Mivel ez nem látszik elégségesnek, keresni kell olyan adminisztratív eszközt is, amely helyes irányba tereli a 10-14 évesek felkészülését. Ennek érdekében a következő alternatívákat bocsátjuk vitára.

I. ALTERNATIVA

Év végén az aranyjelvényeseket /mely minősítést egy-egy számban, tehát nem összetettben szereztek/, kb. 200-250 főt kétnapos központi felmérésen teszteli az országos szövetség a sokoldalú atlétikai és sokoldalú általános képzés színvonalát mérő próbákkal. Az kapja csak meg az aranyjelvényes minősítést, aki egy meghatározott teljesítményt képes nyújtani e tesztekben.

Az ezüst- és bronzjelvényeket várható nagy, kb. 2400 fős létszámuk miatt nem lehet felmérni. Feltehetően nem is szükséges, mert ahhoz, hogy aranyjelvényessé válásukkor megfeleljenek a követelményszintnek, folyamatosan végezniük kell sokoldalú "munkát".

II. ALTERNATIVA

Csak összetett versenyszámban, 4 vagy 5 próbában, az utóbbi évekből ismert "A-B-C" variációban lehet minősítést szerezni. Ez, ha nem is sok, de többoldalú képzést kényszerítene ki. Annyival enyhülne a negatív mellékhatás jelentkezése, melyet korábban már részleteztünk, amennyit az egyéni bajnokságon történő pontszerzés eredményezne.

III. ALTERNATIVA

Egy-egy számban lehetne minősítést szerezni, de ennek év végi jóváhagyásához még három további szakágba tartozó egy-egy versenyszámban is megha-

tározott teljesítmény versenyeredményét is produkálni kellene az alábbiak szerint:

vágta-gátszám esetén:	1-1 középtávu, ugró és dobó;
közép-hosszútávfutószám esetén:	1-1 vágta-gát, közép-hosszútávu, ugró, dobó;
ugrószám esetén:	1-1 vágta-gát, közép-hosszútávu, gyalogló és dobó;
dobószám esetén:	1-1 vágta-gát, közép-hosszútávu, gyalogló és dobó

versenyszámok közül 3 versenyszámban elért eredmény kellene a minősítés elfogadásához.

Összetett versenyszám esetén más számmal nem szükséges az ebben elért minősítést megerősíteni. Valamennyi versenyszám esetén megerősíthető lehetne a minősítés egy meghatározott színvonalú összetett versenyszámban elért versenyteljesítménnyel.

Megjegyezzük, hogy ez az alternatíva igen jelentős év végi, adminisztratív terhet jelentene az országos szövetség részére.

IV. ALTERNATIVA

Egy-egy számban lehetne minősítést szerezni, de ennek év végi jóváhagyásához az ismert négy- vagy ötpróba "A-B-C" variációk közül egyikben aranyjelvényhez ezüst-, ezüstjelvényhez bronz-, bronzjelvényhez ugyancsak bronzjelvényes minősítést is teljesíteni kellene. Ez az alternatíva is eléggé nagy adminisztrációt okozna, s mellette nem sok, esetleg néhányoldalú képzésre ösztönözne csak. A már többször vagylagosan említett ötpróba variációkra a következőket ajánljuk:

<u>"A" variáció:</u>	100-400-gát-magas-súly /fiuk/ 100-400-gát-magas-súly /lányok/
<u>"B" variáció:</u>	100-400-3000-távol-súly /fiuk/ 100-400-3000-távl-súly /lányok/
<u>"C" variáció:</u>	100-távol-súly-diszkosz-gerely /fiuk/ 100-távol-súly-diszkosz-gerely /lányok/



V. ALTERNATÍVA

Egy-egy számban lehetne minősítést szerezni, de ennek év végi jóváhagyásához mindkét nemnek hétpróbában, évente kettő alkalommal, kihagyott versenyszám nélkül /egyszer május-június, másodszor szeptember-október hónapokban/ versenyeredményt /előírt színvonal nélkül!/ kellene produkálni. Ezt a megyei, budapesti szövetségek ellenőriznék úgy, hogy a minősítési kérelmet csak e szervek láttatása mellett lehetne továbbítani az országos szövetséghez. A hétpróba versenyszámaiként az alábbiakat javasolnánk azzal, hogy egyúttal ezek lennének a korcsoportok bajnoki versenyszámai is /tehát az eddigi négy-, hat- és tízpróba mint bajnoki számok megszűnnének/:

Fiúk

100-400-3.000-távol-magas-súly-gerely

Lányok

100-400-3.000-távol-magas-súly-gerely

Ezen alternatíva ellenőrzése a területen megoldható. Adminisztratív nem terheli túl a központi szakmai irányító, ellenőrző szervet. Mivel a hétpróbában színvonal előírás nem szerepel, csak a kétszeri teljesítés, szinte valamennyi gyermek számára elérhető.

A VERSENYEK VONZÓBB LEBONYOLÍTÁSA

A 10-14 évesek versenyének vonzóbb, egyszerűbb lebonyolításában részben segít csak az, ha nem az összetett versenyzés fog dominálni.

Ennél pozitívabb hatással számolhatunk akkor, ha e két korcsoport pályabajnoki és minősítési eredményei beszámítanak az országos szövetség értékelő rendszerébe. Mint már említettük a perifériáról ezzel a központba kerülnek e versenyzők is.

Ahhoz, hogy az említett intézkedések még hatásosabbak legyenek, arra is szükség van, hogy a területi szövetségek vezetőinek továbbképzésén rendszeres meggyőző, szemléletformáló tevékenységet végezzen az ellenőrzés mellett az országos szövetség.

Ennek módszereiként azt ajánlhatjuk, hogy ha a területi szövetségek elnökségei a versenyrendezés témakörét tárgyalják, s ezeken az országos szövetség képviselője részt vesz, nyilván hangot ad a központi elvárásoknak. Több ilyen verseny meglátogatása, ezeken a díjátadás vállalása ugyan csak javíthat a versenyrendezés módszerein.

AZ ESZKÖZÖK, SZEREK MÓDOSÍTÁSA

Pillantniylag két területen látszik szükségesnek igen sürgős módosítás:

Az egyik a gátmagasság. Hasznos lenne ha e vitaanyag olvasói valamennyi korcsoport új gátmagasságaira javaslatot tennének. Jó lenne, ha ezzel párhuzamosan intézkedés történné arra vonatkozólag is, hogy gyártó vállalatot találjunk az esetleges jó javaslatok megvalósításához.

A másik probléma HARSÁNYI-DIÓSDI-HIRT-M.MARTIN-VERES /5/ vizsgálata során a leány súlylökésnél jelentkezett. Míg a 10-18 éves fiúk, súlylökő és mindkét nem gerelyhajító teljesítményeiben az életévenkénti versenyteljesítmény-elemzés nem mutatott ki törést, addig a lányoknál a 14-15 év között jelentős törést figyeltek meg. Hasznos lenne e kérdésben is az olvasók alkotó javaslatának eljuttatása az országos szövetséghez.

IRODALOM

1. BAKONYI F.: Újabb szempontok a tanulók állóképességének fejlesztéséhez. =A Testnevelés Tanítása, 1966. 5. 145-148.
2. BAKONYI F. - NÁDORI L.: Az állóképesség életkori szintjei 4-12 éves korban. =A sport és testnevelés időszerű kérdései, 1980. 22. 5-37.
3. FARMOSI I.: Alkati és motoros adatok férfi sportolókról. =A TF Közleményei, 1983. 3. /Melléklet/ 3-80.
4. HARSÁNYI I. - MARTIN M.: Zur Auswahl sportlicher Talente. =Leistungssport, 2. 21-22.

