

Atlétika

3

OLYMPIAI SÖTÉREK



10050855
TF Könyvtár

1986/1

ATLÉTIKA. A Magyar Atlétikai Szövetség lapja. Felelős szerkesztő: Krasovec Ferenc. Kiadja a Sportpropaganda Vállalat. Felelős kiadó: Léwald György igazgató. Készült a Sportpropaganda Vállalat sokszorosító üzemében (1143 Bp., Dózsa Gy. út 1–3.) Műszaki vezető: Vörös István. Az előállítás ideje: 1986. március TZ–860223 Megjelenik havonként. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest V., József nádor tér 1. – 1900; közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215–96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Számonként kapható a Sportpropaganda Vállalat terjesztési iroda és nyomtatványboltjában (1061 Bp., Népköztársaság útja 6.). Előfizetési díj egy évre: 108,— Ft, számonkénti ára: 9,— Ft.

ISSN 0571–799X

INDEX SZ.: 26–035

atlétika

XXX. ÉVF. 1. SZÁM

1986. JANUÁR

Kalapácsvetők versenyteljesítmény dinamikájának jellemzői

A probléma

"Az edző, aki sportolók felkészítésére vállalkozik - írja FEJES /6/ - csak egyféle célt tűzhet ki maga elé. Ez nem lehet kevesebb annál, minthogy tanítványai az adottságaikhoz mért legnagyobb sportteljesítményt ériék el." FEJES /6/ a "legnagyobb sportteljesítmény"-t úgy értelmezi, hogy az élet- és edzéskor függvényében, minden szakaszban az adott pszichológiai és motoros érettségnek megfelelő felkészülési feladatok mellett elérhető "legnagyobb sportteljesítmény" elérése mellett foglal állást. Ez az állásfoglalása elfogadható.

E "legnagyobb sportteljesítmény" eléréséhez vezető utat kereste NÉMETH /20/ és ehhez szólt hozzá KOLTAI /15/ is. Mindkét szerző a kalapácsvetők évenkénti legjobb versenyteljesítményeinek dinamikáját vetette össze példák alapján. E példaként felsorolt teljesítmény-dinamikák változatai alapján valószínűsítették a kiválasztás és felkészülés célszerű feladatait.

Mi arra vállalkoztunk, hogy részben az ember motoros teljesítményfejlődésére, részben a kalapácsvetők versenyteljesítményének változására vonatkozó vizsgálatok és kutatási törekvések eredményei alapján elemezzük NÉMETH /20/ szovjet és magyar mintájának teljesítmény-dinamikáját. Az elemzés során arra törekedtünk, hogy azokat a fogalmakat, melyeket nem véltünk közismertnek, e munkánkra vonatkozóan meghatározzuk.

Reméljük, hogy elemzésünk hozzájárulhat a sportbeli kiválasztás és felkészülés teljesítmény-dinamikával jellemezhető problémáinak tisztázásához.

Anyag és módszer

Az elemzéshez SEBŐ /21/ nemzetközi élvonalbeli kalapácsvető teljesítmény-dinamikára vonatkozó mintáját használtuk fel etalonként. Kiszámítottuk NÉMETH /20/ által felsorolt 3-3 szovjet és magyar kalapácsvető évenkénti versenyteljesítmény-dinamikájának évenkénti átlagát. Mindhárom mintánál a következőket is megállapítottuk:

A teljesítmény-koreltérést, amelyen a versenyeredmény két egymást követő évi értékének különbségét értjük. A teljesítményfejlődés sebességét reprezentálja.

A teljesítmény proporcióit. A proporciós értékek egy adott évi teljesítmény %-ban kifejezett arányszám. Azt jelzi, hogy milyen mértékű a teljesítményfejlődés üteme.

Mi mindhárom mintánál a 23. évi verseny-eredmény-középértéket jelentő évet vettük 100 %-nak, s csak a 18. évvel kezdődően végeztük el a számítást. Így kellett eljárunk azért, mert a 6 év alatt állt rendelkezésre mindhárom mintánál megfelelő adat.

Eredmények

Az összehasonlító eredmények értékelésénél figyelembe kell vennünk azt, hogy csak az eddigi teljesítmény-dinamikát tudjuk vizsgálni. Ugyanis a vizsgált versenyzők sportpályafutása még nem ért véget.

Számolnunk kell azzal is, hogy a szovjet versenyzők teljesítmény-középértékét a 25-26. években csak 2, a magyar versenyzőknél pedig a 16-17. és a 22-23. években ugyancsak 2 sportoló adataiból számíthatuk ki.

Nem hagyható figyelmen kívül az sem, hogy a számított nemzetenkénti értékek még az adott ország élvonalát sem reprezentálják. Ehhez szerintünk legalább 10 fős minták szolgáltatnának megfelelő alapot.

Tehát mintánkkal mindkét országbelieknél csak a néhány legjobb kalapácsvető teljesítmény-középértékeinek alakulását elemezhetjük.

Az összehasonlításhoz etalonként használt SEBŐ-féle nemzetközi élvonalbeli mintát a 18-28. életévek közt 29-10 fős vizsgálati személy eredményei adják. E versenyzők eredményei az 1980. évi világranglista 30. helyezettjének megfelelő, vagy ennél jobb teljesítményeket jelentenek.

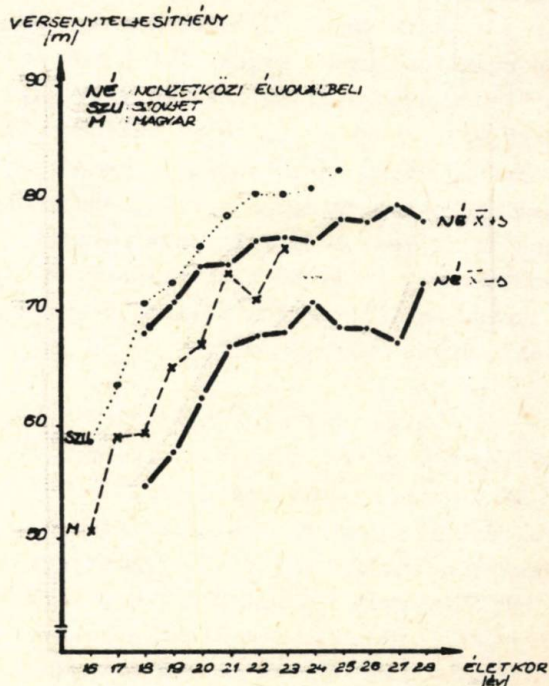
Míg a szovjet és magyar mintánál a csak középértékeket használtuk fel, addig a nemzetközi élvonalbelieknél a versenyteljesítmények alakulásánál az átlaghoz $/=\bar{x}/$ hozzáadott és abból kivont szórással $/=s/$ képzett átlagos övezetet $/=\bar{x} \pm s/$ alkalmaztuk.

1. A versenyteljesítmények dinamikája

A három minta versenyteljesítmény középértékeit az 1. ábrán mutatjuk be.

A szovjet kalapácsvetők eredményei a nemzetközi átlagos övezet felett találhatók. A változás dinamikája megközelítően a nemzetközi élvonalra jellemző tendenciát követ. Tehát mind abszolút értéket, mind dinamikát tekintve világszínvonalat képviselnek. Már 16 éves kortól jelentősen jobbak a magyar versenyzőknél. Ezt a különbséget a vizsgálható évek során meg is tartják.

A magyar kalapácsvetők teljesítményei a nemzetközi élvonalbeliek átlagos övezetének közepén helyezkednek el a 21 éves korig. Ezt követően közelebb kerülnek az átlagöv felső határához. Ezt azonban okozhatja az is, hogy a minta elemszáma eggyel csökkent. A szovjet kalapácsvetőknél jelentősen gyengébb a teljesítmény 16 éves korban. A 17-18 éves kor közt ezt egy törés jellemzi. Ettől kezdve a szovjetekhez viszonyított elmaradás nagyobb, s ez a vizsgálható időszak végéig megközelítően meg is marad.



1. ábra

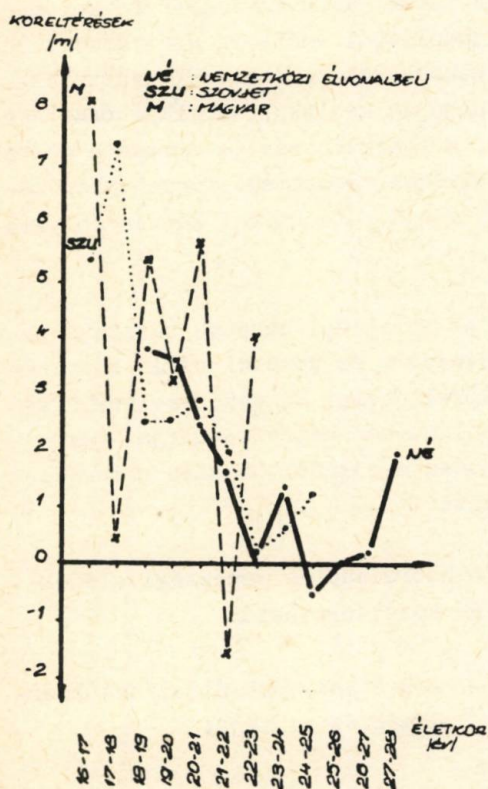
Kalapácsvetők versenyteljesítmény középértékei

Megállapítható, hogy a szovjet kalapácsvetők kezdettől, 16 éves kortól kezdődően jobbak a magyaroknál. Fejlődésük töretlenebb. A nemzetközi élvonal átlagánál jelentősen eredményesebbek. A magyar kalapácsvetők a világ élvonalát jellemző átlag közepén helyezkednek el. Fejlődésüket törések jellemzik.

2. A teljesítményfejlődés sebessége

A teljesítményfejlődés sebességét jellemző koreltéréseket a 2. ábrán foglaltuk össze.

A szovjet versenyzők a vizsgált első két év között kevesebbet javultak, kevesebbet fejlődtek, mint a magyar versenyzők. Ezt követően ugrásszerűen magas mértékű volt a 17-18 éves kor közötti teljesítményjavulásuk. Majd a nemzetközi élvonalbeliek értékeihez tendenciájában csatlakozó fejlődési sebességszökkenést tapasztaltunk három csúcspontos görbe mentén.



