

atlétika



KÖNYVTÁR
FŐISKOLA

1984/9

*Van, aki áruházban – van, aki szaküzletben
szert vásárolni.*

Az ízlések és vásárlási szokások különböznek.

*Apróbb-nagyobb különbségek jellemzik
a divatot is. Ezek a különbségek
leginkább egy női-vagy férfi
divatárú-szaküzletben 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 szaküzlet Budapesten –

atlétika

XXVIII.ÉVF. 9. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1984. SZEPTEMBER

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. Soksorozító üzemében
1143 Budapest, Dózsa György út 1–3. — Műszaki vezető: Pogány Károly — Az előállítás ideje: 1984. szeptember

Módszer a minősítési szintek megállapítására

I. Bevezető

Az egyéni sportágak sportolóit versenyteljesítményeik abszolút mértékétől függően, minősítési fokozatuk alapján különböztetjük meg. A minősítés célja az, hogy az életkornak és nemnek megfelelő differenciálással ösztönözzön a teljesítmények növelésére, s alapul szolgáljon az erkölcsi, anyagi elismeréshez. Ezért a minősítési szintek megállapítása a sportvezetés egyik legfelelősségteljesebb feladata.

A nemzeti érdekek szempontjából rendkívül fontos, hogy a minősítési szintek valamennyi versenyszámba azonos feltételek mellett járuljanak hozzá, ösztönözzenek a kiemelkedő teljesítmények elérésére.

E probléma megoldását nehezíti, hogy bár az atlétikát a 24 férfi és 14 női versenyszámával ugyan egy sportágként kezelik, de a valóságban ez az egy sportág versenyszámcsoportonként mind a szükséges adottságokat, mind a felkészülést tekintve legalább olyan eltéréseket mutatnak, mint a különböző sportágak. Az ilyen eltérő versenyszámcsoportok száma 9-re becsülhető.

Az eltérések a minősítési szintek megállapítása szempontjából a teljesítményfejlődés ütemében és ennek következtében a csúcsteljesítmény-életkor ideje területén jelentkeznek. A csúcsteljesítmény-életkor differenciáit HARSÁNYI-SEBŐ /2/ az első atlétikai világbajnokság résztvevői körében végzett vizsgálatuk alapján az 1. táblázat adatainak megfelelően állapították meg. E becslést adatok megközelítően azt mutatják, hogy mind a csúcsteljesítmény életkor kezdetét, végét, mind ennek időtartamát tekintve jelentősek a versenyszámonkénti eltérések. Az adatok közértékeket jelentenek. Ezekről az individuális eltérés szükségszerű, de ennek ellenére jól jellemzik a statisztikai törvényszerűségeket. S mivel a minősítési szintek sem egy-egy személyre képezhetők, ezek kialakításánál ezen adatok figyelembevétele nem nélkülözhető. A teljesítményfejlődés ütemének sebességét SEBŐ /5/ nemzetközi élvonalbeli, HARSÁNYI és mtsai /3/ magyar atléták teljesítmény-proporciói alapján elemezték /2. táblázat/. A teljesítmény proporcióján itt azt a %-ban megadott értéket értjük, amelyet a versenyzők egy megadott életkori teljesítményhez viszonyítva, valamely alacsonyabb életkorban értek el. A nemzetközi élvonalbeliekénél 100 %-nak a sportpályafutás legjobb, a magyar atlétáknál a 18. évi teljesítményt vették alapul a fenti szerzők. Ezek az értékek azt bizonyítják, hogy a teljesítményfejlődés

sebessége atlétikán belül igen magas eltéréseket mutat versenyszámonként /1. ábra/. Ezért a minősítési szinteket e teljesítményfejlődési sebesség-differenciák szerint, versenyszámonként különbözően célszerű megállapítani.

Ez alkalommal arra vállalkoztunk, hogy nemeként egy-egy példán bemutassuk a korcsoportonkénti minősítési szint megállapításának teljesítményfejlődési sebességtől függő módszerét.

HARSÁNYI és mtsai /4/ magyar atlétáknál megfigyelt teljesítményfejlődési adatait használta fel. A nemzetközi élvonalbeliekénél a teljesítménygörbék csak a 15. és 18. évtől állnak rendelkezésre. A magyar atlétáknál 10 éves kortól figyelték meg a versenyteljesítményeket. Részben azért, részben a hazai és nemzetközi színvonalu teljesítmények közti szükségszerű színvonal különbség miatt az ifjúsági /17-18 éves/ korban korrekciókra került sor a

A csúcsteljesítmény-életkor versenyszámonként

1. táblázat

Versenyszám	F é r f i a k		N ő k	
	Életkor /év/	Időtartam /év/	Életkor /év/	Időtartam /év/
100 m	22-27	6	22-27	6
200 m	19-28	10	21-25	5
400 m	20-26	7	21-28	8
800 m	21-28	8	21-30	10
1500 m	23-27	5	25-30	6
3000 m	-	-	22-30	9
5000 m	25-31	7	-	-
10000 m	24-33	10	-	-
Maratoni	26-35	10	23-30	8
110-100 m gát	22-28	7	22-25	4
400 m gát	22-29	8	20-26	7
3.000 m akadály	23-29	7	-	-
20 km gyaloglás	22-33	12	-	-
50 km gyaloglás	24-32	9	-	-
Magas	19-26	8	21-24	4
Távol	21-28	8	19-24	6
Hármas	21-27	7	-	-
Rúd	22-30	9	-	-
Súly	22-27	6	23-32	10
Diszkosz	24-29	6	22-32	11
Gerely	25-28	4	23-29	7
Kalapács	23-30	8	-	-
Tíz-Hétpróba	23-25	3	22-26	5

II. Anyag és módszer

A minősítési szintek kimunkálásánál azt a lehetőséget vettük alapul, amelyet HARSÁNYI /1/ V. alternatívaként munkált ki. Azaz egy-egy versenyszámban lehetne korcsoportonként részletezett minősítést elérni, de ezt évente kétféle alkalommal abszolút hétpróba eredménnyel is meg kellene erősíteni.

Az általunk ajánlott módszert a férfi 400 m-es síkfutás és a súlylökés példáján mutatjuk be.

A teljesítményfejlődés sebességének megállapításához SEBŐ /5/ nemzetközi élvonalbeli, valamint

szintek megállapításánál. A korrekciót úgy hajtottuk végre, hogy a 18 éves kori nemzetközi élvonalbeli és magyar atlétákra jellemző középértéket vettük alapul a minősítési szintjavaslatnál.

A 10-18 évesek szintjeit úgy dolgoztuk ki, hogy az átlagot $\bar{x}$ tekintettük a legalacsonyabb /B/, az $\bar{x} + s$ /átlag + szórás/ értéket a középső /E/, és az $\bar{x} + 2s$ értéket az aranyjelvényes szintnek. Azért, hogy a junior korosztály részére megfelelő átmenetet /közeli, elérhető perspektívát/ biztosítsunk a magasabb felnőttkori minősítés el-

Atléták teljesítményfejlődésének sebessége

2. táblázat

Versenyszám	A 90 %-os érték elérésének életkora /év/			
	F é r f i a k		N ő k	
	Nemzetközi élvonalbeli atléták	Magyar atléták	Nemzetközi élvonalbeli atléták	Magyar atléták
100 m	16	15	15	13
200 m	16	-	16	-
400 m	16	15	16	14
800 m	19	15	16	14
1500 m	17	-	17	-
5000 m	18	-	-	-
110-100 m gát	18	-	17	-
400 m gát	18	-	-	-
Magas	17	16	17	14
Távol	18	15	16	15
Hármas	18	-	-	-
Rúd	19	-	-	-
Súly	21	16	22	17
Diszkosz	22	18	20	16
Gerely	21	18	20	16
Kalapács	20	-	-	-

3. táblázat

Javaslat a 400 m-es síkfutás és a súlylökés minősítési szintjére a teljesítményfejlődés sebességének figyelembevételével /férfiak/

Korcsoport	Versenyszám	Minősítési szint-javaslat /mp, ill. m/		
		Aranyjelvény /I./	Ezüstjelvény /II./	Bronzjelvény /III./
Gyermek	400 m	62,0	66,0	72,0
/10-12 éves/	Súly /4, ill. 3 kg/	9,00	8,00	7,00
Serd. "B"	400 m	56,0	65,0	62,0
/13-14 éves/	Súly /4, ill. 3 kg/	13,00	12,00	10,00
Serd. "A"	400 m	51,0	60,0	57,0
/15-16 éves/	Súly /4, ill. 5 kg/	15,00	13,00	11,00
Ifjúsági	400 m	49,00	49,5	51,3
/17-18 éves/	Súly /4, ill. 6 kg/	17,00	16,00	14,00
Junior	400 m	48,0	48,4	49,0
/19-21 éves/	Súly /4, ill. 7,25 kg/	16,00	12,00	10,00

éréséhez, szintjeiket az $\bar{X} - 2s$ /III.o./, az $\bar{X} - s$ /II.o./ és az $\bar{X}$ /I.o./ érték figyelembevételével állapítottuk meg. Ezeket az értékeket minősítési szintenként kerekítve adtuk meg.

A 10-18 éves kor közt a korcsoport legmagasabb, a 19-21 évesek korcsoportjában a 19 évesek adatait használtuk fel.

A minősítési szint-javaslat kimunkálása során további korrekciók is szükségessé váltak. Ezek a következők:

- Az 1983-as ranglisták alapján úgy igazítottuk ki a számított értékeket, hogy az aranyjelvényes és a junior 1. osztályu szint az itt szereplők közül a legjobb 4-6 fő eredményének feleljen meg.
- A szerint is korrigáltuk a szint-javaslatokat, hogy ne legyen elérhetetlen /pl. súlylökésben/ magyar versenyző részére.

Az általunk számított aranyjelvényes és I. osztályu értékeket összehasonlítottuk az 1984-ben érvényes minősítési szintekkel.

III. Eredmények és megbeszélés

A kapott eredményeket a 3. táblázatban foglaltuk össze.

A javasolt szinteket a 4. táblázaton hasonlítottuk össze az 1984. évben érvényes minősítési szintekkel. A 400 m-es síkfutásban erősebb, a súlylökésben megközelítően azonos szinteket javasoltuk az 1984-ben érvényben lévőekkel.

