

2.

atlétika

OLYMPIA TEREM



1985/10

ATLÉTIKA. A Magyar Atlétikai Szövetség lapja. Felelős szerkesztő: Krasovec Ferenc. A szerkesztőbizottság tagjai: Kalovits István, Képesy József, Lévai György, dr. Nyulászi János. Kiadja a Sportpropaganda Vállalat. Felelős kiadó: Léwald György. Készült a Sportpropaganda Vállalat sokszorosító üzemében (1143 Bp., Dózsa Gy. út 1–3.). Műszaki vezető: Pogány Károly. Az előállítás ideje: 1986. január TZ 850824 Megjelenik havonként. Szerkesztőség: 1143 Bp., Dózsa Gy. út 1–3. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél és a Posta Központi Hirlap Irodánál (Postacím: Budapest V., József nádor tér 1. – 1900) személyesen vagy postautalványon a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Számonként kapható a Sportpropaganda Vállalat terjesztési iroda és nyomtatványboltjában (1061 Budapest, Népköztársaság útja 6.) Előfizetési díj egy évre: 108,— Ft, számonkénti ára: 9,— Ft.

ISSN 0571-799X

INDEX SZ.: 26-035

atlétika

XXIX. ÉVF. 10. SZÁM

1985. OKTÓBER

AZ ÉVES FELKÉSZÜLÉS RENDSZERE ÉS TARTALMA

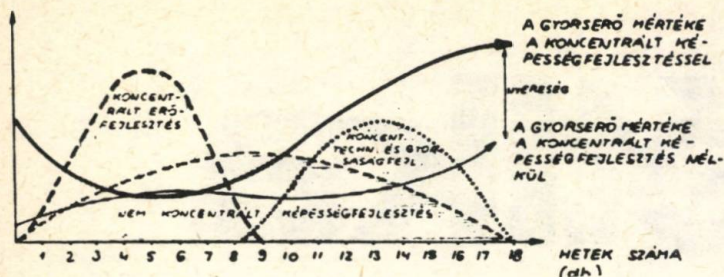
I. Bevezető

Az éves felkészülés rendszerben az alapozó, formábahozó, verseny és átmeneti, majd tiszta, vegyes verseny és regenerációs szakaszokra bontás jelentős fejlődést eredményezett. Az ezekkel kapcsolatos ismereteinket SZÉCSÉNYI-MOLNÁR /6/, majd korszerűsített formáit NÁDORI /5/ foglalta össze. Közben mind a hazai, mind a nemzetközi edzésgyakorlatban a fedettpályás és mezei futóversenyzés következtében az éves felkészülés rövidebb szakaszokra tagolódott. Nem lehetett a klasszikus négyidőszakos felkészülési rendszert tovább is alkalmazni. További változásokat követelt meg a nemzetközi edzésgyakorlatban VERHOSANSZKIJ /7, 8, 9, 10/ és VERHOSANSZKIJ-MIRONENKÓ /11/ munkássága, amely a "tartósan késleltetett edzéshatás" elve alapján vált ismertté. Kísérleti uton jutottak arra a következtetésre, hogy ha egy adott versenyszámhoz hosszú időn /4-4,5 hónapon/ át a szükséges kondicionális képességeket és a technikát közel azonos arányban és tartalommal alkalmazzák, az alacsonyabb színvonalu teljesítményfejlődéssel jár, mintha ugyanezeket a képességeket rövidebb időtartamon át, egyfajta képességet koncentráltan, nagyobb terjedelemmel, s egymást követően, egymáshoz viszonyítva nagy tulsullyal alkalmazzák.

E két lehetőség különbségeit az 1. ábrán mutatjuk be. A koncentrált képességfejlesztésnél jelentősen magasabb teljesítményszínvonal emelkedést találtak a koncentrált képességfejlesztést követő teljesítményfejlődési /időbeli/ késés mellett. Ezt nevezték el a tartósan késleltetett edzéshatásnak /TKEH/. Ennek jellemzői a következők;

1. Alapja a nagy terjedelmi, közepes intenzitású, általános hatású erőfejlesztő gyakorlatok tulsulya az adott időszakban. Ebben az időszakban tehát a fő feladat a koncentrált általános erőfejlesztés /KÁEF/ tulsulyának megvalósítása.
2. Minél nagyobb a teljesítményszínvonal csökkenése a koncentrált általános erőfejlesztés szakaszában, annál nagyobb lesz ennek javulása e szakaszt követően.
3. A KÁEF és a TKEH időtartama elvileg azonos, 4-12 hét közt ingadozhat.
4. A TKEH időszakában a fő feladat koncentrált technika és gyorsereőfejlesztés /KT és GYEF/ tulsulyának megvalósítása. Ekkor fog jelentkezni tartós időbeli késleltetés után a jelentősen nagyobb arányu teljesítményfejlődést eredményező edzéshatás /2. ábra/.
5. A KÁEF tulsulya idején a megszokottnál nagyobb arányban célszerű nyújtó-lazító hatású edzéseszközöket /nyújtó, lazító hatású gimnasztika, stretching/ alkalmazni.
6. Mind a KÁEF, mind a KT és GYEF szakaszában e fő feladatok mellett más edzésfeladatok is szerepelnek a felkészülésben, de arányuk a fő feladat megoldására irányuló edzéseszközöknél alacsonyabb hányadot képvisel.
7. A KÁEF szakaszában a technikai képzés döntően egy-egy elem, előkészítő, rávezető gyakorlatokkal történő csiszolására és ritmusgyakorlatok végzésére korlátozódik. Ezek intenzitása pedig nem lehet magas, mert a fáradt izomzat ilyen erő kifejtésre nem alkalmas.

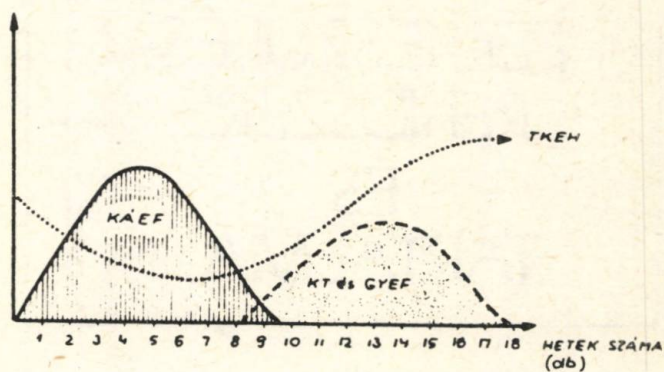
A TERHELÉS ÉS KÉPES-
SÉGFEJLESZTÉS MÉRTEKE



1. ábra

A koncentrált és nem koncentrált képességfejlesztés
eredménye közötti különbség sémája Verchosanszkij
/7/ nyomán

A TERHELÉS ÉS KÉPES-
SÉGFEJLESZTÉS MÉRTEKE



2. ábra

Korábban a TKEH elvét csak atlétikában és ezen be-
lül is csak ugrások és dobások körében alkalmazták.
Ujabban a vizsgálatokat VERHOSANSZKIJ /10/ kiter-
jesztette más sportágakra /röplabda, tenisz/ és
ciklikus atlétikai versenyszámokra: vágta- és kö-
zéptávfutásra is.

Mivel e kísérletek az ember szervezetének alapvető
alkalmazkodási törvényeire /homeosztázisra/ támasz-
kodnak, szerintünk valamennyi atlétikai verseny-
számra kiterjeszthetők. Természetesen az egyes ké-
pességek koncentrált fejlesztését versenyszám-spe-
cifikusan szükséges fő feladatként, tulsullyal al-
kalmazni.

Az éves felkészülés rendszerének kialakításánál a
fentiekben tul, még az alábbiakat is célszerű fi-
gyelembbe venni.

Az utóbbi 20 év alatt a korábbihoz viszonyítva
5-6 évvel növekedett egy élvonalbeli atléta sport-
pályafutásának időtartama. Ma ez, a 10-14 éves kor-
beli kezdéssel párosulva megközelítően 14-18 évre
tehető. Az ilyen tetemesen megnövekedett sportpá-
lyafutás-ideőtartam nem csak fiziológiai, hanem
jelentőségében egyre inkább égetőbb pszichés prob-

A koncentrált általános erőfejlesztés, az ezt
követő koncentrált technika és gyorserefejlesztés
egymást követő fő feladatának és az ennek eredmé-
nyeként jelentkező tartósan késleltetett edzés-
hatás jelentkezésének sémája Verhosanszkij /7/
nyomán

lémákat vet fel. A hosszú éveken át tartó felké-
szülési folyamat a felkészülés tartalmának és ter-
helésének tulzott monotonája esetén BÜCHLER-BUDA
/2/ által leirt pszichés telítődési effektushoz
vezethet. Ennek elkerülése érdekében az edzés-gya-
korlat több ellenintézkedést alkalmazott már. Ilyen
pl: a hazai versenynaptárunkban a diszkosz, gerely
és kalapácsvetők részére rendezett téli dobó vagy
nehézsúlydobó versenyek időnkénti kiírása, a FEJES
/3/ által kimunkált háromhetes terhelési ciklusok
bevezetése, a HARSÁNYI /4/ által kidolgozott éves
felkészülés fő feladatonkénti szakaszokra bontása.

A fenti vizsgálatok eredményeire, az edzésgyakorlat vázolt törekvéseire és az ezekből fakadó elméleti megfontolásokra támaszkodva, az atlétika gyorsuló versenyszámainak példáját használva, arra vállalkoztunk, hogy az edzésgyakorlat részére összefoglalva adaptáljuk ezeket az ismereteket. Az a cél vezetett bennünket, hogy a jelen és a közeljövő részére célszerű, könnyen áttekinthető éves felkészülési rendszert vázoljunk. Azaz az éves keret-terv olyan formáját és tartalmát adjuk közre, amely a 15 éves és idősebb atlétáknál a konkrét körülmények és individuális eltérések mellett szakág-versenyszámspecifikus tartalommal való megtöltését elősegíti a gyakorlati edzői munkát végzők körében.