5. HARSÁNYI, L. - DIÓSDI, L. - HIRT, K.
MARTIN, M. - VERES, L.: Die Bedeutung der Leistungsentwicklung für des Nachwuchstraining.
=Leistungssport, 1984. 2. 33-36.
6. KLISSOURAS, V.: Heredity and Physical Performance. =Med. Sport Rew., 1980. 2. 113-115.
7. MARTIN, D.: Konzeption eines Modells für des Kinder-und Jugenatraining. =Leistungssport, 1981. 3. 165-176.
8. MARTIN, D.: Leistungsentwicklung und Trainingsbarkeit Konditioneller und Koordinativer Komponenten im Kindes alter. =Leistungssport, 1982. 1. 14-24.
9. NÁDORI L.: Motoros /testi/ képességek fejlesztésének elméleti-módszertani alapjai. =A TF Közleményei, 1983. 1. /Melléklet/ 3-52.
10. PÁDER J.: A képességek és a technika kapcsolata a sportjátékokban. =TF Tudományos Közlemények, 1969. 3. 383-392.
11. PÁDER J.: Hozzászólás a tehetség és az általános képzés kérdéséhez. =Népsport, 1983. márc.8.
12. VOLKOV, V.: Aktuálnije vaprozsi biologii szportivnovo atbora. =Teorija i Praktika Fiziceszkoj Kulturi, 1974. 3. 58-61.
13. WEISS, V.: Die Heritabilitäten sportlicher Tests, berechnet aus den Leistungen Zehnjähriger Zwillingspaare. =Leistungssport, 1979. 1. 58-61.
14. WOLANSKY, N.: Motorics of the children as a subjekt research and educational activity. Educationis Scientifiques de Pologne. Varsovie-Poznani, 1976. 38-75.

DR. HARSÁNYI LÁSZLÓ



1500-ASOK EDZÉSE



Nyilvánvaló, hogy a középtávfutók edzésének, számtalan módja van, és az általam használt edzés-mód ezeknek csak egyik formája. Ugy tűnik azonban, hogy ez az általam használt edzésmódszer /jelenleg hat 3: 45.0 alatti versenyzőm van/ összefügg a brit időjárással, az itteni lehetőségekkel és a versenyprogrammal, amit nem lehetne más országra adaptálni. Természetesen itt is vannak olyan edzők, akik más módszerekkel is kiváló eredményt értek el.

Abból indulok ki, hogy minden atléta egy külön egyéniség. Mindenkinek megvan a saját erőssége és gyengesége, van amit kedvvel csinál, van amit anélkül stb. Emiatt minden edzésprogramnak ezeket az egyéni vonásokat is figyelembe kell vennie.

Azon vagyok, hogy

- egy adott esemény követelményeit /fizikai és pszichológiai/ megpróbáljam elemezni;
- az atléta jelen körülményeit és jövőbeni lehetőségeit elemezni;
- egy olyan edzésprogramot tervezek meg, ami fokozatosan csökkenteni tudja az esemény követelményeit és az atléta tudása közötti rést.

A "fokozatosan" szót tudatosan használom, mivel egy kitartó atléta teljes fejlődése hosszú időt vesz igénybe, és sokszor 12-14 év is eltelik, mire a csúcsteljesítményre képes lesz. Biztos vagyok benne, hogy az eredmények, melyeket egyéni megközelítéssel érnek el, szoros kapcsolatban állnak az atléta tehetségével. Nem lehet gránitkőből gyémántot faragni, így az én célom, hogy minden atléta elérje az általa nyújtható legjobb teljesítményt, hogy az atléta azt mondhassa: "elégedett vagyok azzal, amit elértem."

Az általam irányított atléták az alábbi átfogó program szerint dolgoznak:

1. Őszi, téli időszak: főleg állóképességet növelő munkát végeznek.

2. Tavaszi, kora nyári /versenyelőkészítő/ időszak: váltakoznak az állóképességet és a gyorsaságot növelő edzések, a versenyszerű futások, technikát és erőt fokozó feladatok.
3. Versenyidőszak: a fő feladat az edzettségi szint fenntartása, a maximum kihozása a versenyeken az atlétákból.

Vegyük egy olyan gépkocsivezető példáját, aki egy nagy utat akar megtenni, de nincs elegendő benzinje. Valaki megmondhatja mit kell tennie, ha elfogy a benzinje, de én jobbnak tartanék egy olyan tanácsot, amely arra utal, hogy hogyan vezessen gazdaságosan, hogyan tartson legtovább a benzinje.



*Az 1984. ÉVI ORSZÁGOS BAJNOKSÁG
férfi 1.500 -as "A" futamának bajnokaspiránsai...*

Az első fázis tulajdonképpen minden atléta esetében ugyanez, a különbség csupán az edzésmennyiségben van. A mennyiség függ az atléta korától, fizikai és pszichológiai képességeitől és az adott személy körülményeitől. A második és harmadik fázisban a program annak megfelelően változik, hogy miképp tudja kielégíteni az egyes atléták igényeit, azaz a hangsúly a különböző edzésösszetevőkön van.

Az egész programnak van egy szigorú állóképesség-növelő alapja, és nyilvánvalóan nem fogadható el az a gyakran idézett kiindulási pont, hogy az 1500 m-es futás 50 %-ban anaerob. Ugy hiszem az aerob edzések nagymértékben növelik az oxigén felvételét, így késleltetik a tejsav felhalmozódását. Számos fiziológus véleménye megegyezik abban, hogy régebben túl nagy hangsúlyt helyeztek a futás anaerob oldalára.

Állandóan azon vagyok, hogy az atléta futógyorsaságát növeljem. Például Steve Ovett amikor 18 éves volt 61 mp-es köröket futott, aztán a sok edzés után most 58 mp-et fut körönként, s továbbra is keményen dolgozik.

Amikor az oxigénfelvételt megtervezzük, fontos figyelembe venni, hogy ennek összefüggésben kell állnia az atléta futósebességével. Nem látom az értelmét egy 9 perc/mérföld sebességű maximális oxigénfelvételnek, amikor az atléta 4 perc/mérföld sebességgel fut. Ez a sok és magas szintű aerob munka szükségét jelenti. Állandósítani kell az edzéseken a gyors, állandó sebességű, rövid pihenővel végzett futásokat.

Például:

6x1000 m, 30 mp-es pihenőkkel.

2 sorozat 6x300 m /30 mp-es pihenővel, a sorozatok között 2 perces pihenő/.

Egy másik általam fontosnak vélt pont /különösen a kvalifikáltabb atlétáknál/ a rövid, intenzív oxigénhiány, szemben az elhuzott, kevésbé intenzív gyakorlatokkal. Például egy 3:42.0-es 1.500-as esetében: 2 sorozat 2x400 m 55 mp-re /30 mp-es pihenőkkel, a sorozatok között 3 perc pihenő/. Az atléták azt nyilatkozták, hogy jobb hatását érzik, ennek a munkának, mint a mondjuk egy olyan edzésnek ahol 58 mp-es 10x400-at kell futni 1,5 perces pihenőkkel.

Az alábbiakban az egyes fő felkészítési szakaszokat tekintjük át részletesebben.

Őszi/téli időszak

Általában október közepén kezdődik. Egy 2-4 hetes pihenő szakasz után az atléták 3-4 héten keresztül kb. 4-6 mérföldet futnak naponta. Ez durván heti 40 mérföldes átlagot tesz ki.

Ezek után a versenyzők /teljesítményüknek és egyéb tényezőknek megfelelően/ a második szakaszt kezdik el. December végére egy jó teljesítményű futó megközelítőleg 80 mérföldet fut hetente, 12-14 alkalommal. A futások távja és intenzitása a gyors 4 mérföldek és a lassu, tartós 12 mérföldek között változik. Ezt követően az atléták megkezdik a rövid pihenőkkel végzett résztávós futásokat, heti két alkalommal. Például: 4-5x1500 m vagy 6-8x1000 m országuton vagy füves körpályán /30 mp pihenő/. Minden héten van egy gyorsaságfejlesztő futóiskola jellegű edzés, amely áll:

- magas térdemelésekből /szkipp/,
- sarokemelésekből /sarkazás/-
- fokozó futásokból,
- ugró-futó szökdelésekből,
- szökdelésekből.