A javasolt módszer és szintek nem tartalmazzak sportpolitikai megfontolást. Nevezetesen azt, hogy az OTSH-n belül a sportágak, az egyesületeken belül a szakosztályok ellenfelek is.

Küzdelem folyik ezen egységek közt, egyéb más mutatókon kívül, a minősített sportolók színvonala és száma viszonylatában is. E tényezőt a végleges javaslat kialakításánál figyelmen kívül hagyni igen nagy hiba lenne.

Szeretnénk ráirányítani a figyelmet arra, hogy a különböző versenyszámokban a beérési folyamat ütemének eltérései miatt szerintünk nem szabad

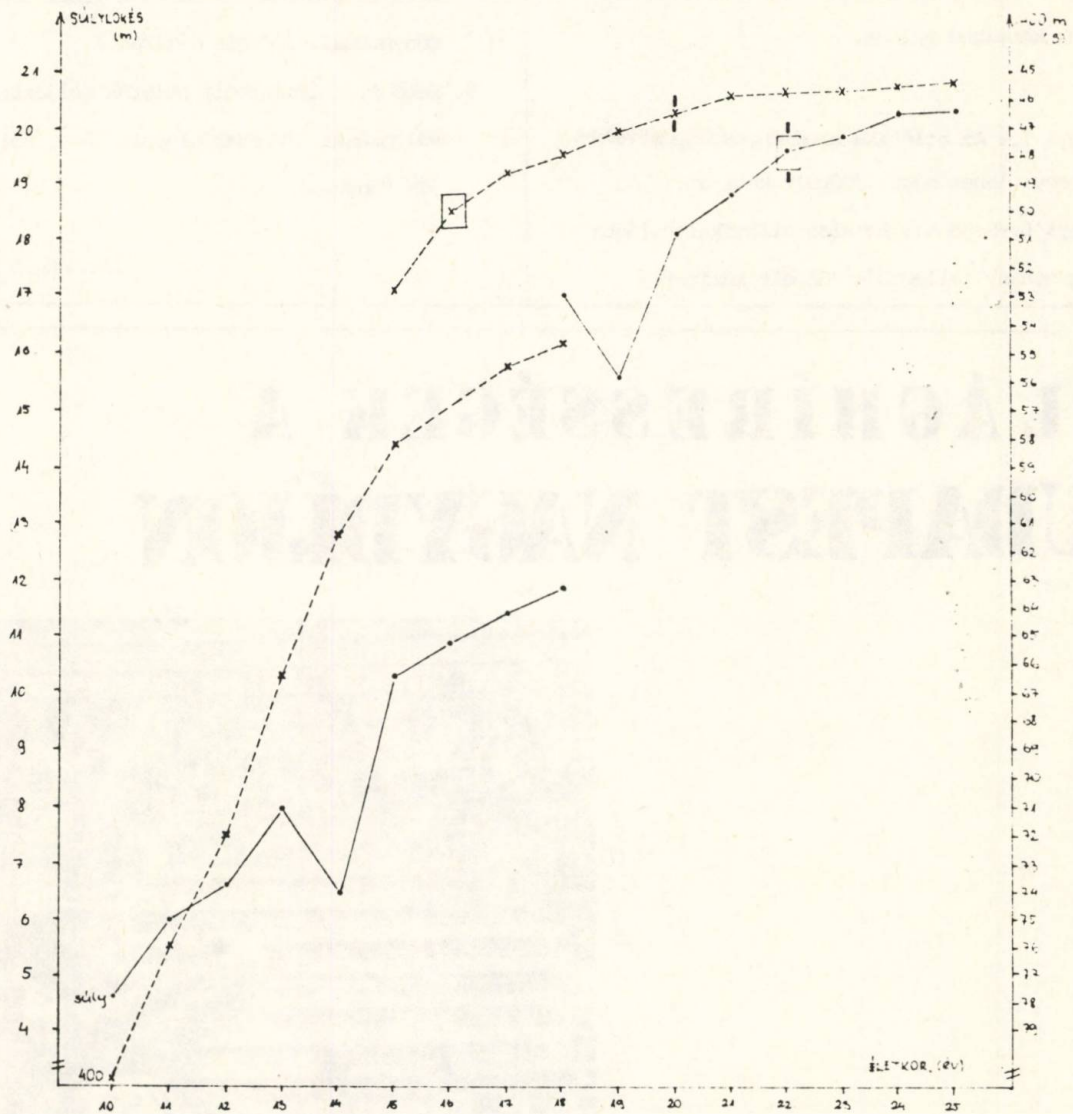
Az általunk javasolt és az 1984-ben érvényes minősítési szintek összehasonlítása /férfiak/

4. táblázat

Korcsoport	Aranyjelvényes és junior I. osztályu szint					
	400 m /mp/			Súlylökés /m/		
	1984	Javasolt szint	Eltérés	1984	Javasolt szint	Eltérés
Gyermek	-	62,0	-	-	9,00	-
Serd. "B"	-	56,0	-	-	13,00	-
Serd. "A"	51,64	51,0	-0,64	15,00	15,00	-
Ifjúsági	50,14	49,0	-1,14	16,00	17,00	1,00
Junior	48,90	48,0	-0,90	17,00	16,00	-1,00

ATLÉTÁK TELJESÍTMÉNYFEJLŐDÉSI SEBESSÉGÉNEK ELTÉRÉSE
A 400 M-ES SIKFUTÁSBAN ÉS SÜLYLÖKÉSBEN

FÉRFIAK



□ = a 90 %-os proporcionális érték elérése

┃ = a csúcsteljesítmény-életkor kezdete 10-18 éves
kor között /magyar atléták/; 15, ill. 18-25 éves
kor között /nemzetközi élvonalbeli atléták/

1. ábra

keresni egy-egy minősítési szinten belül az egyenlőséget. Ennek objektív akadályai vannak.

Javasoljuk, hogy a minősítési szint-javaslat készítői és az ezeket tárgyaló testületek képviselői ismerkedjenek meg a teljesítményfejlődésre vonatkozó tanulmányokkal. Ezek ismeretében állásfoglalásuk könnyebbé válhat.

Irodalom

1. Harsányi I.: Az atlétika eredményessége növelésének egy lehetősége. /Gépelt kézirat./
2. Harsányi L.-Sebő A.: Az első atlétikai világbajnokság néhány jellemzője /Gépelt kézirat./

3. Harsányi L.-Diószdi L.-Hirt K.M.Martin M.-Veres L.: Sportoló iskolai tanulók motorikus tulajdonságainak fejlődése. ⇒A Testnevelés Tanítása, 1984. 1. sz. 1-5. p.
4. Harsányi L.-Diószdi L.-Hirt K.Martin M.-Veres L.: A 10-18 éves magyar atléták testi- és teljesítménynormái. /Gépelt kézirat./
5. Sebő A.: Élvonalbeli atléták teljesítményeinek változásai. TF szakdolgozat. Bp. 1981. 129 lev. /TF Könyvtár/

DR. HARSÁNYI LÁSZLÓ

VILÁGHÍRESSÉGEK A BUDAPESTI NAGYDÍJON

Foto: Zádor



JURIJ SZEDIH
kitűnő eredménnyel győzött



Az élen: ALBERTO COVA olimpiai bajnok

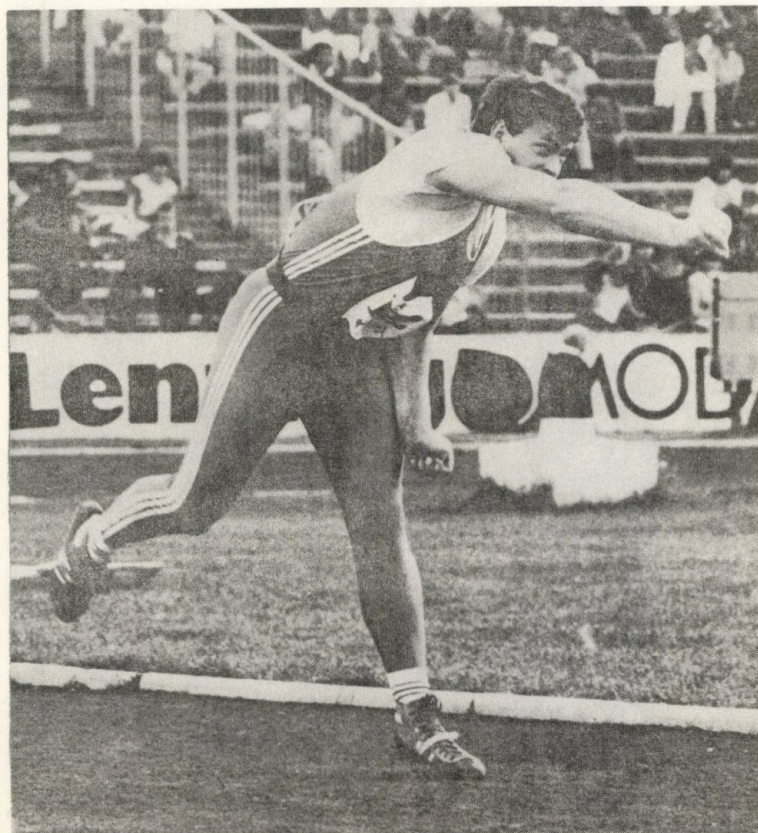


Foto: Zádor

*UWE HOHN
a gerelyhajítás világsucstartója*



Foto: Zádor

A közönség kedvence: WILLIE BANKS



Foto: Zádor

BAKOS GYÖRGY a világ élvonalában

Foto: Zádor



KRUPSZKIJ: biztató kísérlet a világesuchs-magasságon

Foto: Zádor



ANDONOVA a női magasugrás világsucstartója



Foto: Zádor



CARL LEWIS a Budapest Grand Prix legnagyobb csillaga: jött, látott és győzött 100 m-en

Vágtázók

erőfejlesztő edzése

SPECIÁLIS FUTÓGYAKORLATOK

A cím által meghatározott gyakorlatcsoport célja a futás technikai elemeinek alapvető fejlesztése és tökéletesítése, valamint az itt szerepet játszó izmok erejének növelése. A gyakorlatok közé különféle formákat sorolunk: futás közben a sarkoknak a fenéig emelése, félsskip "A" /magas/ skip, "B" skip és "C" skip.

