

atlétika

OLVASSZTEREM

1985 -05- -6

6.



10050854
TF Könyvtár

1985/1

atlétika

XXIX. ÉVF. 1. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1985. JANUÁR

Ami a hosszútávfutás mögött van...

Cikkünkben arra a mind gyakrabban felvetődő néhány kérdésre keressük választ, hogy mi a magyarázata annak az egyre fokozódó érdeklődésnek, amely a hosszú ideig tartó, nagy fizikai igénybevételt jelentő tevékenységek, így a futás iránt is megnyilvánul? Milyen kutatási eredmények és gyakorlati megfigyelések igazolják pl. a maratoni futás széles körű elterjedését? Van-e összefüggés az edzői megfigyelések, tapasztalatok, illetve a laboratóriumokban kimutatott eredmények között?

Az állóképességi tevékenységek egyik legizgalmasabb példája éppen a maratoni futás. Az első "modern" maratont az athéni olimpián rendezték 1896-ban. Egy évvel később került sor a bostoni távfutó versenyre. Egyértelműen bebizonyítható, hogy a legelső sporttudományos vizsgálatot a hosszútávfutás területén Williams és Arnold végezte el még 1899-ben. Ez alapját képezte az összes további, hosszú-

távfutással kapcsolatos mérésnek. Mind több írás kezdett foglalkozni a hosszútávu tevékenységek élettani hátterével. Írásunkban megpróbáljuk áttekinteni - elsődlegesen a maratoni futással összefüggésben - az anyagcsere, a légzési működés, a keringési rendszer és az izomrendszer válaszait. Végül megfogalmazunk néhány olyan futással kapcsolatos "stratégiát" is, amelyek igazolt élettani megfigyeléseken alapulnak.

1. A hosszútávfutás és az anyagcserefolyamatok kapcsolata

A sikeres hosszútávfutó teljesítményhez magas szintű aerob kapacitás, valamint gazdaságos oxigén-kihasználási képességre van szükség. Az aerob kapacitás lényegében azt a munkamennyiséget jelöli, amit a rendelkezésre álló oxigénnel tejsavfelhalmozódás nélkül el lehet végezni. A maratoni futással kapcsolatos legelső vizsgálatot az anyagcserekutatás területén egy valóban kiváló maratonistával, Clarence DeMarral végezték. Ő hét Boston maratont nyert... 1926-ban, majd 1927-ben külön vizsgálatok alkalmával derült fény arra, hogy az átlagos maratoni tempóval futva a futószalagon DeMar 3,5 liter/perces oxigénfelvételt ért el. Másképp kifejezve, ez 57 ml/testsúly kg/perc. Ez alatt átlagosan 91 liter levegőt ventillált percenként. Nem szabad elfelejteni, hogy ez az adat

nem azonos a futók laboratóriumban mért maximális oxigénfelvételével, ami akár 80 ml/kg/perc felett is lehet. Ebből a két adatból már látható: a versenyszerű edzést folytató távfutók a maximális oxigénfelvételük /MOF/ kb. 75 %-át veszik igénybe a verseny alatt, bár ez az érték egyénenként, nem és kor szerint egyaránt szélesen variálhat: lehet akár 64, akár 90 % is!

Neves távfutókutatók /Costill és Fox/ hat kiváló maratonista adatai alapján mutatta ki, hogy az 1968-as bostoni maratoni a szóban forgó futók 2,96 liter/perces azaz 46,6 ml/kg/perces oxigénfogyasztást értek el.

Maron és mtsai egy maratoni futóverseny alkalmával 4,8 km-enként megmérték az oxigénfogyasztást. Kiderült, hogy 3,07 és 4,54 liter/perces értékek között variált az oxigénfelvétel. Az adatokat egy 2 óra 36-os és egy 2 óra 39-es maratoni futón állapították meg. Igen fontos következtetést vont le az említett kutatócsoport - hangsúlyozzuk: "igazi" verseny során: a verseny előrehaladtával nem nőtt az oxigénfelvétel, sőt csökkent, miközben a futók sebessége állandó maradt.

Sikerült azt is kimutatni, hogy igen nehéz edzőmunkát végzett egyének esetében kedvezőbbé válik az oxigénkihasználási képesség. A nagy tapasztalattal bíró futók /= sok kemény edzés/ a maximális oxigénfelvételük magasabb %-ánál képesek teljesíteni a versenyt, szemben a kezdőkkel, a gyengébb minőségű futókkal. Costill és Winron figyelték meg: az idősebb maratoni futók a MOF 80-85 %-ával is képesek "dolgozni", míg a fiatalabbak csak 65-75 %-kal. Ennek okát az alkalmazkodás magasabb szintjében /= "vegetatív tanulás"/, az enzím-folyamatok tökéletesedésében látják. Természetesen az edzőmunka és annak minősége igen fontos.

A hosszútávfutás egy másik számottevő problémája lehet az energiaforrások kihasználása. Általában véve, egy maratoni versenyhez 2400 kcal-ra van

szükség. Érdekes módon azonban arra is fény derült, hogy a futás tempójának alig van hatása az átlagos energiafogyasztás és a sikon megtett távolság képezte arányra.

Néhány korábbi vizsgálatban hipoglikémiát /= a normálhoz képest csökkent vérglukóz-szintet/ figyelték meg a maratoni verseny befejeztével. 1924-ben például, a bostoni maratoni végén, Levine és mtsai 45-53 mg/vér dl glukózt állapítottak meg néhány versenyzőn. Ezek az értékek jól tükrözték a beérkező versenyzők ugyancsak leromlott állapotát. A versenyt viszonylag frissen befejezők körében nem volt ilyen alacsony a vérglukóz-szint. Felig és mtsai arról számoltak be, hogy 19-ből hat egészséges férfi kísérleti személyben, akik a MOF 60-65 %-ával kimerülésig futottak, a vérglukóz szintje 45 mg/vér dl alatt maradt. Meglepő módon a külsőleg bevitt glukóz csak a hipoglikémiát szüntette meg, de nem volt /kedvező/ hatással az állóképességi teljesítményre. Más kutatók /pl. Magazanik és mtsai/ csak kis fokú vérglukóz csökkenéséről adtak hírt maratoni verseny utáni mérések alapján, s ez minden bizonnyal a versenyzők jobb edzettségével, a verseny előtti fokozott szénhidrátfelvételnek vagy éppen a verseny alatt édesített /=cukrozott/ folyadék felvételének tulajdonítható.

Bármennyire is nagy terhet ró egy maratoni verseny az emberi anyagcserére, az mégis aerob folyamatnak tekinthető, hiszen alig halmozódik fel tejsav. Hajrá esetében természetesen felszökhet a tejsav-szint, aminek rendeződése egyénenként igen változó, s rendkívül nehéz vizsgálni. /Ki hajlandó és képes futni még maratoni finist követően?/





2. A légzőrendszer és a maratoni futás kapcsolata táról

A maratoni futás vagy az - időben, anyagcsere tekintetében - hozzá hasonló tevékenységek rendkívüli igénybevételt jelentenek a légzőrendszer működése szempontjából. Fox és Costill kilenc élővalbeli maratonista esetében mérte meg az átlagos percventillációt V_E / . Ez az átlagos érték a maximális percventilláció 69 %-át tette ki egy 2,5 óráig tartó hosszútávfutó verseny alatt. Maron és mtsai két világklasszis futón 80 liter/perces ventillációt figyeltek meg.

Tömegével állnak rendelkezésre mérések, amelyek tanúsítják: ez a rendkívüli igénybevétel változásokat idéz elő a tüdő működésében a maratoni futás befejeztével. Gordon és mtsai végezték el első között az un. erőltetett ventillációs kapacitás $/FVC/$ mérését sporttudományos célból. Kimutatták: az 1923-as bostoni maratoni 20 tetszőlegesen ki-

választott befutója közül mindegyik esetben csökkent az FVC. Átlagosan 17 %-os volt a visszaesés ebben a mutatóban. Az 1928-as és 1929-es svájci maratonikon Hug hasonló nagyságrendű csökkenést tapasztalt az FVC-ben a versenyeket követően. Ezen túlmenően, a légzés különböző szakaszaiban csökkent mellkasi átmérőt, s csökkent diafragma mozgáskiterjedést is rögzítettek. Ez utóbbi feltehetőleg a halmozott kontrakciók eredménye lehet.

Az említett változások okát többen kutatták. Az egyik legteljesebb vizsgálatsorozatot Mahler és mtsai végezték: 20, 42,2 és 80,6-100,0 km-es futóversenyek előtt és után megvizsgálták több mint 40 versenyző un. maximális kilégzési térfogatát $/MEFV/$. Néhány jellemző adatot az alábbi táblázatban közreadunk.



	A versenyen megtett távolság /km/		
	20	42,2	80,6 - 100
Vizsgált személyek száma	34	41	15
Férfi - nő arány	32-2	39-2	13-2
Életkor /év/	34,2 /20-66/	32,8 /16-49/	35,2 /26-46/
Edzéstáv /km/hét/	84,9 /35-135/	79,0 /39-135/	118,0 /58-203/
Időeredmény /óra/perc/	1:20/1:07-1:45/	3:33/2:43-4:40/	7:42/5:51-9:39/ *

Megjegyzés: a zárójelben lévő számok a szélsőértékeket mutatják

* = 80,6 km-es távon elért időeredményt adjuk meg.

A vizsgálatokból kitűnt: minél hosszabb volt a táv, annál nagyobb volt a verseny után az FVC-ben a csökkenés. A csökkenés mértéke 4,2; 5,9; illetve 12,4 % volt 20, 42,2 és 80,6 km megtétele után. A 20 km-es versenyen a hatperces vagy jobb mérföldet megtevő "gyors" futóknál az FVC nagyobb mértékű csökkenést jelzett, mint a hat percnél gyöngébb mérföldet futó "lassu" versenyzőknél. Nyolc olyan versenyzőnél, aki három óránál jobb időt ért el a maratónin az FVC 8,1 %-os csökkenést jelzett, szemben a többi 46 futóra számolt 8,1 %-os átlaggal. Ezeknek a versenyzőknek az átlagideje 3 óra 27 perc volt. Ezek az adatok arra engednek következtetni, hogy a verseny távolsága és a futás sebessége egyaránt fokozatosan növekvő igénybevételt jelentettek a légzőrendszer számára.

A maratoni verseny befejeztével kialakuló csökkent FVC-nek igen sok oka lehet. Az egyik a légúti akadályok megléte vagy kialakulása. Egy másik a teljes tüdőkapacitás megváltozása vagy éppen a légzőizmok elfáradása. A légúti levegőáramlási mutatókban azonban nem lehetett változást kimutatni a 20 és a 42,2 km-es versenyeket követően akkor, ha a levegő hőmérséklete fagypont fölött volt. Kísérletes bizonyíték van arra, hogy a tüdőkapacitás un. steady - state munkavégzés során nem változik meg. Ezt maratoni futást követően is sikerült igazolni.

Ezek az adatok arra ösztönöztek néhány kutatót, hogy figyelmüket a légzőizmok elfáradására irányítsák, feltételezve: itt keresendő a maratoni verseny utáni kisebb FVC oka. Az egyik kutatásban négy maratoni futón vizsgálták verseny előtt és után a légzőizmok erejét, illetve állóképessége közötti kapcsolatot. A légzőizmok erejét a maximális ki - /PEMAX/ és belégzési /PIMAX/ nyomások alapján határozták meg, a diafragma erő kifejtését pedig transzdiafragma nyomás /Pdi/ segítségével mérték. Ehhez a nyelőcsővön leengedett és az emésztőrendszerig eljuttatott légszálcocskákat használtak. A légzőizmok állóképességét a maximális akaratlagos ventilláció /MW/ mérésével állapították meg.

