

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 nemként, 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 öröklöttek 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 testmagasságú, 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 csatlódottnak 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 korúakkal 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 eddigiehez 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 évfáras/ 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 beszámító 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 élethevenkénti 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 időszaki 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 felvételt, 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 érme 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 újdonság 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 stressz 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:

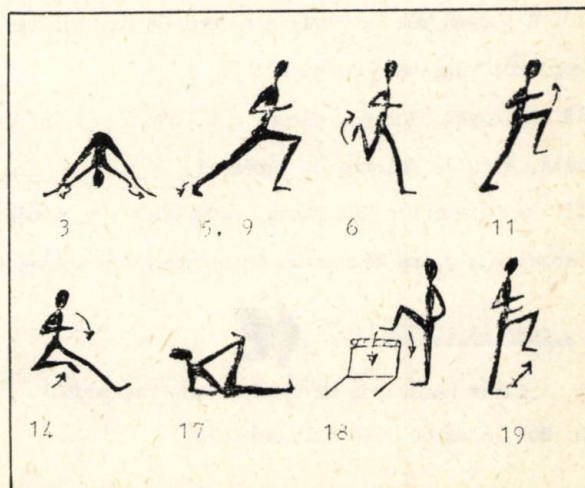
1. rész /Időtartam: 20 perc/



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 térdelemelés.
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. Térdelemelés 5x a test előtt és oldalt.
12. Törzsdöntés karkörzéssel.
13. A láb lazító rázása /állva és ülve/.
14. Ülésben hajolgatás előre /a kiemelt láb térde 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 távú 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/.

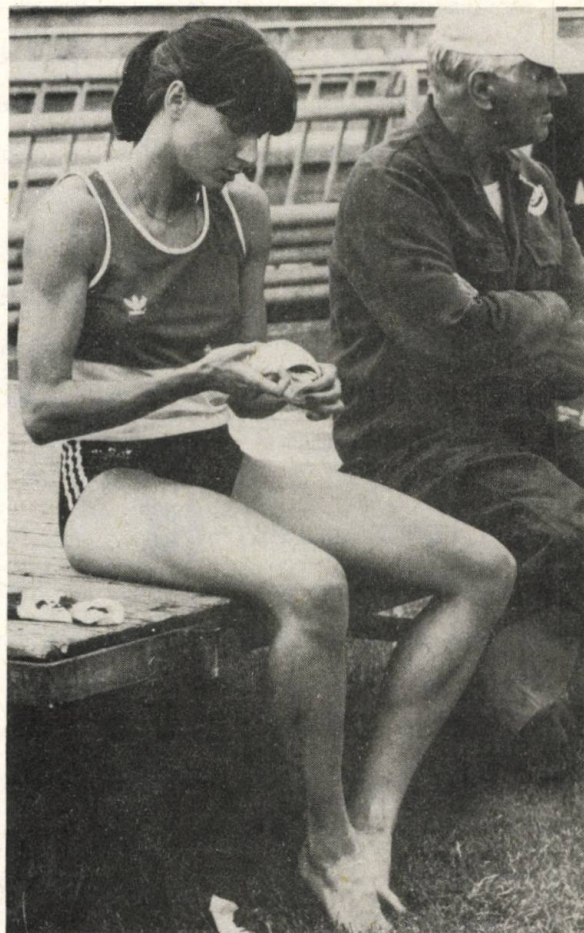
3. Átfutás két gáton rajtgépből. A gátak versenytávolságra vannak felállítva, de a gátkörben öt lépést tesznek meg.

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 sávjával 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 pályájára 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-átvevő repülőgépeké. Az átvevő futó most már a váltózóna 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, határozottan 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 múlik. Az egész folyamatnak reflexszé, a komplex gondolkodási folyamatoktól függetlenné kell válnia.

Minden edzést és versenyt helyben, álló váltógyakorlattal kezdünk. A futók szóban többször gyakorolják a mondóka ritmusát, és adják is a botot. Néhány álló váltás után lassu 800 jön, a váltógyakorlat 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 legfontosabb része. Itt botot nem használunk és váltást sem végzünk. Az átadó futó igazodik az átvevő futó

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

A futók iramának az összehangolása nélkül a rövidtávu váltó hazardjátékká válik.