2. ábra

Kalapácsvetők versenyteljesítmény középértékeinek koreltérései

A magyar sportolók a 16-17 éves kor között igen nagy mértékben /8,12 m/ fejlődtek. A későbbi életkorra az évenkénti változó, négy csúcspontot alkotó görbe szerint változott a teljesítmény. Ez mind a szovjet, mind a nemzetközi élvonalbeliek teljesítményfejlődési görbéitől jelentős eltérést mutatott.

A 18-23. életévek között lehetett mindhárom mintánál vizsgálni az átlagos évenkénti fejlődés mértékét. A legnagyobb, 3,16 m-es évenkénti átlagos fejlődés a magyar versenyzőknél mutatkozott. A nemzetközi élvonalbeliekénél ugyan ez az érték 2,28, a szovjeteknél 1,95 m volt.

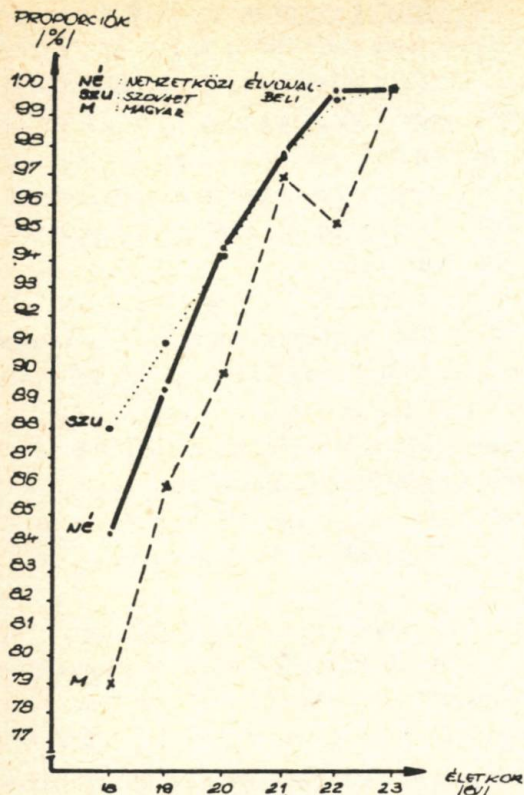
A koreltérések elemzése azt mutatta, hogy a szovjet kalapácsvetők tendenciájában a nemzetközi élvonalbeli versenyzőket jellemző fejlődési sebességgel javították eredményeiket. Ettől a magyar kalapácsvetők jelentősen eltértek. Az eltérés elsősorban az évenkénti fejlődési sebesség nagy amplitudójú hullámzásában jutottak kifejezésre. Ugyanakkor azonban a 18-23. életévek közötti évenkénti átlagos fejlődési sebességben megelőzték a nemzetközi élvonalbelieket és szovjeteket is.

3. A sportteljesítmény fejlettsége

Az eredetileg antropológiában alkalmazott proporcionális értékeket ma már a motoros fejlettség színvonalának jellemzésére is felhasználják. BAKONYI /1/, FARMOSI /3/ a kalapácsvetők teljesítményének fejlettségét bemutató proporciókat a 3. ábrára rajzoltuk fel.

A proporciók kezdeti értékei azt mutatják, hogy a három minta között jelentős különbségek vannak.

A szovjet kalapácsvetők 18 éves korban a legfejlettebbek. A nemzetközi élvonalbelieket 3, a magyarokat közel 9 %-kal előzték meg. A nemzetközi élvonalbeliek nagyobb ütemben fejlődtek. Ennek következtében a 20. életévükben utolérték a szovjeteket, s ezután azonos fejlettség mellett haladtak tovább.



3. ábra

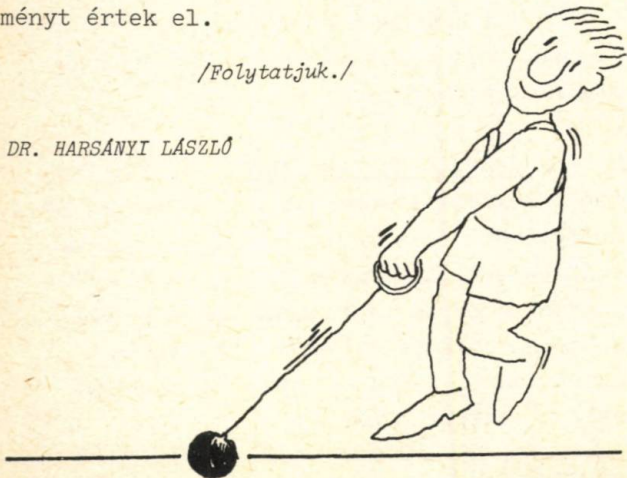
Kalapácsvetők versenyteljesítmény középértékeinek arányai a 18-23. életévek között

A magyar kalapácsvetők a kezdeti, teljesítményfejllettségbeli elmaradásukat mindkét másik mintával szemben csak 21 éves korban tudták behozni. Ezt erős fejlődési törés követte.

Összegezve az állapítható meg, hogy a magyar kalapácsvetők kezdeti elmaradásukat a 18-21 éves kor közt a másik két mintánál nagyobb ütemű fejlődéssel %-os értékekben behozták. E közben nemzetközi élvonalbeliekénél 2,41 m-rel jobb, a szovjetekénél 5,61 m-rel gyengébb eredményt értek el.

/Folytatjuk./

DR. HARSÁNYI LÁSZLÓ



A dobások oktatásának előkészítése

Az atlétikai dobások oktatásával, az oktatási folyamat különböző gyakorlatokhoz kapcsolódó fokozataival a szakirodalom széleskörűen foglalkozik. A paletta meglehetősen sokszínű.

Az alábbi koncepció egy újabb színt folt a palettán. Lényege, hogy a szakemberek által eddig is ismert és különféle megfontolásból eddig is alkalmazott dobásgyakorlatokat, oktatási tapasztalatok alapján kialakult logikai rend szerint, a fokozatosság és egymásra építettség elvének messzemenő figyelembevételével vonja a technikai képzés folyamatába.

Az atlétikai dobások oktatásának koordinációs és kondicionális képességi előfeltételei vannak, amelyek hiánya jelentősen hátráltathatja vagy egyenesen megakadályozhatja a mozgástanulást.

A koordinációs képességi előfeltételek közé sorolható:

- a dobómozgások általános koordinációs mintája;
- az egyes dobószámok jellegét meghatározó egykezes lökö-, hajító-, egy- vagy kétkezes vetőmozgás koordinációs mintája;

- a jó egyensúlytartás és a forgásokhoz való magas szintű adaptáció /különösen a forgással történő dobások esetén/.

A kondicionális képességi előfeltételeket általában a gravitáció ellenható, a dobómozgásban résztvevő izomcsoportok ereje jelenti:

- a lábizmok, farizmok maximális és gyorsereje /mind a négy dobószámhoz/;
- a törzsizmok maximális ereje /mind a négy dobószámhoz/;
- a vállöv és kar izmainak maximális és gyorsereje /súlylökéshez és diszkoszvetéshez/;
- a vállöv és kar izmainak gyorsereje /gerelyhajításhoz/.

Az atlétikai dobások oktatását olyan előkészítő gyakorlatokkal célszerű kezdeni, amelyek megtanulása és huzamosabb időn át tartó alkalmazása megfelelő koordinációs- és kondicionális képességi alapot biztosít az alaptechnika gyors elsajátításához.

Fontos, hogy az előkészítő gyakorlatok:

- feleljenek meg a fejlesztés speciális kritériumainak /biztosítsák a koordinációs és kondicionális képességi előfeltételek megteremtését/;
- egyszerűek, gyorsan tanulhatók, könnyen végrehajthatók legyenek;
- az előképzettség jelentős hiányosságai esetén is biztosítsák a harmonikus fejlődést, ne károsítsák a mozgásszerveket, ne vezessenek hibás technika kialakulásához.

1. A koordinációs képességi előfeltételek megteremtése.

- a./ A dobómozgás általános koordinációs mintájának kialakítása különböző dobószerekkel.

Az atlétikai és más jellegű dobások a mozgásszerkezetüket, a mozgásfelépítésüket tekintve több mozzanatban hasonlítanak egymásra. Ilyen pl. az egyes testrészeknek a dobásfolyamatba való bekapcsolódási sorrendje vagy a dobásfolyamatba kapcsolódó testrészek sebességviszonyainak alakulása.

Ezek a hasonlatosságok vagy éppen egyezések adják a dobómozgások általános koordinációs mintáját. Ebből következik, hogy a mozgásszerkezet nagyfokú, lényeges eltérései, különbségei, az egyes dobásfajtákhoz /lökés, hajítás, vetés/ kapcsolódó speciális koordinációs mintát képezik.

Tapasztalatok szerint a dobómozgások általános koordinációs mintáját az "egyenes vonalú" kétkezes dobásokkal alakíthatjuk ki legkönnyebben. /Pl. lökés helyből két kézzel mellől előre./ Ezek a dobásformák azok, amelyek leginkább megfelelnek az előkészítő gyakorlatok fent említett kritériumainak. A mozgásszerkezetük egyszerű, lehetővé teszik mindkét alsó és felső végtag együttes használatát /a két testoldalt egyformán fejlesztik/, megfelelően biztosítják a koordinációs és a sajátos kondicionális előfeltételek megteremtését.

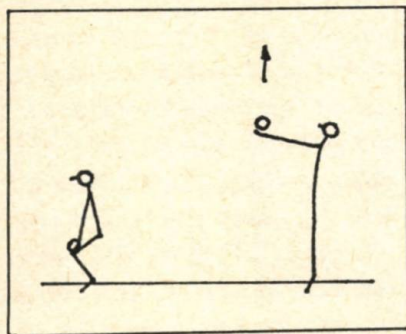
A kétkezes dobásokkal megtaníthatjuk az atlétikai dobások általános felépítését /felállás a dobóhelyen, lendületszerzés, kidobás/, a legfontosabb bio-

mechanikai és izomélettani elvek /a szer hosszú uton történő gyorsítása, minél több izomcsoport bekapcsolása a szergyorsítás folyamatába, izom-előfeszítés, izomműködési sorrend/ alkalmazását, nem utolsósorban a lökő, hajító és vető mozgást - az atlétikai dobásoknál sokkal egyszerűbb mozgásszerkezetben.