A vizsgált futók mindegyikében csökkent a PIMAX, a PEMAX és a Pdi is a maratoni verseny befejezése után. Ezen túlmenően az MVV is kisebb lett. Ezek az adatok tehát egyértelműen bizonyítják: a maratoni futást követően a légzőizmok fáradtsága alakul ki, miáltal csökken azok tüdőképessege, állóképessége is.

A légzőizmok erejének és állóképességének összevetése arra utalt, hogy az MVV csökkenése /-9,4 %/ kisebb volt, mint a PIMAX /-16,5 %/, illetve a PEMAX /-27,9 %/ csökkenése. Minthogy a maratoni versenyekre nagy távolságok megtételével készül-

nek a futók, közepesen erős percventillációs igénybevétel mellett, valószínűsíthető, hogy inkább a légzőizmok állóképessége, mintsem azok ereje fejlődik inkább. Eszerint tehát a PIMAX és a PEMAX, azaz a légzőizmok állóképességében beállt kisebb változással helyesen tükrözik az állóképességi edzés hatását.

3. A szív és vérkeringési rendszer, valamint a hosszútávfutás kapcsolata

A tartós, s főként állóképességi edzést követően már több sportágban megfigyelték az edzésbradikardiát /normálisnál lassabb szívverést/. Ez fokozott vágus hatás következtében alakul ki. Igaz ez a maratoni futók esetében is. Anatómiai szempontból pedig jól körülhatárolható a szív szerkezetének változása, amennyiben bal kamra-megnagyobbodás látható az edzett versenyzők szív-röntgenképén.

A szív és vérkeringési rendszer maratoni futással kapcsolatos működésváltozásait az első időkben laboratóriumokban követték nyomon. Ennek legfőbb oka abban keresendő, hogy a szív teljesítményét közvetlenül igen nehéz mérni. Rendszerint az volt a menetrend, hogy a kutatók megmérték a jellemző kardiovaszkuláris adatokat, majd pedig a maratoni futás időeredménye alapján becsülték a pálya-paramétereket.

A pulzus az egyik "legkézzelfoghatóbb" mérési eljárás, egyben tájékoztató adat is. A maratoni futás folyamán a pulzust telemetriás eljárással szokás mérni. Telemetriás adatokból tudjuk: maratoni futás közben a versenyzők magas, de egyénenként változó pulzusértékeket érnek el. Ezek az értékek egyértelműen kapcsolatban állnak a munka intenzitásával. Rockstroh és Israel közleményéből tudjuk, hogy a maratoni táv legnagyobb része alatt a versenyzők pulzusa 167-172 ütés/perc között variál. Természetesen a táv végi hajrá megemeli a pulzus-számot, s elérheti a 180-190-es értéket is. Costill és Winrow egy 48 éves versenyzőnél 180, illet-

ve annál nagyobb értékeket állapított meg.

Pulzus és perctérfogat. Maximális munkavégzés során a maratoni futók pulzus- és perctérfogata a normál, de nem edzett egyénekhez képest lényegesen magasabb. Costill mutatta ki, hogy két-két és félórás munkavégzés alatt a versenyzők a maximális perctérfogatuk mintegy 92 %-át használják ki. A nem hivatalos pályavilágcsúcsot tartó Derek Clayton maximális perctérfogata a mérések alapján 34,5 liter/perc volt, míg egy nem edzett, de egészséges embernek ugyanez az adata 25 liter/perc.

Egy másik vizsgálatban Fox és Costill kilenc kiváló versenyző esetében /2 óra 26 perc 30 mp volt a leggyengébb idő/ 26,5 liter/perces perctérfogatot mért, amit a versenyzők átlagosan 178 ütés/perces pulzussal értek el. Ebből a pulzustérfogat 149 ml/ütés. A szóban forgó verseny alatt a versenyzők a MOF 86 %-ával futottak, ami egyben azt is jelenti, hogy az említett perctérfogat és pulzustérfogatmutatók 96, illetve 92 %-os kihasználtsági szinten voltak a verseny alatt! Ezek az adatok talán mindenkit meggyőznek arról, hogy a maratoni futás mindenneelőtt az szív és vérkeringési rendszert veszi igénybe.

Ekblom és Hermansen bonyolult, ám minden eddiginél pontosabb technikával mérte meg nyolc olyan maratoni futó perctérfogatát, akiknek MOF-a 70 ml/kg/perc volt. Futószalagos terhelés során a perctérfogat átlagosan 36 liter/perc volt, 189 ml/ütés pulzustérfogat mellett. A legnagyobb általuk regisztrált perctérfogat 42,3 liter perc volt, ami szintén bámulatra méltó, ha figyelembe vesszük az emberi szervezetben meglévő mintegy öt liter vért.

Szívizomfal-megvastagodás /hipertófia/. A sportolókon megfigyelt hipertófiát a szakirodalom már régóta ismeri, és nem tekinti kórosnak. A szív működéssel összefüggésben a jelenséget "sportszívnek" nevezik. A maratoni futás és a hozzá hasonló tartós, elsődlegesen a kardiovaszkuláris rendszert

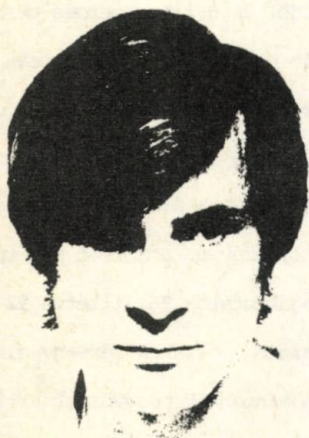
terhelő tevékenységek velejárója a megnövekedett bal kamra térfogat, másodlagosan pedig a szivizomfal megvastagodása. Ez a tünet azért nem kóros, mert a diasztolés vér mennyisége, illetve a nyomásviszonyok kedvezően változnak, szemben pl. az aorta-szűkületben szenvedők esetében kialakuló kamrai hipertófiával.

Parker és mtsai echokardiográfiás vizsgálatokban mutatták ki újabban a kamrai szivfal-megvastagodást. Ők 12, naponta 15 km-nél többet edző, kiváló hosszútávfutót mértek fel módszerükkel, és igazolták: a növekedés a szivciklus teljes folyamata

alatt zajlik le, miközben kialakul a nagyobb diasztolés térfogat is. Mások is hasonló eredményeket közöltek, de mind ez ideig megválaszolatlan maradt az a kérdés: vajon változik-e és miként a szivizom összehúzódási tulajdonsága. Ember és állatvizsgálatok ugyanis nem tudták eddig kimutatni azt, hogy a szivizom összehúzódási képessége /miokardiális kontraktilitási működés/ javult volna. Feltehetőleg idegi trofikus hatás hozza létre a változásokat.

/Folytatjuk./

HORTOBÁGYI TIBOR



CARLOS

LOPES

Harminchét éves korára a portugál olimpiai bajnok maratoni futó a világ legjobb távfutója lett. Sikere egy régi igazság ujjaszületését jelezheti - amelyet az utóbbi években nagymértékben figyelmen kívül hagytak -, hogy egy futó fejlődését nem szabad siettetni.

Carlos Lopest jóformán senki sem kereste. Miért is tették volna? Nem tartozott azok közé, akiktől győzelmet reméltek, a maratonik történetében a legtöbb tehetséget felvonultató olimpián. Rob de Castella, Toshiko Seko, Alberto Salazar mindannyian nyertek már nagy maratoni versenyeket és már vettek részt olimpián. Valamelyikük biztosan győz. Lopes eközben egyetlen maratont futott életében, Castella legyőzte már és egy héttel az olimpia kezdete előtt elütötte egy autó Lizabonban. Ráadásul 37 éves volt...

Az olimpiai mezőny elhagyta a 16., a 17., sőt a 18. mérföldet is a Los Angeles-i délután szikrázó napsütésében. A hőség megritkította az élen futók sorát. A kedvencek - köztük Salazar - ott maradtak. Lopes is. Ennek azonban meg kellett változnia. A 22. mérföldnél a "világ legjobbjai" elkezdtek egyenként leszakadozni. De Castella egy frissítő állomásnál maradt le, egy perccel később Seko csökkentette az iramát, a kis Lopes azonban rendíthetetlenül haladt tovább nedvesen lobogó hajával, sőt gyorsult is az irama. Az utolsó 400 métert egyedül kezdte meg a Coliseum bejáratánál. Amint felbukkant a stadion belsejében, hitetlen morajlás kezdődött:

- Hé, hol van Seko és Castella?

- Ki ez a pali?

- Ez Lopes. Honnét is?... Ja, Portugáliából.

- Lopes? A fenébe, olyan öreg, az apám is lehetne.

- Igen, de figyelj csak, figyeld... Ő fog győzni.

Lopes valóban győzött és hazavitte aranyérmét az ujjongó Portugáliába. Győzelmének hatása azonban csak azoknak a férfiaknak a számára mérhető le igazán, akik most vásárolják első futócipőjüket - túl a harmincon. Lopes egyszerűen figyelmen kívül hagyott minden jóslatot és várakozást. Éppen akkor, amikor úgy tűnt, hogy a maratoni szilárdan a technikai háttérrel rendelkező fiatalság kezébe kerül, s ekkor jön Lopes. Egy 165 cm magas banktisztviselő, aki 18 éves koráig nem kezdett komoly edzésbe, eljön Portugália salakpályáiról elmondani, hogy az idős kor, a várakozás és a türelem jó dolog. Atlétikai filozófiája szöges ellentétben áll a fiatalabb versenyzőkével, akik a sok verseny hivei.

"Tul fiatalon, tul sok verseny, és véged van" - mondja Lopes, akinek kitartása az atlétikában vetekszik Pete Rose-éval vagy George Blanda-éval. Már az 1972-es olimpiáról emlékezhetünk rá, ahol az 5000 és 10 000 méterrel is megpróbálkozott, vagy az 1976-os olimpiáról, ahol megszerezte az ezüstérmet. Vagy akár 1984 márciusáról, amikor megnyerte a Mezeifutó Világ bajnokságot. Lopes már több mint 20 éve fut és mégis 84 nyarán harminchét évesen 27:17,48-at futott tizezren, ami majdnem 5 másodperccel gyorsabb mint Henry Rono öreg világcsúcsa. Mindezt előrendű lehetőségek, sportorvos specialisták és a napi munkájától mentesítő szerződések elfogadása nélkül hajtotta végre. Csak 20 év folyamatos atlétikai munkájából. Carlos Lopes egyszerűen végigjárta a maga Hosszu Utját, ami éppen az az út, amit ő és edzője megterveztek.



"Nem hiszünk a tul sok versenyzésben fiatalon" - mondja Monec Paraira, egy 63 éves, pufók szemüveges ember, aki 20 éve Lopes edzője. "Mi a rövidebb versenyszámokkal kezdjük a versenyzést, időt hagyva a futónak a felépülésre. 20-21 évesen nem futunk maratonikat. 20 éves korig még csak nem is kezdjük el a komoly futást." Paraira a versenyző 20-as éveit a fejlődés esztendeiként tartja számon, 29-30 éves korig nem tartja esedékesnek a legjobb eredmények elérését. Más futók, néhány amerikai, például olyanok mint Alberto Salazar - mondja az edző, 21,22,23 évesen sokat versenyeznek. Aztán problémáik támadnak és 26 éves korukban abbahagyják.