II. Az éves felkészülés rendszere, terhelése és tartalma

Az éves felkészülés rendszerét, terhelését és tartalmát a 3. ábrán foglaltuk össze. Ehhez példaként az atlétika egy feltételezett gyorsuló-versenyszámat vettük alapul.

Mielőtt az éves felkészülés felosztásának részletezésébe kezdenénk, tisztáznunk szükséges néhány elvi jelentőségű, de az azonos értelmezést elősegítő kérdést. Ezek a következők:

Amikor olyan bonyolult problémákat foglalkoztatunk rendszerbe, mint a pedagógiai, pszichológiai és fiziológiai, szociológiai módszerek eredményeként létrejövő sportteljesítménynövelés, akkor igen sokszor arra kényszerülünk az egyszerűség, áttekinthetőség érdekében, hogy egyáltalán nem fix és egymást átfedő jelenségeket egy számmal szimbolizáljunk.

Ilyen például az edzéseszközök makrociklusonkénti aránya és a heti összerhelés. Ezeket egy számjeggyel %-ban adjuk meg. A valóságban szükségszerűen nem ilyen egyszerű az e számokkal, mint szimbólumokkal körvonalazott feladat. Sőt, mivel a szimbólum egy szám, ez helytelen értelmezés esetén nagy csábítóerővel hat affelé, hogy kizárólagosan durva matematizálásra készítsen bennünket. Ezt feltétlen kerülni szükséges. Ugyanakkor azonban el kell fogadnunk e számokat, mint bonyolult pedagógiai, pszichológiai, fiziológiai és szocializációs folyamatok jól áttekinthető szimbólumait.

A heti terheléseket egész éven át a 100-80-30 %-os szimbólumokkal jelöltük. Ugyanakkor tudjuk, hogy a felkészülési év első terhelési ciklusának 100 %-os értéke éppen az általunk javasoltak következtében egy későbbi terhelési ciklusában /pl. áprilisban/ jelentősen nagyobb összerhelést szükséges reprezentálnia. Ez szükségszerűen így van a valóságban.

Az ábrázolása, a szimbolizálása azonban így egyszerűbb. Ugyanakkor tudjuk, hogy egy későbbi 100 %-kal jelölt terhelésű hét munkabírása egy korábbinak akár a duplája is lehet. Tehát célszerű munka mellett növekvő összerhelést kell ezen azonos jelölések mellett értelmeznünk.

További értelmezésre szorul az is, hogy az egyes edzéseszközcsoportokból a makrociklusonkénti arányt %-ban adjuk meg. Tudjuk, hogy ez nem eléggé kézzelfogható, nem eléggé konkrét. Mégis ezt az eljárást választottuk. Ennek oka az, hogy egyrészt ma még nem állnak rendelkezésünkre olyan objektív edzés-mennyiség-és - intenzitás normák, amelyek élet-edzés- és teljesítményrelevánsak lennének. Másrészt még ilyen adatokkal való rendelkezés feltételezése esetén is igen nehéz lenne egy évre előre megadni edzéseszközként azokat a konkrét edzés-mennyiség és minőség mutatókat, amelyeket alkalmazni fogunk. Ezek mértéke ugyanis az addig eltelt hónapokban végzett munkán túl, függ a pillanatnyi diszpozíció mellett a fejlődés érés sebességétől, egészségi állapottól, s még igen sok más tényezőtől. Ezért arányokat tartunk célszerűnek megjelölni.

1. Felkészülési szakaszok

A felkészülési évet nem felkészülési, hanem 8, /arab számmal jelzett/ "fő feladatonkénti makrociklus"-ra osztottuk. E makrociklusok kettő, a 6. és a 8. kivételével 6-11 hetesek. Ezeket az időtartamokat egyrészt a versenynaptárban szereplő versenyeken elérendő célok eléréséhez szükséges fő feladatok elvégzése, másrészt e feladatok elvégzéséhez szükséges, az adaptációs mechanizmusok érvényesüléséhez szükséges időtartamok szabták meg. E makrociklusok tartalmát /a felkészülés edzés-eszközeinek makrociklusonkénti arányát/ pedig a már a tartósan késleltetett edzés hatás törvényeihez törekedtünk szabni. A makrociklus elnevezést pedig azért használjuk, mert e fő feladatonkénti szakaszok a felkészülési év leghosszabb időtartamú etapjai.

2. Terhelési ciklusok

Tudjuk, hogy az ember életét a kozmosz törvényei által meghatározott ritmusok determinálják. Azt is tudjuk, hogy az így megszabott emberi bioritmus ugyanúgy individuális eltérésekkel manifesztálódik, mint igen sok más, az ember életét kísérő jelenség. Ezért bármennyire célszerű és hatékony lenne az

egyén bioritmusához alkalmazkodni a terhelésadagolással, ezt nincs módunkban megtenni.

A versenynaptárt és a felkészülés egyéb meghatározó tényezőit nem lehet egy-egy atléta jellemzőihez szabni. Ezért ma úgy járunk el, hogy a mindkét nemre megközelítően jellemző 24-28 napos bioritmusnak megfelelően többnyire 3 hetes, ugynevezett terhelési ciklusokat alkalmazunk. Ezeket a 3. ábrán római számokkal jelöltük.

Május közepéig, míg a versenynaptár ezt lehetővé teszi, következetesen lehet a 100-80-30 %-os összterhelést jelentő hetenkénti terhelési ritmust alkalmazni. Az egyes hetek terhelése a fenti számjegyekkel az alábbi tartalmat jelentik.

- A 100 %-os terhelésű hét azt jelenti, hogy olyan magas összterhelést alkalmazunk, amelyet egyáltalán azon a héten csak el képes viselni a versenyző.
- A 80 %-os összterhelésű hét azt jelenti, hogy olyan magas terheléssel dolgozik a sportoló, amelyet az előző 100 %-os hét után szervezete az egészség károsodása és a személyiség torzulása nélkül még elvisel.
- A 30 %-os összterhelésű hét pedig tulajdonképpen olyan terhelésű lehet csak, hogy az előző két hét alatt felgyülemlett fáradtságot a versenyző kipihenhesse, de e héten is legyen legalább 2 x 80 %-os erősségű edzésnap, mert ellenkező esetben a szervezet pszichés és fiziológiás tónusa egyaránt olyan alacsony lesz, hogy a következő két magas összterhelésű hét munkájának elvégzése akadályba ütközik.

A terhelés fenti módon történő adagolását az adott makrociklus fő feladatával /más szóval a koncentrált képességfejlesztés domináns összetevőjével/ is összhangba szükséges hozni. Ez úgy történik, hogy a koncentráltan fejlesztett képességfajta fejlesztése dominál a két erős /100-80 %-os/ héten. A harmadik, 30 %-os /pihenő/ héten pedig azzal segítjük elő a regenerálódást, hogy olyan feladat elvégzése kerül tulsúlyba, amely a sportoló más szervrendszerét veszi igen erősen igénybe, mint amelyet a két magasterhelésű hét terhelt meg. Ezt a 3. ábrán "A heti munka tartalmának tulsulya" fejezetben mutatjuk be.

A szervrendszerek hetenként változtatott terhelési elvét reprezentáló lehetőségeket az 1. táblázaton külön is illusztráljuk. Ezek ismeretében matematikailag ugyan abszurd módon, de a valóságban az is feltételezhető, hogy a 100-80 %-os héten maximális erőfejlesztést követően a 30 %-os /pihenő/ héten olyan nagy adagu aerob állóképesség-fejlesztés jelent pihenőt az előző két hét alatt erősen megter-

helt izomzat részére, hogy az még szakértői körökben is azt a látszatot keltheti, hogy túlterheléshez fog vezetni. A valóságban azonban éppen az aerob állóképesség fejlesztéssel párosuló, az erőfejlesztő munkához viszonyított, sokszorta kedvezőbb keringési viszonyok a fáradtságtermékek jelentősen gyorsabb elszállítása nyomán, sokszorta hatékonyabb regenerálódást segítenek elő mint egy másjellelű vagy passzív pihenőt jelentő tevékenység.

Együttal felhívjuk a figyelmet arra is, hogy talán éppen a szervrendszerek hetenként változtatott terhelési elve az egyik lehetőség a ma élsportolói további munkavégző képességének fokozása területén.