Ezt a ritmusgyakorlatot a 4x400-as váltónál is használjuk, azzal a különbséggel, hogy a mondóka szövegét rövidítjük, így: "jel - egy - támad - talál" /"mark - one - set - hit"/ és a váltást nem vakon végezzük. A rövidített mondókát a 4x100-as váltó utolsó váltásánál is alkalmazzuk, így az utolsó ember hosszabb ideig viheti a botot. A rövidített 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 méterrel hosszabb uton viheti a botot és ezzel esetleg versenyt is lehet nyerni.

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

VÁLTÓBOT

angol



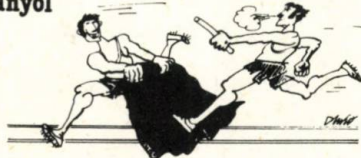
skót



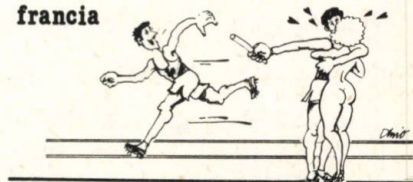
hindu



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 masszázsa, a vízgyógyászat 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 meghatározniuk 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 jelszóra! 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.

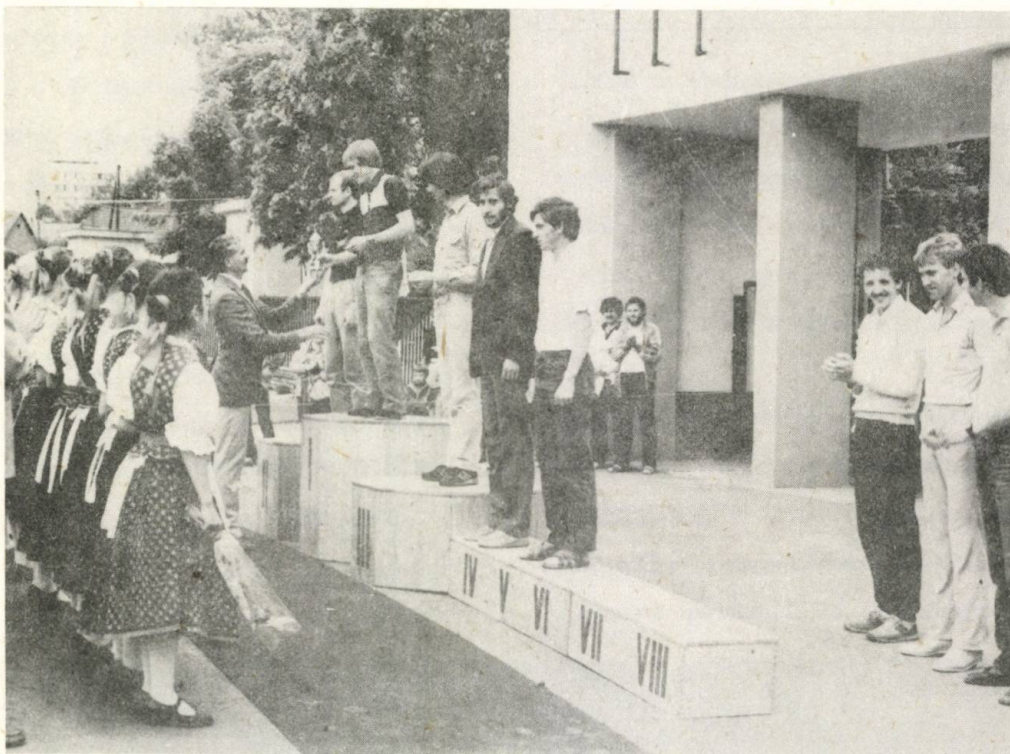
Reggel fokozódott a hangulat. Az ONI fúvószenekara adott zenés ébresztőt, majd a zenekar mögé felsorakozott versenyzők, edzők, versenybírók ren-



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 lakóterlepen 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 volt az uttorózenekar fanfárosainak közreműködése. A versenyzők, edzők, vezetők és szervezők úgy bucsuztak 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,

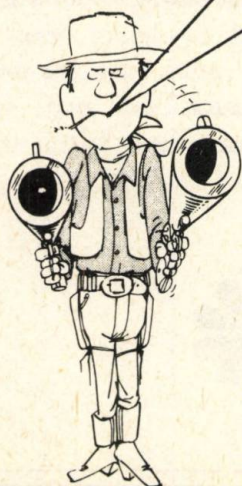
vendégszeretétét, barátságát, jó sportolási lehetőséget biztosítsunk a sportág reprezentánsai számára".

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

MEGRENDLTE 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 létszámban, 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 lázadott 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.