Egy lassu, igen fontos országúti futás /kb. 10 km/ minden harmadik héten szerepel.

Ezt a programot követjük a heti 80 mérföldes távig, 2-3 héten keresztül, majd következik egy nagyobb periódus 4 héten át, heti kb. 100 mérföldes távval. Ezen időszak alatt egy aerob szakasz minden héten kimarad és helyébe egy hegyi futás lép. A szakaszok általában 6-8-szor ismétlődnek, 80-90 mp-ig tartanak, s a terepen egy enyhe emelkedő és egy gyors lejtő váltakozik 90 mp-nként /a lejtős szakasz pihenőnek minősül/.

Ezt az időszakot követően csökken a mérföldszám /kb. 80 mérföld hetente/ és növeljük, a rövid futások sebességét. A cél, hogy a versenyzők jó formába lendüljenek az országúti versenyeken, amelyek az angol versenynaptár nagyon fontos részét képezik.



... és a győztes a "B" futamból:
BUCSUHÁZY JÓZSEF

Egy könnyű, pihentető futásokból álló hét követi az országúti versenyek időszakát. A téli időszakban minden 5 hetes intervallum után két hasonló hét következik. Ugy hiszem jobb tudatosan betervezni ezeket a könnyű heteket, mintsem akkor is keményen edzeni, amikor az atléta úgy érzi, hogy pihenésre van szüksége.

A téli időszakban elsősorban a mennyiségre kell összpontosítani. Ezen időszak sikerét a mennyiség adja meg. Nem értek egyet azokkal az atlétákkal, akik ebben a periódusban arra összpontosítanak, hogy minél jobb időeredményt érjenek el. Szerintem inkább a hetenkénti rendszeres és sok futásra kell koncentrálni.

HARRY WILSON



Helsinkiben, minden idők egyik legjobban szervezett és legvendégszeretőbb versenyén részt véve, csupán csak arra törekedtem, hogy figyeljek az apró részletekre és mindent sikerüljön megjegyezni. Az 1983. évi első atlétikai világbajnokságon a mindenkit felvillanyozó nézőközönség, amely minden egyes napon színültig megtöltötte a Paavo Nurmi Stadiont, nem hagyott kétséget lelkesedésük és sportismeretük felől. Minden sportoló kapott bátorítást és tapsot, tekintet nélkül a helyezéseire és arra, hogy melyik országból érkezett.

Helsinkiben sokan csodálkoztak azon, hogy a közönség mennyire értette és tudta értékelni a gátfutó versenyszámokat. A gátfutás elvont, de szép elemeit szokatlanul bátornak és izgalmasnak érezték, pedig ezt a versenyszámot akár esztétikai, akár technikai szempontból a legnehezebb megérteni és értékelni.

Helsinkiben a 100 méteres női gátfutás egyike volt azoknak a versenyszámoknak, amelyben az ember óhatatlanul azt érezte, hogy ezt már látta valahol, miközben újra meg újra feltette magában a kérdést:

"Vajon pontosan mi történik az egyes sportolók felkészítése során? Hogyan lehetne a versenyt kiértékelni? Hogyan lehetne azt a 13 másodpercnél rövidebb versenyt a legjobban leírni? Még pontosabban: hogyan sikerült három NDK-beli versenyzőnek is bejutnia a döntőbe, akik közül kettő az első és a második helyezést érte el?"

Többek között ezek a kérdések cikáztak át az anyamban, amint a stadionban ültem, teljesen elbűvölve az NDK-beli gátas nőktől.

Mi lehet a tanulsága annak, hogy láttam a női 100 méteres gátfutás döntőjét? Nem túl sok! A helyezések végső sorrendje nem sokat mondott!

A 100 méteres gátfutás döntőjének eredményei:

1. Bettine Jahn	NDK	12,35
2. Kerstin Knabe	NDK	12,42
3. Guinka Zagorcseva	Bulgária	12,62
4. Natalia Petrova	Szovjetunió	12,67
5. Shirley Strong	Anglia	12,78
6. Elena Biszerova	Szovjetunió	12,80
7. Cornelia Riefstahl	NDK	12,94
8. Benita Fitzgerald	Egyesült Államok	12,99

A verseny maga, egyrészt kevés olyan dolgot mutatott, akár a technikai irányzatok, akár a lépési idők vagy a lépésfrekvencia vonatkozásában, amelyet ne ismernénk már régóta, másrészt semmiféle információnk nincs az NDK-beliek edzés módszereiről. A versenyeken kevés ilyen jellegű információt lehet szerezni, mivel ilyenkor csak minimális edzőmunkát végeznek.

Első pillantásra meglehetősen reménytelennek tűnik a helyzet, azonban mégis van egy kritikus terület, amelyet mindenki szeme láttára el kell végezni és amelytől nagymértékben függ a gátfutásban nyújtott teljesítmény. Ez a terület a bemelegítés.

Ez a beszámoló mindenekelőtt a bemelegítési eljárásokra épül, időzítésükre, a végzett gyakorlatokra, azok egymásutániságára stb.

Köztudomású, hogy az NDK-beliek semmit sem bíznak a véletlenre, különösen akkor nem, ha az eredménytől érmek sorsa függhet. Hét napon keresztül gondosan megfigyeltem összesen 15 olyan bemelegítést, amely igen jól tagolt volt és amelyben igen világosan következtek egymás után a különböző elemek. Ezek mindegyike egyforma menetet követett. Bár nem lehet azt mondani, hogy valamiféle soha nem látott ujdonság vagy rendkívüliség történt volna, mégis úgy látszik, hogy ezek a bemelegítések szoros kapcsolatban vannak azokkal az eredményekkel, amelyeket a pályán láttunk. A bemelegítéseknek volt egy meghatározott sorrendje, amely figyelembe vett bizonyos alapvető élettani elveket és feladatának alighanem jobban megfelelt, mint az általunk ismert és alkalmazott bemelegítési módszerek.

Az egész bemelegítés pontosan egy órát vett igénybe és pontosan harminc perccel a versenyzés kezdete előtt fejeződött be. Az előfutamokat mindenféle izgalom vagy szorongás nélkül futották végig. A bemelegítési eljárás, az időzítés és a gyakorlatok egymásutánisága alig változott az előfutamok között. Nyilvánvaló volt, hogy az NDK-beli nőknek egyetlen céljuk volt: a döntőben akartak produkálni. Az egyszerűség kedvéért, a bemelegítést három részre osztva ismertetjük:

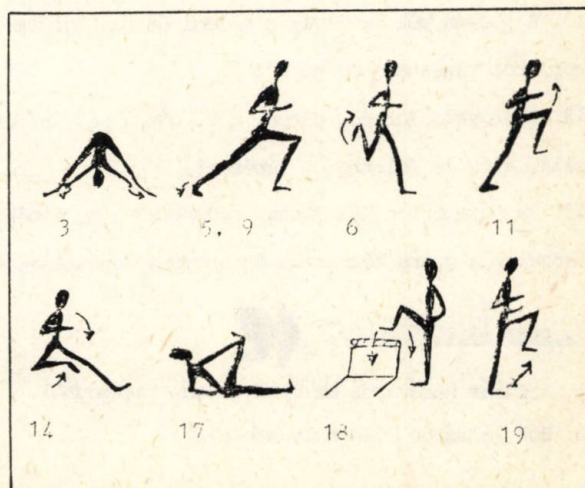
1. rész /Időtartam: 20 perc/



A gyakorlatoknak ez az első sorozata rendkívül nagy mennyiségű dinamikus lazító gyakorlatot /lendítések, rugózó mozgások/ tartalmaz, amelyeket lazán és egyre növekvő intenzitással végeznek. A test minden részét, különösen az ízületeket, folytonosan forgatják és hajlítgatják. Statikusan kitartott mozgásokat nem lehetett látni egyetlen bemelegítés során sem.