1. táblázat

Az egyes koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése során elsősorban igénybe vett szervrendszerek

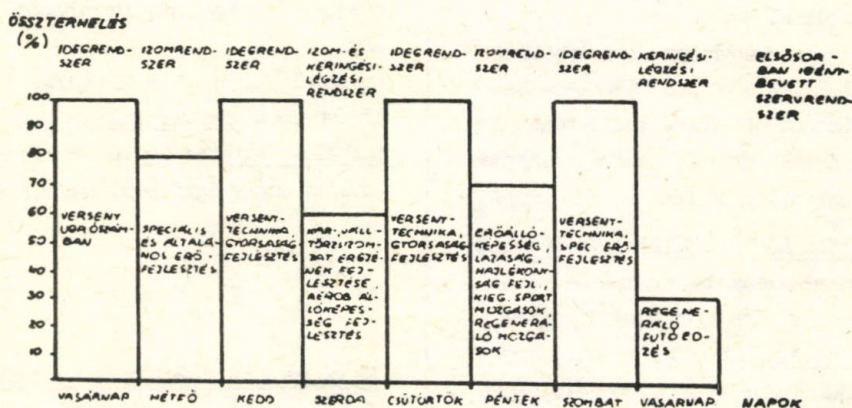
Domináló	Elsősorban igénybe vett
képességfejlesztés	szervrendszer
Előkészítő, rávezető	
gyakorlatok és	Idegrendszer
versenytechnika	
Gyorsaság	Ideg-izomrendszer
Erő	Izomrendszer
Állóképesség	Keringés-légzőszervek

3. Az egy héten belüli munka

Az egy héten belüli, azaz az egymást követő edzésnapok összterhelése jól kimunkált területe mind az általános, mind a sportági edzéselméletnek. Itt e mellett a 4. ábrán az összterhelés mértékének változtatását is ábrázolva, elsősorban a szervrendszerek naponkénti változtatott terhelési elvére utalunk. Az elv ugyanaz, mint amelyet a hetek vonatkozásában ismertettünk. Ezért itt az értelmezésre külön nem térünk ki. Azt azonban megjegyezzük, hogy egy gyorsereversenyszámban történt ver-

senyézést követő napon lehet és kell is magas /példánkban 80 %-os/ terhelésű edzésnek következnie, ha az elsősorban nem az idegrendszer veszi igénybe. Továbbá arra is ügyelni szükséges, hogy ha vasárnap nincs verseny, akkor szombaton magas /példánkban 100 %-os/ terhelésű munkát célszerű végeztetni.

kifejezett izzadással jár. A 4-800 m távolságu un.
"bevezető futás"-ra kár időt pazarolni! Még hasz-
nosabb, ha a regeneráló futómunkát összekötik az
edzésen erőteljesen igénybevett izomcsoportok
stretching - módszerrel történő foglalkoztatásával
is.



4. ábra

Az egy héten belüli munka sémája a szervrendszerek naponkénti változtatott igénybevételi elve alapján

4. Az egy edzésen belüli munka tartalma és sorrendje

Az egy edzésen belüli munka sorrendje a bemelegítés után már közismert. Ezért itt csak olyan fel-sorolást adunk emlékeztetőül, amit ha egy edzésen minden feladat szerepel célszerű betartani. Ha pe-dig nem minden feladat /nem teljes komplex edzést tartunk/ szerepel, akkor egy-egy feladat kimara-dása esetén is tartanunk szükséges a sorrendet.

Ez a következő:

- 1./ technikai munka, 2./ gyorsaságfejlesztés,
3./ speciális képességfejlesztés, 4./ általános
képességfejlesztés, 5./ speciális állóképesség-
fejlesztés, 6./ általános állóképességfejlesztés,
7./ regeneráló mozgások.

A regeneráló mozgásokkal kapcsolatos általános gyakorlat kevés kivételtől eltekintve formális. Ezen 4-800 m-es lassu futásra /"bevezető futásra"/ utalunk.

Szerintünk egy intenzív erőfejlesztő vagy intervall futóedzés vagy versenytechnikai edzés után a fenti "bevezető futás" nem jár a kívánt céllal, a fáradtságtermékek elszállításának meggyorsításával. Az látszik célszerűnek, ha a fenti edzésfajtákat követően a gyorsérőversenyszámokat üzők 2-3, a futók 3-5 km-es távot fussanak le olyan iramban, ami

Utánunk szükséges ADAM-VERHOSANSZKIJ /1/ által tapasztalt megelőző edzőmunka későbbi hatásaira is. Ilyenek a következők.

A lehetséges maximális statikus izommegfeszítés 25-50 %-ával végzett munka utóhatásaként 12-17 perc múlva igen jelentős teljesítménycsökkenést tapasztaltak a vizsgált munkások.

A közepes terjedelmű /10-15 q/, 80 %-os intenzitású súlyemelő munka 1-2 nap múlva járt teljesítményfokozó hatással. Az optimális magasság-távolság mellett, 3 x 10-es sorozatban végrehajtott pároszlábás mélybeugrás 5-6 nap múlva járt eredményjavulással.

Természetes, hogy e gyakorlatokat csak kipróbálás után célszerű az edzésbe beépíteni.

5. A felkészülés ellenőrzése

Annak ellenére, hogy a 3. ábrára berajzoltuk a felkészülés ellenőrzésére vonatkozó jellemzőket, ezekkel itt részleteiben nem foglalkozunk. Terjedelme és fontossága következtében külön tanulmányt érdemelne.

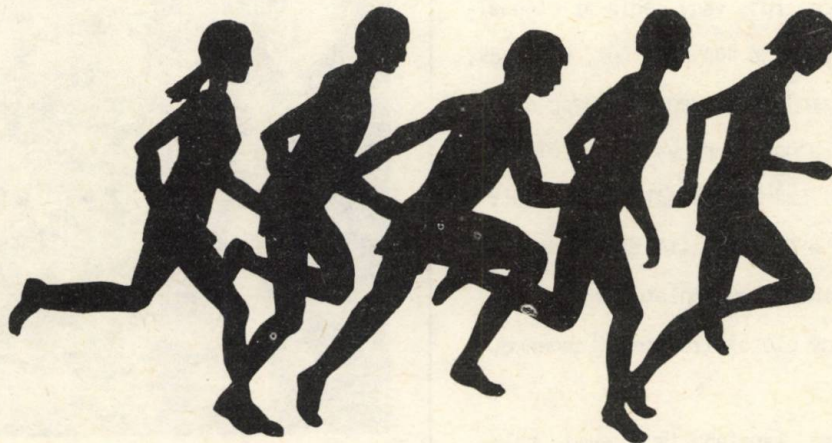
III. Összefoglalás

A szakirodalom, a nemzetközi és hazai edzésgyakorlat alapján áttekintettük az éves felkészülés rendszerét és tartalmát. Kísérletet tettünk arra, hogy a tartósan késleltetett edzés hatás, továbbá a szervrendszerek hetenként és naponként változott igénybevételének elvét ezzel összhangba hozzuk, s ezzel elősegítsük az összterhelés további szabályozását. Mindezeket azzal foglaltuk rendszerbe, hogy a korábbi négyidőszakos és tiszta, vegyes, versenydőszakra bontott felkészülési év etapokra osztását a mai igényeknek jobban megfelelő, többségében 6-11 hetes fő feladatonkénti makrociklusokra bontottuk. Ezen belül pedig kiemeltük a többségében 3 hetes terhelési ciklusok jelentőségét.

IV. Irodalom

1. Adam, K-Verchosanszkij, J: Modernes Krafttraining im Sport. Bartels und Wernitz. Berlin, 1972.
2. Büchler R. - Buda B.: A sportpszichológia alapjai. OTSI. Budapest, 1981. /Kézirat/
3. Fejes Z. /szerk./: Korszerű edzés az atlétikában. Sport. Budapest, 1978.
4. Harsányi L. /szerk./: Atlétika jegyzet a segédzői tanfolyam hallgatói részére. TFTI. Budapest, 1980.
5. Nádori L.: Az edzéstervezés időszerei kérdései. /Testnevelés- és Sporttudomány, 1983. 1. 2-12./
6. Szécsényi J. - Molnár S.: Edzéstervezés. OTSH, Budapest, 1977.
7. Verchosanszkij, J: Zum speziellen Krafttraining der Werfer und Springer. /Leichtathletik, 1978. 26. 897-900. és 27. 933-936./
8. Verchosanszkij, J: Zur Modellierung des Trainings in den Schnellkraft-Disziplinen der Leichtathletik. /Leichtathletik, 1981. 16. 499-502 és 17. 534./
9. Verchosanszkij, J: Principiü psztroenija trenyirovki v szkorosztynoszlivovük vidoh ljegkoj atletyki. /Legkaja Atletika, 1979. 8. 3-10./
10. Verchosanszkij, J: Der langfristig verzögerte Trainingseffekt durch konzentriertes Krafttraining. /Leistungssport, 1984. 3. 41-42./
11. Verchosanszkij, J. - Mironenko, I: Model dinamiki szosztovanija szportszmena v gedicsnom cikle i jejo rol v upavléniji tmirovocsnüm processzom. /Teorija i Praktika Fiziceszkoj Kulturi, 1982. 1. 14-19./

Dr. HARSÁNYI LÁSZLÓ



400-ASOK

ÁTÁLLÁSA

800-RA

Amennyiben egy 46 mp-es 400-as át akar állni a rövidebbik középtávra, semmit sem fog élvezni gyorsaságából, ha nem sikerül olyan aerob állóképességre szert tennie, amellyel képes lesz arra, hogy kardiopulmonális rendszerének, anyagcserefunkcióinak és akarati tulajdonságainak megfelelő átállítással pozitívan befolyásolja az elfáradás kezdetét. Amennyiben ez nem sikerül, mert nem kellően edz, csak a hátát nézheti majd olyan 800-as futóknak, akik 400 méteren még sosem futottak 49 mp-nél gyorsabban. (Schmidt, 1981)

Az a tendencia, hogy a 800-asok egyre gyorsabban futnak, jól állapítható meg a versenyszám világcsúcsának fejlődéséből is. Őriási a fejlődés az 1918-ban feljegyzett 1:51,9 p-es világcsúcsától Coe 1981-ben elért 1:41,7-es világcsúcsáig. (Blödorn, 1978). Az átlagsebesség 25,7 km/órától 28,3 km/óra-ra nőtt. Ez azt mutatja, hogy egyre több élvonalbeli 400-asból lesz élvonalbeli 800-as futó (pl. Juantorena, Fiasconaro), vagy pedig az élvonalbeli 800-as futók nagyon jó 400-asok (pl. Wühlbeck: 47.00 mp, Coe: 46,00 mp). Az ilyen gyorsaság elengedhetetlen feltétel ahhoz, hogy valakiből élvonalbeli 800-as lehessen. Számos vizsgálat állapított meg erős korrelációt a fő- és melléktáv eredményei között, s ennek következtében képleteket alkottak a várható teljesítmény előrejelzésére. (Leonenko, 1977)

A fejlődés ellenére, legalább is a német nyelvterületen, alig található irodalom ehhez a kérdéshez.