A végrehajtás módjától függően céljuk a tanulás, illetve a technika tökéletesítése lehet, ide sorolva a koordináció tökéletesítését, valamint a kötetlen futás beidegződésének kialakítását. Eszközként szerepelhetnek a lépésfrekvencia, valamint az erő- és gyorsasági állóképesség tökéletesítésében.

A "sarkozó" futás kialakítja a térdizület szabad behajlításának beidegződését a talajtól való elrugaszkodás fázisában, mikor a talp és az alsó lábszár izmai teljesen ellazulnak.

A félsskipelés célja, hogy kialakítsa a nagyon rövid lépésekkel történő, lábujjakon végzett laza, ugyanakkor ruganyos futás mechanizmusát, mikor a láb és a csipőöv izmai teljesen ellazulnak. Az elrugaszkodás után a lábat előre és felfelé emeljük anélkül, hogy a térd maximálisan kinyulna és a sarkok hátrafelé emelkednének a talajtól való elszakadást követően. Ezt a gyakorlatot elsősorban fiatal sprinterek hajtsák végre, akiknél a kötetlen és jól koordinált futás különösen fontos, ez segíti elő ennek megszilárdulását.

Az "A" /magas/ skipelés a félsskiphez hasonló gyakorlat. A hangsúlyt itt a térd maximális mértékű előre és felfelé történő emelésére helyezzük.

A "B" skipelés lényege az alsó lábszár lazán tartása a talajra való nehézkedés alatt. A futás módja a térd felemelésének pillanatáig azonos a fél-, s az "A" skipelésnél végzett. A felemelt lábat térdizületben nem szabad kinyújtani. A kiegyenesítést csak akkor szabad megkezdeni, amikor elkezdődik a talajjal való érintkezés fázisa. Az alsó lábszár izmainak teljesen el kell lazulniuk.

A "C" skipelés tulajdonképpen a "B" skipelésnek a felemelt sarkokkal történő futással való összekapcsolása. Koordinációs szempontból elég nehéz gyakorlat, tekintettel arra, hogy a futólépés technikájának minden elemét tartalmazza. A helyes végrehajtás csak az előző gyakorlatok tökéletes elsajátítása esetén lehetséges.

Sok sprinter, mind a fiatalok, mind a már magas szintű eredményeket elért sportolók közül, az itt felsorolt gyakorlatok közül csak néhányat alkalmaz. A "C" skipp kevésbé ismert, míg a "B" a legtöbb esetben hibásan végrehajtott. A hiba lényege az alsó lábszárnak tulságosan messzire előre való kivezetése, valamint a lassu és távoli /elől/ talajfogás.

Példák a sprinterek speciális futógyakorlataira:

1./ lassu futás közben néhány lépésenként energikus térdhajlítás a sarkoknak a fenéig való emelésével /az alsó lábszár és a talp izmai teljesen lazák/;

2./ laza, ritmusos futás lábujjhegyen, sarkok fenéig emelésével, egyenletes iramban, 20-30 méteres vágatákkal;

3./ félsskipelés vagy "A" /magas/ skipelés 60 méteren közepes iramban;

4./ félsskipelés vagy "A" /magas/ skipelés 40 méteres távon növekvő iramban, a maximális sebesség eléréséig vagy egyenletes, gyors tempóban;

5./ "A" /magas/ skipelés megállással, hátramenettel és újra előre skipelésbe való átmenettel /pl. 10 méter skip előre, 5 skipelés helyben, 10 méter előre, vagy akár 10 méter futás előre, megállás skipelve egyhelyben, 2-3 méter futás hátra, 10 méter előre vagy - hasonló összeállítások/. A sebesség különböző lehet attól függően, hogy a technikát akarjuk tökéletesíteni /a gyakorlatot kötetlenül, lazán és nem nagy gyakorisággal végezzük/ vagy a gyorsasági erőt akarjuk fejleszteni;

6./ félsskipelésből átmenet "B" skipelésbe az alsó lábszárnak lazán tartásával a láb talajra érkezésekor /a láb gyors talajfogása magunk alatt/ 20-30 méteres távon;

7./ ugyanez a gyakorlat a térd fokozatos emelésével a maximumig;

8./ "B" skipelés egyenletes tempóban 20-30 méteres gyorsabb szakaszok beiktatásával;

9./ 15-20 méteres szakaszon átmenet futásból /miközben a fenéig emeljük hátul a sarkakat/ magas térdemeléssel végzett, hosszan nyújtott lépésű futásba, ezt követően pedig a "B" skipelésnél

alkalmazott talajfogással végzett futásba /miközben továbbra is magas sarokemelést végzünk/;

10./ "C" szkipelés kis terjedelmű végtagmozgással 20-30 méteres távon;

11./ ugyanez gyorsításokkal és teljes amplitúdóju végtagmozgással végzett gyakorlatok.

A leírt gyakorlatokat a futás erőgyakorlatai közé számítjuk. Ennek ellenére más, a sprinterek számára szükséges tulajdonságok alakítására is alkalmazhatóak. Sorozatokban, többször kell ismételni őket.

SPECIÁLIS RUGANYOSSÁGI ÉS ERŐGYAKORLATOK

A ruganyossági gyakorlatok, amelyet futókkal végeztetünk az edzés során, azt a célt szolgálják, hogy dinamikusabban fejlesszék az alsó végtagok erejét. Ez az erő alapvető jelentőségű a futó számára és nagyon nagy mértékben hat ki a futás gyorsaságára.

Példa a ruganyossági gyakorlatok összeállítására:

1./ lépésenként magas szökkenés, egyszer a bal, egyszer a jobb lábról, a kéz mozgása, mint a futásnál, lendítés, és érkezés az elrugaskodó lábra;

2./ hasonló /mint fenn/ ugrások alacsony, egymástól 2-2,5 méterre elhelyezett gátak felett;

3./ ugrások minden második lépésre, ugyanarról a lábról, kéz- és láblendítéssel, érkezés a rugaskodó lábra;

4./ ugyanez alacsony és közepes gátak felett végezve, amelyeket 3-4 méterre helyezünk el egymástól;

5./ felugrások sorozata - előre, két lábról végezve, ugrás közben magas térdemeléssel;

6./ ugyanez alacsony és közepes magasságú gátakon át, 1,5-2,5 méteres közökkel;

7./ páros lábbal végzett ugrássorozatok /folyamatos helyből távolugrás/;

8./ helyből, sétából és nekifutásból végzett 3-as, 5-ös és 10-es ugrások /váltott lábbal/;

9./ sorozatszökdelések /pl. 2 ugrás bal lábon, 2 ugrás jobb lábon, 2 ugrás bal lábon stb./;

10./ egy lábon végzett szökdelések - az elrugaskodás után a térd behajlik, hasonlóan a futáshoz, a talajra érkezés szintén a futómozgáshoz hasonlítson/.

A ruganyossági gyakorlatokat sorozatban kell végrehajtani, /10-15 egy sorozatban/ rugalmas és egyenletes talajon. A gyakorlatok terjedelme nem lehet túl gyorsan az ízületek túlterhelésének veszélye miatt. Károsodhatnak az izmok és az inak is, s a csontthártyagyulladásától szintén tartani lehet.

A rövidtávfutók edzésében minden erőgyakorlatot, tekintet nélkül arra, hogy terheléssel vagy anélkül hajtották azt végre, az elfáradás első tüneteinek fellépéséig kell folytatni. Az ismétlések száma mindekenélőtt a terhelés nagyságától függ. Minél kisebb ez a szám, annál dinamikusabb a végrehajtás és annál nagyobb az ismétlések száma, amelyek nagyságát nem szabad egyformán, sablon alapján meghatároznunk, hanem egyénre szabottan, a versenyző szükségleteitől és lehetőségeitől függően.

Az edzések során elért tapasztalatok arra mutatnak, hogy ezek a gyakorlatok hasznosan befolyásolják mind a gyorsaságot, mind a gyorsasági állóképességet.

Példa a kis súlyokkal végzett gyakorlatok összeállítására:

- 1./ széles karkörzés előre és hátra;
- 2./ lendítés egyenes karokkal előre és hátra;
- 3./ vízszintes kaszáló mozdulat a karokkal hátra és hátulról előre a karok keresztezéséig;
- 4./ széles futómozdulatok a karokkal, helyben, sétában és futásban, különböző iramban végezve;
- 5./ törzshajlítás előre egyenes lábakkal, kézben tartott kézisúlyzós derékkal;
- 6./ törzsfordítások karhajlítással összekötve, egyenes vagy hajlított derékkal;
- 7./ törzshajlítás oldalra, súlyzók a kézben;
- 8./ függőleges irányú szökdelések guggolóállásból kézisúlyzókkal a kézben.

Példa a medicinlabdás gyakorlatok összeállítására:

1./ lökések két kézzel a mellkastól a 3-5 méter távolságra álló partner felé, aki ugyanilyen módon dobja vissza a labdát;

2./ gyors, alacsony ívű egykezes dobások /lökések/, egyszer jobb, egyszer bal kézzel, vagy dobássorozatok ugyanazzal a kézzel;

3./ kétkezes dobások a fej mögül;

4./ egykezes dobások a fej mögül /egyszer a bal, egyszer a jobb kézzel vagy dobássorozatok ugyanazzal a kézzel/;

5./ kétkezes dobások a törzs elfordításával, egyszer jobb irányban történt kiefordulás után balra, egyszer ellenkezőleg /a partner 3-10 méteres távolságra áll/;

6./ terpeszállás, törzshajlítás előre - kétkezes dobás a partner felé - közben a törzs kiegyenesedik;

7./ terpeszállás a dobás irányának háttal, törzshajlítás előre, egyenes karokkal, a törzs egyidejű kiegyenesítésével, dobás a fej felett a partnerhez;

8./ guggolóállásból kilökés két kézzel, lábujjhegyre emelkedéssel vagy szökkenéssel;

9./ ugyanez, egykezes lökéssel;

10./ a partnernek oldalt állva, egykezes dobás, /egykezes dobások sorozata után fordulat és sorozat a másik kézzel/.