1. Könnyű kocogás salakon, a bemelegítő pályán. 6x100 méteres futás az egyenesben, oda-vissza.
2. 12 db könnyű szökdelés bokából.

3. Terpeszállás, rugózás. Amikor a térd nyújtott, a kézzel könnyedén megérintik a lábujjakat. Néhány ismétlés után laza séta.
4. Oldallépések különböző irányban 5x, közben néhány térdemelés.
5. 100 méter járás és könnyű poroszkálás; közben néhányszor támadó lépés előre, és ebben a helyzetben a hátul maradt láb vádlijának nyújtása.
6. Kb. 100 méteres kocogás, közben sarokfelkapások.
7. Törzskörzés nyújtott karokkal /10 ismétlés/.
8. Csipőkörzés /10 ismétlés/.
9. Támadó lépések, különös tekintettel a vádli nyújtására.
10. Valaminek nekitámaszkodva az Achilles-inhoz illeszkedő izmok nyújtása oly módon, hogy a sarkokat a talajhoz nyomják.
11. Térdemelés 5x a test előtt és oldalt.
12. Törzsdöntés karkörzéssel.
13. A láb lazító rázása /állva és ülve/.
14. Ülésben hajolgatás előre /a kiemelt láb térdé
- kifelé néz, a lábfejet befelé huzogatja a versenyző/.
15. Az alszár lengetése.
16. Gátülés. Hajolgatás a lendítő lábhoz, a két láb közé, majd a kiemelt lábhoz, utána a lábak kirázása és lábtartáscsere.
17. Ülés /hátsó könyöktámasz/ a nyújtott láb
- huzogatása a fej felé /6x/, utána lazítás.
18. A gát mellett állva a lendítő láb átlendítése
- jobbra és balra /5x/



19. Gyors térdekelés helyben. Az ellentétes karra rövid boxütések /5-5x/

20. Lábrázás.

2. rész. /szögescipőben, 40 perc/



A bemelegítésnek ez a második része kifejezetten a rövid távu gátfutás meghatározott mozgásaira irányult. Minden gyakorlatot igen pontosan végeztek el, hogy lehetőleg minden hibát elkerüljenek.

1. 50 méter fokozófutás, majd vissza séta a futópályán.

2. 50 méter fokozófutás állórajtból, 20 méter megtétele után "beleporgetás" /rövid lépések, nagy frekvencia, extra gyors karmunka/.

3. 2x30 méter beledőlésből, karok a test előtt, nagy lépésfrekvenciával.

4. 20 méter beledőlésből, nagy kar- és lábfrekvencia /gyors kéz- és lábmunka/.

5. Könnyű futás egy gát fölött.

6. Négy gát, ötlépéses gáttávolság, a hangsúly a gyors kézmozgáson, a gát utáni gyors lelépésen, ill a kiemelt láb gyors előrehozatalán van.

7. Két perc pihenés.

8. Négy gát, ötlépéses gáttávolság, a versenytempónál nagyobb sebességgel.

9. Négy gát, ötlépéses gáttávolság, villámgyors lábmunka a kiemelt lábbal, az utolsó gát után maximális sebességű kifutás.

10. A versenyzők felveszik a melegítőt, mérőszalag segítségével felállítják a rajtgépet.

11. A versenyzők leveszik a melegítőt és rajtgyakorlatot végeznek egy gáton.

12. Rajtgyakorlat egy gáton, a 2. gát a pályán fekszik, átfutás felette öt lépéssel.

13. Rajtgyakorlat két gáton, gátközben öt lépés.

Hangsúly a gyors kézmunkán és a gyors lendítésen van.

3. rész /a stadionban/



1. Átfutás háromszor az első gáton, rajtgépből.

2. Sok lábrázás /ülő helyzetben/.

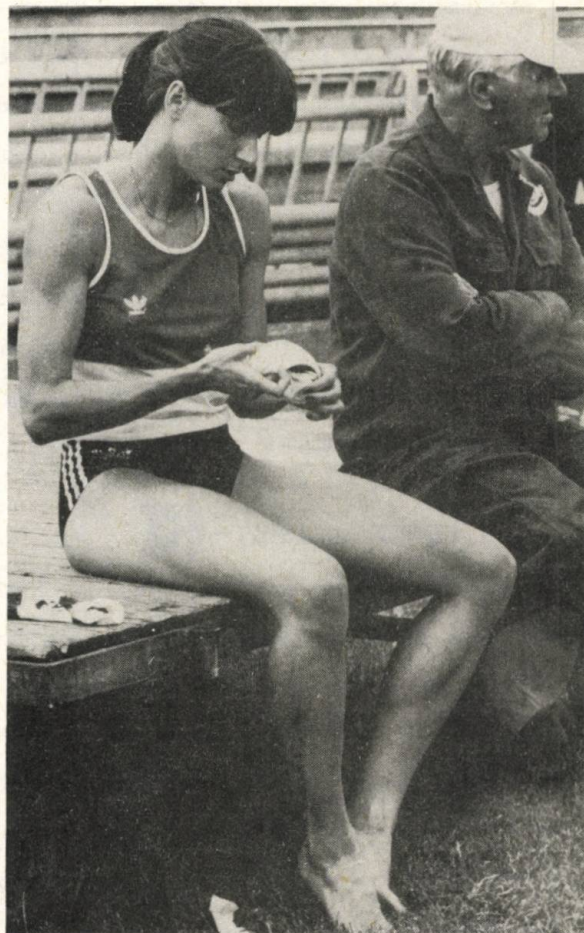
3. Átfutás két gáton rajtgépből. A gátak versenytávolságra vannak felállítva, de a gátkörben öt lépést tesznek meg.

4. Indítás, verseny!

Visszatekintve a megfigyeltekre lehetetlennek tűnik megmagyarázni, hogy mindez miért éppen így történt. Azonban a női 100 méteres gátfutást közvetlenül megelőzően, ehhez hasonló, pontosan végrehajtott bemelegítést láttam Marita Kochnál és Marlies Göhrnél.

Van, akinek a bemelegítés nem mond semmit. Másoknak esetleg sokat mondhat. Ezt mindenki ítélje meg maga, de ne hagyjunk semmit a véletlenre.

*McFARLANE, B. cikke nyomán
/Athletic Journal, Leichtathletik/*



SISKA XÉNIA

az 1984. évi országos bajnok 100 gáton

ritmus- edzés=



SIKERES VÁLTÁS

A rövidtávu váltók hajrája a verseny legizgalmasabb pillanatait jelenti a nézők számára.

Ilyenkor, a verseny végén már mindenki a végeredményre figyel, amely sokban függ a váltóbot megfelelő, hatékony átadásától. A váltófutók a lehetőségeik megfelelő kihasználása érdekében a váltásokat teljes sebességgel és különlegesen nehéz körülmények között kell gyakorolják.

A mi ritmusedzéseink lényege az, hogy a váltásokat igyekszünk a reflexbeidegzésig gyakorolni. Arra törekszünk, hogy a versenyeken a tudatos, gondolati elemeknek ne legyen semmi szerepe.

A váltások közben szóbeli közléseket nem használunk, hogy elkerüljük a váltóhelyek össze-vissza harsogó hangzavarát. A váltás nálunk akkor kezdődik, amikor az átadó futó belép egy-két szalaggal jelzett - sávba, amely megközelítően két láb /60 cm/ széles. Ekkor az átvevő futó a saját gyorsulási sával rajtol, és a két futó megkezdik a ritmus mondóka, a: "jel - egy - kettő - támad - talál" /"mark - one - two - set - hit"/ gyakorlását.

A gyakorlás kezdetén, a ritmus kialakítása érdekében a váltó tagjaiként számba jöhető vágatók lassu, ritmikus szavalókórusban kezdik mondani a fenti kulcsszavakat, amíg a megfelelő ritmus kialakul szóban. /Az eredeti szövegben a mondóka

ritmusa: ti-ti-ti-ti./ A mondóka dallamának a ritmizálása után megtanítjuk az egykezes vak váltást: a bot marad abban a kézben, amelybe az átvevő futó kapta, és abból adja át a következő átvevő megfelelő kezébe.