Én mint egykori 400-as szeretnék ezzel a témával foglalkozni, bár megjegyzem, hogy az NSZK-ban csak Harald Schmidnek sikerült a 400 gát mellett 400-on és 800-on is a világ élvonalához tartoznia. Így az edzésmódszertani ismertetéseim jórészt az ő adataira vonatkoznak.



*Biacsics Elvira és Szabó Erzsébet
a célban*

Az átállással kapcsolatban K. Krüsmann és P. Schmidt 1979-ben írt cikke tartalmaz konkrét edzés-módszertani adatokat. Krüsmann Weber (44,7 mp) edzője, P. Schmidt pedig maga is 1:46,2 perces 800-as volt, s többek között Wessinghaget és Wühlbeckert is edzette.

P. Schmidt egy másik cikkében (1981) azt hangsúlyoztatja, hogy:

"Átlagon felüli 800 méteres futóeredmény csak akkor érhető el, ha a vágótávozó - a 400 méteres és a közép- és hosszútávfutó edzők összefognak. Ehhez az szükséges, hogy a vágótávozó és 400-as futóedzők tisztában legyenek a közép- és hosszútávfutók edzésének alapjaival. Mivel egyre több jó középtávfutó kerül ki a 800-asok közül, a vágótávozóedzőknek arra is ügyelniük kell, hogy olyan sprinter tehetségeket fedezzenek fel, akik fejleszthető állóképességi tartalékokkal rendelkeznek."

Krüsmann és Schmidt idézett cikkében megtalálható azoknak a követelményeknek a jegyzéke, amely ahhoz szükséges, hogy megítélhessük, lehet-e valakiből jó 800-as futó:

Sportágspecifikus vizsgálatok, melynek során teljesítményélettanilag objektív adatokat kapunk az illető alkalmasságáról.

- A mozgatórendszer terhelhetőségének vizsgálata.
- Antropometriai adatok vizsgálata.
- A futótechnika gazdaságosságának megállapítása.
- A pszichikai hozzáállás megállapítása.
- Az eddigi teljesítmény alakulásának vizsgálata.
- Az eddigi edzés módszer elemzése.
- Az edző képességei.

HA A KISZEMELT VERSENYZŐ adatai e tekintetben pozitívak, akkor már végre is hajthatók azok az intézkedések, amelyekkel elkészíthető az illető közép- és hosszútávu felkészülési időszakra vonatkozó terve:

1. A 400-as futót óvatosan kell átállítani a 800 m-es futók hagyományos edzőmunkájára, azáltal, hogy
 - a bemelegítő és levezető futás hosszát meg kell növelni,
 - a fokozó és tempófutások hosszát óvatosan emelni kell,



- az iramjáték és az állóképességi futás hosszát lassan fokozni kell, az intenzitását csak később szabad emelni.

2. A versenyidény kezdetén 600 méteres ellenőrző futásokat kell beiktatni, vagy ha különösen jól sikerült a felkészülés, egy vagy két 800-as verseny is számításba jöhet.

3. A versenyidőszak utolsó harmadában egy vagy két 800-as versenyt kell futni.

Az átállást célszerű mindig a versenyidőszak végén megkezdeni, mert így az alapozás első időszakában fokozottabban lehet az állóképesség javítására törekedni, ami a további terhelés alapja, s az a feladata, hogy javítsa az izomanyagcserét.

Javaslatok az alapozás első szakaszára(nov/dec):

Az aerob állóképességet olyan tartós futással kell javítani, amelynek során a pulzus 150. Eleinte az alábbi sorozatokat célszerű futni: 8-10-10-8-4 perc futás 150-es pulzussal. A következő időtartamu futás akkor következzen, ha a pulzusszám

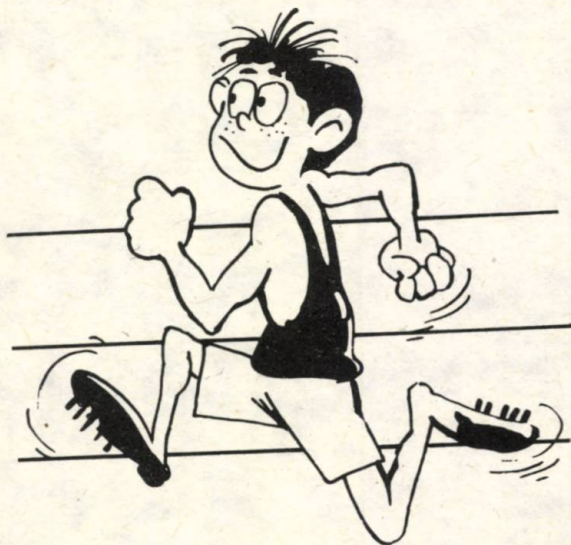
120-ra süllyed. A felbontást egyre szűkíteni kell azaz ne öt, hanem csak négy-három, majd két futásból álljon az edzés. A felkészülés első szakaszának végén el kell érni, hogy a versenyző 45 percen át folyamatosan tudjon futni, s ez idő alatt 10 km-t tegyen meg (4:30 p/km). Az ilyen típusú edzéseket mindig koordinációs gyakorlatokkal és fokozókkal kell befejezni, hogy a vágtázó izomzat újra ingereket kapjon. Erre igen alkalmas, pl.

az 5x30 méter térdemeléses futás, amelyből rendszeres futásba megy át a versenyző (összhossz mintegy 100 m).

Tempóállóképességi futást csak az első szakasz második felében szabad végezni, ha már az általános állóképességi edzés megteremtette ehhez az alapokat (a tempóállóképességi futásnál a pulzus 160-180 legyen).

Futható még pl. 2x15 perc erősebb tempóban, közben 5 perc lazító és nyújtó gimnasztika vagy 25 perc tempóállóképességi futás is

/Folytatjuk!./



EZ NEM LEHET IGAZ...

szaladt ki önkéntelenül a számon, amikor a kezembe került a tanárképző főiskolák "Atlétika" című jegyzetének legújabb kiadása. A megütközéssel vegyes elkeseredésem félhangos megnyilvánulása annak szólt, hogy immár tizedik alkalommal, változtatás nélkül látott napvilágot a szóban forgó jegyzet.*

Néhány szó az előzményekről: Mintegy négy esztendeje a könyvekkel foglalkozó emberek rutinszerű mozdulatával vettem kézbe a felsőoktatási intézmények jegyzeteinek jellegzetes sárgás-barna kötösét viselő egyik kiadványt. Miután a borítón az diszelgett, hogy "Atlétika", gondoltam belelapozok. Az ujjaim között pergő lapok véletlenül "A diszkoszvetés fejlődésének történeti áttekintése" című résznél álltak meg. A sorok között unottan pásztázva, azon akadt meg a szemem, hogy ... "A. Center, a háromszoros olimpiai bajnok, egyéni mozgásával ... 1962-ben 62,45 m-t dobott." Nocsak - máláztam el -, hogyan kerülhette el eddig a figyelmemet ez a név. Három olimpiai aranyérem nem kis dolog /"nem semmi" - ahogy a sportszargonban gyakran lehet hallani manapság/. Kizárt dolog, hogy nem tartottam megjegyzésre méltónak ezt a nevet - gondoltam, s lázasan kutattam emlékezetemben. Egyszer csak szörnyű gyanu lopódzott belém. Csak nem a legendás Alfred Oerterről van szó, aki avval vált mindmáig felülmulthatatlan alakjává az atlétikának, hogy négy /!/ egymást követő olimpián ő állt a győzelmi emelvény legfelső fokán? Márpedig csak róla lehet szó! - következtettem ki vaslogikával.

Ugy látszik - gondoltam - a szerző ugyancsak hadilábon állhat a számokkal, s legfőképp a nevekkal, hiszen ebben a bekezdésben a szintén amerikai J. Sylvester neve háromszor is előfordul, háromféle változatban - de egyszer sem helyesen /Sylveszter, Szilveszter.Silveszter/. A kitűnő versenyző ujszerű mozgása és világcsucsaik kapcsán került szóba. Az az érzésem támadt, hogy ha ez a kitűnő dobó

alkalmazott volna egy újabb technikai elemet vagy netán átlépett volna egy újabb álmotártra, nem uszturk volna meg egy "Szilveszter" vagy mondjuk egy "Silvestter" változatot.

No, de félre a tréfával - utasítottam rendre magamat, s kellő alaposítással átfésültem a jegyzetben szereplő különféle hazai és külföldi kiválóságok neveit. Rövid gyűjtőutam eredménye, több mint lesújtó volt. A nagy számú hibásan, helytelenül szereplő név közül csak néhány diszpéldányt idézek a magyarok:

Szokolji Alajos,
Neszményi Vera,
Mátai Erika/!
Katona Zoltán,
Studner Judit,
Eckschmiiedt Sándor,

illetve a külföldiek közül:

V. Brummel,
V. Sanajew,
A. Háy /!/,
Patx Matzdorf,
J. Háynes,
R. Klin,
Raffel Johnson.

Térjünk vissza első megütközésem színhelyére, ugyanis van itt egy igen figyelemre méltó sporttörténeti érdekesség. A szerző szerint "az 1896-os olimpián a diszkoszvetést 6 m magas /!/, 2,5 m hosszú oldalú négyzetről dobták." Egy másik helyen az olvasható, hogy "Magyarországon 1886-os /igy!/
palicsi versenyen deszkaemelvénnyel dobtak, amelyről fél lábbal leléphettek." Milyen szerencse, hogy a palicsi összecsapáson megengedett lelépés az első ujkori olimpián már nem volt érvényben. Képzeljük csak azt a szerencsétlen versenyzőt, aki a szabályok adta lehetőséggel élve lelép az emelvényről, s lebukfencezik az emeletnyi magasságból.