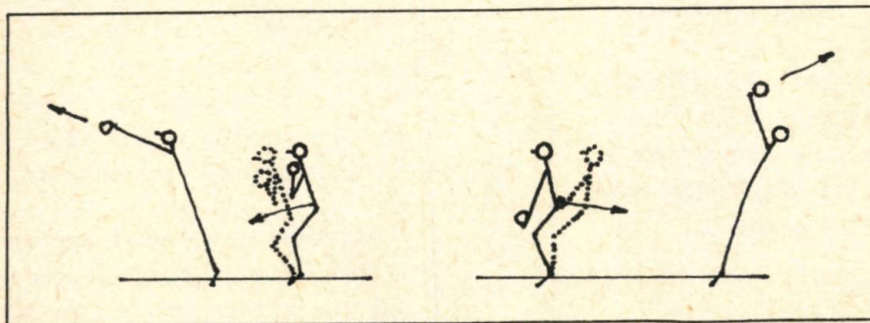
A kétkezes dobások oktatását a helyből dobásokkal célszerű kezdeni.

A lehetséges dobásformák közül a kétkezes alsófogással függőlegesen felfelé történő dobás /1. ábra/ a legkevésbé összetett, mert ennél csupán

- a testrészek helyes mozgássorrendjére és
- a működésben soron következő izomcsoportok előfeszítésére kell figyelni.



1. ábra



2. ábra

/A testrészek mozgási sorrendjét akkor mondjuk helyesnek, ha a gyorsító munka a lábak kinyújtásával kezdődik, a lábnyújtásba kapcsolódik a törzs felemelkedése, majd a karok fellendülése. A működésben soron következő izomcsoportok előfeszítését úgy érhetjük el, hogy késleltetjük az összehúzóadásukat, hagyjuk érvényesülni annak a testrésznek a tehetetlenségét, amelyet az előfeszített izomcsoportok később mozgásba hoznak./

A két kézzel "ferdén" **előre**, vagy hátra végzett dobásoknál /lökés két kézzel mellből előre, dobás két kézzel fej fölött hátra, stb./ már úgynevezett egyensúlybontást is kell végezni a dobónak. /2. ábra/

/Ha a test-szer rendszer közös súlypontja az alátámasztási felület fölött van, azt mondjuk egyensúlyban van a dobó.
- A talpán áll, nem esik el.

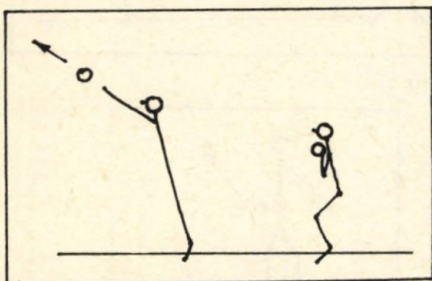
Ahhoz, hogy a dobószert nagy távolságra tudja eldobni, szükséges, hogy a gyorsító erők megfelelő irányba hassanak. Ez pedig csak akkor lehetséges, ha a dobó a dobás megkezdése előtt - egyensúlyát megbontva - a dobásirányba dől, vagyis a test-szer rendszer súlypontját az alátámasztási felület fölé a dobásirányba mozdítja./

A súlylökés oktatásának előkészítésére a továbbiakban a lökés két kézzel mellől előre dobás /3. ábra/, a gerelyhajítás előkészítésére

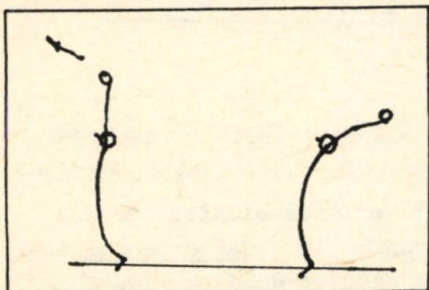
a hajítás két kézzel fej fölött előre /4. ábra/

a diszkoszvetéshez a kétkezes alsóval előre végzett dobás /5. ábra/, a kalapácsvetés oktatásához

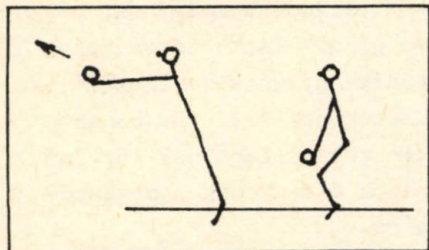
pedig a két kézzel fej fölött hátra végzett dobás /6. ábra/ a legalkalmasabb. Mindez természetesen nem zárja ki a különböző dobószámok oktatásának előkészítéséhez a többi említett - vagy nem említett egyéb - kétkezes dobásforma kiegészítő alkalmazását.



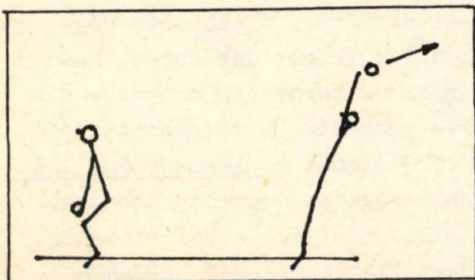
3. ábra



4. ábra



5. ábra



6. ábra

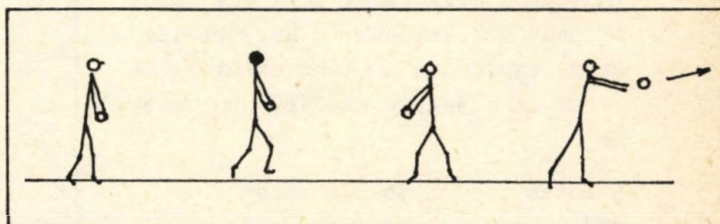
Ha a dobómozgások úgynevezett dűrva koordinációja a helyből dobásokkal kialakult, rátérhetünk a lendületszerzéssel végzett, "egyenes vonalú" kétkezes dobások oktatására.

Dobásformától függően a lendületszerzés legkülönbözőbb formáit alkalmazhatjuk /kilépés, nekifutás, beszőkkenés, beugrás, stb./.

A diszkoszvetés és a kalapácsvetés előkészítésében az "egyenes vonalú" kétkezes dobások után a két kézzel, kadett forgóugrásból végzett dobást célszerű oktatni. /7. ábra/ A kadett forgóugrásból végzett dobásoknál a forgás az a mozzanat, amely az előző fokozatokhoz képest új, amely a feltételek nehezítését és egyben a speciális mozgásszerkezethez való további közelítést jelenti /különösen a diszkoszvetés esetében/.

b./ Az egy kézzel történő lökő, hajító, az egy és két kézzel történő vető mozgás koordinációs mintájának kialakítása különböző, dobásra alkalmas eszközökkel.

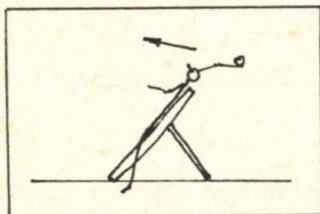
A kétkezes dobások oktatása során a mozgást egészében végeztettük. Az atlétikai dobószámok jellegzetességeit nagyobb mértékben magukba foglaló do-



7. ábra

básformákat - a mozgástanulás kedvezőbb feltételeinek biztosítása érdekében - célszerű kisebb egységekben, mozgásrészekre tagoltan oktatni.

A dobásokat, a szer végső gyorsítását végző karmozgás jellege alapján nevezzük lökésnek, hajításnak, vetésnek. A "karral dobás" a teljes dobásfolyamat utolsó szakasza. Ha követjük a fokozatosság /a könnyebbtől a nehezebb, az egyszerűbbtől az összetettebb felé/ elvét, akkor az egykezes lökő, hajító és vető mozgások koordinációs mintájának kialakítását - más testrészek lehetséges kikapcsolása mellett - a karral dobással kell kezdeni. Ezt úgy valósíthatjuk meg, hogy a tanítványt pl. ferde padra fektetjük. /8. ábra/ Azzal, hogy a tanítványt lefektetjük, az alsó végtagját és a törzsét tulajdonképpen kikapcsoljuk a dobómozgásból. Ez a körülmény lehetővé teszi számára a saját mozgás pontosabb figyelemmel kísérését, a tökéletesebb mozgásvégrehajtást.

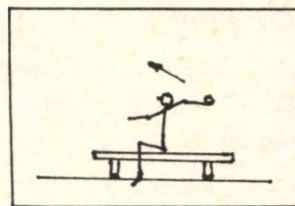


8. ábra

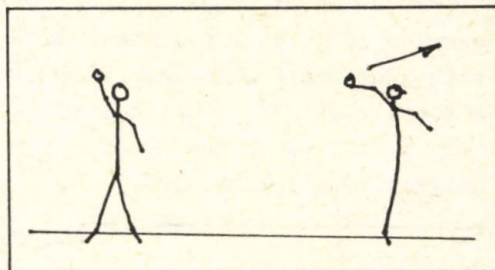
Tehát az egy-kézzel végzett lökés, hajítás és vetés oktatását /különböző, dobásra alkalmas szerekkel/ fekvésben ferdepadon a karral dobás oktatásával kezdjük. Nagyobb létszám egyidőben történő oktatása esetén ez objektív akadályokba ütközhet.

A lökés, hajítás és vetés ülésben végeztetésével a törzset- /9. ábra/, állásban végeztetésével /10. ábra/ pedig már a lábat is bekapcsoljuk a dobómozgásba.

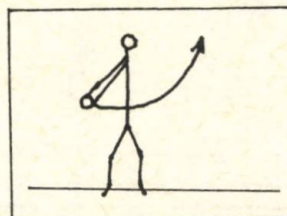
A kalapácsvetés kidobás-szakaszához hasonlóan végzett kétkezes vetéseket állásból, mégpedig oldalterpeszállásból kezdjük oktatni./11. ábra/



9. ábra



10. ábra

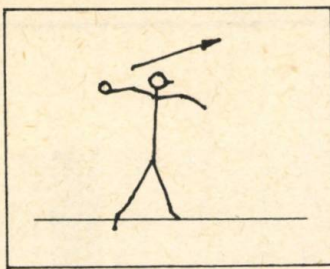


11. ábra

Az állásból történő egykezes lökések, hajításokat, vetéseket, szintén oldalterpeszből kezdjük. Az oldalterpeszállásban végzett dobások /10. ábra/ kis kiterjedésű mozgások, mégis igen jó alkalmat biztosítanak a tanítványoknak az izomelőfeszülések érzékelésére és az előfeszült állapotból történő dobások élményének a megismérésére.