Minden futónak megengedjük a kétkezes váltás gyakorlását is, a bal kézbe kapott botot áttehetik a jobbjukba. A legtöbb edző szereti a kétkezes váltást, mert a futó nem kényszerül a bot közepén fogására. Egyébként is, ha sok vágató készül együtt, könnyebb a kétkezes váltás megtanítása, mert, ha az utolsó pillanatban valakit cserélni kell, az zavar nélkül megoldható. Egykezes váltásnál a váltás után igazítani kell a bot fogásán úgy, hogy a futó keze a bot végére kerüljön. Ez a probléma elkerülhető a kétkezes váltásnál, mert amikor a futó kezét cserél, a bot vége felszabadul. Akármelyik váltást használjuk is, fontos, hogy az átvevő futó keze kész helyzetben legyen: a kéz hátranyújtva, a tenyér szélesre nyitva, nyújtva, felfelé nézzen, mintegy tálcát formáljon, amelyre rá lehet helyezni a botot. A váltás mechanikájának kialakítása után a futó az egyes mozzanatokat társítani kezdi a ritmus mondóka megfelelő részeivel.

A tanítási folyamat a következő:

"Jel": az átadó futó belépett a "jel" zónába, az átvevő futó rajtol a váltózóna felé - általában felhasználjuk a teljes gyorsulási zónát. Az átvevő futó mozgása szerint kezdik mindketten a ritmusgyakorlatot.

"Egy": az átvevő futó tovább gyorsul és a pályája megfelelő oldalára helyezkedik. Az átadó futó a saját oldalára tér és lazán, gyorsan fut.

"Kettő": az átvevő futó eléri a teljes sebességét, a saját oldalán, erősen, lazán futva, az átadó futó pedig kezdi felvenni az átvevő futásának iramát.

"Támad": az átvevő futó hátranyújtja a kezét, tenyér nyújtva, kitérve. A két futó irama most tel-

jesen azonosul, akár a levegőben üzemanyagot adó-át-
vevő repülőgépeké. Az átvevő futó most már a váltó-
zóna végére koncentrál és felkészül az esetleges
hibák javítására /pl. az átadó megzavarodik és nem
tudja átvenni az iramát/.

"Talál!": az átadó most adja át a botot, határo-
zottan lefelé belenyomja a kinyújtott tenyérbe, az
átvevő futó elhuz, az átadó futó fokozatosan lassít.

Az ilyen típusu váltás sikere a gyakorláson és
a verseny előtti bemelegítés közbeni ráhangoláson
mulik. Az egész folyamatnak reflexszé, a komplex
gondolkodási folyamatoktól függetlenné kell válnia.

Minden edzést és versenyt helyben, álló váltó-
gyakorlattal kezdünk. A futók szóban többször gya-
korolják a mondóka ritmusát, és adják is a botot.
Néhány álló váltás után lassu 800 jön, a váltógya-
korlat ismétlésével. Ezt követőleg 3/4 sebességgel
gyakoroljuk a váltást, figyelve a helyes rajtokra,
a pályán helyezkedésre és a kézmunkára.

A következő gyakorlat, ahogy a futók iramát
a váltáskor össze hangoljuk, váltóedzésünk legfon-
tosabb része. Itt botot nem használunk és váltást
sem végzünk. Az átadó futó igazodik az átvevő futó

iramához a váltózónában. Ez nagyon "ravasz" mozza-
nat, amelyet az atlétáknak gyakorolniuk kell, hogy
hibátlan legyen. Az átadó az átvevő futó csipője
mellett-mögött helyezkedik és megtartja ezt a hely-
zetét a váltózóna határán túl is, kb, 10 m-re.

A futók iramának az összehangolása nélkül a rövid-
távu váltó hazardjátékká válik.

Ezt a ritmusgyakorlatot a 4x400-as váltónál is
használjuk, azzal a különbséggel, hogy a mondóka
szövegét rövidítjük, így: "jel - egy - támad - ta-
lál" /"mark - one - set - hit"/ és a váltást nem
vakon végezzük. A rövidített mondókát a 4x100-as
váltó utolsó váltásánál is alkalmazzuk, így az utol-
só ember hosszabb ideig viheti a botot. A rövidi-
tett mondóka miatt az átvevő futó biztos beér a
váltózónába a "talál" fázis előtt. Ez természetesen
nagyobb kockázatot jelent, ám, ha jól megy, akkor
azt eredményezi, hogy a legjobb futó mintegy 8 mé-
terrel hosszabb uton viheti a botot és ezzel eset-
leg versenyt is lehet nyerni.

Don McGatlin: Cadence Training.
/Athletic Journal, 1983. ápr. 48-49./

VÁLTÓBOT

angol



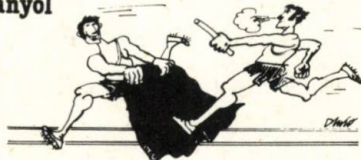
skót



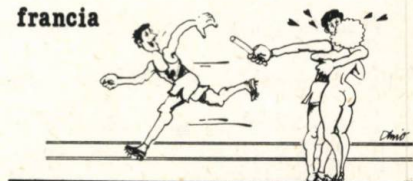
hindu



spanyol



francia



DLUHOPOLSKY LÁSZLÓ
KARIKATURÁI



SAUNA



A sportiskolás versenyzők meglehetősen magas szintű felkészülésüket az iskoláskor idején végzik. Ez azt jelenti, hogy egyfelől viharos pszichikai és fizikai fejlődésnek mennek keresztül, másfelől eleget kell tenniük az iskolai kötelezettségeknek is. E két tényező együttesen korántsem elhanyagolható megterheléssel jár a fejlődésben levő szervezetre, s éppen ezért nem szabad figyelmen kívül hagyni azt a szempontot, hogy e fiatalokat meg kell óvni a túlzott igénybevételtől, igyekezni kell elkerülni rendszeres sportolásuk esetleges egészségkárosító hatását. A szisztematikus orvosi vizsgálatok, a folyamatos orvosi felügyelet mellett tehát ügyelni kell a helyes életvitel kialakítására is. Ami a napirendet illeti, törekedni kell a megterhelések minél egyenletesebb eloszlására, megfelelő váltakozásukra a pihenésekkel. Nem csupán a pihenés mértéke roppant jelentős ebben a vonatkozásban, hanem még lényegesebb szerepet játszik a pihenés megfelelő - aktív és hatékony - formáinak helyes megválasztása. A fiatal sportolók pszichikai és fizikai felfrissülésének formáit, módjait ott kell kidolgozni, ahol edzéseik, igénybevételük megtervezése folyik. Törekvésünk kiindulópontja éppen az volt, hogy áttekintsük, miként alakul az erő regenerálása a fiatal sportolóknál, elemezzük ezt a folyamatot, s ahol szükséges, javaslatokat tegyünk ennek esetleges javítására.

Vizsgálódásaink során Szlovákia területére kiterjedő kérdőíves felmérésre támaszkodtunk. Arra igyekeztünk választ keresni, hogy milyen az erő regenerálása a sportiskolákban. A kérdőív általános jellegű kérdései az egyes sportiskolák átfogó jellemzésére, míg a speciális kérdések a sportmasszázsra és a szauna alkalmazására vonatkoztak. A felmérést 1981. első negyedévében hajtottuk végre, s összesen 109 sportiskolára terjedt ki, 22 külön-

böző sportágat érintve. A legnagyobb arányt a kézilabdára /12/, majd a röplabdára /10/ szakosodott sportiskolák képviselték, a birkózást és a sielést 9-9, az atlétikát és a kosárlabdát 8-8, a kerékpározást 7, a tornát, a teniszt és a kajak-kenuzást 6-6, az asztaliteniszt, a súlyemelést, az ökölvívást, valamint az uszást 4, a vízilabdát és a víziszlalomozást 3, a vívást 2,

az öttusát, a ritmikus sportgimnasztikát, a cselgáncsozást pedig 1-1 sportiskola. A sportiskolák összesen 2306 tagot számláltak /1358 fiú és 948 leány/, életkorstrukturájuk az alábbi volt: 6-9 év közötti 3 %, 9-12 év közötti 15 %; 12-14 év közötti 29 %; 14-16 év közötti 46 %; 16 év fölötti 7 %. Az edzések gyakorisága a következőképpen alakult: heti 2-3 alkalommal 49,5 %, 4 vagy annál több alkalommal 50,5 %. A sportiskolákban szakképzett edzők tevékenykedtek, rendszeres volt a sportorvosi felügyelet. Az erőregenerálásra a sportiskolák 24 %-a rendelkezett kidolgozott tervekkel.