Partner hiányában a gyakorlatok többségét sorba-állított /10-15 db/ labdákkal is lehet végeztetni. A gyakorlatot végző gyors ütemben felveszi a labdákat és végrehajtja a különböző dobásokat. /Ez a gyakorlat sok helyet igényel és nagyszámu gyakorló esetén az így végrehajtott edzés veszélyeket tartalmaz./

Példa a gumikötéllel végzett gyakorlatok összeállítására:

1./ a gumikötélet egy stabil eszközhez, /pl. bordásfalhoz/ rögzítjük, a másik végét a versenyző bokájához, s a gyakorlatot a következőképpen végeztetjük: egy lábon állva kell a gumikötélet kihuzni a másik lábbal /amelyet előre nyújtunk és felemelünk/, az álló láb egyidejű kinyújtásával és törzshajlítással együtt;

2./ hasonfekvésben a térd behajlításával kihuzzuk a gumikötélet, amelynek egyik vége a bokán, másik egy stabil eszközön rögződik;

3./ helyben szökdeléssel, a derékhoz rögzített gumikötél megfeszítése /a másik végződés a padlóhoz közeli, stabil eszközön van/;

4./ szökdelés vagy futás derékra erősített gumikötéllel, amelynek a másik végét a partner tartja.

Példa a súlyzóval végzett gyakorlatok összeállítására:

1./ kis terpeszállásban egyenes lábakkal gyors emelés, sorozatban, maximum tizegynéhány ismétlésig, a súlyzóra helyezett súly nagyságától függően /kezdetben csak magát a súlyzórudat, később fokozatosan 25-30 kg-os terhelést javasolunk/;

2./ guggolások és felállások lábujjhegyre súlyzóval a vállon, /a súly 50 kg és a maximum között változik/ sorozatban végrehajtva /pl. 10x50; 8x60; 6x70; 4x80; 2x90; 1x100 kg/. Azoknál, akik nagyobb súlyokkal szoktak edzeni, a terhelés arányosan nagyobb lehet;

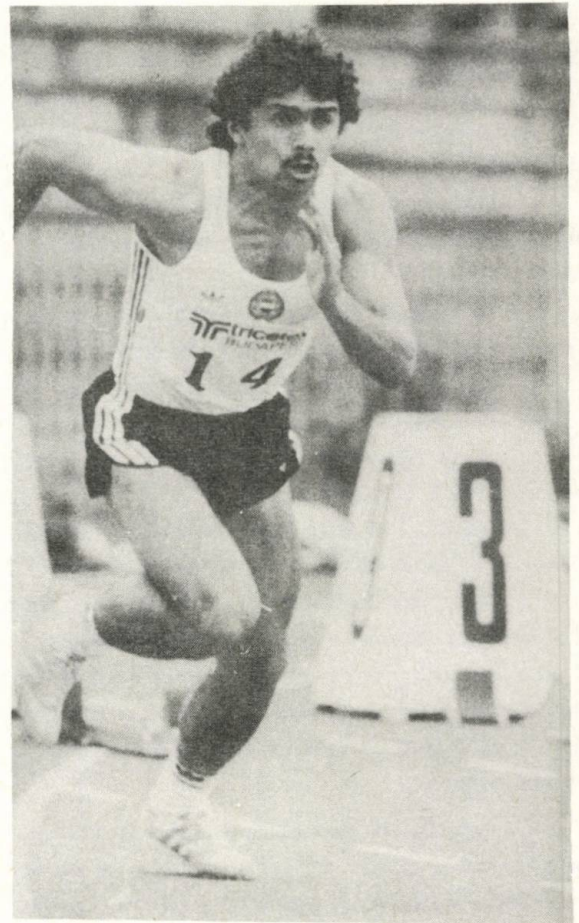
3./ guggolásból felugrás súlyzóval a vállon - sorozatban végezve, változó súlyokkal - növekvő vagy növekvő és csökkenő terheléssel;

4./ ugyanez, de nagyobb kilépési távolsággal - felugrás után lábcsera a levegőben;

5./ padra fellépés súlyzóval a vállon /20-60 kg/ - egyik láb felhelyezése a padra, fellépés rá, majd visszalépés először a másik lábra való ránehezedéssel;

6./ ugyanez a gyakorlat felugrással és lábcserével a levegőben.

Az ismétlések száma, a sorozatok mennyisége, valamint a súly nagysága a versenyző sportbeli jártasságától, erőállapotától függ. A gyakorlatokat gyorsan és dinamikusan kell végrehajtani, olyan ismétlésszámmal, amely az enyhe fáradtság érzését okozza. Amennyiben a versenyző nem képes a gyakorlatokat gyorsan végrehajtani, az azt jelenti, hogy az adott súly túlságosan nagy és ezért csökkenteni kell. A súlyzóval végzett guggolásoknál a felkészülési időszakban hetente egyszer a gyakorlatokat a maximálist elérő terheléssel lehet végeztetni.



HAVAS ENDRE

Az erő a sprinter egyik alapvető tulajdonsága. Ennek ellenére, intenzív fejlesztése kedvezőtlenül hat a speciális állóképesség szintjének alakulására. Ezért az erőközpontu foglalkozások során is figyelemmel kell lenni arra, hogy az általánosan fejlesztő edzések szakaszában nem szabad túl nagy hangsúlyt helyezni a gyorsasági munkára és el kell kerülni az intenzív, speciális állóképességetjavító edzéseket. Ha ezt az alapelvet nem vesszük figyelembe, úgy ezek önmagukra negatívan fognak hatni és ebben az esetben úgy az erő, mint a speciális állóképesség fejlesztése nehezzé válik. Az edzés nem hozza meg a kívánt eredményeket, a versenyző fáradtsága növekszik.

Két versenyyidényt tartalmazó év esetében két olyan időszak adódik, amikor a speciális erőedzések elemei koncentráltan jelentkeznek, november-december, illetve március-április folyamán. Amikor nem tervezünk fedettpályás versenyeket, akkor azoknak a részüszakoknak a hossza, amelyekben az általános és a speciális erő fejlesztése a cél, megnövekszik. Ebben az esetben az első szakasz novembertől januárig, a második januártól márciusig tart.

Tekintet nélkül az éves ciklus szerkezetére /egy vagy két versenyyidőszak/, a felkészülési időszak elején az erőedzést a rugalmassági gyakorlatokkal kell kezdeni, amelyek "hosszu" sorozatugrásokból állnak /pl. 10-es, 20-as ugrások, 20-30 ugrásból álló szériák vagy ugrások 50-50 m-es távon/. Az ilyen jellegű munka célja a mozgásapparátus megerősítése. Ebben az időben megnövekszik az általánosan fejlesztő erőgyakorlatok szerepe. A súlyzóval végzett gyakorlatok a közepes képességű sportolóknál 50-60 %-os, a felsőbb osztályú sportolóknál pedig 75-80 %-os terheléssel folyjanak. Az általánosan fejlesztő szakasz végére kell a teljes dinamikával végzett rugalmassági gyakorlatokat beiktatni /helyből távolugrás, hámasugrás és ötösugrás helyből/. Ezeknek a gyakorlatoknak a terjedelme kisebb legyen, mint a ruganyosságot fejlesztő munka első szakaszában, mikor is a "hosszu" sorozatugrásokon van a hangsúly. Ezeknek a "rövid" gyakorlatoknak a célja az, hogy fejlesszék a hirtelen, nagy erőt igénylő elrugaszkodás képességét.

A speciális edzések időszakában kissé megnövekszik az erőgyakorlatok terhelése és csökken a gyakorlatok terjedelme. /a gyengébbek esetében a maximális terhelés 70-75 %-ig, a jobbaknál 80-90 %-ig/. Ez mindeneelőtt a súlyzóval végzett guggolásokra vonatkozik. Ezeket követően, sőt, gyakran velük

párhuzamosan, kisebb terheléssel és növekvő gyorsasággal végrehajtott gyakorlatokat alkalmazunk. Az itt használt terhelésnek nem szabad a maximum 20-30 %-ánál nagyobbna lennie. Ezeket intenzív rugalmassági gyakorlatokkal kell összekapcsolni /itt alkalmazhatunk kisebb terheléseket ólomvagy a vétagokra erősített kis súlyok formájában/. Ezeket követően gyors rugalmassági gyakorlatokra kerüljön sor - sorozatugrások formájában, amelyeket néhány lépéses, igen gyors nekifutásból indítunk.

Az általánosan fejlesztő edzések időszakának kezdetétől tartó erőltetett erőközpontu munka alatt olyan futóedzéseket kell végeztetni, amelyek célja az általános állóképesség fejlesztése, azaz a versenyző aerob képességeinek javítása. Ez teszi lehetővé, hogy alkalmas legyen növekvő edzésterhelések elviselésére. A nagy terheléssel végzett erőedzések idején a gyorsasági munka 70-80 méternél nem hosszabb távu, viszonylag nem nagy terjedelmű és gyorsaságu ismétléses futásokra korlátozódik, ahol a gyorsaság nem haladja meg a maximum 80-90 %-át.

Ennek a célja a koordináció fenntartása és a megnövekedett erőmunka káros jelenségeinek kiküszöbölése. Ebben az időszakban, valamint a speciális edzések alatt az aerob-anaerob diszpozíciót befolyásoló futóedzéseket kell alkalmazni /100 és 500 méteres szakaszos futások/, megfelelő ismétléssel, behatárolt gyorsasággal, amelyet hátról hátra növelünk. A pihenő szünetek a futások között ne legyenek túl rövidek, úgy, hogy az edzés intenzitása ne legyen túl nagy.

Az állóképességi edzések erősödésével párhuzamosan és azok mértékében csökken az erőgyakorlatok terjedelme és intenzitása.

Mielőtt rátérnénk az intenzív gyorsasági edzésformákra, 1-2 héten keresztül csökkenteni kell az edzések terjedelmét és intenzitását, s aktív pihenőt kell biztosítani. Ez a "frissesség" szempontjából szükséges. Ezáltal lehet elérni az erőedzések valódi hatásának jelentkezését is, amely megmutatkozik az erő szintjét kifejező mutatók növekedésében. Az edzést ezt követően terjedelem szempontjából nem kell túlméretezni, miután az erőedzéseket követően a szervezet negatívan reagál az ilyen jellegű munkára. A gyorsasági munkát fokozatosan kell kiszélesíteni. A speciális, gyorsasági állóképességi edzések idején az erőedzések száma csekély.