Az oldalterpeszállásban végzett egykezes dobásoknál nagyobb kiterjedésű mozgásokkal és intenzívebb végrehajtással történjenek a haránterpeszállásban végzett egykezes dobások. /12. ábra/ Ez utóbbi dobásformánál a testrészek helyes moz-

gássorrendjének megtartása mellett már a súlypont mozgására, az úgynevezett testsúlyáthelyezésre is ügyelni kell.



12. ábra

A harántterpeszállásban különböző dobószerekkel végzett egykezes dobások egyszerű formái, valamint a kalapácsvetés kido-bás-szakaszához hasonló, oldalterpeszállásban végzett kétkezes vetések már utat nyitnak az atlétikai dobószámok közvetlen oktatása felé.

- c./ Az egyensúlyérzékelés fejlesztése, a forgómozgásokhoz való alkalmazkodás megteremtése.

Az egyensúlyérzékelés, a forgómozgásokhoz való alkalmazkodás foka különösen a forgómozgással végzett dobások oktatását befolyásolja. Az egyensúlyérzékelés, a forgásokhoz való alkalmazkodás hiányosságai hátráltatják a dobástechnika elsajátítását, lassítják a mozgástanulási folyamatot, sőt hibás végrehajtás kialakulását is eredményezhetik.

Az egyensúlyérzékelést, a forgásokhoz való alkalmazkodást a test különböző tengelyei körül végzett forgásokkal és forgással egybekapcsolt dobásgyakorlatokkal fejleszthetjük.

A forgással végzett dobásgyakorlatok az egyensúlyérzékelés, a forgáshoz való alkalmazkodás és a "dobóerő" fejlesztése mellett a forgással végzett dobások élményét is nyújtják, ezért a képességfejlesztésben különösen hasznosak.

- 2./ A kondicionális képességi előfeltételek kialakítása.

A kondicionális képességi előfeltételek az erő, a gyorsaság, állóképesség és ezek kombinációinak olyan szintjét jelentik, amely lehetővé teszi a tanítványok számára a célkitűzések megvalósítását az atlétikai dobások tanulásában.

A kondicionális képességi előfeltételek általános, sokoldalú képesséssel, a szabadgyakorlati alapformájú és a természetes gyakorlatok csoportjába tartozó edzéseszközökkel megteremthetők.

DR. ECKSCHMIEDT SÁNDOR



MORZSÁK A SPORTBAN

Mielőtt bárki a táplálkozással együtt járó morzsákra gondolna, gyorsan tisztázni kell, hogy a szóban forgó morzsa egyáltalán nem ehető. Ha ennek ellenére valaki megpróbálná elfogyasztani, annak komoly emésztési zavarai támadnának. Arról van szó ugyanis, hogy az angol „chip” szó (am. nagyon bonyolult integrált áramkör) magyarul morzsát jelent. Ez az a morzsa, amely kezdi fenekestül felforgatni világunkat.

Nehéz lenne eldönteni, hogy a világ információsége termelte-e ki a morzsákat, vagy a morzsák teszik egyre híréhesebbé a világot. Egy azonban tény: a klasszikus ipari forradalomhoz hasonló változások korát éljük.

Egy kis történelem

Több mint 360 éve történt, hogy egy ügyeskezü zermester elkészítette az első mechanikus számológépet, amely összeadni és kivonni is tudott. Háromszáz évnek kellett eltelnie, hogy 1946-ban a pennsylvaniai egyetem tudósainak sikerüljön összeeskábálniuk egy elektronikus számítógépet. Ez a kedves kis szerkezet csupán egy emeletnyi helyet foglalt el, ami nem csoda, hiszen 18.000 elektroncsövet és 1.500 jelfogót tartalmazott. Teljesítményére jellemző volt, hogy 20 db tízjegyű számot tudott tárolni – 100 kW fogyasztás mellett.

Ma ott tartunk – a bűvös morzsák köszönhetően –, hogy egy írógépnyi PC (personal computer, azaz személyi számítógép) több milliárdnyi információval is „elbálik”.

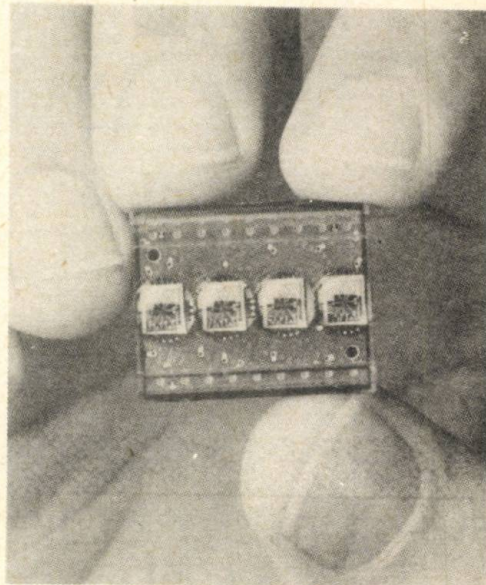
A sport, különösen az élsport, mindig is érzékeny volt a tudomány „rezdüléseire”. Ezért egyáltalán nem csodálható, hogy a számítástechnikai robbanás hatása e területeken is oly nagy, hogy jelen pillanatban fel sem mérhető. A modern „rabszolga” segítségével olyan problémák megoldására is lehetőség nyílik, amelyek néhány éve még a kérdésfeltevésekben sem szerepeltek.

Rejtélyes vizsgálatok

Bizonyára nem voltam egyedül értetlenségemmel (úgy jó 20 éve történt), amikor egy filmhíradóban a távolugrás koronázatlan uralkodójának, Igor Ter-Ovaneszjának az edzését mutatták be. Valószínűtlenül hatott a jelenet, amikor a híres sportoló ugrásait fehérköpényes asszisztencia figyelte és valamilyen furcsa szerkezeten (most már tudom: oszcilloszkópon) látszólag érthetetlen jeleket vizsgálva bólogattak vagy csóválták a fejüket. Az ugrás közbeni vízszintes és függőleges erőkomponensek (mert azokat mérték) hosszadalmas, hetekig tartó elemzése után adtak tanácsot az optimális nekifutási sebesség kialakítására, a technika csiszolására. A fejlődésre jellemző, ha valakinek elegendő pénze van, ma már kész komputeres rendszert vehet magának erre a célra. A mérés precízebb és összehasonlíthatatlanul gyorsabb lett. Azt is mondhatjuk, mire az ugró a homokba ér, a számítógép „mindent” tud.

Sikeres házasság

Néhány éve a texasi Dallas Cowboys Football Club kondicionáló edzője, bizonyos D. Ward úr nagyon unta már az egyéni edzésprogramok tervezését és körmölését, s gondolt egy nagyot. Megkereste az MATI nevű cég biomechanikai részlegének fiatal programozó szakembereit. A „házasságból” nagyszerű gyermek született, bár a névadás kissé eltért a megszokottól. A gyermek neve *Computerized Prescription Software* lett, magyarul fordítva, *számítógépes terhelés tervező program*. A mindössze 2.600 dollár ellenében azt ígéri a „szülő”, hogy a program segítségével tudományos elveken alapuló egyéni edzésterveket lehet gyártani. Az edzéstervezés magában foglalja az erőedzés, az aerob tréning és a gyorsaságfejlesztés területeit. A program futása közben alkalmazkodik az adott időszak munkájához, az egyén kondicionális állapotához, sőt – és ez az igazi meglepetés – az esetleges sérülés mértékét is figye-



lembe veszi. A program gondoskodik az edzésterv dokumentálásáról is, az bármikor visszakereshető, statisztikailag feldolgozható.

Annak ellenére, hogy a komputer szülőhazája az óceánon túl van, a vén Európa sem akar lemaradni a versenytudásban. Hallomásból tudjuk, hogy az NDK-ban egy sor sportág edzéstervei központilag, számítógép segítségével készülnek. A kölni sporttudományos kutatóintézet szintén rendelkezik olyan adatlapokkal, amelyek kitöltése után számítógépes elemzés következik. Az eredmények alapján útmutatást kap az edző és versenyző a terhelés intenzitásának, terjedelmének változtatására.

Lewis is használja

Elméletileg a legkorszerűbb edzésvezetés az lenne, ha a pillanatnyi teljesítőképességnek megfelelően történne az edzéstérhelés adagolása. Korunk néhány futócsodája is ezen az úton jár. Nemrégiben látott napvilágot egy nyilatkozat, mely szerint Carl Lewis adottságainak, tehetségének kibontakozásához a modern technika is nagyban hozzájárult. Egy rövid tudósításban a hazai nézők is láthatták, hogy a csodafutó nem bíz semmit a véletlenre. A képsorok tanúsága szerint az edzés elején alaposan bemelegített, majd időre futott. Az időeredmények birtokában szépen elballagott komputeréhez és lekérte az aktuális edzésprogramot. A gép mindig az optimális terhelést írja elő számára.

Sorolhatnánk az érdekes példákat, kezdve a diszkoszvető Powell komputert segített világraszóló eredményeitől, a versenygerelyek aerodinamikai tulajdonságainak tanulmányozásáig. A lényeg, a közös, mindig az ember és a gép kapcsolata.

Sokan félnek egy falanszteri világ kialakulásától, attól tartanak, hogy fordul a kocka és a sportoló lesz a gép rabszolgája. Ez a veszély azonban nem fenyeget, hiszen a „morzsát” az ember tölti meg tartalommal, a szellemi hatalom az ember kezében van. Szerte a világon versenyfutás kezdődött ezen a téren is. Aki jobb, okosabb, megalapozottabb programokat képes készíteni, az előnybe kerül. Nem vitás, a számítógépek képernyőjén keresztül egy újfajta világot pillanthat meg a beavatott.

Amilyen a kérdés – olyan a válasz

A számítástechnika nem csak ad, hanem követel is. Az a furcsa helyzet áll elő, hogy először követel. A komputer nagy fegyelmet követelnek, mindig azt bizonyítják be, hogy az ember téved – a gép soha. A chipek mindig arra adnak választ, amit kérdezőnk tőlük és mindig úgy beszélnek, ahogyan tanítottuk őket.