"Mi sokkal lassabban haladunk. A 400 vagy a 800 m-rel kezdünk. Ahogy a futó idősebb lesz, úgy térünk át az 5000 és a 10 000 m-re és végül a maratoni. Ennek akkor kell bekövetkeznie, amikor a futó már elmúlt 30 éves, mint Lopes."

Ne higgyük azonban, hogy Carlos sikere egyedülálló. Gondoljunk csak Fernando Mamedere a 33 éves portugál 10 000 m-es világcsúcstartóra. Mamede egy másik Paraira tanítvány. 1971-ben - 19 évesen éppen a terv szerint - 48,2-t futott 400 m-en. 1974-ben 800 m-en 1:47,84-et könyvelhetett el, majd 1976-ban egy 3:37,98-as 1500 következett. 1983-ban 13:08,54-et futott 5000 m-en, 84-ben pedig hihetetlen világcsúcsot 10 000 m-en /27:13,81/. Ezzel több mint 8,5 mp-cel javította meg Henry Rono öreg világcsúcsát.

Portugál távfutók igazán sikeresen szerepeltek az olimpián. Országuk lakossága nem nagyobb mint New York-é, s mégis három érmet szereztek ezekben a számokban, s valószínűleg a negyediket is megszerezték volna, ha Mamede érthetetlen módon nem áll ki a 10 000 m közepén. Lopes aranyérmén kívül Rosa Mota bronzérmet nyert a női maratoni versenyben. Antonio Leitao egy másik bronzérmet harcolt ki 5000 m-en, miután olyan ragyogó iramot diktált, hogy Said Aquita 16 mp-cel tudta megjavítani Miruts Yifter olimpiai csúcsát.

"Meg kell nyujtanunk a fejlődés idejét" - mondta Paraira, kezeit használva nyomatéku. "Választani kell. Sok verseny, sok pénz, rövid karriér. Vagy pedig kevesebb verseny, hosszabb karrier és aztán sokkal több pénz."

Lopes lehet, hogy nem gazdag - egyelőre -, de egyértelműen jól megőrizte energiáit, megtakarítva a korai versenykilométereket, amelyet Salazar, Seko és de Castella mindannyian elszenvedtek. Lopes valóban csak 35 évesen próbálkozott először a maratoni távon, míg mások világklasszis időket futottak 20 éveik elején. Hogy azonban hűek maradjunk az igazsághoz, be kell ismernünk, hogy Lopes ugyanolyan mértékben köszönheti ezt Paraira módszerének, mint a szülőházájában dúló politikai harcnak. A 70-es évek elejéig nem tartották számon a sportot, amikor Lopes már 10 éve kijárta az iskolát. Először 17 évesen figyelt fel rá későbbi edzője a portugál mezei bajnokságon. Lopes nem mutatta különösebb jelét a nagy tehetségnek. "Kicsi volt, túl sok izom nem volt rajta, de jónak tűnt közép-távfutónak" - mondja edzője. Lopes belépett a Portugál Sport Clubba, talán mint az ötödik vagy hatodik legjobb futó és ez nem is volt egy sztárokkal teli csapat. "Azt hiszem az első 1500-amat 4:17-re futottam" - mondja Lopes zavart nevetés közben. Egy 18 éves amerikai ezzel az eredménnyel kevés érdeklődést keltett volna. A türelem azonban valóban létező erény volt Portugáliában, különösen a 60-as, 70-es években. "Az 1974-es forradalom előtt az atlétika nem kapott támogatást a kormánytól" - emlékszik vissza Lopes, aki azokban az években mint műszerész dolgozott egy autóalkatrészt gyártó cégnél. Este 7-kor érhettem haza és talán 1/2 8-tól tudtam edzeni 1/2 9-ig vagy 9h-ig. Másnap reggel 6-kor már dolgoznom kellett." Pályák nem voltak, csak szántóföldeken és golfpályákon lehetett edzeni, ahol egyébként Paraira a mai napig is futtatja versenyzőit. Lopes ritkán kapott

lehetőséget, hogy külföldön versenyezzen. Kevés pénz volt utazásra, csak a legfontosabb versenyekre /pl. Európa-bajnokság/ sikerült eljutni.

"Zavarban voltam - mondja, - amikor hallottam, hogy mennyit edzett a többi futó. Tudtam, hogy Portugáliában nem tudok többet futni, fel voltam haborodva, amiért nem edzhettem többet. Senki sem hitte el, hogy a portugál atléták felvehetik a versenyt a világ legjobbjával. Még maguk a portugálok sem." Ugy tűnt, még az idő is Lopesnek dolgozik. 20-tól 27 éves koráig kötelességtudóan végezte a munkáját - melyben a napi 17 mérföldes futásig jutott el - s végül is elkerülte a kimerítő versenyprogramot. Paraira terveinek megfelelően Carlos kiváló kondícióban volt. "Tudtam, ha Lopes kétszer edzhet naponta, a világ legjobbjá lehetne - mondja Paraira. Ezt már előzőleg is javasoltam, de mindig visszautasítottak. Az 1974-es forradalom után úgy éreztem, hogy most megkapjuk a lehetőséget." Lopes az 1976-os montreali olimpián az egész világot meglepte ezüstérmével, melyet a célvonalig tartó versenyben Lasse Viren mögött szerzett 10 000 m-en. Ideje 27:45,2 volt, azonos Virenével. Lopesnek volt egy ezüstérme, Portugáliának egy nemzeti hőse a sportban és Paraira megkapta a napi kétszeri edzés lehetőségét. "Az atléták elbírálása ezután megváltozott - mondja Lopes. Több lehetőséget kaptunk és engedélyezték hogy csak 4 órát dolgozzunk naponta, s így reggel és este is tudtunk edzeni."



Lopes második lett a következő évi Mezeifutó Világbajnokságon. Utána néhány időnyt kihagyott kínzó Achilles-in problémái miatt. 1977-től 1981-ig /az 1980-es olimpia idején sérült volt/ keveset hallatott magáról. Paraira szerint azonban rendszeresen végezte edzéseit és edzője tanácsát követve korlátozott számú versenyen indult. "Nem szeretem, ha Lopes 2-3-nál több 5000 m-t és négy-nél több 10 000 m-t fut egy évben - mondja Paraira. Maratonit legfeljebb kettőt egy évben. Ezenkívül, legalább egy hónapi pihenő kell két egymást követő verseny között."

Lopes egy jellemző heti edzése

HÉTFŐ:

1 óra futás reggel; másfél óra futás este, "kényelmes" iramban.

KEDD:

Hetenkén változó intervall edzés.
/Az első héten 3000 m-ekkel kezdődik és 2000 m-re csökken, a következő héten 1500 m-re, majd 1000, 800 és 400 m-ek a következő heteken. Egy tipikus első heti program: 3x3000 m /8:17-es iramban vagy jobbra/ köztük 5 perces pihenővel. A ciklus utolsó hetében Lopes 10x400 m-t fut 62-es iramban vagy gyorsabban, 70 mp pihenővel. Délután egy órát füves pályán fut.

SZERDA, CSÜTÖRTÖK, PÉNTEK:

Azonos a hétfői nappal.

SZOMBAT:

Reggel intervall edzés /3x1000 m, 2:35-re vagy jobbra/. Délután egy óra futás.

VASÁRNAP:

két óra futás.

Akár Lopes miatt jó a terv, akár a terv miatt jó Lopes, afelől nem lehet kétség, hogy valami nagyon jól működik a kiemelkedő portugálnál. "Az igazat megvallva nem tudom hogyan csinálta" - mondta de Castella az olimpiai maraton után.

"Amikor 22-23 mérföldnél elkezdett menni, egyszerűen lehetetlen volt tartani az iramát. Le a kappal előtte."

"Már előzőleg is megmutatta, hogy kemény ellenfél lehet" - mondta Salazar, aki néhány perccel mögötte ért célba. Számomra Lopes győzelme nem volt meglepetés."

Lopes számára sem volt az. Amikor a verseny utáni sajtókonferencián megkérdezték, hogy meglepte-e a győzelme, Lopes egyszerűen válaszolt: "biztam a győzelemben" és olyan elképedve nézett a kérdezőre, mint-ha maga a kérdés és nem pedig elsőprő győzelme lenne a hihetetlen dolog. "37 év nem idős kor maratonikat nyerni" - mondja Paraira ugyanazon a konferencián. Csak akkor sok ez a kor, ha valaki egymás hegyén-hátán futja a maratonikat a 20-as éveiben."

A versenyzés nem kap elsődleges szerepet Parairánál, de az edzés az komoly dolog. Ki tudja? Lehet, hogy látjuk Lopest 1988-ban /bár azt mondja hamarosan visszavonul/. A Hosszu Uton elért jelenlegi sikere a futók egy teljesen új generációja számára igazolhatja indíttatásukat, akik azzal a szilárd meggyőződéssel koptatják az aszfaltot, hogy való-jában nem öregsznek csak egyre jobbak lesznek.



A Running Timesből

fordította:

BORKA GYULA



Amikor a Beatrice Társaság 1979-ben elhatározta, hogy egyezséget köt a Chicagó/Amerika Maraton-nal, nem tulajdonítottunk nagy jelentőséget az egésznek - mondta William Jenkins alelnök. Az 1984-es évre a Beatrice 3 millió dollárt biztosított a maratontra, majdnem a tavalyinak a dupláját, illetve az ez évi New York-i Marathon költségvetésének kétszeresét. Ebből az összegből közel 1 millió ment a TV-közvetítésre. A Beatrice ezzel megvásárolta a közvetítés során hirdetésre szánt összidőt. A WBBM-TV 2-es csatornája 8.30 - 11.30. között élőben adta a versenyt, a CBS pedig felvételtől 3.30-tól 5.30-ig az USA egész területén. A Chicago Marathon nagyszabású eseménnyé vált a Beatrice számára.

1979 után, miután felismertük lehetőségeinket, egyre nagyobb erőfeszítéseket kezdtünk tenni, s 1981-re világklasszis maratonivá kívántuk fejleszteni a versenyt - folytatta az alelnök.

Az üzlet és a maratoni kapcsolata azonban nem Chicagóban kezdődött. Fred Lebow, a New York City Marathon igazgatója és alapítója bizonyára nagy örömmel mesélne a verseny fejlődéséről. 1970-ben a N.Y. C.M. szinte alamizsnából indult. Az 1984. évi verseny /okt.28./ költségvetése azonban már 1,4 millió dollár lesz. Az eseményt 9 sponsor támogatja, s ezek közül 7 olyan van, amelyik több mint 100.000 dollárt ajánl fel. A Beatrice és a Chicago Marathon egyesülése minden eddigénél nagyobb üzletet hozott. A verseny egyedüli patroná-

lója a chicagói cég. New Yorkban a nagy partonálók 75.000 dollárt fizetnek a rajtnál és a célnál lévő transzparensekért. A kisebb sponsorok csak kevésbé szem előtt lévő helyeket kapnak.

Chicagóban mindössze egy név van a transzparenseken: Beatrice. Amellett, hogy a szervezők 250.000 dolláros pénzdíjat használnak fel, a fennmaradó mintegy 2 millióból, néhány elit futónak un. "megjelenési pénzt" is fizetnek. Az olimpiai bajnok Lopes például már a pusztán rajthozállásért is pénzt kap.