* Baracs Ferencné: Atlétika. Kézirat.
10. változatlan utánnomads. Tankönyvkiadó.
Bp. 1985. 378 p.

Igazságtalan vagy! - utasítottam rendre magamat - a diszkoszvetés történeti áttekintésénél egyszerűen csak rossz napot fogott ki a szerző, vagy csak olyan forrásokhoz jutott hozzá, amelyek ilyesfajta félreértésekre adtak okot. Nézzük egy másik versenyszám fejlődéstörténeti áttekintését, mondjuk a magasugrásét. Nos, a tárgyi tévedések, a szakmai hozzá nem értést dokumentáló megjegyzések újabb tárházára bukkantam. Miután az összes magyartalanság és helyesírási hiba, valamennyi téves adat felemlítésére, s korrigálására talán lapunk egész terjedelme sem lenne elegendő, csak néhány elrettentő példát emelek ki:

"Ma már több biztos 190 cm-es ugrónk van. Legismertebbek: a 194 cm-es világcsúcstartó floppozó bolgár Blagoeva, valamint az osztrák Gusenbauer és a NSZK-as Meyfarth."

Nem, ez nem elírás, a mondat tényleg így szerepel a jegyzetben! Sajnos sem a jegyzet elkészültekor, sem később nem volt több biztos 190 cm-es ugrónk. S különben is, ha valaki bolgár, osztrák és NSZK-beli, akkor miért lenne a "miénk". Aki valamelyest is járatos e versenyszám rejtelseiben, annak tudnia kell, hogy Blagoeva sosem floppozott, leginkább hasmánt technikával ért el világcsúcsot, s lett olimpiai bajnok.

"Gönczy Lajos az 1906-os olimpián második lett.

Most tekintsünk el attól, hogy az 1906-os athéni versenyeket manapság már sehol a világon nem tekintik hivatalos olimpiának. Viszont 1900-ban a párizsi olimpián valóban jól szerepelt Gönczy - harmadik lett. Erről azonban szó sem esik a jegyzetben, mint ahogy arról sem, hogy Somodi Lajos személyében azért tényleg volt egy olimpiai ezüstérmesünk férfi magasugrásban /London, 1908./

"A Fosbury floppal jelentkező Major István 3 fedettpályás Európa Bajnokságot nyert és 224 cm-es csúcs /így! / már világviszonylatban is nagyszerű teljesítmény. A floppozó Major mellett, a hasmánt technikával ugró Tihanyi 222 cm-rel ért el jó eredményt."

Nos, Major nem három, hanem négy fedettpályás EB győzelemmel büszkélkedhet. /Lám, nem csak Oertertől vitatott el a szerző egy aranyérmét./ Tihanyi élete legjobbjá 221 cm volt. Azon a versenyen, ahol ezt elérte, meg kellett elégednie a második hellyel, ugyanis Szepesi Ádám - azonos eredménnyel ugyan -, de megelőzte. Ez utóbbi versenyzőről, aki ez idáig a legeredményesebb magyar magasugró volt a második világháború utáni olimpiai játékokon - említés sem történik.

Mindezek után még mindig élt bennem a remény, hogy csak az egyes versenyszámok történetét áttekintő részekkel van probléma, s reménykedve pillantottam bele "Az atlétika egyetemes és hazai történetének rövid áttekintése" című fejezetbe. Az itt található sok "zöldség" közül megint csak néhányat ragadok ki:

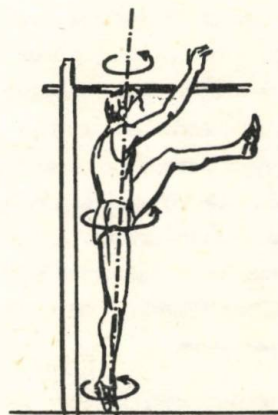
"Az atlétikának a társadalmi korok fejlődésével végbement alapvető társadalmi funkcióival..."

A mondat értelmetlenségén túl, arra is fel kell hívni a figyelmet, hogy - amint az köztudott - társadalmi formák és történelmi korok vannak.

Az ókori görög versenyjátékokat idézve: "... a XIV. olimpiáig csak a stadion futás, a diaulosz /oda-vissza futás 192,27 m/, a XV. olimpián a dolichosz /hosszútáv futás/ szerepelt a versenyeken."

Megítélésem szerint a szerző azt szeretné az olvasó tudtára hozni, hogy az első olimpiákon csak a stadion futás szerepelt a programban. A diaulosz /kétszeres stadion táv/ i.e. 724-ben, a dolichosz pedig i.e. 720-ban szerepelt először a játékok műsorán. Az köztudott, hogy egy /olimpiai/ stadion-hossz 192,27 m. Namámost, az oda-vissza megtett táv /vagyis a diaulosz/ sem több, sem kevesebb nem lehet mint 384, 54 m.

Könnyen meglehet, hogy valaki szörszálhasogatásnak minősíti a fentieket. Nem is vitatkoznék vele, ehelyett - minden különösebb elmélyülés nélkül - kiollóztam néhány szorosabban vett sport-szakmai kérdést, s néhány reflexiót fűztem hozzá. A konzekvenciák levonását az olvasóra bízom:



77. ábra

A forgómozgások kialakítása a következőképpen történik:

Az egy lábbal végrehajtott ugrásoknál, miközben az ugró kapcsolatban van a talajjal, a talajról ható erő egy kis része – anatómiai felépítésükből adódóan – a test súlypontján kívül hatnak, ezáltal a súlypontra ható erőket csökkentve, forgó mozgásokat, ún. *direkt forgásokat* hoznak létre (77. ábra).

Biomechanikai vitákba nem szívesen bocsátkoznék /nemigen értek hozzá/, de az a napnál is világosabb, hogy a rajzon látható alak átlépő /esetleg ollózó/ technikával ugrik, s ebben az esetben a jelölt forgások nem jönnek létre. Abban az esetben igaza lehet a szerzőnek, ha az ábrázolt figura hasmánttal ugrik. Ekkor viszont meg kellene cserélni a lábait, ugyanis – amint ez köztudott – ezt a technikát a léchez közelebb eső lábról felugorva kell végrehajtani.



A guggolórajtnak is három fázisa van:

a) „Rajthoz”-helyzet; b) „Vigyázz”-helyzet; és c) az „Indulás”.

a) „Rajthoz” felhívásra a tanulók az induló vonal mögött helyezkednek el, kis haránt terpeszállásban, mély guggolásban, előre döntött törzssel. E helyzetből taps, vagy sípjelre a hátul levő láb és az ellentétes kar előre lendítése kezdi meg az indulást, amit néhány gyors lépéssel kötnek össze.

Ugyanez a gyakorlat, de az induló vonal mögött támaszkodjanak a kezükre, úgy, hogy a 4 ujj kifelé, a hüvelyk ujj befelé nézzen. A testsúly mindkét lábon van.

Az indulást ugyanúgy hajtásák végre, mint az előbb.

b) „Vigyázz” felszólításra csípőt folyamatosan emeljük meg.

c) „Indulás”. Törekednünk kell arra, hogy az indulást azonnal kezdjük meg a „Vigyázz” helyzetből és előre döntött testhelyzetben, élénk futó lépésekkel és aktív, összehangolt kamunkával a leggyorsabban hajtásák végre (41. ábra).

3. Indulás térdelésből kéztámasszal. A térdelőrajt legegyszerűbb formája. Végrehajtása szintén 3 fázisban történik.

A „Rajthoz” vezényszóra az előbbeni guggolótámasz helyzetből a hátul levő lábra térdeljenek le a tanítványaink.

„Vigyázz” vezényszóra térdüket kissé emeljük fel a talajról a tanulók. Ezzel a mozdulattal megtanulják, hogy indulás előtt a csípőt mennyire kell felemelni. Az indulás úgy történik, mint az előbb (42. ábra).



41. ábra



42. ábra

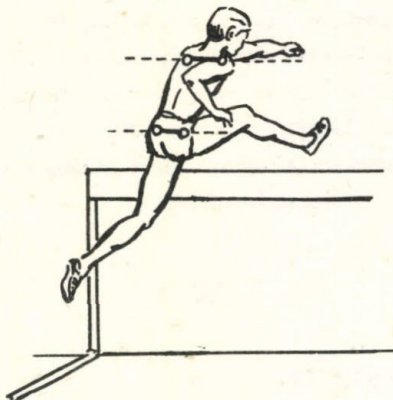
Világos nem? A guggoló rajtnál térdelni kell, a térdelő rajtnál guggolni kell!



b) A gát feletti helyzet

A gát fölé a futó, az ellépő láb meghosszabbított vonalában, erősen előre döntött „kispárgázott” test helyzetben, előre néző tekintettel érkezik. Majd a *felső törzs csípőből folyamatosan tovább dől előre a lendítőlábra*, amit az *elől levő kar lábfejhez való súlyesztése*, és gyakran — különösen a magas gátnál — a fejtartás előre döntése is fokoz. Alacsony gátnál a felső törzs előredöntése mérsékeltebb. Az ellépő láb csípőben

és térdben hajlítva, a csípő vonalában lazán hátul marad. Fontos, hogy *e helyzetben a váll és a csípő szélességi tengelye, a gát hosszúság tengelyével párhuzamos legyen* (60. ábra). A lendítőláb a lécsíkjának elérése után sarokkal lefelé süllyed.



60. ábra

Ez mind szép és jó, csak az a kérdés, hogy a rajzon látható alak miért az akadály /?/ felett végzi a gátfutást?