A versenyyidőszakban az edzések szerepe és súlya igen csekély. Ezeknek a célja a gyorsasági erőképesség magas szinten tartása. Általában a versenyeket követően, a heti edzesciklus kezdetén, a gyorsasági munkát megelőzően kerül rájuk sor.

Azoknál a versenyzőknél, akik rendszerint a II. osztály szintnél jobb eredményeket érnek el, az erőedzéseket az egyéni szükségleteknek megfelelően, individualizálni kell. Aki kiváló erőállapottal rendelkezik, annak nem szükséges, hogy ezt a tulajdonságát tovább fejlessze. A további fejlődés nemcsak, hogy szükségtelen számára, hanem egyenesen káros. Az ilyen versenyzőnek az kell legyen a célja, hogy erőpotenciáljának mozgósítási képességét tökéletesítse, illetve átalakítsa olyan specifikus tulajdonságokká, amelyek jobb eredmények elérését teszik lehetővé a rövidtávfutásban. Ezt a célt úgy lehet elérni, ha sok technikai jellegű edzést tartunk, amellyel tökéletesítjük a mozgáskoordinációt, a mozdulatok folyamatosságát és automatizáltságuk fokát. Ezekben az esetekben ez az egyetlen út a gyorsaság és a gyorsasági állóképesség javítására.

Lengyel sprinterekkel folytatott kísérletek eredményei alapján szerkesztettünk egy olyan táblázatot, amely bemutatja az összefüggést a 100 méteres síkfutásban teljesített időeredmények és a helyből történő hármassugrás, a fej felett történő kétkezes hátrafelé hajítás /7,25 kg/ és a vállra vett súlyzóval végzett mély-guggolásból felállás eredményei között. Ebben a táblázatban különféle szintű eredmények szerepelnek és a nekik megfelelő teszt-eredmények, amelyek a gyorsasági-erő állapotát fejezik ki.



Foto: Zádor

KOVÁCS ATTILA

100 m-es síkfutó eredmény /mp/	T E S Z T E K		
	helyből hármassugrás /m/	kétkezes súlydobás /7,25 kg/ hátra /m/	mélyguggolás /kg/
10,0	10,30	9,00	140
10,2	10,00	8,90	130
10,4	9,70	8,70	123
10,6	9,30	8,60	120
10,8	9,00	8,40	115
11,0	8,70	8,20	110
11,2	8,30	8,10	100

A táblázatban bemutatott eredmények alapul szolgálhatnak a sprinterek gyorsasági szintjének felméréséhez. Ha a versenyző a 100 méteres síkfutásban 11,0 mp körül tud, viszont a tesztekben jobb eredményeket ér el, akkor ez azt tanúsítja, hogy nem használja ki a rendelkezésére álló gyorsasági potenciálját. Ilyenkor az edzéseken több időt kell szentelni a mozgáskoordinációnak, a technikának, a gyorsasági és állóképességi munkának, és kevesebbet az erőgyakorlatoknak. Az elértéknél jobb eredmények

tervezésénél az erő fejlesztését olyan mértékben kell figyelembe venni, hogy a tesztekben elért eredmények megfeleljenek a tervezett, jobb futóeredmény követelményeinek.

E.Kruczalak: Rozwijanie sily sprintera.
/Lekkoatletyka, 1983. 6. sz. 11-12.p./

Állóképesség- fejlesztés

a sprintteljesítmények javításának alapja

GROPLER és THIESS, valamint a PH-Magdeburg egy szerzőkollektívája, s végül KÖHLER és WURSTER /valamennyien az NDK-ból/ már 1974-75-ben meggyőzően bebizonyították, hogy az állóképességedzésnek a kezdők edzésében majdnem valamennyi sportágban több okból is kiemelkedő szerep jut.

Míg GROPLER és THIESS a 8-14 évesek testi, illetőleg sportbeli teljesítőképeség-struktúrájának felfedezésénél egyrészt hangsúlyozta a kondicionális képességek és a sportbeli mozgáskészségek kölcsönös egységét, addig másrészt a gyorsuló vezető szerepe mellett felismerték az állóképesség kiemelkedő fontosságát, amelyet mint erő-állóképességet interpretáltak.

A többi említett szerzők majdnem párhuzamosan végzett vizsgálatában és megállapításaiban hangsúlyozzák az aerob állóképesség elsőrangú metodikai szerepét.

- Kezdő sportolóknál az aerob állóképesség fejlesztésének előnyös hatása van a többi kondicionális képesség kialakulására, különös tekintettel a gyorselőre és a gyorsaságra. Ez nem utolsósorban azzal magyarázható, hogy gyermekek és ifjúkorúak fokozott ellenállóképességet tanúsítva a kifáradással szemben, teljes mértékben abszolválják edzésprogramukat és ezzel az edzésformákat és módszereket a szükséges képességek kifejlesztésére hatásosan ki tudják használni.

- Az aerob állóképesség-iskolázásnak előnyös befolyása van a fejlődő szervezet funkcióinak biológiai kifejlődésére, amit röviddel ezelőtt még másképpen láttak.

Ezek a felismerések és megfontolások már nagymértékben alkalmazásra találnak az NDK és más országok iskolai és iskolán kívüli sportjában. Megemlítendő még, hogy az állóképesség-iskolázást fokozatosan egy sportágzat-specifikus területre is át kell vinni.

A kezdő vágótázók gyorsaság- és gyorselőiskolázása a hangsúlyos állóképességedzés alapján

A Szovjetunióban OLIJAR és FOMIN egy edzéskísérlettel valósították meg ezt a kezdeményezést. Nevezettek két-két csoporton /10-11 évesek kísérleti és kontrollcsoportban, valamint 13-14 évesek ugyanígy/ vizsgálták két ellentétes edzésprogram eredményét.

Az első kísérleti szakaszban 1,5 év időtartam alatt az "A"-kontrollcsoport /mindkét korosztály együtt/ az idő 60 %-át gyorselő- és gyorsasággyakorlatokra, 25 %-át általános állóképesség-iskolázásra fordította, a fennmaradó időben a mozgékony-ságot és koordinációt fejlesztő gyakorlatokat végzett.

A "B"-csoportban az arány fordított volt: az idő 60 %-át állóképesség-gyakorlatokat, 25 %-át gyorselő- és gyorsasággyakorlatok töltötték ki.

Az állóképesség-iskolázás az ismert edzésformákkal folyt: gyaloglás, bemelegítő futás, egyenletes és váltakozó időtartamu futás, sportjátékok nagyobb és normál pályán /utóbbi esetben kevesebb játékosal/, kis játékok, hosszutávu sífutás közepes intenzitással, uszás és köredzés. A terhelési kritérium 150-160 pulzusfrekvencia volt.

A gyorsaságot és a gyorselőt is hagyományos edzésformákkal fejlesztették: 60 m-es futások maximális gyorsasággal normál és könnyített viszonyok között /lejtőn lefelé/, vágtagyakorlatok, különböző

helyzetekből végzett rajtok, ugrások és ugrógyakorlatok, dobások és medicinlabda-gyakorlatok, talajtorna, sportjátékok, váltók minden variációban és intenzív cirkuitedés.

Másfél év elteltével a kontrollgyakorlatokban /tesztek/ a következő kép alakult ki:

Nem mutatkozott világos teljesítménykülönbség a 30 m-es futásban /repülő rajttal/ és a 60 m-es futásban /állórajttal/ a csoportok között. A súlypont-emelkedésben és a helyből magasugrásban /karmunkával/ az "A"-csoport 10-11 évesei jobbak voltak, míg a helyből távolugrásban nem volt világos teljesítménykülönbség. A 200 m-es futás-tesztben a "B"-csoport volt jobb. A hajlító és feszítő izmokon végzett erőmérések a /jobb lábszáron/ ugyancsak nem mutattak biztos különbséget a két csoport között.

A gyakorlati szakember joggal kérdezhetné, hogy mit is eredményezett ez a program-differenciálás. A kísérlet folytatása azt bizonyítja, hogy a kezdők edzésénél minden rendszabályt hosszú időtartamra vagy legalább is közepes időtartamra kell beállítanunk és az edzés eredményét is ugyanilyen hosszútávra kell terveznünk.

Egyébként a "B"-csoport /kísérleti csoport/ programját valamely sportágazat "sokoldalúság-programjaként" is felfoghatjuk /RAHN 1975/.

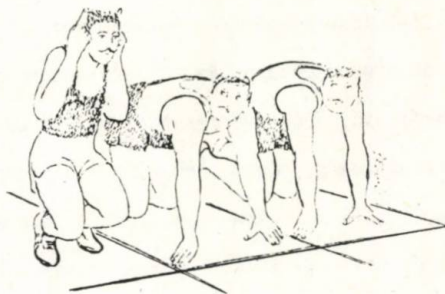
A kezdők sokoldalú és hangsúlyozottan állóképesség-fejlesztő edzésének későbbi kihatása a gyorsaságra és a gyorsaságra

A kísérlet második szakaszában, tehát másfél év után, az edzésprogram mindkét csoport /"A" és "B"/ részére azonos volt, azonban az első szakasszal szemben némileg megváltoztatott: az idő 70 %-a gyorsaság- és gyorsaságyakorlatokra, 20 %-a az általános állóképesség fejlesztésére, a maradék idő a mozgékonyág és koordináció-képesség fejlesztésére fordítódott.

E program végrehajtása után a "B"-csoport fiatalabbjainak sokkal jobb teljesítményei voltak a repülőrajtos 30 m-es futásban és az állórajtos 60 m-es futásban, mint az "A"-csoport azonos életkorú tagjainak. Az idősebbek alcsoportjában a 30 m-es futásban a teljesítménykülönbség statisztikailag nem volt megalapozott /tehát lényegtelenül jellegzetes/, azonban a 60 m-es futásban a "B"-csoport egyértelműen jobb volt. Ez megmutatkozott az ugrásteresztékben, a 300 m-es futásban és a lábcsarak feszítő izmainak erőmérésében is /relatív erő/.

Végkövetkeztetés: Nagymennyiségű terhelés szükséges az általános állóképesség fejlesztésére /kardio-respiratorikus rendszer/ a gyorsaság- és gyorsaságy-versenyszámok- és sportok kezdőedzésénél, ha azt kívánjuk, hogy ezek után a "speciális-előkészítő" gyakorlatoknak jó eredménye legyen.