Lebow új könyvében /A nagy maratoni belső világa/ részletezi az un. "appearance money"-val kapcsolatos mende-mondákat. Lebow könyve szerint Bill Rodgers tavaly 20.000 dolláros rajtpénzt kapott Chicagóban, s csak 27.-nek futott be. Alberto Salazarnek 80.000 dolláros ajánlatai is vannak egy-egy versenyre.



Nyilvánvaló, hogy az elit futók küszködő napjainak vége. Évről évre több pénzre van szükség egy verseny megrendezéséhez, az élvonalbeli futók megnyeréséhez. Lebow aggódik a pénzjátzsma miatt és okkal. Az idén a Chicago Marathon jobb futókat vonzott /mint tudjuk, S.Jones a világ legjobb eredményével - 2 ó 08:05 - győzött, az olimpiai bajnok Lopes és a világbajnok de Castella előtt, a nőknél az Európa-bajnok Rosa Mota egyéni csúcscsal nyert/.

"A mi költségvetésünk nem nyitott, mint a chicagói" - mondja Fred Lebow, aki maga is futni fog a versenyen.

Jenkins szerint a Chicago Marathon költségvetése sem nyitott, bár nagyobb, mint a New York-i. Bob Bright versenyigazgató kapott egy összeget januárban, és azt nem lépte túl.

"Ugy hallom, itt versenyigazgatónak is fizetnek rajtpénzt" - tréfálkozott Lebow, aki már futott néhányszor Chicagóban. /Az 51 éves Lebow, amellest hogy a N.Y.C.M. versenyigazgatója és a N.Y. Road Runners Club elnöke, valóban kb. egy tucat maratoni versenyt lefut évente./

"Ez ígynem jól van" - mondja Lebow. "Ezért hívok össze novemberben egy értekezletet a nagy versenyrendezők számára. Megpróbálunk valami józanságot vinni ebbe az esztelen szituációba. Nem hiszem, hogy a Beatrice felelős szeretne lenni abban, hogy kárt okoz a sportnak."

Félő, hogy az élversenyzők túl gyakran fognak versenyezni és kiégetik magukat a pénzhajszában. Sokan futnak Chicagóban azok közül, akik az olimpián is szerepeltek és a két verseny között mindössze 2 hónap a különbség. Joseph Nzau a védő még tovább megy. Két héttel a chicagói verseny előtt Columbusban futott maratont - nyilvánvalóan rajtpénzért.



Az atléták nagy része azonban nem osztja Lebow véleményét. Az ausztrál Rob de Castella például úgy véli, hogy az új rendszer határozott fejlődés a régihez képest, amikor a futónak képmutatón kellett viselkedni, színelve, hogy nem kap pénzt.

Egy 1982-es megállapodás szerint nyíltan lehet fizetni atlétáknak és a pénz a nemzeti szövetségek pénzalapjába vándorol. Castella szerint a rendszer és a megnövekedett pénzmennyiség egy lépés a helyes irányba, azonban messze van a tökéletestől. "Nem hiszem, hogy ez így korrekt" - mondja. "Több alulbecsült futó van, akiknek ez nagyon rossz üzlet. Természetesen, ha bajnok vagy törődnek veled, de helyesebb lenne, ha a pénz a teniszhez vagy a golfhoz hasonlóan messze le, a 20. helyig is "eljutna", mint itt Chicagóban." /A férfi 1-20. helyezett csökkenő arányban kapott 35.000-től 1.000 dollárig, a nőknél az első 15. helyezett kapott pénzt./



A Beatrice láthatóan a következő években is a teljes patronálást akarja folytatni. Ugy hiszik, ez jó üzlet, nem számít mennyibe kerül. "Ez nagy reklámot jelent nekünk Chicagóban" - mondja Jenkins. "Ebben az évben, hogy az egész országos TV hálózat adja, országszerte kiemeli bennünket. Azonkívül úgy is tekintjük tevékenységünket, mint hozzájárulást Chicagó városához."

Fordította: BABINYEZ JÓZSEF

BÚCSÚ- IDŐ ELŐTT

- Halló! Oros Ferenc?

- Igen, tessék!

- Ujhelyi Sanyi után érdeklődöm. Az utolsó hír a nyár közepéről származik, miszerint pályafutásának folytatásáról októberig kell döntenie.

- Igen így volt. Véglegesnek tűnik korábbi elhatározása, bár, néha még lejár mozogni. Atlétikai edzéseket nem végez, csak teniszeznek. De inkább tőle kérdezze, mi a szándéka a továbbiakban.

Kicsit meglepett az a hajlandóság, amivel a beszélgetés ötletét elfogadta, mert ez nem különösen jellemző olyankor, ha az illetőnek a fejére olvashatják egynémely ballépését. Persze, nem azzal a céllal kezdeményeztem a találkozást, hogy a balépéseken lovagoljunk.

Ujhelyi több sportágba is belekóstolt, mielőtt az atlétikánál lehorgonyzott volna. Sportlövészet, kosárlabda, kézilabda, no és természetesen a foci után jutott el a sportok királynőjének hódolói köré. Pedig 1975-ben, amikor először jelentkezett az atlétáknál, eltanácsolták, mondván, hogy ilyen rossz tartással, és ilyen ferde gerinccel nem érdemes belekezdeni komolyabb munkába.

Ő mégis bizonyított. Két-három hónap után megmutatkozott a tehetsége, s serdülőbajnokságok jelezték gyors fejlődését. Több sérülés után 1978-ban a rövidebb távokról áttért az alkatának jobban megfelelő 400 m-re, ahol edzője, Körös András irányításával újabb babérokat aratott. Ifjúsági rekordot javítva nyerte egy évvel később a prágai IBV-t és

a 4x400 m-es váltó tagjaként is aranyérmeket vehetett át. A halványabb 1980-as esztendő után került át Oros Ferenc csoportjába. Első közös versenyidényük látványos kiugrást eredményezett. Kétszer is sikerrel ostromolta meg a felnőtt országos csúcst. A nemzetközi élmézőny ajtaján kopogtatott. Ám az ajtó nem nyílt ki.



- 23 év nem tekinthető magas kornak ebben a sportágban.

- Így van, de a koromnak nincs köze az elhatározáshoz.

- Akkor beszélj arról, aminek van köze hozzá. Eddig kettőről tudok. Az egyik a sérülések sorozata, a másik a külföldi versenyzés lehetőségének elvesztése. Az utóbbit - gondolom, te is így látod -, magadnak köszönheted.

- Valóban. Nem is akarom szépíteni a dolgot. Megpróbáltam valamit, amit sokan megtettek már előttem. A többségnek sikerült, nekem nem. A következő eredményeket is vállalnom kell.

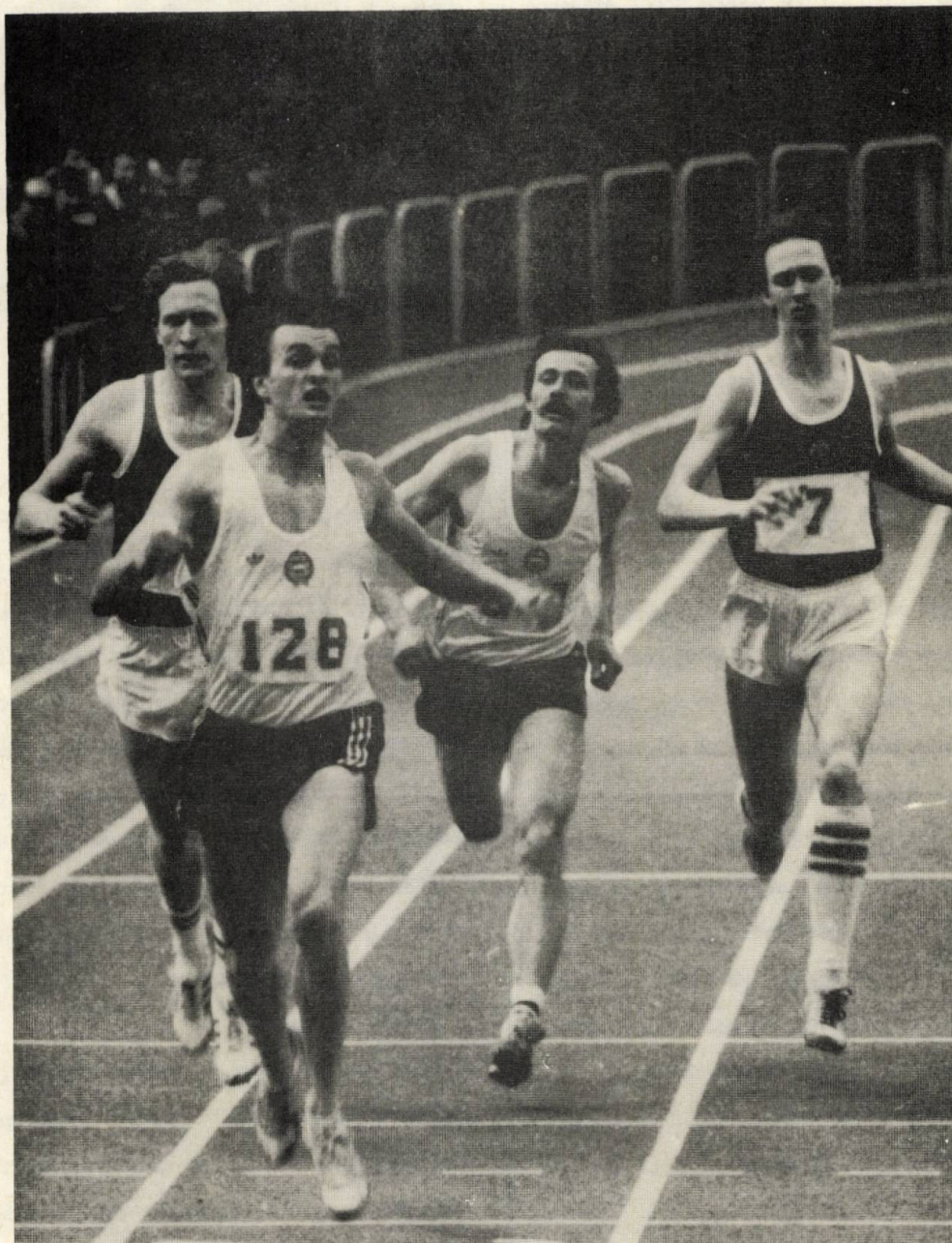
- Mintha tulságosan is hűvösen nyilatkoznál erről az ügyről. Nem bántad meg amit tettél?

- Nézd, sokan azt hiszik, a telhetetlenség hajtja az élsportolókat a külföldi utak bevásárlásai során. Ez nem érvényes mindenkire. Az atlétikában pedig egyáltalán nem ez a helyzet! Én például havi hatezer forintból élek. Igaz, hogy van kocsim, de csak Pesten használom, vidékre egyáltalán nem járok vele. Ennyiből nem engedhetném meg magamnak

azt az életmódot, amit az élversenyzőkről feltételez a közvélemény, - függetlenül attól, hogy mi a felfogásom a sportszerű életmódról. Tehát, ha adódik valami lehetőség anyagi helyzetünk javítására, igyekszünk élni vele.

- Milyen elképzelésekkel, álmokkal kezdted sportolói pályafutásodat?

- Nem volt olyan ábrándom sohasem, hogy olimpiai bajnok leszek egyszer, vagy világcsúcstartó. Amikor elkezdtem a futást, egyszerűen csak mindig jobbat akartam futni, mint korábban és győzni a soron következő versenyen.