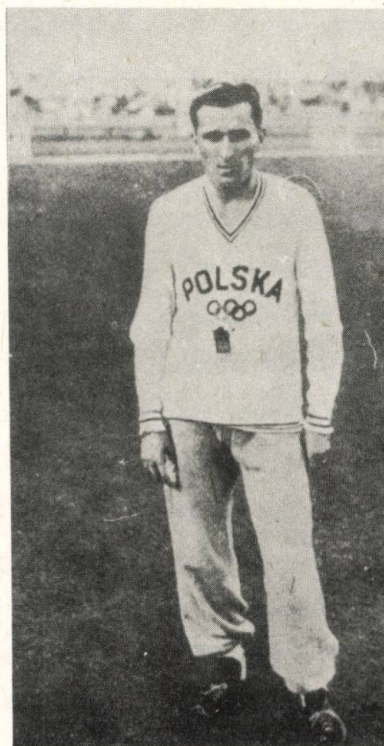
Abban az évben 800 métertől 10.000 méterig minden távon indult, de ha a szükség úgy hozta, besegített társainak a 4x400 méteres váltóban is. Az 1500 méteres síkfutásban értékes országos csucst állított fel 3:54.0-es eredménnyel. Legyőzte ezen a távon az ismert középtávfutókat, többek között a későbbi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





Szitás Imre

A KALAPÁCSVETŐ VILÁGCSUCSOK
FEJLŐDÉSE

57,77	Patrick Ryan /USA/	1913
59,00	Erwin Blask /De/	1938
59,02	Németh Imre /HUN/	1948
59,57	Németh Imre /HUN/	1949
59,88	Németh Imre /HUN/	1950
■		
60,34	Csermák József /HUN/	1952
61,25	Sverre Strandli /NOR/	1952
62,36	Sverre Strandli /NOR/	1953
63,34	Mihail Krivoszov /URS/	1954
64,05	Sztaniszlav Nenasev /URS/	1954
64,33	Mihail Krivoszov /URS/	1955
64,52	Mihail Krivoszov /URS/	1955
65,85	Mihail Krivoszov /URS/	1956
68,54	Harold Connolly /USA/	1958
68,68	Harold Connolly /USA/	1958



70,33	Harold Connolly /USA/	1960
70,67	Harold Connolly /USA/	1962
71,07	Harold Connolly /USA/	1965
71,26	Harold Connolly /USA/	1965
73,74	Zsivótzky Gyula /HUN/	1965
73,76	Zsivótzky Gyula /HUN/	1968
74,52	Romuald Klim /URS/	1969
74,68	Anatolij Bondarcuk /URS/	1969
75,48	Anatolij Bondarcuk /URS/	1969
76,40	Walter Schmidt /FRG/	1971
76,60	Reinhard Theimer /GDR/	1974
76,66	Alekszej Szpiridonov /URS/	1974
78,50	Karl-Hans Riehm /FRG/	1975
79,30	Walter Schmidt /FRG/	1975
■		
80,14	Borisz Zajcsuk /URS/	1978
80,22	Karl-Hans Riehm /FRG/	1978
80,64	Jurij Szedih /URS/	1980
81,66	Szergej Litvinov /URS/	1980
81,80	Jurij Szedih /URS/	1980
83,98	Szergej Litvinov /URS/	1982
84,14	Szergej Litvinov /URS/	1983
86,34	Jurij Szedih /URS/	1984

SZAKIRODALOM

FORDÍTÁSOK A TF KÖNYVTÁRBAN *



FK 10528

OSINSKI, W.

Az alapvető atlétikai készségek kialakítása.
=Lekkoatletyka. 1982. 7. 18-19.

FK 8801

GARHAMMER, J.

Az atléták erősítő edzéseinek periodizációja.
=Track Technique. 1979. 75. 2398-400.

FK 8263

JEIBMANN, M.

Az atlétikát 13. és 18. életévük között kezdő
lányok első edzéseinek felépítése. =Track Techni-
que. 1977. 69. 2198-2199.

FK 9091

BAUERSFELD, K.H. - SCHRÖTER, G.

Az atlétika alapjai. 3. r. Az atlétikai edzés-
folyamat alapelvei. =Grundlagen der Leichtathletik.
Berlin, 1979. 2961.

FK 10423

GUEZILLE, G.

Általános atlétikai gyakorlatok alkalmazott pe-
dagógiai megoldásai. =Education Physique et Sport.
1983. 180. 14-17.

FK 8035

VERHOSANSZKI, J.V.

Dobó- és ugróatléták speciális erőedzése. =Leg-
kaja Atletika. 1978. 1. 6-7.