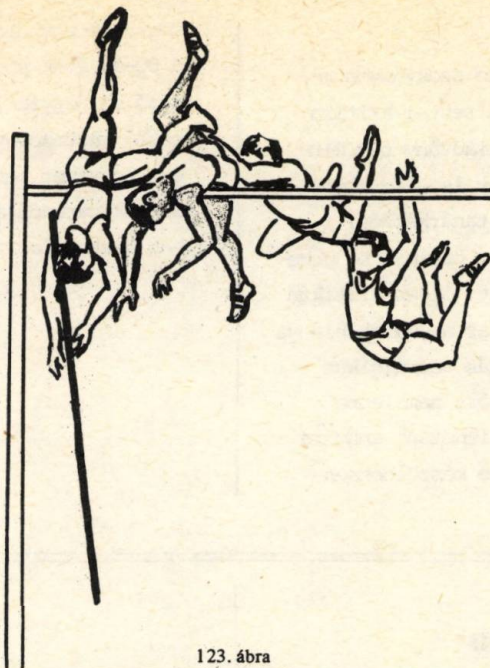
A második ugrás erőteljes, aktív ugrás, melynek végrehajtása lapos elugrási szögből történik. *Felugrási szög*: a futó típusnál $10-12^\circ$; az ugró típusnál $11-13^\circ$. A röppálya íve itt alacsonyabb, mint az első ugrásnál. Röpülés alatt az ugró törzse függőleges, miközben a lendítőláb a vízszintesig, ugrótípusnál vízszintes fölé emelkedik. Az ugróláb combja a törzs meghosszabbításában van, a hátra felcsapó alszár, a combbal derékszöget zár be (144. ábra). A röppálya második felében a lendítőláb alszára energikus előre-lefelé lendítéssel hajtja végre a talajfogást, hasonlóan az első talajfogáshoz. A gyors talajfogás pillanatában működő izmok a talajfogás fékező hatását csökkentik és a következő ugráshoz a vízszintes sebességet biztosítják. A második ugrásnak akkorának kell lenni, hogy az ugrónak maradjon még megfelelő lendülete a harmadik ugrás eredményes befejezéséhez.



144. ábra

Figyelem, a hármasugrásról készült rajzsorozat első és második alakját nem az elkerülendő hibás mozgás illusztrálására közölték!





123. ábra

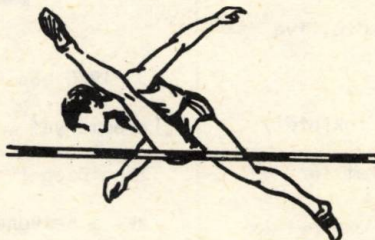
Az ellőkés után a lécfelveti ívképzés végén, a felsőtest homorított megemelésével és a karok egymásutáni átemelésével alakítja ki az ugró a jó lécvételt.

Fogadjuk el az ívképzés technikai leírását. De mit keres a második figura jobb lába a magasban? Ez a mozdulat leginkább egy hasmántos magasugró lécvétel utáni pozícióját formázza.



Ollózó technika

A lépő magasugró technika tovább fejlesztett változata: E technika végrehajtásakor a lécfelveti ülőhelyzetből az ugró törzse visszadől az elugrólábra, és a lécvétel után ún. „kettős ollót” hajt végre, mely a súlypontnak a léchez közelebb kerülését és gazdaságosabb áthaladását eredményezi (99. ábra).



99. ábra

Egy pillanatra engedtessek meg, hogy saját személyemmel is előhozakodjam, lévén, hogy aktív versenyző koromban az egyik utolsó mohikánként jól /mondjuk így: elfogadhatóan/ végre tudtam hajtani az ollózó technikát. Mindezt csak annak dokumentálására említem fel, hogy van némi mozgásélményem a szóban forgó technikát illetően. Namármost - az idevágó irodalmat is áttanulmányozva -, kijelentem, hogy az ábrázolt mozgást lehetetlen végrehajtani, ez az "ollózó" mozdulat technikai képtelenség!



Nem folytatom! Tudom, hogy nem szokványos módon, néha a kelleténél epésebben tettem kritika tárgyává ezt a jegyzetet, de a kiadvány sem mindennapi /szerencsére!/. Van amúgy is elég gond, probléma a felsőfoku oktatás, a tanárképzés, s nem utolsó sorban sportágunk háza táján – ne nehezsítsük a helyzetet /ennyi éven át/ ilyen kritikán aluli szakkönyvvel. Tudom, hogy az anyagiak hiánya miatt a tankönyv- és jegyzetkiadás neuralgikus pontja felsőoktatásunknak, de azért nem lenne szabad mindenáron spórolni. Nem lehetünk annyira szegények, hogy ennyi idő után ne készülhessen

végre el egy didaktikus, szakmailag kifogástalan, a 80-as évek sport- és kutatási eredményeit tükröző új jegyzet. Itt az ideje, hogy ne kelljen többé kezünkbe venniük a hallgatóknak ezt a magyar nyelvet kerékbe törő, a pontatlan és elavult adatok garmadáját felvonultató, s nem utolsó sorban szakmailag is erősen kifogásolható jegyzetet.

A 11. változatlan utánnyomástól
rettegve:

KRASOVEC FERENC

Rudolf Povarnyicin

2 m 40 cm

1985. augusztus 12-én Donyeckben a Szovjet Kupa elődöntőjében újabb csodás csucs született az atlétikában: a magasugrásban 240 cm. /Azóta ezt a rekordot is tulugrotta egy centivel Igor Paklin a XII. Nyári Universiadén. – A szerk./

.Az NDK-beli Gerd Wessig Moszkvában, az 1980. évi olimpián elsőként ugrotta át a 235 cm-t, és 236 cm-es eredményt ért el. A kínai Csu Csien-hua négyévi erőfeszítésének köszönhetően további három centivel eemelkedett a rekord, megközelítve egy újabb álmot.

Több mint tíz magasugró, aki komoly tekintélynek számít a világ sportjában, kísérletet tett a csucs megdöntésére. S ez végül Rudolf Povarnyicinnek sikerült, egy olyan sportolónak, akit csak a szakemberek szűkebb köre ismert.

1962-ben az Udmurt ASZSZK-beli Votkinszkben /Nyugat-Uráli/ született. Tizenkét éves kora óta sportol. Kosárlabdázott, majd Vlagyimir Reut edző meghívta magasugrócsoportjába. A 170 cm magas Rudolf akkoriban ollózva 135 cm-re volt képes. Reut megmutatta, hogyan kell Fosbury-floppal ugrani, és Povarnyicin 15 centivel megjavította egyéni csucsat.



1980-ban, amikor Rudolf már 201 cm-t ugrott, s eredményét tovább javította 221 cm-ig, hatalmas lehetőségeire figyelt fel a kijevi Vlagyimir Kiba, aki a hetvenes években az egyik legjobb magasugró volt, 1975-ben szovjet bajnok volt fedettpályán, s több nemzetközi versenyen is győzelmeskedett. Kiba 1980-ban tért át az edzői munkára, és néhány tanítványt választott, köztük Povarnyicint is.

Kettejük barátsága nemsokára öt éves lesz, amely akkor kezdődött, amikor Rudolf 1981-ben Kijevbe költözött. Povarnyicin egyéni csuca addig 222 cm volt. Az edző szerint olyan tulajdonságokkal rendelkezett, amelyek lehetővé tették az előrehaladást. S ez így is történt. A Moszkvában rendezett

Znamenszkij-emlékversenyen Povarnyicin harmadik lett 226 cm-es eredménnyel, s két hónappal később világsucst állított fel.

Rudolf felesége, Natalja a kijevi klasszikus balettegyüttes szólistája. Az év elején született

lányuk, Krisztina. Povarnyicin augusztusban második nekirugaszkodásra sikeres felvételi vizsgát tett a kijevi testnevelési főiskolán.

/Szovjet Sport Magazin/

A moszkvai maratoni

A hagyományos moszkvai maratoni - az idei az ötödik volt - 2555 futó indult. Az utvonal az 1980-as olimpia vonalán vezetett, a központi Lenin Stadiontól a Moskva folyó partján. A rajtvonalra ezuttal többek között 105 francia, 87 nagy-britanniai, 30 olasz futó állt, továbbá részt vett az eseményen 295 vendég 11 országból.

A moszkvai maratoni jelentős helyet foglal el a hasonló nemzetközi versenyek sorában, s kitűnő eszköze a futás szovjetunióbeli népszerűsítésének. Az augusztusi versenyre komoly edzésekkel készültek a moszkvaiak, s küldték el legjobbjait a különféle klubok. Sokan azonban teljesen egyénileg indultak a versenyen.



A sportesemény nemcsak a 42 kilométer 195 méteres táv lefutását jelenti. Ez békemaraton. Itt mindenki kész segíteni a másinak.

- Régóta dédelgetett tervem, hogy ellátogassak a Szovjetunióba - mondja a 40 éves francia Georges Salzenstein légikisérő. - A versenyen csodálatos

ünnepélyes hangulat uralkodott, s ez természetes, hiszen a béke-ünnep, a mindennapok ünnepe.

A következő békemaratonra egy év múlva kerül sor, melyen bizonyára még több futó és érdeklődő vesz majd részt.

A SPORTÁG ŐSKORÁBÓL

1653-ban egy croydoni mészáros 30 mérföldet /32 km/ futott egy órán belül. Newmarket a lovas- és futóversenyek színhelye volt. Itt születtek a fogadásos futóversenyek, amelyek főszereplői a "footmen"-ek voltak. A nemesurak olyan szolgákat alkalmaztak, akik képesek voltak a kastélyok közti távolságot minél gyorsabban bejárni, aminek nagy jelentősége volt, hiszen az utak állapota rendkívül rossz volt. Newmarketben a lovasversenyek után 2000-3000 fontos fogadásokat kötöttek szolgálókra. A leggazdagabbak a leggyorsabb szolgákat tudták megvenni. A leggyorsabbak és legügyesebbek gyakran a király szolgálatába kerültek. Lehet, hogy a brit középtávfutás gyökerei itt keresendők. Ezek a nagyszerű futóemberek két órán belül 15 mérföldet is megtettek pihenés nélkül.