Az erő regenerálására szolgáló eljárások közül külön megítélés alá esett a masszázs, a vizgyógyászat és a szauna.

Ami cikkünk tulajdonképpeni tárgyát, vagyis a szaunázásnak a fiatal sportolók erőregenerálásán belül elfoglalt helyét illeti, a következő fontosabb megállapítások tehetők: a megkeresett sportiskolák 45 %-a közli, hogy létesítményei mellett működik szauna; további 14 % biztosítani tudja a szauna alkalmazását más helyen, s ezt legálábbis alkalmi jelleggel igénybe is veszik /például edzőtáborozáskor/. Összefoglalóan tehát arra a következtetésre jutottunk, hogy a sportiskolák 59 %-a rendelkezik szaunázási lehetőséggel /beleértve ebbe az alkalmi jellegűeket is/.

A szauna rendszeres használatát azonban a sportiskoláknak mindössze 14 %-a adta meg. Ezt a körülményt néhány további adat értékelésénél feltétlenül figyelembe kell venni, mivel ezek emiatt relativakká válnak: így például a szaunázás gyakorisága, a szaunázás beillesztése az edzésfolyamatba, a szauna hatása, stb. Tulsúlyban van a rendszertelen szaunázás - 26 %. Heti egy alkalommal - 23 %, heti két alkalommal - 10 %. A fiatal sportolók leggyakrabban edzőik társaságában keresik fel a szaunát, ritkábban fordul elő, hogy önállóan vagy szüleikkel látogatják.

Ami a szauna hatását illeti, a megkérdezettek 31 %-a nyilatkozott úgy, hogy enyhe fáradtságérzet lépett fel náluk. Ezzel szemben 28 % azoknak az aránya, akik a szauna frissítő hatásáról számoltak be. Ez az arány arra utal, hogy fokozott figyelmet

kell fordítani a szauna felhasználási módjára. Az eltérő módszerek természetesen eltérő eredményekhez vezetnek.

Szauna után fokozott fáradtságérzet a megkérdezetteknek csupán 2 %-ánál fordult elő. Meglepő, hogy a megkérdezett sportiskolás fiatalok 12 %-a képtelen volt arra, hogy egyértelműen megállapítsa, felmérje a szauna hatását saját szervezetére, sokan megválaszolatlanul hagyták ezt a kérdésünket.

A megkérdezettek 31 %-a nyilatkozott úgy, hogy a szaunázást követően nőtt a teljesítménye, míg 10 % közölte, hogy teljesítménye csökkent. Itt azonban pontosabban meg kellene tudnunk, hogy mekkora idő eltelte után jelentkezett a kedvező, illetve a kedvezőtlen utóhatás, de erre felmérésünk nem adott lehetőséget. Bizonyára érdekes lenne szembesíteni a szubjektív értékelést a pihenés objektív minősítésével.

A sportiskolák 40 %-a általában véve elégedett a szaunázással, míg 29 %-uk szerint hatása nem megnyugtató. Ez arra utal, hogy a sportolók felkészítésében a szauna céltudatos felhasználása terén még jelentős kiaknázatlan tartalékok rejlenek, ezek feltárása, alkalmazása jobb szervezőmunkával, alaposabb módszertani felkészültséggel érhető el.

A szaunázás alkalmazását illetően megállapítható, hogy az egyéves edzésciklusokon belül az előkészületi időszakban van tulsúlyban, ilyenkor gyakorisága kétszeresen meghaladja a verseny- és az átmeneti időszak átlagait. Ez összefügghet az előkészületi időszak tartalmával, amely elsősorban a kondíció javítására irányul, míg a versenyek időszakában a technika és a taktika fejlesztése áll előtérben /az ifjúsági korosztálynál ugyanakkor viszonylag csekély a versenyek száma/. Feltétlenül pozitívan kell értékelnünk azt, hogy a szaunázás az átmeneti időszakok folyamán is előfordul - ez arról tanuskodik, hogy a szaunát általában igyekeznek felhasználni a sportolók pszichikai és fizikai állapotának javításában.

Ma már általánosan elfogadott tény, hogy a helyes módszerrel végzett szaunázás kedvező hatásokat okoz az emberi szervezetben. Tanulmányunkban azt kíséreltük meg bemutatni, mennyire elterjedten alkalmazzák az ifjúsági sportolók erőregenerálásában. Ezzel összefüggésben szeretnénk leszögezni, hogy a fáradtság felszámolásában, illetve enyhítésében a szaunázást az igénybevételt követően különböző időpontokban tanácsos beilleszteni. Az erőregenerálás korai fázisában /közvetlenül a teljesítménykifejtés után/ mérsékelt intenzitású szaunázást javasolnak. Nem tanácsos a szaunát alkalmazni, kü-

lönösen nagy intenzitású igénybevételt követően, továbbá olyankor, amikor a teljesítménykifejtés fokozott verejtékezéssel jár.

Az erőregenerálás későbbi szakaszaiban nagyobbak a lehetőségek arra, hogy szaunázás révén küszöböljük ki a fáradtságot, különösen hasznos azokban az esetekben, amikor edzések vagy versenyek után gyors ütemben kívánjuk megszüntetni a fáradtságot. Oldja az izmokban és ízületekben az erőkifejtés nyomán létrejövő fájdalmakat, elősegíti a pszichikai relaxációt, elmélyíti az alvást, fokozza az étvágyat stb., vagyis jó hangulatot, kellemes közérzetet szül, javítja az általános kondíciót.

Meg kell még említenünk, hogy a szauna regeneráló hatása mellett a sportolók életvitelében kondicionálási eljárásként is használatos, vagyis növeli a sportolók edzettségét, ellenállóvá teszi őket a időjárási ingadozásokkal szemben. Mindkét fenti vonatkozás igen jelentős és lényeges a sportolók számára. Ugyanakkor szólnunk kell arról, hogy a szaunázás "módszertana" eltérő lehet, de ennek elemzése nem feladata cikkünknek. Feltétlenül hasznos lenne önálló cikket szentelni ezeknek a kérdéseknek.

Befejezésül szeretnénk felhívni a figyelmet arra, hogy a felmérésünk által feltárt eredmények sok tekintetben alátámasztják a szaunára vonatkozó eddigi ismereteinket, megindokolják a szaunázásnak az edzésfolyamatban belüli elterjesztésére irányuló törekvéseket. Felbukkant azonban néhány ellentmondásos megállapítás is, amelyek további, behatóbb tanulmányozást igényelnek. Tisztában kell lennünk azzal, hogy az eltérő alkalmazási módok eltérő eredményekkel járnak. A terveket helyes módszerekkel kell valóra váltani, a szauna alkalmazása esetén tisztában kell lennünk hatásaival, s úgy kell meghatároznunk módszertanát, hogy minél inkább megfeleljen a tervezett céloknak, megbízhatóan elősegítse a várt eredmények megszületését.

Jánosdedk, J.: *Využivanie sauny ako prostriedku regenerácie sil v TSM.*
/Tréner, 1983. 12. sz. 557-558./



Bravó

ÓZD!