FK 10667

SLANSKI, M.

Változóban a tizpróba pontrendszere. =Különlenyo-
mat.

FK 10741

FRIC, J.

A fáradtság jelentkezésének meghatározása. =At-
letika. 1983. 9. 15.

* A fordítások helybenolvasásra kikérhetők,
illetve kölcsönözhetők. A szakanyagokról
/gépielt oldalanként 5 Ft-os áron/ másolat
rendelhető. Cím: TF Könyvtár. 1123. Bp.
Alkotás u. 44.

FK 10779

MOYNIHAM, P.S.

Pliometria: edzés és gyakorlás. =Track and Field
Quarterly Review. 1983. 4. 52-60.

FK 10782

A szteroid háború legújabb fejezete. =Track
and Field News. 1983. 4. 45.

FK 10751

LETZELTER, H.

Atlétikai összetett versenyek szerkezetének vonat-
kozásai iskolás korban. =International Journal of
Physical Education. 1983. 4. 15-21.

FK 10462

LÜHNENSCHLOSS, D.

A futógyorsaság fejlesztésére vonatkozó álláspon-
tok. =Körpererziehung. 1982. 10. 456-463

FK 10874

BUZEK, Fr.

Atlétikai gyakorlatok az iskolai testnevelésben.
=Telesná Vychova Mladeze. 1983. 9. mell. 1-4.

FK 10207

VOLCSECKIJ, E.I.

Oktatókártyák a tanulók számára a futás, magasug-
rás stb. elsajátításához. =Fiziceszkaja Kul'tura
v Skole. 1982. 5. 19-20.

FK 10206

NIKOLAEVA, L.

Oktatókártyák a nekifutásból végzett guggoló tá-
volugrás és a súlylökés tanításához. =Fiziceszkaja
Kul'tura v Skole. 1982. 5. 14-18.

FK 10179

ZALESZKI, M.

Gyorserő jellegű számokat űző atléták táplálkozása.
=Legkaja Atletika. 1982. 7. 23-24.

FK 8964

DEMIETER, A. - GAGEA, A. - IOTA, M.

A speciális atlétikai oktatás hatása az idegrend-
szer, a kardiovaszkuláris és légzőrendszer paramé-
tereire 1-4.osztályos tanulóknál. =Educatie Fizica
si Sport. 1979. 3. 9-15.

FK 10527

SZELEST, Z.-SULISZ, S.

Az alapvető atlétikai készségek kialakítása.
=Lekkoatletyka. 1982. 7. 19-20.

FK 10739

HOLLER, Z.

A rövidtávfutók speciális dinamikus ereje.
=Atletika. 1983. 9. 19.

FK 10742

HOLLER, Zd.

Tesztek rövidtávfutóknak. =Atletika. 1983. 8.
16-17.

FK 10664

MERO, A. - LUHTANEN, P.

A maximális futósebesség, az izom rostösszetétele az erő kifejtés és a relaxációs képesség közötti összefüggés vágtafutókon. =Scandinavian Journal of Sports Sciences. 1981. 1. 16-22.

FK 10834

RAFEMAKERT, T.

400 m-es síkfutók felkészítése. =Athletic Journal. 1983. 9. 50-53.

FK 10851

SOULEK, I. - FORT, P.

A laktát-szint figyelembevétele a 400 méteres futók edzésének értékelésekor és tervezésekor. =Tréner. 1983. 6. 251-254.

FK 10935

CORNACCHIA, G. - ACERBI, M.

Női gátfutás. A 400 méteres gátfutás technikai és ritmikai értelmezése. =Atleticastudi. 1983. 1. 39-40.

FK 10934

CORNACCHIA, G.

Gátfutás =Atleticastudi. 1983. 4. 165-188.

FK 10901

MERO, A. - LUHTANEN, P. - KOMI, P.V.

A kapcsolatfázis jellegének befolyása a lépésgyakorlásra a maximális rövidtávfutásnál. =Leistungssport. 1982. 4. 308-313.

FK 10042

KERSENBRÖCK, K.

Ellenőrző jel váltófutásban. =Atlétika. 1982. 9. 19.

FK 10648

KRUCZALAK, Eu.

Rövidtávutók erőfejlesztése. =Lekkoatletyka. 1983. 6. 11-12.

FK 10740

FRIC, J.

A hosszútávutók vérképének rendellenességei. =Atlétika. 1983. 9. 18.

FK 10833

VUILLEUMIER, B. - GOBELET, CH. - DELALOYE-BISCHOF, A.