ÚJHELYI /128/ MÉG VERSENYBEN A VILÁGGAL

- Egy darabig ment is minden eszerint.

- 1981-ig javultak az eredményeim, mindig volt, ami továbblendített a holtponatokon. Tudod mi volt a nehéz? Az alapozás, különösen Orosnál. Ennél rosszabb csak az uszóknak lehet, ők csak a vizet meg a csempét látják.

- Miért csúszta mégis?

- Hm. Nehéz megmagyarázni, mi a jó, a szép benne. Ezt inkább érzem, de nem vagyok képes szavakba önteni.

- Jó. Akkor maradjunk 1981-nél.

- Nyolcvankettőnél! Mert ott ragadt le a szekér. Gürcöltem minden edzésen, versenyen, - hiába. Nem tudtam átlépni a 46 másodperces határt.

- Törvényszerű, hogy eleinte nagyobb javulásra képes mindenki. Később, közeledve a nemzetközi színvonalhoz, egyre kisebb lépésekkel haladhatnak előre.

- Persze, de ezt nehéz elfogadni.

- Mikor jutott eszedbe először a bucsu gondolata?

- Biztosíthatlak, nem az imént említett, két évvel ezelőtti stagnálás alatt. Nem vagyok az a típus, aki ilyen könnyen föladja. Tavaly ősszel gondoltam először arra, hogy a futás már nem fog további jelentős sikereket hozni számomra. Egyrészt a nemzetközi szint nagyon távolinak tűnik, és gyakran változik, mivel a világranglista egy bizonyos helyéhez kötött. A 46,19-es egyéni csúcsmal annak idején 77. voltam a sorban. Ma talán az első százba se férnék be ennyivel. Ha pedig nincs nemzetközi minősítés, a pénz is lassan csordogál.

- Tehát két évig várat magára az előrelépés és ezért föladnád? Pedig az előbb mondtad: te nem adod föl könnyen!

- Éppen most akarok belekezdeni a budapesti fedettpályás EB-n beindult balszerencse szériába. A bukás után először az volt a legfőbb gondja mindenkinek, lesz-e újrafutás vagy sem? Éjjel már tudtam,

nem lesz, mert a térdem úgy bedagadt, hogy behajlítani sem bírtam. Ezután elkezdődött a kálvária orvostól orvosig. Kész rémregény volna, ha belemenék minden részletébe.



Az emlékezetes bukás a budapesti fedettpályás EB-n

- A szabadtéri idényben azután újra csúcsközelbe jutottál.

- De jött a következő sérülés. A Népstadionban lépcsőztem. Megbotlottam, eltört a csuklóm és megint lerobbant a térdem. És ezzel még nem volt vége! Otthon a könyvespolc döntött le a lábamról, - de szó szerint. Meg ezeken túl is olyan peches dolgok történtek velem sorozatban, hogy sokan azt mondták, ennyi elég egy egész pályafutásra is a bajból. De állítom, ekkor sem gondoltam arra, hogy abbahagyjam az atlétikát.

- Tehát mikor?

- Az ősz vége felé kezdték rebesgetni, hogy bizonytalan az olimpiai részvétel. Ez egy picit elbizonytalanított, bár nem hittem el. Nyilván, ekkor még mások sem. A válogatottak több helyen, zömmel külföldön készültek a téli hónapokban. Én idehaza. Januárban úgy láttam, nem lesz semmi az olimpiai szereplésből, hiszen a többiek a lényegesen jobb edzőkörülmények között előnyre tettek szert. Senki

nem vette komolyan, amikor először szoltam szándékomról.

- Ugy tűnt, nekik lesz igazuk, mert a tavaszvégi versenyeken elindultál.

- Azt nem hitt el csináltam. Amikor eldőlt, hogy kihagyjuk az olimpiát és a nevezetes affér miatt nem mehetek komoly külföldi versenyre, végképp döntöttem.

- Nem adtad föl még így is túl hamar? Az eltiltás egyszer lejár és újra lesznek nagy versenyek. Addig itthon is lehet készülni!

- Itthon nincs kivel versenyezni és ...

- Ez kissé nagyképpen hangzik.

- Tény, hogy Vasvári a csucstartó, de szerintem az egy kicsuszott eredmény volt. Azóta sem tudta megközelíteni.

- És Menczer?

- Esetleg ő volna az egyetlen komoly vetélytárs.

- Edződ hogyan reagált a bejelentésedre?

- Nem befolyásolt. Elfogadta az elhatározásomat.

- Ilyen könnyen lemondott rólad?

- Igen. De nem csak ő, hanem a Dózsa és a válogatott vezetői is. Sokan - köztük Oros is -, úgy tekintették, hogy zsarolási szándékkal adtam elő a tervem. Sőt, volt aki azzal jött elő, hogy disszidálni akarok. Egyébként nem lepett meg ez a fajta visszhang. Azért sem lepett meg, hogy nem marasztaltak, mert tisztában vagyok azzal, hogy egy kissé nehéz a természetem. Higgadtan mérlegetem a dolgokat, de utána meg is mondom a véleményem. Az ilyen embereket sehol sem szeretik.

- Milyen volt a viszonyod Oros Ferenccel?

- Két oldalról kell ezt vizsgálni. Szakmailag a szakág legjobbjának és megszállottnak tartom. Olyannyira az atlétikának él, hogy az már az egészsége rovására megy. De ugyanezt a fanatizmust elvárja minden versenyzőjétől. No meg, az elképzelései kritikátlan végrehajtását. A hatalmas szakmai tudás nem párosul kellő pedagógiai érzéssel.

Sok vita volt köztünk, de a munka ellen sohasem lázadtam. Ha jól meggondolom, a kettőnk közti feszült hangulat is hozzájárult valamennyire a befejezéshez. Nélküle viszont szakmai okok miatt nem érdemes csinálni. Ezt azért mondtam, hogy megspóroljuk a következő kérdést, azaz, nem próbálkozom-e más edzővel dolgozni.

- Mihez kezdess ezután, teljesen elszakadsz az atlétikától?

- A szakmában szeretnék dolgozni. Vendéglátóipari szakközépiskolát végeztem. Egy borozó Budapesten - ez a távlati célom. Az atlétika helyett most a tenisz felé fordult az érdeklődésem. Színesebb, változatosabb sport, de már csak hobbi szinten fogom üzni. A hirtelen leállás veszélyes lenne, néha még lemegyek és futok egy kicsit a többiekkel. Edző biztosan nem leszek. Nem érzem magamban az ehhez szükséges elhivatottságot, pedagógiai érzéket. Ennyi a történetem.



A beszélgetés óta minduntalan előnyomul bennem a kérdés: tényleg elég ennyi a befejezéshez? Volt-e elegendő kitartás Ujhelyiben, megtett-e mindent céljai elérése érdekében, voltak-e igazi, sportból fakadó céljai? Különböző emberek más-más módon látják a választ e kérdésekre, de a cselekvés joga - a körülmények szabta korlátokkal együtt is - a sportoló kezében van.

Ujhelyi Sándor végül is nem lépett be a nemzetközi élmezőny kapuján. Lehet, hogy erősebben kellett volna kopogtatnia!



SZABÓ JENŐ



SZALMA

1984. ÉVI FELKÉSZÜLÉSE ÉS VERSENYZÉSE

II. rész

A második felkészülési szakasz 1984. március 5-ével kezdődött. A nyári felkészülés első ciklusában /márc.5-ápr.8./ a célkitűzés kettős volt: a sérült lábat rendbehozni, s a gyulladás ütemét szem előtt tartva a mennyiségi terhelés "elviselését" minél magasabb fokra emelni. E kettős feladat eredményes megvalósulását nagyban elősegítette a kéthetes, viszonylag meleg éghajlatu formiai edzőtáborozás.

Mielőtt e periódus edzésszervezőit és terhelési mutatóit ismertetném, feltétlenül szólnom kell a formiai edzőtábor kitűnő edzésszervezőiről, s arról a modern gyógyító eszközökkel felszerelt és hozzáértő, éjjel nappal készen álló orvosi és asszisztensi személyzettel ellátott "kis kórházzal", mely rendelkezésünkre állt. Ilyen Magyarországon sajnos csak álmunkban létezik. Itt kell megemlíteni azt a tudományos kutatói bázist is, amelynek elsőrendű feladata az olasz atléták felkészítésének elősegítése volt.

Nos, ezek után nézzük meg a jelzett ciklusban végzett munka mutatóit:

- futóállóképességi munka: 15x, összméter 46,200;
- futó gyorsasági-állóképességi munka: 9x /zömmel 300-200 m-ek/ 8440 összméterszámmal /a 200-ak itt 26 mp felettiek voltak/;
- futógyorsasági munka nem volt;
- medicinlabdás és súlyzós erősítés: 12x, a súlyzós edzések összsterhelése 16-22 tonna között volt, s a 145 fokos szökdelésekben eljutott a 200 kg-ig /pl. 3x4x200 kg/;
- résztávós szökdelést csak a ciklus utolsó két hetében végzett mindössze 3x és csak 1500 m-es összméterszámmal.

A ciklus befejeztével úgy értékelhettük a kettős célkitűzést, hogy azokat sikerült megvalósítani. Az értékeléskor feltétlenül szólnom kell a TF Kutatóintézetében dolgozó dr. Apor Péter és Fekete Győző hathatós segítségnyújtásáról is, akik nemcsak sugárkezeléssel, hanem egyéb orvosi eszközökkel és emberi magatartásukkal is hozzájárultak ahhoz, hogy Szalma Iaci háta ismét "teljes értékű" legyen. S szólnom kell keretorvosunk dr. Csépe Imre munkájáról is, aki szintén hathatósan hozzájárult a gyógyuláshoz.

2. ciklus /április 9. - május 6./

E négy hét alatt elsősorban a futó gyorsasági-állóképesség és az ugróerő növelést helyeztük előtérbe:

- a futógyorsasági állóképesség fejlesztéséül az alábbi eszközöket alkalmaztuk:

- 300 m: /a már leirt variációban/ 2x 3100 összméter;
 - dombrafutás: 2x, összméter: 600;
 - dombrafutások ólommellényben: 2x, összméter: 720;
 - 200 m-ek: 4x, összméter: 2800, az időeredmények 22,9 - 24,1 mp között voltak;
 - 120-150 m-ek: 9x, összméter: 4530, a 120 m-ek 12,5 - 13,4 mp között, míg a 150 m-ek 15,6 - 16,8 mp között voltak;
- Az ugróerő fejlesztését szolgálták:
- súlyzós erősítés: 5x /kisebb súlyokkal főleg szökdelés variációk;
 - résztávós szökdelés: 1x, 640 m;
 - résztávós szökdelés dombra: 5x, 960 m;
 - résztávós szökdelések dombra, ólommellényben: 6x, 1120 m;
 - résztávós elugrások: 2x, 56 db elugrás;
 - résztávós elugrások dombra: 5x, 125 db;
 - résztávós elugrások dombra, ólommellényben: 5x, 45 db;
 - dombra végzett 9 futólépésből ugrás: 3x, 30 db.

E ciklust is úgy értékeltük, hogy a kitűzött célokat megvalósítottuk. A futóadatokat jónak minősítettük, s Szalma igen jól mozgott az ugróerőt fejlesztő edzések során is. Bár az egyes edzések végére fáradt volt, másnapként mindig "frissen" ébredt. A téli sérülését nem érezte. Igen optimista hangulatban fogtunk hozzá a következő ciklus munkájához.