P.Tschiene: Ausdauer-schulung als Grundlage der Verbesserung früher Sprintleistungen. /Leichtathletik, 1980. 16.sz. 423., 430.p./



1500-ASOK EDZÉSE



Tavaszkora nyári verseny előtti időszak

Ez az időszak a 2-3 hetes átmeneti időszakkal kezdődik, amely idő alatt egyre több anaerob munkát kell bevezetni fokozatosan, úgy hogy április közepére az alábbi program alakuljon ki:

- 5-7 mérföldes futás minden reggel;
- egy dombrafutás
A/ 400-500 m lankás,
B/ 100-150 meredek;
- egy meglehetősen hosszú, ismétlődő szakasz /rövid, közepes szünetekkel/;
- két rövid, intenzív gyorsaságot és állóképességet növelő munka;
- két további hosszú futás;
- egy gyorsasági futás /50-300 m/;
- két sprintgyakorlat.

Ez a program addig tart, míg el nem kezdődik a versenyszak /általában június elején/ és gyakorlatilag a mintaprogram meg is marad, 2 hetes ciklusok követik egymást, mialatt az atléta inkább az első heti gyakorlatokra helyezi a hangsúlyt. Egyéni változtatásokat lehet végrehajtani, azáltal, hogy az ismétlések számát változtatjuk, miközben gondosan választjuk meg az ismétlések távolságait, és gondosan jelöljük ki a pihenési időt. A fokozatosság a kulcspontja ennek az időszaknak, és hogy mire fektessük a hangsúlyt, az az egyéntől függ:

- az egyik atléta azáltal fejlődik, hogy ismétléseinek sebességnövelésére koncentrál;
- a másik atléta kezdeti az időszakot igen gyors ismétlésekkel, majd annak távolságára vagy számának növelésére koncentrál;

- egy másik atléta a pihenési idő csökkentésére helyezheti a hangsúlyt, míg a sebességet fenn tartja;
- egy megint másik futó koncentrálhat a hegyi futás sokkal erőteljesebb stádiumára.

3-4 mérsékelt futást iktassunk be ebbe az időszakba /lehetőleg: 2000-3000 m, 1000-800 m, 1000-1500 m/ egy tipikus heti program erre az időszakra a következőképpen néz ki:

hétfőtől-péntekig:

- 5-7 mérföldes futás minden reggel, a tempó az atléta aznapi közérzetétől függ.

gyakorlatok hétfőtől-péntekig:

hétfő

- 8 futás, emelkedőn, sima terepen, lejtőn /minden egy 60-70 mp/

kedd

- 8 mérföldes folyamatos futás

szerda

- 5 sorozat 3x200 m /25-26 mp/, közöttük, 30 mp pihenő, a sorozatok között 3 perc pihenés
30 perc sprintgyakorlatok

csütörtök

- 4x500 m /65-66 mp/, közöttük 2,5-3 perc pihenő

péntek

- 5 mérföld gyorsíramu futás

szombat

- de: 8 mérföldes futás

- du: 4x1000 m, köztük 1,5-2 perc pihenő 30 perc sprintgyakorlatok

vasárnap

- de: 10 mérföld folyamatos futás

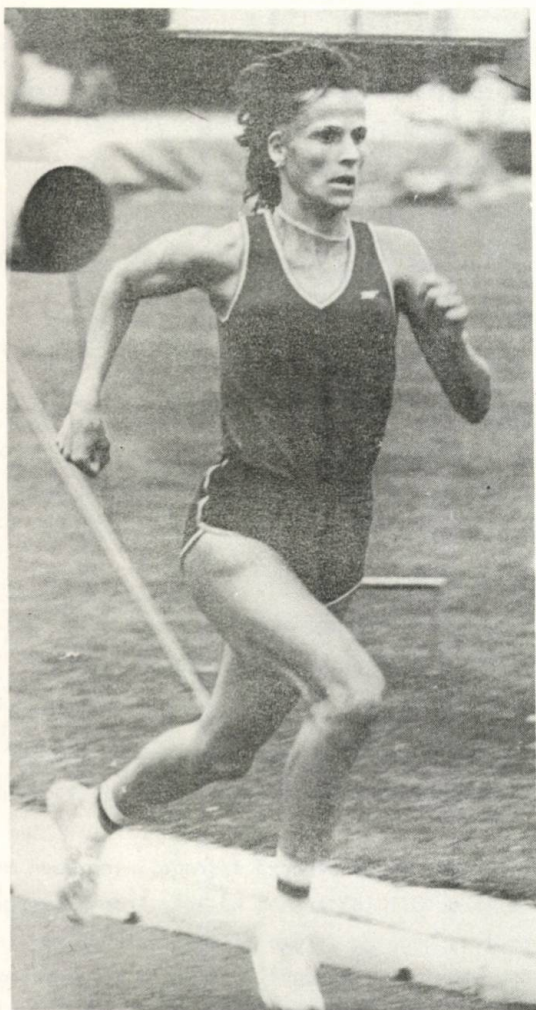
- du: 9x200 m gyors, laza futás /közöttük 200 m dzsogg/

Mi általában márciusban és áprilisban 2 hétvégi edzést tartunk Dél-Wales homok dombjain és tengerpartján.

Ezen időszak alatt az edző szerepe jelentősen megváltozik a téli időszakhoz képest. Arra helyezem a hangsúlyt, hogy az atléta állandóan tudja javítani edzésgyakorlati minőségét. "Az acélt még csak most eddük." Hasznosnak tartok egy könnyű hét beiktatását, valamint egyet közvetlenül a fő versenyek előtt kell alkalmazni.

* A cikk első részét ld. az Atlétika 1984. 8.számában!

Az edzést ebben az időszakban a versenyprogramra kell építeni, az edző szerepét is meg kell változtatni. Ebben az időszakban én nem hajtom a jobbnál jobb edzéseredményeket, hanem a hangsúlyt a jó gyakorlatokra helyezem. Pl. 6x600 m-t 54 mp alatt könnyű teljesíteni. De ezt úgy kell tudnia, hogy ennél ő többet tud. Elegendő teher hárul az atlétákra a versenyek alatt, tehát nem kell, hogy az edző magas intenzitású edzésekkel ezt még fokozza. Az edzettségnek már meg kell lennie - a versenyek az atlétákból ugyanis kihozzák a maximumot - és nem kell azt az edzéseken állandóan fokozni. Nehéz egy mindenkire érvényes edzésmintát létrehozni erre az időszakra, mivel olyan sok függ az egyes futóktól. Az egyik atléta szereti a rendszeres heti 1-2 versenyt, míg a másik inkább a rövid edzésidőszakokat és a versenyidőszakokat szereti váltakoztatni.



SZALAI KATALIN

Foto: Zddor

Sok függ az atléta fizikai és idegi felépülésétől egy erős verseny után vagy azután a nyomás után, ami az atlétára nehezedik a verseny előtt - ezen mindkét tényező befolyásolja az edzések intenzitását. Számomra a legjobb megoldás a két különböző nagyképességű atlétára kialakított 2 hetes edzés-séma:

"A" atléta: - szereti a hetenkénti versenyzést

5-7 mérföld minden reggel
 délutáni foglalkozások:
 vasárnap: 5 mérföld fartlek
 hétfő: 6 hosszú hegyi futás, sprintgyakorlatok
 kedd: 4x400 m - gyors, de laza, 3-4 perc pihenő közöttük
 szerda: 4 sorozat 2x300 m /37-38 mp/ fél perc pihenő közöttük, 5-6 perc a sorozatok között
 sprintgyakorlatok
 csütörtök: 6 mérföld könnyű futás
 péntek: könnyű, laza hosszú lépések 100 m felett
 szombat: verseny

"B" atléta: - csak a háromhetenkénti versenyzést szereti

nem verseny hét
 5-7 mérföld minden reggel hétfőtől péntekig
 vasárnap: de: 10 mérföld folyamatos futás
 du: 8x200 m könnyű laza futás, közöttük 200 m dzsogg
 hétfő: du: 3x1000 m dombrafutás, 4-5 perc pihenő közöttük
 kedd: du: 6 mérföld folyamatos futás
 szerda: du: versenyszerű edzés - 6x600 m /400 m 60 mp alatt majd 200 m a lehető leggyorsabban/ 3-4 perc pihenő közöttük
 csütörtök: du: 400 m gyorsan,
 4x100 m gyorsan 5 perces pihenőkkel
 péntek: du: 6 mérföld folyamatos futás
 szombat: de: 5 mérföld fartlek
 du: 6x300 m /100 m ugró-futó lépés - 100 m sprint - 100 m ugró-futó lépés/ 3-4 perc pihenő közöttük sprintgyakorlatok

Bár nem lehet egy valóban tipikus hetet felépíteni, ha az atlétákkal a következő két edzéstervét megbeszélésem, sem tudunk általánosítani, mivel az edzés a versenyen kitűnt hiányosságokra kell hogy épüljön, valamint függ attól, hogy a futó az egyes foglalkozásokon mit szeretne, és energiát is kell tartal-

lékolni a következő versenyre. Ilyenkor kell az edzőnek a legéberebbnek lennie az információkra, amiket az atléták elmondanak nekiérzéseikről. Fontos hogy a versenyző hogyan tekint az edzésre, és esetlegesen a foglalkozásokat folyamatukban is meg lehet változtatni. Ajánlatos a fájdalmakat, fáradságot feljegyezni, mert ezzel súlyos sérüléseket lehet elkerülni.

Fontos feladatnak tekintem az évek folyamán az atlétát olyan állapotba hozni, hogy szükség esetén nem csak a versenyek, de az edzések alatt is önálló legyen. Ha az atléta körbeutazza a világot, a versenyeken saját magának kell döntenie, az edzések intenzitásáról. Az atlétának alaposan meg kell ismer-

nie magát. Az edző tanárként kezd, majd szövetségesé válik. A feladat, hogy kigondoljam az edzéseket, amiben az atlétának bíznia kell. Ha elégedett az edzéssel, akkor biztosnak kell lenni magában, akar versenyezni, hogy megmutassa, milyen jó formában van. Szembe akarja állítani magát a legjobb futókkal, mivel biztos abban, hogy jó formában van. Olyan mint egy diák, aki a vizsgán minden kérdésre tudja a választ, nem fél tőlük, meg akarja válaszolni azokat.