A csodálatos futóemberekről rengeteg anekdóta olvasható. Például, lord Home kastélya 35 mérföldre /56 km/ van Edinborough-tól, s egy este legjobb futóemberét levéllel küldte a városba. Másnap reggel a lord előszobájában találta emberét, aki a válaszlevelet nyújtotta át gazdájának. Az embere 70 mérföldet tett meg egy éjszaka alatt.

Ezek a kiváló futók a lovakkal is vetekedtek gyorsaságukkal, Ők a maratoni futók ősei. Táplálkozásuk egészen speciális volt, csak marhahúst, alig átsütött marhahúst és keménytojást ettek. Futás közben egy botot vittek magukkal, amely nemcsak védekezési eszköz, hanem élelem tartó is volt, ugyanis a vége úgy volt kiképezve, hogy a keménytojások és egy kis üveg fehér bor elfért benne.

A futóemberek versenyei egész Angliában elterjedtek, de leggyakrabban a St.James park körül rendezték ezeket a 4, 10 és 20 mérföldes összecsapásokat Londonban. A legjobbak 10 mérföldet kb. egy óra alatt tették meg. A futóemberek kora addig virágzott, amíg az Egyesült Királyság ut viszonyai nem javultak meg.

A XVIII. század első felében divattá vált a polgári futás. Egész családok futottak oly módon, hogy kocsival elmentek Chapeltownig, s a visszafelé utat futva tették meg.

Amatőr, ünnepi alkalomból kiirt versenyekről is olvashatunk, például a Bart-ban rendezett mezeti versenyekről, ahol különböző díjakat osztanak ki a győztesek között /pl. egy kalap, amely a ház tetejére kerül ünnepélyes keretek között/. Ezek az ünnepekkel összekapcsolt futóversenyek hagyománya egészen a XIX. század elejéig éltek. 1826-ban a nőknek is rendeztek futóversenyt. Ezen a versenyen a díjak között szerepeltek: füstölt hal, 1 kg tea, sajt. Ezek a futások a versenyszellemet és az atlétika iránti érdeklődést mutatják.

A versenyeknek tulajdonképpen két formája élt az Egyesült Királyságban, a profi és a játékos, amatőr atlétikai versenyek.

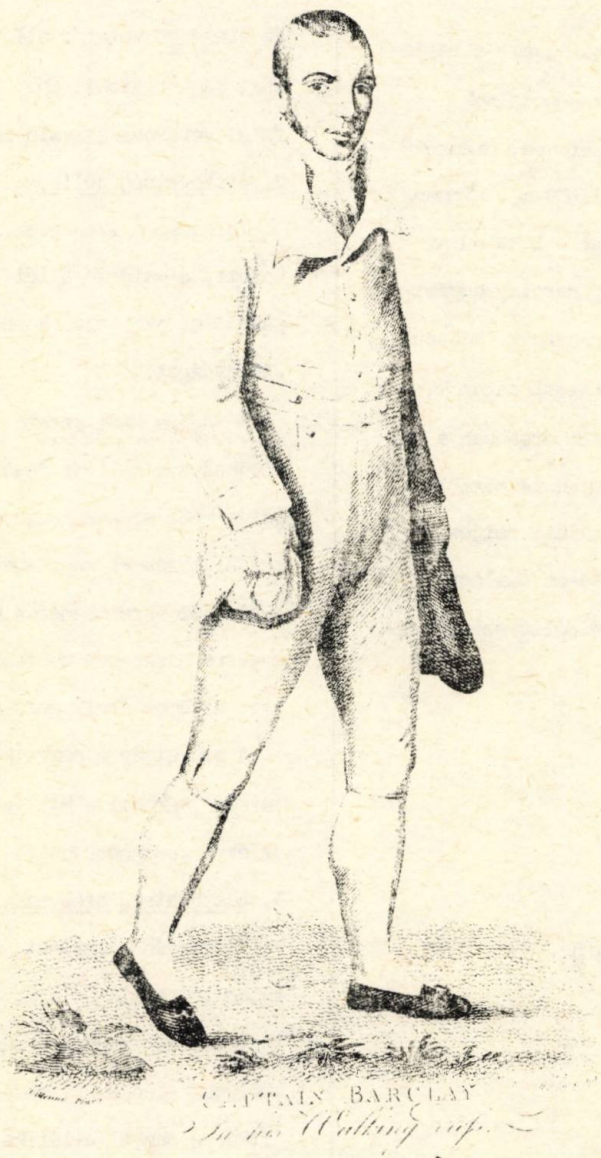
A profi versenyeken fogadásokat kötöttek és ezeket 1740-től jegyezték is. Az első rekord Thomas Carlisle nevéhez fűződik, aki a 17.300 méteres távot hatvan perc alatt futotta le.

A XVIII. század nagy hosszútávfutója Foster Powel, aki 1764-ben 30 évesen 50 mérföldet /81 km/ 7 óra alatt tett meg. A krónika szerint az első órákban 10 mérföldet futott. Később Svájcban és Franciaországban is futott, s 1773-ban

tért vissza Angliába. 1777-ben a London Canterbury /112 mérföld/ távolságot 24 óra alatt tette meg, s erre a futásra már több tizezren voltak kíváncsiak.

1788-ban, 57 évesen megdönti régi rekordját, London és York között, 5 nap, 15 óra 15 perc alatt tette meg az utat. A londoniak bálványozták. Az Astley amfiteátrumban 12 napig futott, a 13. napon ágnak esett és meg is halt. A Szt. Pál temető egy félreeső részén van eltemetve, utódai soha nem keresik fel sirját.

E heroikus korszak másik nagy csillaga Barclay Allardice. 1779-ben született, s már fiatalon



Barclay kapitány

kitűnt kiváló állóképességével. 19 évesen 6 mérföldet gyalogolt egy óra alatt. 21 évesen /1800-ban/ 5000 guiniért 90 mérföldet /145 km/ gyalogolt 21 és fél óra alatt. Ezután tett próbát a futásban. Egy bizonyos Wade-et 440 yardon 56 másodperces idővel utasított maga mögé. A gyors és állóképes Barclay Allardice, kedvenc száma a hosszú- és a középtávfutás volt. 1807-ben a kor leghíresebb gyaloglójával állt ki versenyre, Abraham Wooddal. A verseny 24 órás volt, s Barclay könnyedén nyert, ellenfele 40 mérföld után fel is adta a küzdelmet. Itt állapították meg először, hogy valaki /Wood/ doppingszert /laudanumot/ használt.

1809-ben Newmarkrt Heath-ben érte el azt a teljesítményt, amelyet örökre nevéhez kapcsolnak.

1000 mérföldet 1000 óra alatt tett meg, óránként 1000-res átlaggal. Egy mérföld /1609 m/, minden órában, 10 héten át, éjjel-nappal - 1000 guini volt a tét. Ez azt jelenti, hogy Barclay egyfolytában 90 percnél többet nem pihenhetett. Hosszu utjáról 1813-ban részletes kimutatást adtak ki: az első hét napon tette meg a leggyorsabban a mérföldet /11 perc alatt/, a leglassabb mérföld ideje 22 perc volt. 1000 órát kellett teljesítenie, ebből 704 órát pihent és 296-ot gyalogolt. Ez volt Barclay utolsó említésre méltó szereplése.

B.H.G.



A VETERÁN ATLÉTÁK SZÖVETSÉGÉNEK (VASZ)

MŰKÖDÉSI SZABÁLYZATA

1. A szövetség célja:

Összefogja a 40 év feletti férfi és a 35 év feletti női atlétákat, s rendszeres versenyzési lehetőséget biztosít számukra. Tervezi és szervezi az országos veterán atlétikai versenyeket, nemzetközi kapcsolatokat épít ki és lehetővé teszi a külföldi versenyeken való részvételt.

2. A szövetség jellege:

Társadalmi szervezet, amely önfenntartó keretek között, a veterán atléták támogatásából és külső gazdasági szervezetek segítségével folytatja tevékenységét.

A VASZ a MASZ keretein belül, ellenőrzése és jóváhagyása mellett fejti ki tevékenységét, munkáját a MASZ szerveire vonatkozó érvényes rendeletek szabályozzák és koordinálják.

A VASZ vezetőségét a MASZ elnöksége időszakosan vagy rendszeresen beszámoltathatja a végzett munkáról, ellenőrizheti gazdasági tevékenységét.

A szövetség a nemzetközi szervezetekkel való kapcsolatában kérheti a MASZ elvi támogatását és élhet az érvényes jogszabályok adta lehetőségekkel.

3. A szövetség szervezeti felépítése:

A veterán mozgalmat, a VASZ-t, választott vezetőség irányítja és szervezi. A szövetséget irányító vezetőség operatív munkát végző szervezet, amelynek élén az elnök áll mint elvi irányító. A titkár a megyei atlétikai szövetségek keretén belül alakult bizottságok szervező munkáját fogja össze.



A vezetőség tagjai társadalmi munkában operatív feladatokat oldanak meg. A megbízások személyre szólóan gazdasági, pénzügyi, versenyszervezői, bíróküldői, kapcsolatszervezői /OTSH, utazási iroda stb./ és fegyelmi feladatokra vonatkozhatnak. A vezetőség tagjai felelősséggel tartoznak a vállalt munka színvonalas és pontos elvégzéséért.

A vezetőség tagjait, a veterán atléták jóváhagyásával, demokratikus keretek között választják ki. A bizottság a tagjai közül választja ki a titkári és a különböző felelősöket.

A VASZ vezetője úgy formálja vezetési stílusát, hogy harmonikus emberi és baráti légkör alakuljon ki a veterán atléták között, tág teret ad a szabad véleménynyilvánításnak és a demokratikus kapcsolatok kibontakozásának.