Úgy tűnik, hogy a sport nyelvére csak most kezdjük tanítani a gépeket. Saját tapasztalatainkból tudjuk, új nyelvet tanulni nehéz, tanítani még nehezebb. A problémát az is bonyolítja, hogy a gépek nyelvét viszonylag könnyű megismerni, a sport „nyelvét” viszont csak törjük. A fejlődés iránya ennek ellenére világosan látszik, a közvetlen tennivalók sajnos kevésbé. Remélhetően a sport és a számítástechnika kapcsolata azt eredményezi, hogy a sporton belül a tudatosság, a logika kristályosodik, a számítástechnika pedig olyan szellemi, művészi vonásokkal gazdagodik, melyek nagyban felejtetik az okos gépekkel szembeni tartózkodó magatartást.

SZABÓ TAMÁS



Mary Decker felkészülése

Mindenekelőtt azon edzéselvekről szeretnék beszélni, amelyeket Mary Decker esetében alkalmazunk, s alkalmazhatónak tűnnek közép- és főiskolás versenyzők esetében is. Az a véleményem, hogy bárki képes olyan jól futni, mint Mary. Ezen azt értem, hogy mindannyiunknak megvan a lehetősége, hogy elérje egyéni legjobbját. Talán nem tudnánk minden alkalommal legyőzni őt, de az biztos, hogy képesek vagyunk elérni azt, amire a lehetőségünk megvan. Azok, amikről itt beszélni fogok nagyrészt Bill Bowerman korábbi véleményein alapulnak.

1. Egyéniség

Fontos, hogy minden versenyző és edző tisztában legyen azzal, hogy minden ember különböző. Paul Geis, aki a montreali olimpia 5.000 m-es döntőjének résztvevője volt, klubjában edzett 1978-, 79- és 80-ban, és több alkalommal is visszaköszönt e folyóirat "Hogyan eddzünk?" című rovatában. Megkérdezték, mit csinál, és ő válaszolt, s amit mondott az nagyon-nagyon kemény volt. Csak annyit mondtunk, hogy Paul te ezt sohasem csinálod meg. Tudom, hangzott a válasz, de nem akarom, hogy bárki is

igazán tudja, hogy pontosan mit csinállok. Az emberek elolvassák ezeket, azután próbálják lemásolni.

A versenyzőknek megvan a maguk egyénisége, képességük, s van olykor, hogy éppen ez gátolja őket. Hallottam Miller edzőt, amint Steve Scottról beszélt, aki 86 mérföldet futott egy héten. Ez minden bizonnyal hatékony az ő esetében. Másoknak viszont elég, ha kevesebbet futnak, vagy éppen többet kell futniuk. Ez attól függ, hogy milyen képességgel van az ember megáldva, s attól, hogy miként edz. Megadatik, hogy az ember olyan luxusban él, mint Steve vagy Mary: ideje nagy részét az edzéssel vagy azzal kapcsolatos dolgokra fordíthatja. Mások viszont iskolába járnak, stb. Ezért fontos, hogy az ember a maga módján dolgozzon.

Az egyéniség azt is magába foglalja, hogy az ember képes nemet mondani. Hányszor fordult már elő, hogy az egyik versenyző mondott valamit, a másik meg vele tartott, s ugyanazt csinálta. Kell, hogy az ember fegyelmezze magát, és alkalmanként képes legyen nemet mondani.

Mary ezt a gondot úgy oldotta meg, hogy az esetek többségében egyedül fut, mert rendkívüli módon uralkodik benne a versenyszellem, s ő mindig szeret fél lépéssel a másik előtt lenni. Tudjuk, hogy vannak ilyen fajták. Ők azok, akik mindig bajt csinálnak.

2. Következetesség

Sokkal fontosabb az, hogy az ember keveset csináljon gyakran, mint sokat csináljon ritkán. Mary az elmúlt időkben kevesebbet futott hetente, de többet futott az években mérve, mert magáévá tette a nézetet: mikor kétségek közé kerül az ember, legyél konzervatív. Ha az ember túl keménynek érzi az edzésprogramját, akkor jobb konzervatívnak lenni. Ezzel az ember esetenként gátat vethet a sérülésnek, s képes következetes lenni.

Az egyik nap elmentünk egy sportorvoshoz. Marynek - új cipőt próbálva - kis vizhólyag támadt a lábán. Futhatott volna vele, de mégsem futott. Eleget dolgoztunk már együtt ahhoz, hogy helyesen ítéljük meg a dolgokat. Inkább kihagyott egy-két mérföldet ma, s tudott többet futni a későbbiekben.

3. Lassu előrehaladás

Az embernek úgy kell edzenie, hogy fejlődjön, mert ha túlterheli magát, akkor összeomlik. Törekedni kell, hogy fokozatosan építse fel a munkát, s mind többet, és többet legyen képes végezni az évek folyamán. Mary most bizonyosan erősebb, mint volt a múlt évben. Nem hiszem, hogy ugyanolyan gyors, mint akkor volt, de mi azt próbáljuk csinálni, hogy magas szinten tartjuk az erőt. Két évvel ezelőtt, az akkori csúcsmódot megelőző 30. héten Mary átlagosan 44.7 mérföldet futott egy héten, 6:02-es átlagidővel. Az elmúlt évben 30 héttel a csúcsmódot megelőzően

41.3 mérföldet futott egy héten átlagosan, s az iram 6:09 volt. Szóval az a lényeg, hogy mindenki egy egyéniség, s valószínűleg ő azért volt képes következetes maradni, mert nem futott túl sokat egy héten. Mindennek az a magyarázata, hogy a térde fölött izzig-vérig profi világbajnok, a térde alatt bizony igen-igen törékeny. Ezen dolgozom, ezt a Gyöngeláncszemet próbáljuk megerősíteni.

Egy másik fontos dolog, hogy az embernek legyen kielégülés érzése, vagyis legyenek kihívások, s legyen öröm, szórakozás is az egész. Kell legyen lélektani kielégülés, így megmarad a vágy. Ha az ember agyonhajszoja a testét, az összecsziklik. Ez az egész olyan, mint a stresszelmélet. Jön az inger, te válaszolsz, még mindig válaszolsz, bekövetkezik az alkalmazkodás, de ha még mindig jön az inger kimerülsz. Mi azt próbáljuk, hogy ezt a kimerülési szakaszt kitoljuk a csúcsforma utáni szakaszra. Egy sor atléta jelent meg kimerült állapotban Helsinkiben, s ahelyett, hogy azt mondták volna "Te jó isten, ez a legnagyobb pillanat az életemben, részt veszek az 1. Világjátékon". Ehelyett igen sokan azt mondták: "Na, itt van megint egy újabb verseny". Igen szomorú dolog így versenyezni.

Nem hiszem, hogy valaha is elfelejténém, ahogy Mary-vel ott ültünk a szálloda halljában, a 3.000 m-es futamok között, és ő csak annyit mondott: "Hát ez remek dolog, jó szórakozás". Mást nem is mondhatott volna, hiszen ezzel fejezte ki legjobban: élvezni az egészséget.

4. Kielégülés, örülj neki

Amikor a főiskolára jártam, mindig igyekeztünk örömet szerezni magunknak azazal, amit csináltunk. Így volt ez az edzéssel is.

Érdekes dolog volt, amit a New England-i mezei bajnokság előtt csináltunk. Maine-ban éltem, egy farmer közelében. A farmer az egyik nap azt mondja, van neki két bikája, amiket be kellene fogni, mielőtt beáll a tél. Ők egyszerűen addig futtaták a bikákat annak idején, míg meg nem fogták. Mondtam neki, nézze, nekünk van egy mezei csapatunk, s meghajítjuk a bikákat. Végül az egyik fiú, aki addig mindenkitől kikapott Maine-ban, 11. helyezést ért el New England-ben. Ezért is gondolom fontos élvezni, amit az ember csinál.



5. Célkitűzés

A célkitűzés rendkívül fontos dolog. Ugy vélem, mindig kell lennie egy nagyobb célnak vagy egy nagyobb versenynek, ami-re az ember készül. Igen gyakran előfordul, hogy a versenyzők azt mondják: "Hát jól van, elindulok ezen a versenyen, azt hiszem segíti a felkészülésemet." Már eltelik a fél idény, amikor végül megváltoztatják célkitűzésüket. Fontos pedig célt kitűzni, s amellet kitartani. S ha az ember elakar menni egy moziba, vagy vásárolni, és kételkedik, hogy tegye-e, akkor fel kell tenni a kérdést: Miként befolyásolja ez az én fő célkitűzésemet?

Még októberben és novemberben is, amikor Mary legnagyobb célja csak júliusban vagy augusztusban volt, ugyanezt a kérdést tettük fel. Ez az én neveltetésem éve volt, mert nagy nyomás alakult ki Mary miatt. Így elhatároztuk, hogy lesz, amikor fogadjuk a sajtót, s lesz, amikor elzárkózunk. Tudtuk, a júliusi és augusztusi célért tesszük.

Az hiszem fontos lehet az embereknek meggondolni: "Mi történik velem, ha ezt megteszem?" és "Hogyan fogja ez befolyásolni a fő célomat?" A fiatal versenyzők többnyire erre nem gondolnak. Csak annyit mondanak: elmegyek erre az összejövételre, vagy ebbe a moziba. Majd fel kell kelniük másnap az edzésre, két nap múlva meg már rosszul is érzik magukat. Ekkor csak annyit mondok, hogy nincs itt semmi baj,

csak a te ellenállásod alacsony egy kicsit, hiszen 2-3 nappal ezelőtt valami értelmetlen dolgot csináltál.

Kérdés: Hogyan lehet megállapítani, hogy Mary túledzett-e vagy sem?