A cikk előző részét ld. az Atlétika
1984. 12. számában!

3. ciklus /május 7. - 27./

E három hetet részben a felfrissülésre, részben a futógyorsasági és a technikai munka megkezdésére szántuk, valamint arra is, hogy futóversenyeken vegyen részt. A terv készítésekor még csak másodlagosan gondoltunk a következő ciklusban "betervezett" válogatott viadalra, ami az olimpia szempontjából időpontilag számunkra nem a legjobb helyen szerepelt.

A fentiek voltak a tervek, s nézzük meg, mi valósult meg ezekből:

- a futógyorsasági-állóképességi edzések száma 5 volt, 1960 ósszméterrel;
- a futógyorsaság fejlesztésével csak egyszer foglalkoztunk még mindig félve a téli sérüléstől /az időjárás nem a legkedvezőbb volt/. Itt mintegy ellenőriztük önmagunkat. A bemozdulásos 60 m ideje 6,33 mp volt;
- futóversenyen 3x indult - kétszer 200 m-en, /legjobb ideje 21,74 mp/, egyszer 100 m-en /10,81 mp/ futott;
- sulyzós erősítés mindhárom héten volt, de csak kis sulyokkal. Itt is inkább a gyorsaságot fejlesztő gyakorlatok szerepeltek;
- az ugróerőt fejlesztő edzések száma 7 volt, s elsősorban a gátszökdélések és az ötösugrások domináltak /ötösugrásban 17,70 m-t ugrott az egyik felmérésen/;
- a technikai edzések száma - a tervtől eltérően - csak három volt. Ezekben 13, illetve 15 futólépésből ugrott /13-ból 720 cm-t/. E kevés ugróedzés oka a váratlanul jelentkező derékfájás volt.

Igy összességében csak 10 edzést tudtunk tartani e ciklusban. Ha ehhez hozzáveszem a három futóversenyt, s az azokat megelőző szintén három átmozgató edzést, akkor kiderül, hogy a tervből lényegében csak a felfrissítést sikerült megoldanunk. Ezért határoztuk el, hogy a ciklus végén - egy héttel az első válogatott viadal előtt - részt veszünk a pozsonyi nemzetközi versenyen, s az ott elért eredménytől, a derékfájás mértékétől tesszük függővé a továbbiakat. Nos a pozsonyi verseny jól sikerült. Bár a derekát kissé érezte, mégis 790 cm-es eredményt ért el, s ez azért volt megnyugtató számunkra, mert ilyen jó teljesítménnyel még sohasem tudta el azdeni a nyári versenyszezont.

4. ciklus /május 28. - július 8./

E ciklustól kezdve már nem az előzetes tervek megvalósulását tárgyalom, hanem amit valójában megcsináltunk, hiszen e ciklus elején vált kétségesse az olimpiai részvételünk, illetve dőlt el, hogy Los Angeles helyett más célversenyek kerültek előtérbe.



Mielőtt az elvégzett edzőmunkát ismertetném, egy-két adatot rögzítek, melyek tanulságosak:

Először is a hat hét összedzésszámát, amely látszólag megfelelő /33 db/, de ha ebből levesszük az átmozgatásokat /9 db/ és a versenyek számát /5 db/, akkor azt láthatjuk, hogy a heti edzésszámok hiú visszatükrözoí annak a hangulatnak, amit az olimpiáról való távolmaradás ténye váltott ki.

Igaz viszont, hogy a csekély számú edzésen mindig teljes intenzitású munka folyt. Ezt is néhány adattal támasztom alá: 60 m bemozdulásra: 6,24 mp; 120 m: 12,17 mp; helyből ötösugrás: 18,27 m. Ugy vélem ezen adatok birtokában érthetőek az alábbi versenyeredmények is:

jun.2.	Torinó /vál. viadal/	809 cm /4 érvényes ugrás/
13.	Firenze	780 cm /4 érvényes ugrás/
17.	Stuttgart	809 cm /5 érvényes ugrás/
jun.23.	Budapest	805 cm /3 érvényes ugrás/
30.	Formia	798 cm /3 érvényes ugrás/

Szalma edzésnaplójában szinte minden verseny után az a bejegyzés olvasható, hogy a "formám jó, de a versenyhangulat csapnivaló". Mit mondhattam erre? Csak annyit: ha kevesebbet is edzünk a tervezettnél, ha engem is mélyen elszomorított az olimpiától való távolmaradás ténye, mégis úgy kell dolgozni, hogy az edzések intenzitása és a várható sok verseny eredményeként meg tudjon felelni az elvárásoknak. Ezekben a versenyeken keresztül kell bizonyítani, hogy Szalma változatlanul a világ élvolnába tartozik, s ott lehetett volna az olimpiai dobogón.

Néhány adat az elvégzett hat hét munkájáról:

- futó gyorsasági-állóképességi edzés: 5x, összméter: 1920 /mind magas intenzitással/;
- futógyorsasági edzés: 5x, összméter: 1200 /idő-ellenőrzéssel/;
- súlyzós erősítés: 5 x;
- ugróerő gyakorlatok: /gátszökdelés, ötösugrás, mélybeugrásból távolugrás/ 10x, /ötösugrásban: 18,27 m-es egyéni csucs/;
- technikai edzés: 5 x /csak 15 futólépésből/. Ezen kívül 4 alkalommal nekifutás ellenőrzést is tartottunk. Ez egy-egy alkalommal 4x kb. 50 m-t jelentett, ami lényegében a futógyorsasági munkát bővítette.

5. ciklus /július 9. - augusztus 29./

Ez a 7 hét és három nap egyértelműen versenyciklusnak tekinthető. Ezt támasztják alá az alábbi számok is:

- futó gyorsasági-állóképességi edzés: 2x /120 m-en 11,98 mp/;
- futógyorsasági edzés: 2x /60 m-en 6,18 mp/;
- súlyzós erősítés: 8x;
- ugróerőt fejlesztő edzés: 3x;
- technikai edzés: 1x;
- átmozgató edzés: 11x;
- távolugró verseny: 12 x.

Versenyek:

- jul.11. Athén 796 cm
- 15. Birmingham /válogatott viadal/: 778 cm /csak 2 érvényes ugrása volt/
- 17. Stockholm: 753 cm /2 érvényes ugrása volt/
- 20. Berlin /célverseny!/: 800 cm /Akart ugrani, s a 8 m igen jó, hiszen ezen a pályán az előző években csak 748 cm-ig jutott el./
- 27. Országos bajnokság: 796 cm. /Fájó, de megérdemelt vereség volt, még akkor is, ha az edzésnapló szerint "nem tudtam ráhangolni magam a versenyre"./

Mindenesetre a kellemetlen vereség után a versenyek közötti edzések a régi intenzitással folytak. Látszott, hogy mostantól kezdve jobban figyel az eredményekre, hisz több év után most veszített először az országos bajnokságon, s a juliusi versenyeredmények sem nevezhetők fényesnek. Mentségként talán annyit, hogy ebben az időben már folytak az olimpiai küzdelmek.

Nézzük a további versenyeredményeket:

- aug. 4. Debrecen: 818 cm
- 10. Budapest: 811 cm
- 17. Moszkva: 815 cm /célverseny!/
/Sajnos egy csucs körüli ugrásnál belépett./
- 20. Budapest Nagydíj: 823 cm
- 22. Zürich: 821 cm
- 26. Köln: 827 cm /új országos csucs!/
29. Koblenz: 796 cm /a 3-ik ugrása közben súlyos combizom szakadást szenvedett/.

Az értékelés után, október 22-ével megkezdjük a felkészülést az 1985-ös versenydínyre. Ebben az évben szeretnénk még tovább lépni, mind a felkészülés módszereiben, mind pedig az eredményesség terén.

DR. ZARÁNDI LÁSZLÓ





Európai Atlétanedzők Szövetségének

Konferenciája

A konferenciát dr. A. Gold ur, az Európai Atlétikai Szövetség elnöke nyitotta meg 34 országnak mintegy 160 résztvevője jelenlétében a birminghami Városháza nagytermében.

A konferencia teljes egészében az atlétikai ugrások elemzésével és a felkészítés problémájával foglalkozott. Így 1985. január 24-én a magasugrás /Dragan Tancic és Pat Reid/, 25-én a távolugrás /Igor Ter-Ovaneszjan és Prof. Adrian Samungi/, 26-án a hármasugrás /Marcolm Arnolr/ és 27-én a rudugrás /Maurice Houvion és Vitalij Petrov/, valamint az összetett versenyszámok ugrószámainak /Frank Dick/ elemzésére került sor.

A konferenciának csak az első két munkanapját volt módom látogatni, így beszámolóm is csak a magas- és távolugrással kapcsolatos előadásokra terjed ki. A konferencia rendezésének színvonaláról csak jelzésképpen annyit, hogy angol, német és francia nyelven szinkrontolmácsok működtek, s az előadások anyagát három nyelven az előadások előtt mindenki nyomtatásban átvehette... Ez azonban nem jelentette azt, hogy az előadók szigorúan ragaszkodtak volna a leírt szöveghez.

Magasugrás

Az első előadó Dragan Tancic, a nyugatnémet ugróiskola vezetőedzője volt. Közismert, hogy tanítványa Mögenburg /olimpiai bajnok, 1984/, Thränhardt, Nagel, illetve az utóbbi időkben újra Meyfahrt /olimpiai bajnok, 1984/ és még több más neves magasugró. Előadásának címe: A magasugró edzés szervezése és ellenőrzése volt.

Témáját úgy dolgozta fel, hogy elsődlegesen Mögenburg edzésanyagára támaszkodott. Így megtudtuk, hogy 1984-ben 19 alkalommal ugrott 230-at vagy annál nagyobbat, illetve 42-szer egész pályafutása során.

Általános feltűnést keltett, hogy előadását a versenyzők pszichikai felkészítésével kezdte. Kiemelte: kölcsönös bizalom a sikeres felkészülés egyik alappillére.

A terhelés terjedelmét -felfogása szerint - csak fizikai mértékegységben /tömeg, mp stb./ vagy az ismétlések számában lehet és kell kifejezni. A terhelés intenzitásán a végrehajtás minőségét, leginkább az adott tevékenység végrehajtási sebességét érti.

Meglátása szerint a munkát napra, hétre, hónapra és évre, valamint olimpiára kell tervezni.

Két nagy ciklusra osztja az edzésfolyamatot.

1. ciklus: a./ Felkészülési időszak /október-január; 17 hét/;

b./ Versenyidőszak /február-március, 6 hét/;

2. ciklus: a./ Felkészülési időszak /március-május 11 hét/;

b./ Versenyidőszak /június-szeptember, 15 hét/;

c./ Pihenő /átmeneti/ időszak /szeptember 15-október 7, 3 hét/.

Az egyes időszakok az alábbi egységekre oszthatók /1. ábra/. A legfontosabb gyakorlatokat pedig az 1. táblázatban foglalta össze. A terhelés jellegének és összetételének alakulása egy "speciális" egység elején a 2. táblázat szerint alakul.