*H. Wilson: Preparation of 1500 m runners.
/Track and Field Quarterly Review,
1983. 3.sz. 14-17.p./*

história

Az atlétika, mint mérhető sportág, a napnál is fényesebben világít rá a teljesítményekre. A tévedhetetlen mérőeszközök használata nyomán világszerte könnyen megy a különféle statisztikák készítése, a legjobb teljesítmények, a rekordok nyilvántartása.

Az ujkori atlétika angolszász bölcsőben ringott. Itt készültek az első csucsnyilvántartások is. Az egyetemet végzett fiatalok 1866-ban Londonban megalakították az Amateur AC-t, s még ugyanez év március 23-án Londonban megrendezték az első nemzeti bajnokságot. Ennek jegyzőkönyve pontosan közli az elért eredményeket. Azóta folyik a rendszeres vetélkedés a rekordok megjavításáért, természetesen nemcsak az angoloknál, hanem világszerte.

Az Egyesült Államokban nagyjából ugyanebben az időben indult meg a versenyzés, az atlétizálás. A bostoni iskolai bizottság 1868-ban már kötelezően előírta, hogy valamennyi diák naponta két ízben - délelőtt és délután - sportoljon. Az amerikai

szülők már akkor számonkérték az iskolától, hogy gyermekük testalkata, ereje, ügyessége mennyivel gyarapodott, s eredményeik mennyivel javultak az iskolai év alatt. Nyilvánvaló, hogy erre - persze az egyéb okokon kívül - az atlétizálás bizonyult a legmegfelelőbbnek.

Atlétikai jellegű eredményekről természetesen már korábbról is van tudomásunk. Például a nagy elnökről, Lincoln Ábrahámról /1809-1865/ megírták, hogy 17 éves korában - tehát 1826-ban - nagyszerű futónak bizonyult.

Visszatérve Angliára, igen érdekes, hogy a külföldiek által angol területen elért rekordokat is nyilvántartották, s külön csucslistája volt az Angliában és Walesben született atlétáknak is. Az egyes versenyszámokban elért rekordokat az AAA - az Amatőr Atlétikai Szövetség - aranyéremmel jutalmazta, s ezek a medáliák akkoriban valóban aranyból készültek. Abban az időben a hámasugrás, a diszkoszvetés és a gerelyhajítás még nem tartozott az ún. standard versenyszámok közé. A helyből-ugró, a váltó- és tizpróba eredményeket a szövetség nem tartott rekordként nyilván.

Az IAAF - a Nemzetközi Atlétikai Szövetség - 1913. augusztusában, Berlinben alakult meg. Hazánkat a MASZ kiküldöttei, Stankovits Szilárd elnök és dr. Szerelenhegyi Jenő képviselték. A magyar delegátusok aktívan részt vettek a szabályok meg-

vitatásában és alkotásában, amit azzal honorált a szövetség, hogy Stankovits Szilárdot az öttusa tanács tagjává választotta meg, s a következő, lyoni ülésen már ő elnökölt. Érdekes, hogy az Országos Testnevelési Tanács - a magyar sport irányító szerve - szintén 1913-ban alakult meg.

A Nemzetközi Atlétikai Szövetségnek, mint az atlétikai élet csúcyszervének, tengernyi munkája között az egyik legfontosabb teendője a világrekordok elismerése és nyilvántartása volt. Nagy harcok folytak arról, hogy mely csúcsokat fogadja el az eddig elérték közül, mely rekordokat ismeri el az angol és amerikai szövetségek által már hosszú évek óta vezetett listákról. Vezérelvként az IAAF megalakulásának időpontját fogadták el, de 15 eredményt "filius ante pater" /am. gyermek az atya előtt/ elgondolással mégis nyitó világcsucsként hitelesítettek. Ezek között a legrégebbiek az amerikai Max Long 400 m-es csúcsa /47,8 mp/ 1900-ból, a szintén amerikai Peter O'Connor 7.61-es távolugró eredménye 1901-ből és a kiváló angol hosszútávfutó Alfred Shrubbs által az 1 órás futásban teljesített 18.742 m-es csúcs 1904-ből.

Mi, magyarok az első hitelesítés szenvedő hősei voltunk, ugyanis az IAAF rekordkönyvében a svéd Erik Lemming 1912-ben dobott 63.32-es gerelyhajító eredményével az első világcsúcstartó lett, jóllehet - miként azt minden idők egyik legnagyobb atlétikai szakírónk Zuber Ferenc "Az atlétika története Magyarországon" című művében írja - Kóczán Mór 1908-ban a BTC versenyén 57.03-at, majd ezután 57.08-at dobott, az un. szabadfogású gerelydobásban, mellyel nemcsak a magyar, hanem a világrekordot is megjavította. /A csúcsozt az ez évi londoni olimpia szabadfogású gerelyhajító győztese, a svéd Erik Lemming tartotta 54.44-gyel./ Kóczán Mór, ez a szerény körülmények között versenyző falusi református lelkész igazi nagy tettei csak ezután

következtek, mert megnyerte az angol bajnokságot, majd ő lett a világ első 60 méteren felüli dobója, amikor 1911-ben a Pozsonyi TE őszi versenyén 60.64-gyel világrekordot dobott.

Az 1908-as londoni olimpián még kétféle gerelydobást rendeztek, a szabadfogásut és a jelenleg is használt középfogásost /ezenkívül abban az időben még a magyar fogás is ismeretes volt/. A MASZ végül is csak 1911-ben rendezte meg első ízben a magyar gerelyhajító bajnokságot, mégpedig középfogással. A többi módzatok eltűntek és sajnos Kóczánból akkor sem lett világrekorder, amikor a szabadfogás volt a mód.

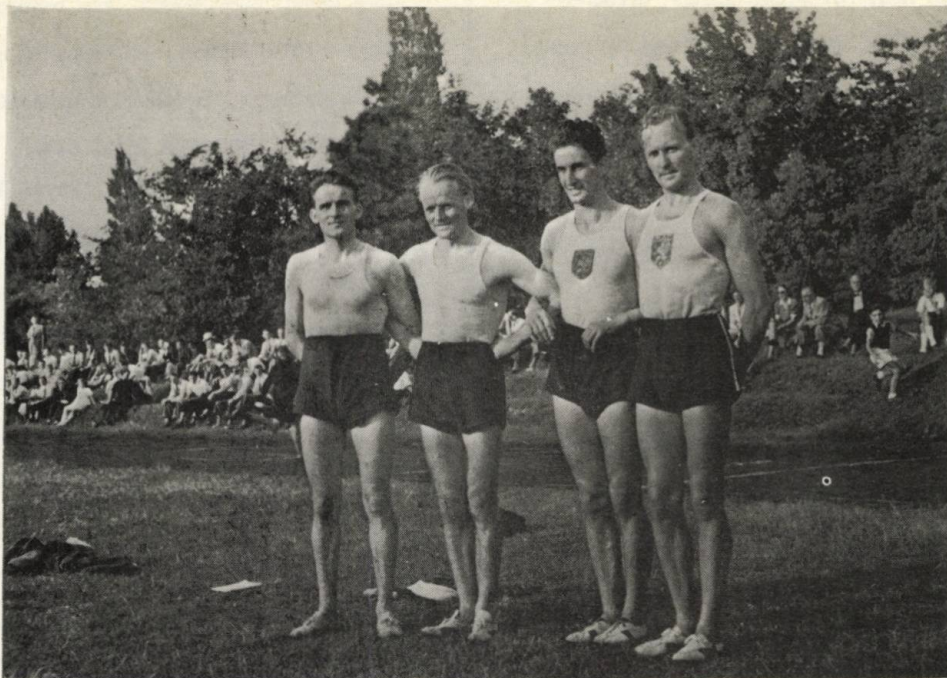
A gerelyhajítás vagy ahogyan akkor nevezték, a gerelyvetés körüli herce-hurcán kívül, volt egy teljesen hiteles körülmények között született világrekordunk is, ami kizárólag a MASZ trehányága miatt nem válhatott hivatalossá.

Jómagam időmérő voltam azon az emlékezetes 1939-es szép napsütéses margitszigeti versenyen, amikor a Magyar Athletikai Club pályáján a házigazda egyesület 4x1500 méteres váltója kísérletet tett a magyar /16:01.0/, sőt a világcsúcs /15:55.6/ megjavítására. Az előbbi 1938-ban a MAC Istenes dr., Csaplár dr., Iglói, Szabó összetételű csapata futotta, az utóbbit 1931-ben az angol válogatott /Harris, Hedges, Cornes, Thomas/ futotta Göteborgban.

A világcsúcskísérlet végül is sikerült, hiszen a "griffmadarasok" Csaplár dr., Rátonyi, Iglói, Szabó összetételű négyesfogata 15:55.4-gyel ért célba a mintegy 4000 főnyi lelkesen buzditó közönség szünni nem akaró öröme.

Nagy volt az ováció, mert akkor még senki sem tudhatta, hogy ebből az eredményből sohasem lesz világrekord. A világcsúcs elérését igazoló úrlapot mindenki ellátta kézjeggyel, s az 48 órán belül a MASZ irodájába került. De azután mintha elvágták volna... nem siettek a világcsúcs felterjesztésével.

^o Ld. a borító 3. oldalán lévő képet!



*A MAC világcsúcstartó 4x1500 m-es váltója
/Csaplár dr., Iglói, Rátonyi, Szabó M./*



*Az 1950-es évek középtávfutó álomtriója:
Tábori László, Rózsavölgyi István, Iháros Sándor*

Nem egészen négy hét múlva a finn 4x1500-as váltó /P.Salovaara, M.Salovaara, Sarkoma,Hartikka/ Göteborgban 15:54.8-at futott. Az eredményt természetesen nyomban eljuttatták hitelesítés végett, ami nyomban meg is történt, miközben a magyar váltó dokumentuma édesded álmát aludva elavulttá vált az egyik íróasztal kényelmes fiókjában.

Több mint 40 magyar atlétikai világcsucs született. Ez igen! Ha felmérjük mai helyzetünket, mindez szinte álomnak tűnik csupán. Pedig igaz volt, s legtöbbjük nem is olyan régen született, hiszen a legkorábbi kezdetektől a második világháború végéig 10, 1948 és 1980 között pedig 32 világrekord fűződött a magyar atléták nevéhez.