Válasz: Igyekszünk néhány stresszjelzőt figyelemmel követni. Beszélünk róla, de én már olyan régóta vagyok Mary-vel, hogy csak az arckifejezését látom, s tudom mi újság. Csak megkérdezem tőle, hogy aludt, mit evett. Mindenekelőtt a testsúly és a testzsír arányát alkalmazom, mint fontos indexet. Nem végzünk semmiféle víz alatti mérést, számításokat, stb. Van hét bőrredő mérőpont, s azokat csak egyszerüen összeadjuk. Már négy éve csinálom vele, s tudom, ha 45 mm az össz-bőrredője, jobb, ha könnyebben fut, mert 45 mm felett hajlamos a sérülésre. Ha 35 mm körül van, akkor kész a legjobb idejét futni. Ha 33 mm körül van, akkor betegsége hajlamos, mert a tartalékok megcsappannak. Én szívem szerint 40-39 mm körül szeretném, ha lenne, és most 36, emiatt egy kicsit aggódom. Így ellenőrzöm az étkezését, alvását, s végül is ez minden. Tudjuk, hogy jobb elveszíteni egy napot, mint keresztül harcolni. Ő futni akart ma, s én tudom, hogy az az átkozott vízhólyag csak rosszabb és rosszabb lesz.

Edzés

1. Pihenő

Az edzés legelső állomása a pihenő, mert anélkül nem lehet dolgozni. Az ember terheli a szervezetet, s tudjuk, hogy pihenőben fog fejlődni. Azt hiszem, az emberek legnagyobb hibát a túledzéssel követik el. Gyakran ért az a kritika, hogy én túlságosan is konzervatív vagyok. Mégis úgy érzem, ez kifizetődött, s nemcsak Mary-vel, hanem a többi versenyzővel is.

Margaret Gross, akivel szintén dolgozom, 5. lett a maratonin. Ez egy próbaverseny volt. Kb. 5 héttel a verseny előtt meggyőződtem, hogy ő részt vesz a nagy versenyen is. Margaret nagyon kedves fiatal hölgy, s olykor igen meggyőző. Így néha enged az ember, és engedtem versenyezni Phoenixben egy kontinentális versenyen. Természetesen "kiütötte" magát, s mikor visszajött, azt mondta, hogy nem edzettem eléggé jól, sőt keveset edzett. Éppen ellenkezőleg - válaszoltam, túledzett vagy, és egy hetet pihened kell. Nehéz volt meggyőzni, hogy egy hetet pihenjen. Azt hiszen, elég jól futott az olimpiai selejtezőn ahhoz képest, hogy csak élete 2. maratoniját futotta, de csalódott volt, hogy nem került be a csapatba. Én a távolba néztem. Örültem neki. A verseny tehát jól sikerült, s hatott az egyhetes pihenő. A dolog lényege az volt, hogy volt bátorságunk egy hetet kihagyni. Így tehát a pihenő nagyon fontos.

2. Aerób szakasz

A pihenő időszakot követően az aerób periódus következik. Ezt mindenki tudja, de mivel kértek, így beszélek róla. Azért csináljuk, mert a versenyzőnek rendelkeznie kell egy aerób alappal ahhoz, hogy bármi mást csinálhasson. Az aerób rész három dolgot ölel fel:

- Rendes futás.
- Helyreállító napok.
- Hosszú futások.

A rendszeres futás azt jelenti, hogy egy viszonylag rövid távot könnyű tempóban teszünk meg. Gyakran végezzük, egymásutáni napokon is. Szóval semmi különös nincsen benne, növeli a megtett mérföldszámot. A helyreállító napok ugyancsak a rendszeres futáshoz hasonlítanak csak még lassabb tempót jelenthetnek, könnyebb iramban. Semmit sem próbálunk bizonyítani ilyenkor. Ha van valaki előtted, nem akarod utólérti. Nézed a fákat, hallgatod a madarakat, nézed az embereket. Ha meg akarsz állni, s beszélni akarsz az egyik ismerősséddel, rendben van, ekkor meg lehet tenni. A hosszú futások Mary esetében 10-12 mérföldet jelentenek. A maratonisoknál ez lehet 18-20 mérföld is.

A hosszú futás után egy helyreállító vagy pihenő napot kell tartani. Szerencsére beszélhettem egyszer egy NDK-beli orvossal. Ő mondta, hogy a hosszú futást követő tejsav-ellenőrzések értelmében kell az egy nap pihenő, s kemény intervallós munka után legalább két nap

kell. Ez az egyik dolog, amit mindig szem előtt tartok Mary-nél. Előfordul néha, hogy két intervallumos edzés között csak egy helyreállító napot tartunk, de ekkor már nagyon közel vagyunk a csúcforma kialakításához.

3. Az anaerób.küszöb szakasza

Az aerób szakasz után jön a cimben nevezett periódus. Ezek tempó-futások, s az iram valamivel gyorsabb, s a távok is rövidebbek. Mary 5 vagy 3 ezer m-es tempófutásokat csinál, ahol éppen csak erősebb tempót fut. Ez semmiesetre sem közelíti a versenytempót. Alkalmazzuk a fartleket is. Ezzel próbáljuk vizualizálni a verseny egyes részeit. Ma mindenki a vizualizálásról beszél, de eléggé naív voltam ahhoz, hogy elhiggyem: mindenki képes is vizualizálni. Mikor a nagy hazai versenyek előtti éjszakákra gondolok, emlékszem, mindig lefilmezem magamnak, kit, hol szeretnék látni a versenyen. Én magam is próbáltam vizualizálni a magam versenyeit, és ez jó módszernek bizonyult.

A fartleket tehát erre használjuk. A fartlek vagy tempófutások után egy, vagy két nap helyreállítást alkalmazunk. Ez attól függ, milyen igénybevételt jelentett a fartlek.

Kérdés: Ezt követi az anaerób szakasz?

Válasz: Igen, ekkor jön az, hogy ki-megyünk futni egy 5 ezret.

Ma is éppen egy tempó-futást tervezünk. Ezret fut és kész. Bemelgit, lefutja a fokozó futásokat, megcsinálja a tempó-futást, majd levezet.

Kérdés: Pályán futják?

Válasz: Valószínűleg nem, inkább valahol országuton. Március-április előtt nem megyünk pályára.

/Folytatjuk./



MEGBÍZHATÓSÁGI RANGLISTA

A MASZ edzőbizottsága rendhagyó munkára vállalkozott, amikor un. megbízhatósági ranglistát próbált összeállítani. Szempontjaink a következők voltak: az 1985. évi nemzetközi szereplés, a legjobb eredmény, az országos bajnokságon mutatott eredményesség. A rangsor összeállításánál komoly nehézségeink támadtak, s valószínű, hogy a végeredmény többek nemtetszését fogja kiváltani. Sajnos nem lehetett minden szükséges információt megszerezni. Az abszolút ranglista elkészítése egyszerűbbnek tűnik, s mégis, a reklamációk tömege érkezik az összeállítókhoz. Régi megoldatlan probléma, hogy a jegyzőkönyvek hiányosak és nem érkeznek meg időben, ha egyáltalán megérkeznek.

Megbízhatósági ranglistánk összeállításánál az a cél vezetett bennünket, hogy valósabb értékrendet próbáljunk kialakítani, s ez alapján felkérjük a legjobbak edzőit, röviden ismertessék tanítványuk edzőmunkáját. Reméljük a hazai élvonal is tud még tanulsággal szolgálni.

Próbálkozásunk eredménye a következő:

FÉRFIAK

100 m

Kovács Attila
Tatár István
Nagy István

400 m

Menczer Gusztáv
Szabó G. István
Takács István

200 m

Nagy István
Menczer Gusztáv
Kovács Attila

800 m

Szabó Zsolt
Paróczai András
Reichnach Ferenc

1500 m

Szabó Tamás
Sulyok Attila
K.Szabó Gábor

10 000 m

Borka Gyula
-
-

110 m gát

Bakos György
Bodó Béla
Simon-Balla István

10-20 km gyaloglás

Urbanik Sándor
Szálás János
Kánya Sándor

Magas

Gibicsár István
Németh Gyula
Jámbor József

Hármas

Bakosi Béla
Kiss Tibor
Sári Károly

Súly

Szabó László
Ladányi Zsigmond
Ambrus László

Gerely

Temesi András
Paragi Ferenc
Stefán László

5000 m

K.Szabó Gábor
Kozma Attila
Sulyok Attila

Maratoni

Kerékjártó István
Kőszegi Zoltán
Bauer Attila

400 m gát

Takács István
Simon-Balla István
Szalai István

50 km gyaloglás

Sátor László
Czukur Zoltán
Veréb Rudolf

Távol

Szalma László
Pálóczi Gyula
Szabó Zsolt

Rúd

Makó Ernő
Bende Gusztáv
Molnár Gábor

Diszkosz

Holló Csaba
Horváth Attila
Németh László

Kalapács

Szitás Imre
Vida József
Gécsek Tibor

Tízpróba

Vágó Béla

Hoffer József

Sághy Antal

NŐK

100 m

Könye Irma

Mádai Mónika

Nagy Radka

400 m

Petrika Ibolya

Pál Ilona

Szabó Erzsébet

1500 m

Veréb Rudolfné

Ágoston Zita

Bugya Mariann

5000 m

Szabó Karolina

Veréb Rudolfné

Visnyei Márta

100 m gát

Palombi Margit

Siska Xénia

Baranyai Ildikó dr.

Gyaloglás

Illyés Ildikó

Alföldi Andrea

Rosza Mária

Távol

Vanyek Zsuzsa

Fekete Ildikó

Novobáczky Klára

Diszkosz

Kripli Márta

Herczeg Ágnes

Pallay Sándorné

200 m

Könye Irma

Nagy Radka

Petrika Ibolya

800 m

Biacsics Elvira

Szabó Erzsébet

Bugya Mariann

3000 m

Veréb Rudolfné

Szabó Karolina

Ágoston Zita

Maratoni

Szabó Karolina

Őzéné Sipka Ágnes

Ladányiné Schöffner A.

400 m gát

Szopori Erika

Bihari Ildikó

Bányai Ilona

Magas

Mátay Andrea

Juha Olga

Vajda Katalin

Súly

Vörösné Herth Hajnal

Szélingerné Horváth V.

Kripli Márta

Gerely

Budavári Éva

Malovecz Zsuzsa

Janák Mária

Hétpróba

Vanyek Zsuzsa

Palombi Margit

Domonkos Anikó

ÍGY EDZ:

SZALMA LÁSZLÓ

/edző: dr. Zarándi László/

Már - már inogni látszott a hazai trónja, amikor jött az 1985-ös idény, s egycsapásra a megbízhatóság mintaképévé vált. Szinte az egész versenyidényben /januártól-szeptemberig/ hozta magát és méltóképp válaszolt a teljesítményében kételkedőknek.