Részletesen kitért az olimpia /1984/ előtti utolsó 3 hét edzésanyagára. Felfogása szerint - amit Mögenburg példájával érzékeltetett - nem a verseny előtti pihenések beiktatásával kell a csúcsmódot elérni. A Los Angeles-i döntő előtti 3. héten 16, a 2. héten 14, az utolsó héten pedig 8 edzésegységet végzett Mögenburg. A napi edzéseket ekkor három részre osztották. Reggel 6.30-kor

tengerparti futással kezdtek /gimnasztika + stretching/. Délelőtt 10.30-kor majd délután 5.30-kor került sor a 2. és a 3. edzésre. A döntő /selejtező/ előtt egy héttel versenyzett utoljára, amikor a kizárólagos oél a nekifutás ellenőrzése volt /San Diego, 230 cm/.

Az 1. táblázatban bemutatott gyakorlatok közül jónéhányat videofelvételen láthattunk. Különösen nagy gondot fordítottak a félguggolások végrehajtására: emelt fej, egyenes hát, sarokalátámasztás. Ezt a gyakorlatot felugrás nélkül végezték időre. A filmen Tancic egyik tanítványa /Holzapfel/ 130-150 kg-mal végzett 10 guggolást időre. A felugrással végzett sulyzós gyakorlatokat az egyéni maximum 60-100 %-ával végezték.

Pat Reid /Kanada, válogatott-edző/ előadásában a flop technika kikristályosodásának folyamatával, valamint a flop jövőjével foglalkozott. A flop - úgy tűnik - egyértelmű diadalt aratott a hasmánt felett, amivel Barry Wagner D. Fosbury egykori edzője is egyetértett.

Los Angelesben történelmet irtak a magasugrók, hiszen azonos nemzetbeli két versenyző győzelmére csak 1956-ban volt példa /Melbourne: C. Dumas és M. McDaniel/.

P. Reid előadása lényegében a flop technika differenciálódására szorítkozott, amennyiben ugynevezett "SEBESSÉG FLOPOT" és "ERŐ FLOPOT" különített el. A kifejezést - ismereteink szerint - elsőként Ken Doherty, a neves amerikai atléta szakíró alkalmazta 1970-ben.

Nagy a valószínűsége, hogy a két típusu ugrást a versenyzők izomélettani és pszichológiai tulajdonságaival is összefüggésbe lehet hozni. Az egyik valószínű kapcsolat pl. a gyors, illetve lassu motoros egységek tulsulya lehet. Eszerint és egyéb jegyek alapján /amit az előadással párhuzamosan vetített színes diafilmek, -képek támasztottak alá/ az alábbi fő jellegzetességek különíthetők el:



Ulrike Meyfarth

"SEBESSÉG FLOP"

Nekifutási sebesség:
7,7 - 8,4 mp;
Nekifutás hossza: kb.
8-9 lépés;
Felugrási idő:
0,13 - 0,18 mp;
Nekifutás főleg lábujjon, kivéve az utolsó /kitámasztó lépést/;
Igen erőteljes saroklendítéses futás /"sprintes" nekifutás/;
Az utolsó két lépésen és a felugrás során váltott karu /"egykaros"/ lendítés, lendítés előkészítés;
Csekély sebességvesztés az utolsó lépés alatt, a sulypont magasan van, előre felfelé halad;
Felugrás alatt a dőlés megtartása;
Kevés kar- és lábmunka a levegőben;

Lendítőláb igen gyors, sarok a tompor közelében;
A lécc fölött tekintet a lécre irányul, ill. a fej hátravetésének hiánya;
Élvonalbeli ugrókkal beszelgetve derült ki, hogy a dölést, az elugrás szögét, a fej helyzetét, a kar- és lábmunkát a csipő feletti területre és irányra koncentrálják /irányultsági komponens/;

Rendszerint kis testsúlyak, ektomorfok, és kevesebb erősítést végeznek;
Igen sok gyorsasági munkát végeznek és élvezik.

"ERŐ FLOP"

Nekifutási sebesség:
7,0 - 8,0 mp;
Nekifutás hossza: kb.
10-12 lépés;
Felugrási idő:
0,17 - 0,21 mp;
Nekifutás első fele lábujjon, majd talpon vagy sarkon átgördöléssel;
Saroklendítés hiánya /"3000 m-es síkfutó futása/;
Páros karu előkészítés és lendítés;

Nagy sebességvesztés az utolsó lépés alatt, hátradólás, lesüllyedés;
A test közel van a léchez;
Igen erőteljes láb fel- és behúzás, aktív kar-munka;
A lendítőláb lassu, vontatott, akaratlagosan kell emelni;
Erős fejhátravetés, "tor-nászás", tanítani kell, hogy a lécet nézze;

Élvonalbeli ugrók az elugró láb talajrahehelyezésével, nyújtott kitámasztással, eltulzott és felerősített lendítéssel "foglalkoznak" /felugrási komponens döntő/;

Nagyobb testsúlyak, nehéz ektomorfok, sokat sulyzóznak;

Kevesebb gyorsasági munkát végeznek, és nem élvezik annyira.

1. ábra

Az időszakok és tervezési egységek sémája

Hónapok	X.	XI.	XII.	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.
Periódus	1. Felkészülési időszak			1. Verseny-időszak		2. Felkészülési időszak			2. Versenyidőszak			
Heti ciklusok	Általános /4 hét/	Spec. /5 hét/	Technika /4 hét/	Verseny /6 hét/		Speciális /10 hét/	Technika /4 hét/			Verseny /16 hét/		
Hétfő												
Kedd												
Szerda												
Csütörtök												
Péntek												
Szombat												
Vasárnap												

1. táblázat

A legfontosabb edzésgyakorlatok

- Szökdelés bal lábon helyből indulással. /ötös-ugrás/
- Szökdelés jobb lábon helyből indulással. /ötös-ugrás/
- Szökdelés bal lábon hat lépés nekifutásból. /ötösugrás/
- Szökdelés jobb lábon hat lépés nekifutásból. /ötösugrás/
- 10-es ugrás helyből váltott lábbal.
- Gátszökdelés páros lábbal /2m/1,06 cm/ 10 gát.
- Gátszökdelés páros lábbal /2m/1,06 cm/ 5 gát.
- Felugrási gyakorlat gátak között. 10 gát /5m/1,06 cm - 1,20 cm/, 2 lépés a gátak között.
- Mint előbb, de 5 gáton.
- Magasugrás egyenes nekifutásból. /4-5 lépés/
- Átlépő magasugrás 4-5 lépéses nekifutásból, egyenes nekifutással.
- Guggolás sullyal 10x60 kg.
- Guggolás sullyal 3x85 kg.
- Felugrás sullyal 10x /45 kg/
- 30 m-es vágta állórajtából.
- 150 m-es vágta állórajtából.
- Nekifutás első részének gyakorlása.
- Nekifutás második részének gyakorlása.
- Felugrási gyakorlatok.
- Lécvétel javítása.

A technikai elemzésen túl még a versenyek alatti "kísérlet-hatékonyság" legújabb jelenséget vizsgálta. Így kiderült, hogy az első VB-n, a döntőbe került valamennyi női magasugrót számításba véve 41 sikeres kísérletet tettek elsőre, 17 kísérlet volt második ugrásként és csak 6 kísérlet volt harmadik ugrásként. A férfi döntőben 45-14-6 volt az arány. 1984-ben Los Angelesben a női döntőben 49-9-2, míg a férfiaknál 28-10-2 volt a megoszlás. Ez a versenyek kiéleződésének, valamint a technika igen magas szintű végrehajtásának egy-fajta jelzője lehet.

Változatlanul nagy, s talán a legnagyobb hangsúlyt kapja a nekifutás sebessége. Nem tekinthető súlyos technikai hibának a nekifutás végén történő lassítást, amennyiben valaki a "sebesség-flop", és a 8,5 m/mp nekifutási sebességet alkalmazók közé tartozik. Ilyen Csu Csian-hua is, aki a 237-es ugrása alatt az utolsó előtti 4. lépésnél érte el a nekifutás sebességének maximumát: 8,83 m/mp. Az utolsó lépésnél 8,19 m/mp volt a sebessége /felugrási ideje: 0,173 mp/. Még szemléletesebb /és fontosabb! a súlypont gyorsulásának mértéke. Ez 27,2 m/mp² volt. /"Normál" ugróknál ez 16-23 m/mp².../

Egy-egy szekcióról után kérdés-válasz vitára nyílt lehetőség. Ebből adjuk közre a legérdekesebbeket.

Kérdés: Volt-e különbség Meyfahrt és Mögenburg felkészülése között?

Dragan Tancic /D.T./: Egyéni differenciák igen nagyok voltak, de a felkészítés elve azonos volt. Meyfahrt esetében különbséget jelentett, hogy - miután ismét együtt dolgoztunk - meg kellett tanulnia szökdelni, teljesen átalakítottuk a súlyzós edzést, az erőfloprról lényegében áttértünk a sebesség foppra, s ennek érdekében, ha lehet, még inkább az edzés intenzitása, az igen gyors gyakorlatvégrehajtás került előtérbe. Ennek egyik eredménye lett, hogy 1982-ben 180 kg volt guggolásban a legjobbja - időméréssel! A teljes átalakítás 4 évet vett igénybe.

Kérdés: Alkalmaz-e pszichoregulatív edzést?

D.T.: Igen. Megjegyzem, hogy azoknak a versenyzőknek van szüksége pszichikai tréningre, akik rossz állapotban vannak. Mindenesetre autogén és mentális edzést végzünk.

Kérdés: Milyen jelentőséget tulajdonít a teszteknek?

D.T.: Biztonságot adnak. Arról tudósítanak, hogy jó vagy rossz irányba haladunk-e.

Kérdés: Hogyan lehetséges, hogy egy edzésen 400 ugrást végeznek?

D.T.: Ez azt jelenti, hogy az imitációs, felugrási és a teljes nekifutásból végzett gyakorlatokat is egybeszámoljuk. Mitöbb, a mentálisan végzett ugrásokat is teljes értékű ugrásnak tekintjük.

Kérdés: Milyen /orvosi/ tesztek alkalmaznak?

D.T.: Vérelemzés az egyik legfontosabb segítségünk. Különösen nagy hangsúlyt fektetünk a K-, a Mg- és a Ca-szint ellenőrzésére. A gyakorlatokat igyekszem úgy tervezni, hogy lehetőleg ne érzjük el a tejsav megjelenésének szintjét /pl. emiatt ritkán szökdelünk 10 gát felett/. A gerincoszlop porckorongjait speciális injekciók segítségével regeneráljuk. Az aerob oldallal egyáltalán nem törődünk.

Kérdés: Végeznek-e "tonizálást" verseny előtt?

D.T.: Igen. Thränhardt 60-100 kg-mal guggol, Mögenburg gátszökdelést végez, Nagel 6-7 x 30 m-t fut.

Kérdés: Melyik gyakorlatot tekinti kulcsfontosságúnak a technika tanulása során?

D.T.: Talán ilyen kulcsgyakorlat nincs, de nagyon fontosnak tekintem a 3-6 m-re fölállított 120 cm-es gátak fölött végzett felugrásokat úgy, hogy a gát között a hangsúlyt nem a felugrásra, hanem a lendítő lábon való igen gyors áthaladásra helyezzük. Maximálisan két lépést tehetnek a gátak között. Ugyanezt fűvön, iven is végezzük 3-6 gát alkalmazásával.

2. táblázat

A gyakorlatok és a terhelés főbb jellemzőinek aránya egy "speciális" szakasz elején

GYAKORLATOK	H	K	Sz	Cs	P	Sz	V	Összesen
Vízszintes ugrások /db/	350		350		350			1050
Függőleges ugrások /db/		400				400		800
Technikai gyakorlatok /db/	400				400			800
Vágtafutás /m/		500				500		1000
Futás /m/		2000				2000		4000
Erősítés /tonna/	6		6		6			18
Speciális erősítés /tonna/	8		8		8			24
Technikai edzés /db ugrás/	40-50				40-50			80-100
Állóképességi futás /km/	3-4	3-4	3-4	10	3-4	3-4	10	35-40
Egyéb								

Kérdés: Miben látja a flop jövőjét?