4. A vezetőség feladatai:

- a) nyilvántartja és tájékoztatja a veterán atlétákat a hazai és külföldi versenyekről;
- b) elkészíti és egyeztetés végett előterjeszti a veterán versenynaptárt a MASZ elnökségének;
- c) kapcsolatot tart fenn a MASZ elnökségével és szerveivel, valamint a megyei veterán atléták megbízottjaival;
- d) megrendezi a versenynaptárban kiírt hazai veterán versenyeket és segíti, szervezi, támogatja a nemzetközi versenyekre utazó veterán atlétákat;
- e) lépéseket tesz a veterán atléták országos bizottsági hálózatának kialakítására; a hálózat bázisait a megyei atlétikai szövetségek szervezeti kereteire építi és a megyei veterán bizottságokon keresztül szervezi kapcsolatait;
- f) lépéseket tesz a mozgalmat anyagilag támogató gazdasági szervezetek felkutatására és megszervezésére; a kapcsolatot úgy formálja, hogy az kölcsönös előnyökön alapuljon.

5. Gazdasági, pénzügyi keretek:

A veterán szövetséget /mozgalmat/ a MASZ elvileg irányítja, tevékenységét figyelemmel kíséri, de pénzügyileg nem támogatja.

A VASZ önfenntartó gazdálkodást folytat, a versenyek, az utazások stb. költségeit a veterán versenyzők fizetik és felszerelésükről is maguk gondoskodnak.

A VASZ a rendelkezésre álló anyagi eszközökkel önállóan gazdálkodik, azokról áttekinthető gazdasági kimutatást vezet, tevékenységére vonatkoznak a társadalmi és sport szervezeteket érintő gazdasági előírások.

A VASZ SZERVEZETI FELÉPÍTÉSE

A VASZ, a Magyar Atlétikai Szövetség keretein belül, ellenőrzése és támogatása mellett működik. Tevékenységét társadalmi munkában végzi és szervezetében követi a MASZ területi felépítését.

1. Felépítése

a) A VASZ a megyei atlétikai szövetségek keretein belül alakult bizottságok révén fogja össze a megyei, városi veterán atlétákat. A bizottságok operatív szervek, amelyek az alábbi feladatokat oldják meg:

Kapcsolattartás a VASZ vezetőségével. A területén élő versenyzők nyilvántartása, támogatása. Anyagi helyzetétől, lehetőségeitől függően veterán versenyek rendezésére és a versenyzők tájékoztatása a veterán atlétika területén folyó minden eseményről /országos és nemzetközi versenyek, találkozók, ünnepélyek stb./. A megyei, városi bizottságoknak, a terület lehetőségeihez képest, törekedniük kell arra, hogy olyan támogatókat szerezzen, akik lehetővé teszik a működésükhöz szükséges eszközök megteremtését.

A bizottság tagjait a megye, ill. a város területén lakó veterán atléták maguk közül választják ki. A választás egy olimpiai, azaz egy négyéves időszakra szól, de a bizottság tagjai bármikor visszahívhatók a többség szavazata alapján.

b) A VASZ vezetősége, a MASZ keretein belül, operatív és elvi irányítóként működik Budapesten. Tagjait egy olimpiai időszakra /4 évre/ választják. A bizottság tagjait a területi /megyei, városi/ bizottságok választják ki és ugyancsak bármikor visszahívhatók a többség szavazata alapján. A vezetőség hét főből áll:

- társadalmi elnök: Csenger Attila
- titkár: Igrényi Ferenc,
- titkárhelyettes: dr. Csider Tibor,
- propagandista: Bognár Judit,
- versenyfelelős és nyilvántartó:
Nemesháziné Markó Margit,
- edző, tanácsadó: Lombos Dezső,
- gazdasági, pénzügyi felelős: dr. Margó György.

Az elnök feladatai: A működési szabályzatban rögzített feladatok végzése, az országos szervezeti hálózatnak elvi irányítása, a kapcsolatok kiépítése és fenntartása, a vezetőség munkájának figyelemmel kísérése és támogatása. Részt vesz a vezetőségi üléseken, irányítja és felügyel az ülés, a viták menetrendjére, vitás kérdésekben állást foglal vagy dönt, ügyel arra, hogy a Szövetség minden döntése demokratikus keretek között szülessen és valósuljon meg.

A titkár feladatai: Irányítja az operatív munkát, feladatai megvalósítását a működési szabályzatban lefektetett elveknek megfelelően végzi. Kiépíti a területi bizottságokkal, a MASZ elnökségével, a sportfőhatóságokkal a kapcsolatot, irányítja a vezetőség munkáját, összefogja a területi bizottságokat. Elkészíti az országos veterán versenynaptárt, s azt egyezteti a MASZ versenynaptárával. Külföldi kapcsolatok kiépítését kezdeményezi és támogatja a külföldi versenyekre utazó veterán atlétákat.

A titkárhelyettes feladatai: Támogatja a titkárt a feladatok megoldásában. Az operatív feladatok megoldásában teljes jogkörű helyettese a titkárnak, részt vesz az elvi jellegű döntések kidolgozásában.

A propagandista feladatai: Gondoskodik a versenyeredmények rendszeres nyilvántartásáról. Felveszi és tartja a kapcsolatot a sajtóval, a TV-vel és rádióval, kezdeményezi az események, versenyek, eredmények megjelenését a tömegkommunikációs eszközökben.

Az edző, szaktanácsadó feladatai: Tanácsaival segíti, támogatja a veterán atléták felkészülését a versenyekre. Hosszútávú /éves/ felkészülési programokat készít a jelentősebb versenyek előtt /világ-, Európa-bajnokság/, azokat kiadja és figyelemmel kíséri a felkészülési szakaszokat. Tájékoztatja a versenyzőket a korszerű felkészülési módszerekről és figyelemmel kíséri az idetartozó nemzetközi szakirodalmat.

A gazdasági, pénzügyi felelős feladatai: Az érvényes jogszabályoknak megfelelően nyilvántartja és kezeli a VASZ-hoz befolyó tagdíjakat és a különböző pénzügyi forrásokból származó jövedelmeket. Részt vesz a versenyekkel kapcsolatosan felmerülő gazdasági, pénzügyi tervezésben, tanácsaival támogatja a szövetség gazdasági, pénzügyi terveit.

A versenyfelelős és nyilvántartó feladatai: Figyelemmel kíséri a versenynaptárban kiírt versenyeket és időben megszervezi a versenyek lebonyolításához szükséges lépéseket. Részt vesz a versenynaptár készítésében és előterjeszti a MASZ elnökségéhez.

A versenyjegyzőkönyveket összegyűjti és ezek alapján nyilvántartja az eredményeket. Lépéseket tesz a WAVA által kiadott eredmények beszerzésében és nyilvántartásában, időszakonként kezdeményezi az eredmények rangsorolását és kiadását.





GÁSPÁR JENŐ /MAC/
kétszeres magyar csucstartó /1913: 191 cm, 1925; 193 cm/
és hatszoros magyar bajnok

Tisztelt Sporttárs!

Ön bizonyára igen elfoglalt ember, aki mégis szeretné folyamatosan továbbképezni magát. Az átnézendő anyag mennyisége azonban óriási. Van megoldás!

Mi elolvassuk Ön helyett, és tájékoztatjuk Önt!

A Testnevelési Főiskola Szakirodalmi Tájékoztató Szolgálat 17-féle dokumentumot figyel rendszeresen, 240 szakfolyóirattól a videokazettákon át egészen a kandidátusi értekezésekig.

Havonta egy szám - mintegy 1000 információ. Évente tehát 12000 szakanyagról tájékoztatjuk Önt.

Fizettesse elő egyesületével, szakosztályával, iskolájával évi mindössze 500,- Forintért a

Szakirodalmi Gyorstájékoztatót.

Legyen mindig kéznél a legfrissebb szakmai információ! És ha valami felkelti érdeklődését, készséggel állunk további szolgáltatásainkkal az Ön rendelkezésére! Ime, néhány példa:

- xerox-másolás;
- fordítások készítése;
- témafigyelés, stb.

A magyar közvélemény sikert vár a színeinket képviselő sportolóktól. Tehát a magyar sportvezetés is sikert vár Öntől. Valamennyiünk érdeke, hogy egyesülete, szakosztály vagy iskolája a lap előfizetésével segítse abban a nélkülözhetetlen tájékoztatóban, amelyet a

Szakirodalmi Gyorstájékoztató

nyújt Önnek.

Címünk:

Testnevelési Főiskola Könyvtára

1123 Alkotás 44.

Budapest

MÁR MEGJELT!



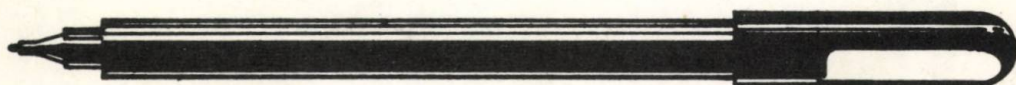
SEBESTYÉN LÁSZLÓ: VÉDD MAGAD !

Sebestyén László könyve a mindennapi életben is gyakran hasznosítható gyakorlatokat dolgozza fel, edzésmódszertani szempontból, a megtanulhatóság, az elsajátítás módjai felől közelítve. Laikus szemlélő a karate-gyakorlatokat, versenyeket nézve sokszor fájdalmas arccal szisszen fel egy-egy ütés, hárítás láttán, együttérezve a küzdő felekkel. Pedig a fájdalmat ki lehet küszöbölni. Hogyan? Többek között erre is választ ad a szerző könyvében.

Ára: 45.—Ft.

Ára: 9.-Ft

TINTE NPEN



TINTEN PEN...

...finom vonallal ír!