Tervezés /célkitűzések, feladatok/

Az 1985-ös év célkitűzései:

- 1./ Az országos bajnoki cím visszaszerzése
- megvalósult.
- 2./ Országos csúcs megjavítása - megvalósult.
/830 cm/
- 3./ Sikeres szereplés a válogatott viadalokon,
különös hangsúllyal az EK "B" döntőre
- megvalósult: EK "B" döntő I. hely
vél.viadal II-III. hely
- 4./ Bekerülni az Európa Válogatottba - megvalósult.
A Világ Kupán III. hely.

Tervezés az eredmények területén

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1./ országos csúcs | a múlt évek megjavítása |
| 2./ ötös átlag | a múlt évek megjavítása |
| 3./ tízes átlag | a múlt évek megjavítása |
| 4./ 60 m | a múlt évek megjavítása |
| 5./ 100 m | a múlt évek megjavítása |
| 6./ helyből ötösugrás | a múlt évek megjavítása |
- A 60 m kivételével mind egyéni csúcs.

Megvalósult adatok:

- 1./ 830 cm
- 2./ 826,4 cm
- 3./ 819,0 cm
- 4./ 6,90 mp
- 5./ 10,54 mp
- 6./ 18,28 m

Heti edzésprogramok

1. március 23-31. /tisztá felkészülés/

Hétfő: de. súlyzós erősítés /26 tonna/
du. 5x300 m váltakozó iramu futás/45mp/
Kedd: de. -
du. 4x1200 m, 4 perces pihenőkkel /mind
5 percen belül/
Szerda:de. súlyzós erősítés /20 tonna/
du. 4x1200 m, 4 perces pihenőkkel /mind
4,50-en belül/
Csüt.: de. gimnasztika + 1 órás játék
du. -

Péntek: de. súlyzós erősítés /24 tonna/
du. 4x1200 m, 4 perces pihenőkkel
/mind 4,46-on belül/
Szombat: de. -
du. 5x300 m váltakozó iramu futás
/40 m könnyen, 60 m gyorsan 100
méterenként/
Vasárnap:de. gimnasztika + 1 órás játék
du. -

2. május 13-19. /vegyes felkészülés/- hét végén versennyel

Hétfő: de. távol technika 11 futólépésből
/10 ugrás/, 6 db ötösugrás, 3x150a
/16 mp/
Kedd: súlyzós erősítés /15 tonna/, futó-
iskola gyakorlatok
Szerda: 1 órás átmozgatás
Csütörtök: távol technika 11 futólépésből
/6 ugrás/, 2x30 m /3,6/ 2x40 m
/4,5/ 2x60 m /6,5/ 1x120 m /12,6/
Péntek: átmozgatás
Szombat: verseny 200 m /21,3 kézi méréssel/
Vasárnap: verseny 100 m /10,54 elektromos
méréssel - egyéni csucs/

3. június 24-30. /az országos bajnokság előtti hét/

Hétfő: 1 órás átmozgatás
Kedd: nekifutás ellenőrzés, 6 ugrás 15
futólépésből, 5 db ötösugrás /18 m
felett/, repülők
Szerda: 3x60 m /6,4-en belül/, kevés súly-
zózás, főleg törzsgyakorlatok
Csütörtök: futóiskola és elugrás gyakorlatok,
repülők
Péntek: pihenő
Szombat: átmozgatás
Vasárnap: országos bajnokság: 829 cm I. hely

Érdekesebb adatok

Téli versenyidény /okt. 12. - 85.márc. 3./

- összedzésszám: 113
- állóképességi futóedzés: 15x
- gyorsasági-állóképességi futóedzés: 20x
- gyorsasági futóedzés: 18x



- erősítő edzés: 24x
- ugró-szökdelő gyakorlat variációk: 43x
- technikai edzés: 14x
- átmozgatás: 24x
- verseny: 9x

Megjegyzés: a téli idényben egyszer beteg volt, ami
miatt a fedettpályás bajnokságon sem
tudott indulni.

Nyári versenyidény /márc. 4. - okt. 5./

- összedzésszám: 150
- állóképességi futóedzés: 3x
- gyorsasági állóképességi futóedzés: 40x
- gyorsasági futóedzés: 30x
- erősítő edzés: 34x
- ugró-szökdelő gyakorlat variációk: 50x
- technikai edzés: 30x
- átmozgatás: 36x
- verseny: 19x

Megjegyzés: a nyári versenyidényben egyszer kéthe-
tet influenza, s egyszer két és fél he-
tet lábsérülés miatt kihagyott, s így
nem is edzett.

Előrelépés - hiányosságok

1. Előrelépés:

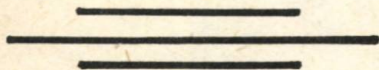
- a legjobb eredmény megjavítása,
- az átlagok javulása,
- a belépett ugrások csökkentése,
- az általános erőszint növelése,
- az ugróerő növelése.

2. Stagnálás:

- futógyorsaság 40-60 m-en,
- az elugrás technikája.

3. Hiányosság:

- csak akkor koncentrálni versenyeken, amikor az döntő. Ez önmagában jó, de több versenyen "kisebb második eredmény" miatt /azonos vég-eredmény esetén rosszabb lett a helyezése.



KÖNYE IRMA

/edző: Karakas Józsefné/

Ilyen visszatérésre ritkán van példa az atlétikában. A 70-es évek elején igazi nagy tehetségként jelentkezett, de pályafutását súlyos Achilles-sérülés törte derékba. Két operáció és három évi kihagyás után volt ereje újra kezdeni, s az 1985-ben elért eredménye önmagáért beszél.

Az elmúlt évi

<u>terv</u>	<u>elért eredmény</u>
100 m: 11,80	11,64
200 m: 23,70	23,59
100 m-es 5-ös átlag: 11,78; 10-es átlag: 11,82	
200 m-es 5-ös átlag: 23,74; 10-es átlag: 23,90	
Egész évben megbízhatóan versenyzett, amit az átlagai is hűen bizonyítanak. Elsősorban a speciális gyorsasági területén fejlődött, ami elsősorban a lépcsőzésnek és a súlyzós erősítésnek köszönhető. Bokája még mindig gyenge, s ez a rajtnál érződik is. Továbbra is lehet számítani rá, hogy erősödni fog, s ezzel az eredményei is javulni fognak.	

A tiszta felkészülés egy hete

<u>Január 14.</u>	2 km bemelegítő futás - 20 perc gimnasztika - 6 repülő, 4x80 m lend. futás, vissza séta: 10,48" - 10,61" - 10,58" - 10,49" ; 5 perc pihenő 1x100 m gyors: 12,73" ; 4x80 m lend. futás, vissza séta: 10,48" - 10,63" - 10,49"
-------------------	---

<u>Január 15.</u>	2 km bemelegítő futás - 20 perc gimnasztika - futóiskolázás. 8 rajt mozgásra 2x120 m gyors : 15,36" - 15,36" 6x100 m lend. 1 kör levezető du. 135°-os térdszögéből felugrás 3x8x20 kg 3x7x30kg 3x6x40 kg 3x6x50kg bokából szökdel.: 5x25x20 kg
-------------------	---

<u>Január 16.</u>	de. 2 km bem. futás - 20 perc gimn. - 6x60 m repülő, 2x60 m dzsogg - 60 m szkip - 30 jobb láb szökdel. - 30 bal láb szökdel. - 30 párosláb szökdel. - 60 m dzsogg-szkip - 30 m béka ugrás 60 m ritmusfutás, 100 m: 30 jobb - 30 bal láb - 40 m váltott láb du. 120 m bem. futás - 20 perc gimn. - 6 repülő, gátszökdelés /6x6 gát/, hasizom 4x10, hátizom 4x10
-------------------	---

<u>Január 17.</u>	2 km bem. futás - 20 perc gimn. - de. futóiskola rajtok indításra /8x20 m/ 3x100 m fokozóból 30 m erős - 30 m gyors - 100 m fokozóból 30 m erős - 60 m gyors 5x100 m lend. vissza séta
-------------------	--

<u>Január 18.</u>	2 km bem. futás - 20 perc gimn. - futóiskola 2x3x200 m a sorozatok között 10 perc pihenő 1 kör levezető
-------------------	--

<u>Január 19.</u>	2 km bem. futás - 20 perc gimn. - 6x60 m repülő gátszökdelés /6x6 gát/ 135°-os térdhajlásszögéből felugrás 3x8x20 kg, 3x7x30 kg, 3x6x40 kg 3x6x50 kg bokából szökdelés: 5x25x20 kg
-------------------	--

A vegyes felkészülési szakasz egy erős hete

Április 1.

- de. 2 km bem. futás - 20 perc gimn. -
2 sorozat futóiskola
lépcsőzés: 5 felfutás könnyen
10 felfutás időre/Népstation/
6,97" - 6,75" - 6,85" - 6,68" - 6,94"
6,91" - 6,75" - 7,00" - 6,81" - 7,05"
6x60 m emelkedőre futás, 4x100 m fel-
rázó
- du. 1200 m bem. futás - 20 perc gimn. -
2 sorozat futóiskola /sarokemelés,
térdemelés, guggolás, ritmus futás/
90°-os félguggolásból felugrás:
3x7x30 kg
2x6x40 kg
2x5x50 kg
50°-os félguggolásból felugrás:
2x8xtestsúly
2x7x20 kg
bokából szökdelés: 4x30x20 kg
4x10 hasizom, 4x10 hátizom

Április 2.

- de. 2 km bem. futás - 20 perc gimn. -
2 sorozat futóiskola
3x120 m: 60 m lend. - 60 m fokozó
3 perc pihenő
100 m lend. - 5 perc pihenő - 60 m
gyors , a sorozatok között 10 perc
pihenő
100 m: 12,76" - 12,53" - 12,22"
60 m: 7,39" - 7,31" - 7,30"
3x200 m 28"-re, vissza séta:
27,10" - 27,30" - 27,75"
1 kör levezető
- du. 1200 m bem. futás - 20 perc gimn.
5 repülő
3x600 m tempó - benne 5x30 m pör-
getett /a 600 m-ek 2 percesek vol-
tak/

Április 3.