A lábszár lassu törése hosszútávutóknál. =Sportmedizin. 1983. 3. 95-98.

FK 9663, 9664

COSTILL, D.L.

Hosszútávutás tudományos nézőpontból. I-IV. rész. =Könyvrészlet. New York, 1979. Track and Fields News. 1-132. p.

FK 10178, 10490

ROZIN, R.

Fiatál közép- és hosszútávutók felkészítése. =Atlétika. 1982. 3. 20-21. 4. 19.

FK 10535

BLÜDORN, W.

A középtávutásra való szakosodás és az előfeltételei. =Leichtathletik. 1978. 15-15, 511-518, 549-552.

FK 8119

TEREHOV, V.

Közép- és hosszútávutók gyorsasági fejlesztése. =Legkaja Atletika. 1977. 12. 12.

FK 8193

BERG, K.

[Nyolcszáz] 800 méteres futók edzése. =Scholastic Coach. 1978. 8. 38. 42, 14-145.

FK 10709

ANDERSEN: A 13 perces határ áttörése 5000 m-en.

=Nemzetközi Atlétikai Edzőkonferencia, Spanyolország, 1983. jan.

FK 10710

LENZI: A női maratoni: a felkészülés a szezon egy fontos versenyére. =Nemzetközi Atlétikai Edzőkonferencia, Spanyolország. 1983. jan.

FK 10711

BROUNS: A táplálkozás és a futóteljesítmény. =Nemzetközi Atlétikai Edzőkonferencia, Spanyolország. 1983. jan.

FK 10712

LARSEN: Maratonedzés és intervalledzés hatása az aerob és anaerob kapacitásra, izomrost jellegzetességekre és a teljesítményre. =Nemzetközi Atlétikai Edzőkonferencia, Spanyolország. 1983. jan.

FK 10713

OKKELS: Az intervall és iramedzés hatása a teljesítményre és vázizomzatra jól edzett futóknál. =Nemzetközi Atlétikai Edzőkonferencia, Spanyolország. 1983. jan.

FK 10714

WILSON: 1500-as futók felkészülése. =Nemzetközi Atlétikai Edzőkonferencia, Spanyolország. 1983. jan.

FK 10708

FERREIRA: Oportói tapasztalatok [portugál közép-, hosszútávutókról]. =Nemzetközi Atlétikai Edzőkonferencia, Spanyolország. 1983. jan.

FK 10715

PEREIRE: A portugál közép-, hosszútávutó iskola. =Nemzetközi Atlétikai Edzőkonferencia, Spanyolország. 1983. jan.

FK 8765

KAJMIN, M.

A gyaloglás két stílusa - melyik a jobb? =Legkaja Atletika. 1979. 12. 10-11.

/Folytatjuk/

Összeállította: NAGY ISTVÁN

AZ 5000 M-ES VILÁGCSUCSOK
FEJLŐDÉSE

30:58,8	Jean Bouin /FRA/	1911
30:40,2	Paavo Nurmi /FIN/	1921
30:35,4	Ville Ritola /FIN/	1924
30:23,2	Ville Ritola /FIN/	1924
30:06,2	Paavo Nurmi /FIN/	1924
30:05,6	Ilmari Salminen /FIN/	1937
30:02,0	Taisto Mäki /FIN/	1938



29:52,6	Taisto Mäki /FIN/	1939
29:35,4	Viljo Heino /FIN/	1944
29:28,2	Emil Zátopek /TCH/	1949

29:27,2	Viljo Heino /FIN/	1949
29:21,2	Emil Zátopek /TCH/	1949
29:02,6	Emil Zátopek /TCH/	1950
29:01,6	Emil Zátopek /TCH/	1953



28:54,2	Emil Zátopek /TCH/	1954
28:42,8	Iharos Sándor /HUN/	1956
28:30,4	Vlagyimir Kuc /URS/	1956
28:18,8	Pjotr Bolotnyikov /URS/	1960
28:18,2	Pjotr Bolotnyikov /URS/	1962
28:15,6	Ron Clarke /AUS/	1963



27:39,4	Ron Clarke /AUS/	1965
27:38,4	Lasse Viren /FIN/	1972
27:30,8	Dave Bedford /GBR/	1973
27:30,5	Samson Kimbwa /KEN/	1977
27:22,4	Henry Rono /KEN/	1978
27:13,81	Fernando Mamede /POR/	1984



Az ez évi 5000 m-es országos bajnokság mezőnye



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 840709



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