A kalapácsvetés hozta e korszak elején a legtöbb örömet, hiszen a három kiválóságunk Németh Imre, Csermák József és Zsivótzky Gyula hat alkalommal vette át az IAAF által minden világcsucs után járó egyszerű, de roppant értékes bronzplakettet. Őket követték a hölgyek és a gyaloglók, majd Rozsnyói révén a 3000 méteres akadályfutásban is az élre kerültünk.

S ekkor következett két csodálatos esztendő 1955 és 1956, amikor nem kevesebb mint 14 közép- és hosszútávu világrekordot szereztek hazánk atlétikájának a nagyszerű Iglói Mihály tanítványai: Iharos Sándor, Rózsavölgyi István és Tábori László. 1955-ös teljesítményéért Iharos Sándor érdemelte ki "Az év atlétája" kitüntető címet. Lehetetlen meghatódottság nélkül kézbe venni a "World Sports" nemzetközi atlétikai évkönyvét, melynek címlapján ott fut a mi Iharos Sanyink, akinek fényképe alatt ez olvasható: Sándor Iharos /Hungary/ Athlete of the Year.

A "csodaévek" után még Zsivótzky Gyula javított két ízben világrekordot kalapácsvetésben, majd atlétikánk "leszálló ágában", 1976-ban Németh Miklós, végül 1980-ban Paragi Ferenc hajtotta el gerelyét addig soha el nem ért távolságokra.

Igy fest atlétikánk világrekord története. Pílanatnyilag nincs érvényben lévő világrekordot tartó versenyzőnk, de reménykedünk, sőt hiszünk abban, hogy kisüt még a nap a magyar atlétika ez idő szerint borus egén, s újból magyar neveket fedezhetünk fel a világcsucslistán.

MAGYAR VILÁGCSÚCSOK

1. 1913.	500 m	1:07.6	Rajz Ferenc /MTK/
2. 1913.	300 m	36.6	Mezei Frigyes /BEAC/
3. 1931.	Kétkezes súlylökés	28.04	dr. Darányi József /MAC/
		/14.30 és 13.24/	
4. 1931.	Kétkezes súlylökés	28.67	dr. Darányi József /MAC/
		/15.43 és 13.24/	
5. 1935.	Kétkezes súlylökés	29.46	dr. Darányi József /MAC/
		/15.77 és 13.69/	
6. 1935.	300 yard	30.0	Kovács József /BBTE/
7. 1936.	2000 m	5:20.4	Szabó Miklós /MAC/
8. 1937.	2 ang. mf.	8:56.0	Szabó Miklós /MAC/
9. 1939.	4x1500 m	15:55.4	a MAC csapata
	/dr. Csaplár, Rátonyi, Iglói, Szabó/		
10. 1941.	20.000 m	1 ó 03.01.2	dr. Csaplár András /MAC/

11. 1948.	Kalapácsvetés	59.02	Németh Imre /Vasas/
12. 1949.	Kalapácsvetés	39.57	Németh Imre /Vasas/
13. 1950.	Kalapácsvetés	59.88	Németh Imre /Vasas/
14. 1952.	30 km gyaloglás	2 ó 27:46.6	László Sándor /Bp. Dózsa/
15. 1952.	50 km gyaloglás	4 ó 31:21.6	Róka Antal /Bp. Honvéd/
16. 1952.	30 ang. mf. gyaloglás	4 ó 21:12.6	Róka Antal /Bp. Honvéd/
17. 1952.	Kalapácsvetés	60.34	Csermák József /Tapolcai Lok./
18. 1953.	4x1500 m váltó	15:29.2	a válogatott csapat /Garay, Béres, Rózsavölgyi, Iharos/
19. 1954.	Női 880 yard	2:11.6	Kazi Aranka /Bp. Törekvés/
20. 1954.	4x1500 m	15:21.2	a Bp. Honvéd csapata /Tábori, Rózsavölgyi, Mikes, Iharos/
21. 1954.	Női 3x880		a válogatott csapat /Bácskai, Oros, Kazi/
22. 1954.	3000 m akadályfutás	8:49.6	Rozsnyói Sándor /Bp. Haladás/
23. 1955.	1000 m	2:19.0	Rózsavölgyi István /Bp. Honvéd/
24. 1955.	1500 m	3:40.8	Iharos Sándor /Bp. Honvéd/
25. 1955.	1500 m	3:40.8	Tábori László /Bp. Honvéd/
26. 1955.	2000 m	5:02.2	Rózsavölgyi István /Bp. Honvéd/
27. 1955.	3000 m	7:55.6	Iharos Sándor /Bp. Honvéd/
28. 1955.	5000 m	13:50.8	Iharos Sándor /Bp. Honvéd/
29. 1955.	5000 m	13:40.6	Iharos Sándor /Bp. Honvéd/
30. 1955.	2 ang. mf.	8:33.4	Iharos Sándor /Bp. Honvéd/
31. 1955.	3 ang. mf.	13:14.2	Iharos Sándor /Bp. Honvéd/
32. 1955.	30 ang. mf. gyaloglás	4 ó 20:10.6	Róka Antal /Bp. Honvéd/
33. 1955.	4x1500 m	15:14.8	a Bp. Honvéd csapata /Mikes, Tábori, Rózsavölgyi, Iharos/
34. 1956.	1500 m	3:40.6	Rózsavölgyi István /Bp. Honvéd/
35. 1956.	10.000 m	28:42.8	Iharos Sándor /Bp. Honvéd/
36. 1956.	6 ang. mf.	27:43.8	Iharos Sándor /Bp. Honvéd/
37. 1956.	3000 m akadályfutás	8:35.6	Rozsnyói Sándor /Bp. Haladás/
38. 1959.	4x1 ang. mf.	16:25.2	a válogatott csapat /Kovács L. Szekeres, Iharos, Rózsavölgyi/
39. 1965.	Kalapácsvetés	73.74	Zsivótzky Gyula /U. Dózsa/
40. 1968.	Kalapácsvetés	73.76	Zsivótzky Gyula /U. Dózsa/
41. 1976.	Gerelyhajítás	94.58	Németh Miklós /Vasas/
42. 1980.	Gerelyhajítás	96.72	Paragi Ferenc /Csepel/

KÉPESSY JÓZSEF

23p

SZAKIRODALOM

FORDÍTÁSOK A TF KÖNYVTÁRBAN °



FK 8981

FLATTEN, K.

A gerelyhajítás biomechanikája. =Track Technique. 1980. 78. 2438-2487.

FK 10605

PAPLINSKI, R.

Az eredmények összefüggése a gyorsasággal és a technikával a 100-méteres gátfutásnál. =Lekkoatletyka. 1980. 3. mell. IV-VII.

FK 10548

SZTANCSEV, Szt.

Dobóatléták technikai felkészítése. =Technicsesz-kaja podgotovka legkoatletovmetatelej. Moszkva, 1981. Fizk. i Szport. 116-134.

FK 10660

Dobások. =Atletica Leggera. 1983. 284-285. 91. 94-95.

FK 10363

MARRON, M.J.

A távolugrás technikája és mechanikája. =Track and Field Quarterly Review. 82. 1982. 4. 7-10.

FK 10362

DOOLITTLE, D.

Carl Lewis távolugrásának elemzése. =Track and Field Quarterly Review. 82. 1982. 4. 10-12.

FK 10361

ARIEL, G.

A távolugrás elemzése, Bob Beamon 890 és Carl Lewis 871 cm-es ugrása alapján. =Track and Field Quarterly Review. 82. 1982. 4. 12-15.

FK 10360

MILBURN, P.D.

A hámasugrás elemzése az ugrások hossza és végrehajtásuk sebessége alapján. =Track and Field Quarterly Review. 82. 1982. 4. 16-20.

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

FK 10355

SYKES R.

A francia rudugróstílus. =Track and Field Quarterly Review. 82. 1982. 4. 42-44.

FK 10354

SMITH, S.

A rudugrótechnika egyes fázisainak rövid elemzése. =Track and Field Quarterly Review. 82. 4. 44-46.

FK 10353

M[a]CGILL, K.

A rudugrómozgás végrehajtásának elemzése és áttekintése. =Track and Field Quarterly Review. 82. 1982. 4. 46-48.

FK 10352

SANTOS, J.

A szökdelőedzés, mint általános atlétikai edzés-módszer. =Track and Field Quarterly Review. 82. 1982. 4. 51.

FK 10351

DURSENEV, L.I.-REAVSZKI, I.G.

Ugróatléták ugró erőfejlesztése mélybeugrással. =Track and Field Quarterly Review. 82. 1982. 4. 53.

FK 9295

PORTNOV, V.P.

A magasugrás. =Könyvrészlet. Moszkva 1979. Fizk. i Szport. 3-56. p.

FK 10416

DURSZENEV, L.-SZTRIZSAK, A.-GAPKA, K.

A távolugrás értékelése és problémái. =Legkaja Atletika. 1982. 12. 18-22.

FK 8975

KREBER, V.

Hámasugrók többéves felkészítése. =Legkaja Atletika. 1979. 11. 12-15.

FK 8906

Az elugrás mechanizmusa a távolugrásban. =Legkaja Atletika. 1979. 8. 11-13.

FK 9060

BERNHARD, G.

Az ifjúsági atléták ugróedzése. =Sprungtraining. Schorndorf, 1977. Hofmann Verl. 1-42.

FK 9096

BERNHARD, G.

Rudugrás. =Sprungtraining. Schorndorf, 1977. Hofmann Verl. 152-200.

FK 10224

RIDKA, E.

A távolugrás egyes fázisainak biomechanikai jellemzése. =Teorie a Praxe Telesné Vychovy. 1981. 12. 730-732.

Összedílitotta: NAGY ISTVÁNNÉ



AZ UN. SZABADFOGÁSÚ GERELYDOBÁS

Bemutatja: Mudin Imre /MAC/

Megjelenik havonként — Szerkesztőség: 1143 Budapest, Dózsa György út 1—3.

Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél és a Posta Központi Hírlap Irodánál (Postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900), személyesen vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Számonként kapható a Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Iroda és Nyomtatványboltjában, 1061 Budapest, Népköztársaság útja 6.

ISSN 0571—799X

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

INDEX SZ.: 26—035



tricotex
BUDAPEST

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