Pat Reid /P.R./: A döntő a nekifutás sebessége lesz. Ennek legalább 8 m/mp felett kell lennie. Az utolsó lépések szerkezete - meglátásom szerint - nem fontos. Normális, de gyors futólépéseket kell alkalmazni, minél magasabb súlyponti helyzettel. Az egyetlen, ami itt megfontolás tárgya lehet, a lerövidített /igen gyors/ utolsó lépés. Ez persze kihat a nekifutásra. Mindehhez nagy ívet kell alkalmazni. Mögenburg 6,5 m-re, Meyfahrt 6,2 m-re indul az állványtól huzott merőlegeshez képest.

D.T.: Igen nagy a valószínűsége, hogy a jövőben csakis a sebesség-ugrók érnek el 240 vagy 210 fölötti eredményt. Magam részéről mindent megteszek, hogy "sebesség-floposokkal" foglalkozzam, s hogy azzá neveljem őket.

Ezzel kapcsolatban merült fel a karlendítés problémája. Én helyesnek tartom a páros karu lendítést, de nem úgy, hogy az utolsó előtti lépés alatt készítjük elő. Határozott véleményem, hogy az utolsó előtti lépés alatt váltott karu, a futásnak megfelelő karmunkát kell alkalmazni.

Kérdés: Alkalmaz-e excentrikus vagy pliometriás erőedzést?

D.T.: Igen, csakis felnőtt, tapasztalt versenyzők esetében.

Kérdés: Átalakítható-e valaki "erő-flopról" "sebesség-flopra"?

D.T. és P.R.: Egyértelműen igen, s ez 4-6 évet vesz igénybe.

/Folytatjuk/

HORTOBÁGYI TIBOR



CARLO THRÄNHARDT

CSU CSIEN-HUA

Hu Hong-fei-től, a magasugró világcsucstartó Csü Csien-hua edzőjétől részleteket tudhatunk meg az általuk alkalmazott pszichológiai felkészítésről. Ezek az erőfeszítések négy, jól meghatározott területre összpontosulnak.

A legfontosabb a sportoló önbizalmának kialakítása. Az edző az öltöző falán két vonalat jelölt meg: a 229 cm-t, ami akkor az ázsiai csucs volt, és a 236 cm-t, az akkori világcsucst. Az edző minden foglalkozás előtt tudatosította tanítványában, hogy ezek azok a magasságok, amelyeket felül kell mûlnia.

A másik fontos cél az idegesség legyőzése volt. A versenyző, aki látja a vele együtt küzdő, kiválóbbnál kiválóbb ugrókat, könnyen idegessé válik. Az edző mindig arra figyelmeztetett tanítványát, hogy ne a győzelmet, hanem mindenekelőtt saját egyéni csúcsa túlszárnyalását akarja. Ha ez nem sikerült, akkor még győzelem esetén is élesen rávilágított az elkövetett hibákra. Így az idegességet fokozatosan sikerült kiküszöbölni.

A mozgás végrehajtására vonatkozó képzelőerő ugyancsak fontos tulajdonsága az eredményes sportolónak. Csü minden nekifutás előtt végiggondolja az egész mozgásfolyamatot. Az ugrás végrehajtása után az edző nem kezd magyarázni, hanem elemezteti a versenyzővel a siker - vagy a sikertelenség - tényezőit és azok mértékét. Minden alkalmat megragadtak, hogy fokozzák Csü képzelőerejét. Edzője azt tanácsolta neki, hogy szabadidejében maga is foglalkozzon néhány tanítvánnyal. Ez a tevékenység nagy segítségére volt a szükséges mozdulatok jobb megértésében.

Az egyik legnehezebb feladat a "magasságtól való félelem" leküzdése volt. Edzés közben az edző időnként magasabbra emelte a léceket, anélkül, hogy a versenyző ezt észre vette volna. Miután átugrotta a magasságot, az edző megmondta neki az igazat és hangsúlyozta, hogy ettől a magasságtól sem kell félni. Egy másik módszer: a megszokott, kb. 4 méter magas mérce helyett 3 méter magasakat használt. Így az adott magasság a valóságosnál nagyobbak tűnt. A versenyeken, amikor szabályos magasugró állványokat használtak Csü számára úgy tűnt, hogy a léce a tényleges magasságnál alacsonyabban van. Az edző egy másik ötlete: különleges "ágyat" készített Csü számára, amelyet olyan magasan helyeztek el, amilyen magasságot Csü-nak át kellett ugrania. A magas, de puha "ágy"-ra való felugrás nagyban hozzájárult a magasságtól való félelem kiküszöböléséhez.

/A pekingben megjelenő CHINA SPORTS nyomán./

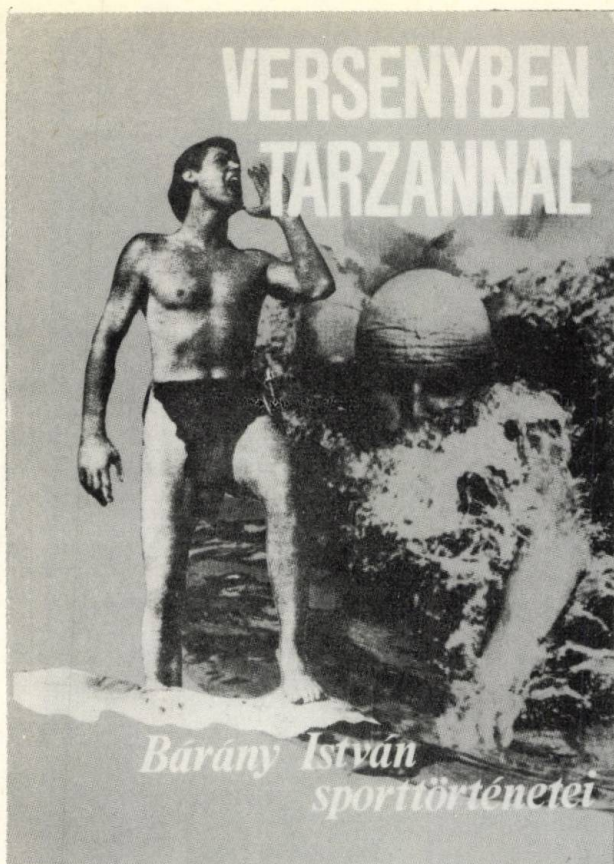
-i-s



MÁR MEGJELENT !

dr. Bárány István:
Versenyben Tarzannal

A szerző hatalmas élményanyagot gyűjtött össze versenyzőként, sportvezetőként és újságíróként. Pályafutása kis vidéki városból indult, de eljutott a világ nagyvárosaiba: Bécsbe, Párizsba, Londonba és Amerikába is. Ismeretséget kötött a sportélet olyan nagyságaival mint Johny Weismüller, Arne Borg, Rademacher, Nurmi, s a magyarok közül Hajós, Csik, Harangi. Könyvében tapasztalatait, pályafutását írja meg színesen, olvasmányosan.



TAVASZI REJTVÉNYMAGAZIN

Sok értékes nyeremény
50.000.—Ft értékben !

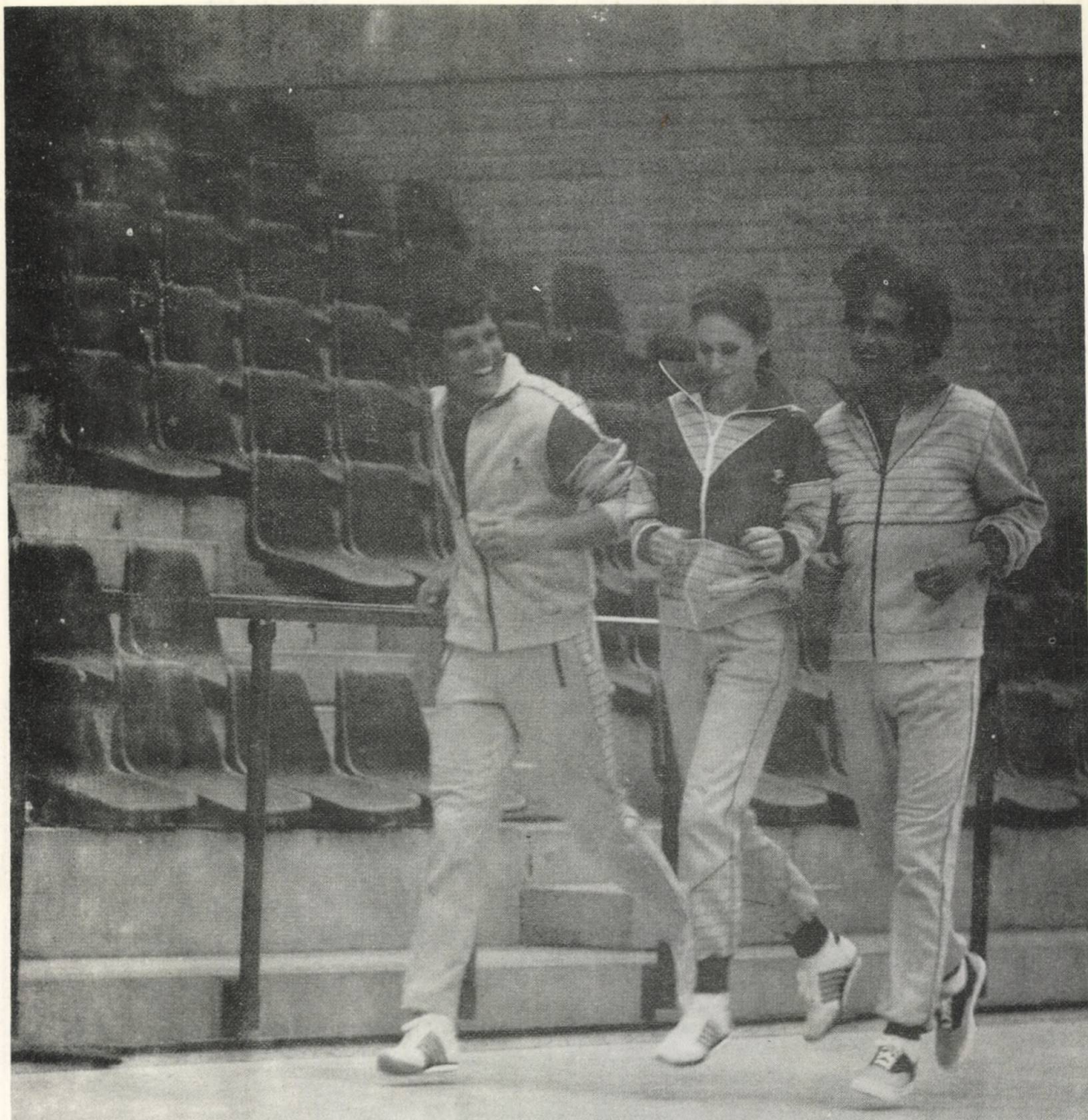
Fődíj: színes televízió !

Érdekes írások
az egészséges életmódról
és étkezésről.

Rengeteg rejtvény és fejtörő !

Ára: 12.—Ft.
Kapható a hírlapárusoknál !





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