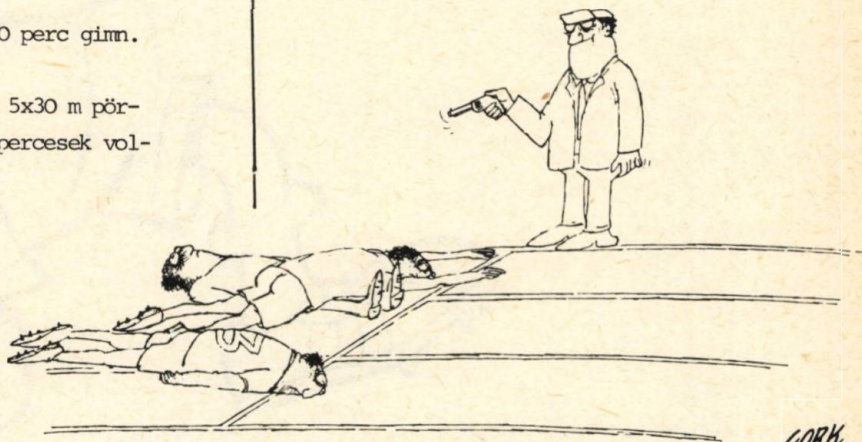
- de. 2 km bem. futás - 20 perc gimn.
2 sorozat futóiskola
90°-os félguggolás: 2x7x30 kg
2x6x40 kg
2x5x50 kg
50°-os félguggolásból felugrás:
4x8xtestsúly
2x7x20 kg
bokából szökdelés: 3x30x20 kg
hasizom 4x10, hátizom 4x10
4x100 m felrázó
- du. 1200 m bem. futás - 20 perc gimn.
2x60 m ázsogg-sarok-térd-ritmus/
bokapánttal 70 kg 5x30 szkip
5x30 sarok
szakítás 4x5 20 kg - lökés 4x10
10 kg
támadójárás 4x10 20 kg
6x100 m felrázó

Április 4.

- 2 km bem. futás - 20 perc gimn.
2 sorozat futóiskola
állórajtok mozgásra
6x150 m lendületesen, vissza séta
20,46" - 19,63" - 20,06" - 19,65"
19,90" - 19,72"
150 m-ek után teljes pihenő!
300 m: 38,73"
5x60 m pörgetett futás a fűvön

Április 5.

Pihenő!



Április 6. 2 km bem. futás - 20 perc gimn.
2x60 m /dzsogg-sarok-térd-ritmus/
4x120 m - 14,74" - 14,75" - 14,44"
14,56"
4x100 m felrázó

Április 7. Pihenő!

A versenyidőszak egy erős hete

Julius 8. 10 kör a fűvön - 20 perc gimn.
6x60 m repülő
4xfelfutás a Népstadion lépcsőin
/6,50"-es átlag/
1 kör levezető

Julius 9. 2 km bem. futás - 20 perc gimn.
6x60 m repülő
erősítés: 90°-os félguggolásból
felugrás: 3x5x40 kg
3x5x50 kg
bokából szökdelés: 3x15x20 kg
harántterpeszben szökdelés:
3x15x20 kg
1 kör levezető

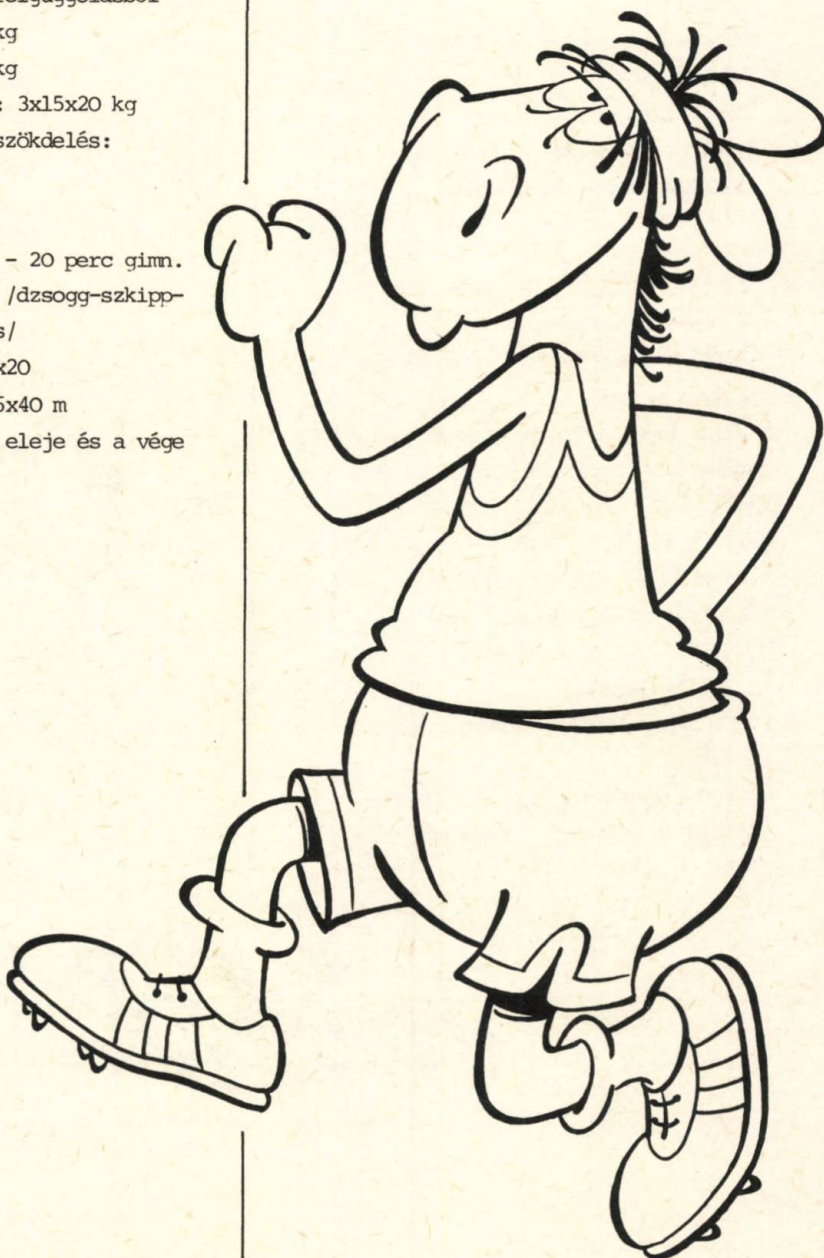
Julius 10. 1200 m bem. futás: - 20 perc gimn.
3x60 m futóiskola /dzsogg-szkip-
sarok-szkip-futás/
rajtok mozgásra 5x20
rajtok indításra 6x40 m
3x150 m lend., az eleje és a vége
gyors
1 kör levezető

Julius 11. Pihenő!

Julius 12. Átmozgatás

Julius 13. de. laza futás - gimn.
du. válogatott viadal
100 m: 11,70" II. hely
4x100 m
1 kör levezető

Julius 14. de. laza futás - gimn.
du. válogatott viadal
200 m: 23,63" III. hely
1 kör levezető



A szokásos év végi atlétikai "nagy értekezleten" a MASZ vezetése a sportágért kifejtett kiemelkedő teljesítmények, illetve életpályák elismerésé-
képp kitüntetések és okleveleket nyújtott át.

A Magyar atlétikáért érdemérem arany fokoza-
tát kapta:

dr. Kismartoni Károly
Szilágyi Jenő
dr. Szerbák Elek
Söjtör József

ezüst fokozatát kapta:

Esztergomi Mihály
dr. Istenes Vilmos
Novák Pál

bronz fokozatát kapta:

dr. Bódosi Mihály
Gyöngyösi Imre
Kmettyi Ferenc
Kovács Endre
Németh Sándor
Vertich József



Az előtérben a kitüntetettek egy csoportja



DR. SZERBÁK ELEK
átveszi a kitüntetést



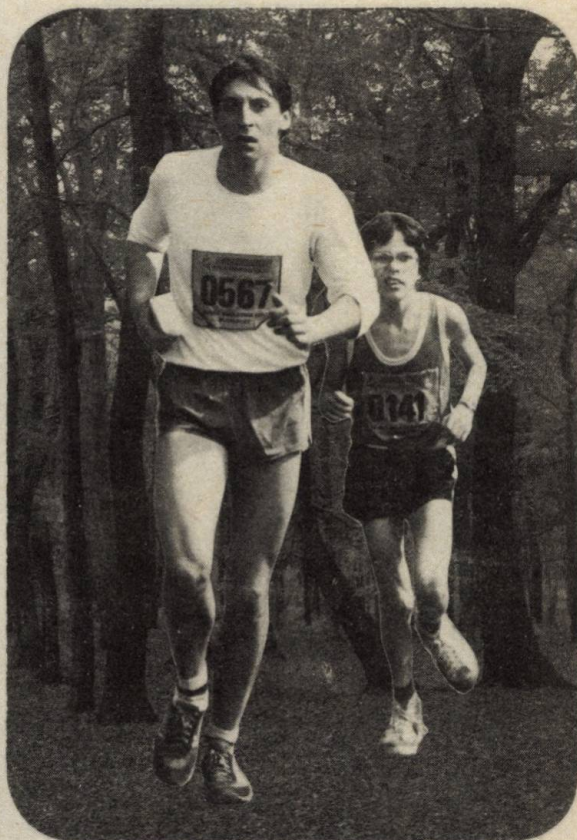
SZILÁGYI JENŐ
átveszi a kitüntetést

A Magyar Atlétikai Szövetség dicsérő oklevelét
kapta:

Benkovits Józsefné
Főző János
Jakab Mihály
Kalovits István
Molnár Kálmán
Nyirő György
Simonyi Tibor
Szörényi Artur
dr. Tölgy Molnár László
Várfoki Ferenc

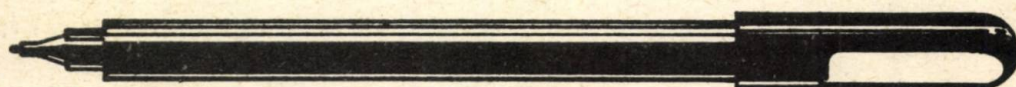
TERMÉSZET + SPORT =

EGÉSZSÉG



Ára: 9.-Ft

TINTENPEN



TINTEN PEN...

...finom vonallal ír!