Az egyes sportági szakszövetségek az utóbbi években nemigen bízták meg Ózd városát rangos versenyek vagy bajnokságok rendezésével. A városi Atlétikai Szövetség több ízben tett lépést annak érdekében, hogy országos bajnokság házigazdája lehessen és ezzel kielégítse az ózdiak jogos igényét.

A Magyar Atlétikai Szövetsége méltányolta az igényt és 1983-ban megbízta a Testnevelési és Sportosztályt, illetve a városi Atlétikai Szövetség aktivistáit az 50 km-es országos gyalogló bajnokság megrendezésével. Az illetékesek azonnal

hozzáfogtak az esemény szervezéséhez. Megalakult a Szervező Bizottság, elosztották a feladatokat. A mottó a következő volt: "a bajnokság Ózd város nagy vizsgálója lesz". A MASZ eddig általában egy-egy nagy egyesületet vagy egy-egy megyei sporthivatalt bízott meg országos verseny, bajnokság előkészítésével, lebonyolításával. Most először egy városi sportosztály atlétikai szövetségét bízták meg a rendezéssel. A vizsga sikerült, mégpedig jelesre! Ezt az osztályzatot a versenyzők, edzők, vezetők és a versenybírók adták. A jó hangulat már a technikai értekezleten is érződött. Rendhagyó volt az értekezlet, hiszen a vendégek itt találkoztak a város politikai, társadalmi és gazdasági vezetőivel, tájékoztatást hallgattak meg a város fejlődéséről, eredményeiről és terveiről, majd egyenként átvehették az ez alkalomra készült szépen illusztrált műsorfüzetet, a bajnokság emblémájával ellátott táskát, zászlót és plakettet.

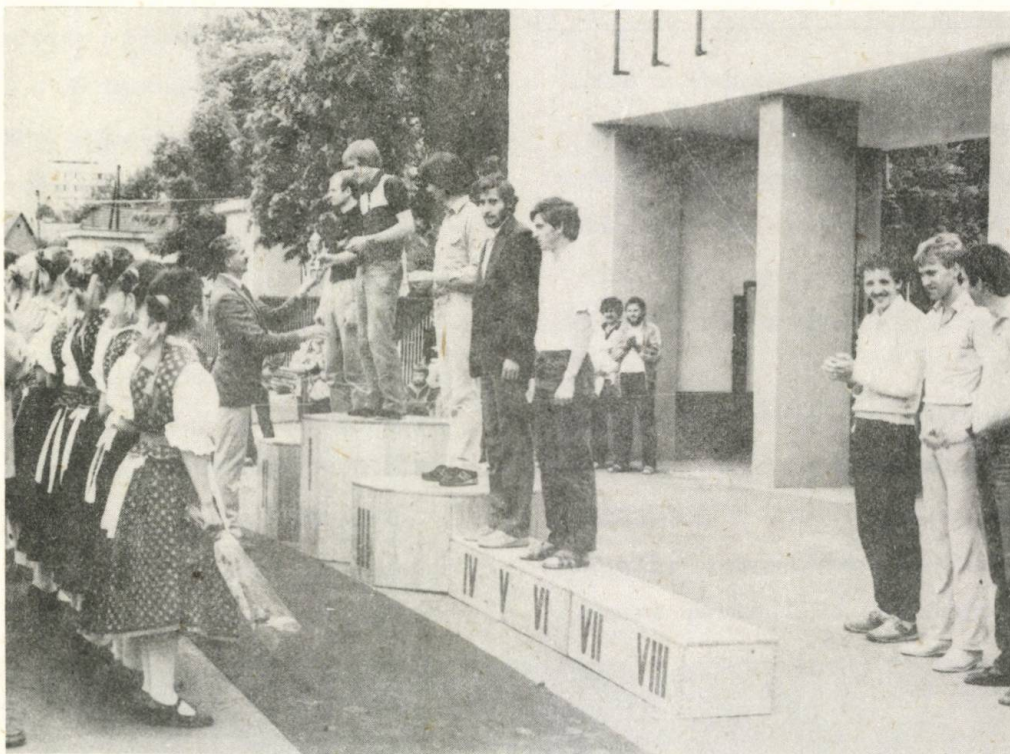
Reggel fokozódott a hangulat. Az ONI fúvószenekara adott zenés ébresztőt, majd a zenekar mögé felsorakozott versenyzők, edzők, versenybírók ren-



AZ EZ ÉVI 20 KM-ES BAJNOKSÁG
RAJTJA UTÁN KIALAKULT ÉLBOLY

dezett sorokban indultak el az ÓKSE Stadion előtti térre, ahol a megnyitó ünnepségre került sor. A Himnusz hangjai mellett felvonták a nemzeti színű zászlót, majd a Szervező Bizottság elnöke köszöntötte a mezőnyt és vendégeket. Nyirő György és a hozzá hasonló koru versenybírók arcán meghatottság látszott, s közülük többen meg is jegyezték, hogy ilyen megnyitóra nemigen emlékeznek magyar bajnokságon.

lott fel a csapatverseny győztesének. Az a csapat amelyik háromszor egymás után vagy ötször megszakítással elnyeri a bajnoki címet, örökre elnyeri az értékes hollóházi kupát. Az egyéni verseny első nyolc helyezettje - ez is ujszerű kezdeményezés - állt fel a dobógóra az eredményhirdetéshez és kapott tiszteletdíjat. Külön tiszteletdíjat kapott a legidősebb és a megyénk legeredményesebb versenyzője is. Az ünnepélyes eredményhirdetés



AZ ÉRMEKET ÁTADJA: DR. NYERGES MIHÁLY FŐTITKÁR.
AZ ELSŐ NYOLC HELYEZETT VERSENYZŐ /BALRÓL-JOBBRA/:
Stankovics /II./, Szálas /I./, Andrásfay /III./,
Sátor, Kovács, Veréb, Major, Domján

A Szervező Bizottság mindent megtett, hogy emlékezetessé tegye a bajnokságot. Arról is gondoskodtak, hogy kellő számú néző is legyen, mégpedig úgy, hogy a 2500 m-es pályát az új lakótelepen jelölték ki. Az útvonalon nemzeti és piros színű zászlókat lengetett a szél. A verseny alatt mindvégig halk, diszkrét zene szólt, hogy feloldja a gyaloglás monotonitását. Essen szó a díjazásról is. A város és vonzáskörzete üzemei, intézményei, szövetkezetei gondoskodtak arról, hogy a díjazás is emlékezetes maradjon. Az Expressz Ifjúsági és Diák Utazási Iroda vándorserleget aján-

kedves színezte az uttorózenekar fanfárosainak közreműködése. A versenyzők, edzők, vezetők és szervezők úgy búcsúztak el egymástól, hogy "Viszontlátásra 1984-ben Ózdon!"

A MASZ elnöksége úgy döntött, hogy az idén Ózdon lesz a házigazdája az országos 20 km-es gyalogló bajnokságnak. Tóth János, a Városi Tanács elnökhelyettese, a Szervező Bizottság elnöke mondta az első szervező bizottsági ülésen: "Célunk, hogy a városba érkező sportbarátaink érezzék jól magukat, ismerjék meg épülő, gyarapodó településünket, az ózdiak termelési eredményeit,

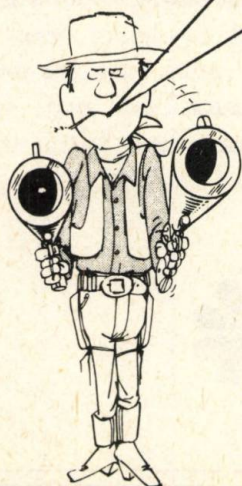
vendégszeretetét, barátságát, jó sportolási lehetőséget biztosítsunk a sportág reprezentánsai számára".

A Szervező Bizottság tagjai mindent elkövettek annak érdekében, hogy ami egy évvel ezelőtt jó volt és sikert aratott, azt átmentsék az ideai bajnokságra is. A 20 km-es gyalogló bajnokságot már "tapasztalt" Szervező Bizottság irányította, fáradságot nem ismerő munkával végezte a feladatokat. Az ünnepi külsőségek megőrizték az előző évi magas színvonalát. A házigazdák ezuttal meglepetéssel is szolgáltak. Az eredményhirdetést és díjkiosztást követően az első nyolc helyezett versenyző galambokat röptetett a magasba, a nézők nagy tapsa közepette. Dr. Nyerges Mihály a MASZ jelenlévő főtitkára elismeréssel szólt a rendezésről, majd kijelentette, hogy őzd megérett, egy nemzetközi gyalogló verseny lebonyolítására.

Az őzdiak úgy látszik "begyalogolták" magukat a rangos versenyeket rendező városok élmezőnyébe.

Vincze Zoltán

MEGRENDDELTE MÁR
az „Atlétika. Cikkek a külföldi
szakszolgálatból” és az „Külföldi
a 10-12 évesek atlétikai felkészí-
téséhez” című MASZ-KIADVÁNYOKAT?



história

Az idén 30. alkalommal került sor Varsóban a Kusocinski emléktárgyversenyre. Atlétáink, kisebb-nagyobb létszámúban, minden esztendőben részt vesznek a rangos nemzetközi viadalban. Az alábbiakban azt mutatjuk be, ki is volt JANUS KUSOCINSKI, mivel érdemelte ki, hogy három évtizeddel ezelőtt ilyen nagyszabású versenyt alapítottak emlékére.

1907. január 15-én született, a hitleristák golyóitól halt meg 1940. június 21-én, Palmireben. Ez a két dátum határolja a két világháború közötti időszak legkiemelkedőbb lengyel hosszútávfutójának, az atlétika történetének egyik legjobb hosszútávfutójának 33 évre szabott életét. Rövid pályáját Kusocinski teljes egészében Varsóhoz és annak sportegyesületeihez kapcsolta. Sportpályafutása igaz, hogy labdarúgóként kezdődött - 16 éves volt, amikor az "RTKS Samata"-ban kezdett edzeni - azonban rövidesen sportágot változtatott. A futást választotta és az élet igazolta, hogy helyesen döntött.

Az amszterdami olimpiai játékok évében, amikor "Kusi" 21 éves, a korábban teljesen ismeretlen versenyző országos válogatottá lépett elő. Csaknem valamennyi versenyen egyéni csúcst javított és a következő eredményekig jutott el: 3000 méteren 8:54.0, 5000 méteren 15:17.8 Ezeket az eredményeket már országosan jegyezték, de még nem olyan mértékben, hogy ezekkel egy versenyző már az olimpián való indulás jogát is megszerezte volna. Erre a lehetőségre és megtiszteltetésre Kusociskinek még négy évet kellett várnia.

Átlagon felüli képességei nem harmónikusan érvényesültek. Futóeredményeinek alakulását egészségügyi gondok hátráltatták. Ez a kiváló atléta egy kicsit mindig kísérletező jelleggel edzett, résztávokat futott időre, rengeteget edzett és szervezte gyakran lázadózott az intenzív és kiméretlen kihasználás ellen. Ezek miatt időnként kényszerű szüneteket kellett tartania és versenyeket is ki kellett hagynia. Néhány versenyidény, ilyen gondok miatt, teljesen veszendőbe ment.

Mielőtt világraszóló babérokra tört volna, igyekezett bizonyítani minden kétséget kizáró elsőségét a hazai riválisok között. A Stanislaw Petkiewicz-cel folytatott párharca bekerült a sporttörténelembe. Ezt a párharcot mindketten presztiziskérdésnek tekintették. Ezenkívül, Kusocinski igyekezett a sporton kívüleső területeken is behozni a távolságot, ami riválisának javára a világ dolgaiban való jártasság terén mutatkozott. A sportanekdóták kutatói ezen a területen igen gazdag és érdekes anyagra lelnek.

Kusocinski 1928-ban átigazolt a "Warszawianka" egyesületbe, s élete végéig ennek színeiben versenyzett. Ugy adódott, hogy igen gyorsan tett szert világhírnévre, azonban betegségek miatt a következő évek nem hozták a várt eredményeket. A kiugró siker az 1932-es olimpiai évben következett be.

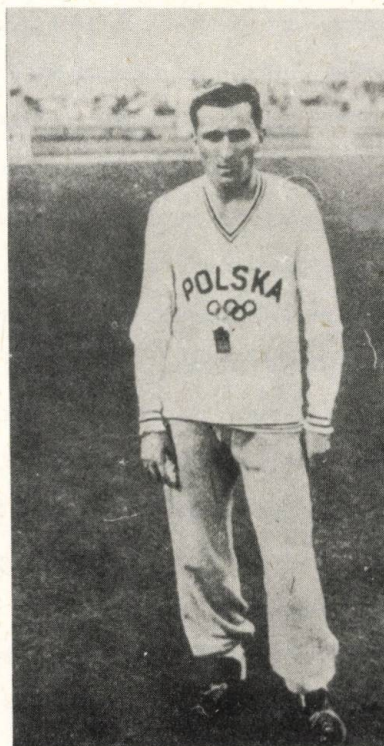
Abban az évben 800 métertől 10.000 méterig minden távon indult, de ha a szükség úgy hozta, besegített társainak a 4x400 méteres váltóban is. Az 1500 méteres síkfutásban értékes országos csucst állított fel 3:54.0-es eredménnyel. Legyőzte ezen a távon az ismert középtávfutókat, többek között a későbbi olimpiai bajnok olasz Luigi Beccalit.

Azonban legjobban a hosszabb távokon érezte magát. A gyilkos tréningek eredménye imponáló volt. Még a Los Angeles-ben rendezett olimpia előtt két világcsucst állított fel: 3000 méteren: 8:18.8 és egy kevésbé kultivált távon, 4 mérföldön 19:02.9-es időt ért el. Az Egyesült Államokban már az atlétika dicsfénytől tündöklő utazott el. Az olimpiai játékokon nem okozott csalódást. Lebilincselő és drámai fordulatokban bővelkedő küzdelem után 30:11.4-es eredménnyel új olimpiai és természetesen lengyel csucst felállítva, olimpiai aranyérmet nyert 10.000 méteren. Mint országos csucs, ez az eredmény 22 évig, 1954-ig volt érvényben, amely évben először rendezték meg a Janusz Kusocinski emlékversenyt Varsóban.

Az 5000 méteres síkfutás rajtjánál már nem jelent meg. A 10.000-en felhorzsolódott a lábai nem tették lehetővé, hogy harcba induljon az atlétika királya címért, noha ebben a számban sem volt esélytelen....

Sem a szurkolók, sem maga Kusocinski nem gondolta, hogy a nemzetközi porondon nem fog több sikert elérni. 1933-ban sérülést szenvedett, betegeskedett, majd megpróbált visszatérni a küzdőtérré, de fájdalmai kiujultak. Ezért is történt, hogy az 1934-es első Európa-bajnokságon gyenge eredménnyel kiesett. Végül elhatározta, hogy műtétnek veti alá

magát, amit Bécsben el is végeztek. A műtét talpra állította, s 1938-ban egyre eredményesebben ismét futni kezdett. Az 1939-es esztendőben úgy tűnt, hogy az alacsony termetű hosszútávfutó, a jellegzetes stopperral a kezében, ismét felveszi a harcot a világ élvonalával.



Janusz Kusocinski

Közeledett a Tokióban tervezett olimpia, ahova azonban már nem juthatott el. Még a II. világháború kitörése előtt "Kusi" 14:24.2-re javította az 5000 méteres lengyel csucst, majd ezután fegyvert ragadott és jelentkezett Varsó védelmére.

A CKM 360-as gyalogezredének 2. zászlóaljában szolgálva, a Powsinska-utca oldalán védte a fővárost. Amidőn pedig szülővárosa elesett, konspirációs feladatokat vállalt, aminek a Gestapó vetett véget. Mokotowban és Pawiakban raboskodott, majd innen került élete végső állomására, Palmirebe.

