

atlétika



1986/10

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. november TZ–860721 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.: 26–03E

atlétika

XXX. ÉVF., 10. SZÁM.

1986. OKTÓBER



A MASZ ELNÖKSÉG JELENTÉSE AZ EB-RŐL

1./ Az Európa-bajnokságon megvalósítandó feladatokat és elérendő célokat a MASZ Elnöksége a következőkben határozta meg:

a./ A 27 fős magyar csapat tagjai csucsfomában versenyezzenek, közelítsék meg, ériék el, ha lehet szárnyalják tul egyéni, illetve 1986. évi legjobb teljesítményeiket;

b./ töretlen küzdő szellemmel, példás magatartással bizonyítsák felkészültségüket és képviselék a Magyar Népköztársaság színeit;

c./ a kitűzött célok teljesítése - a mezőny teljesítményétől függően - reális lehetőséget ad arra, hogy a magyar csapat felülmulja legutóbbi európa-bajnoki szereplését és eredményeit; /1982. Athén: 8 pont/

d./ a 27 fős magyar csapatból néhány fiatal tehetséges és fejlődőképes atléta szerezzon élete első világversenyén versenytapasztalatokat, közelítse meg egyéni legjobbját;

e./ az Elnökség konkrét helyezési célokat nem tűzött ki, alkalmat adott a válogatott tagjainak arra, hogy felszabadultan, a konkrét helyezési feladat nyomasztó terhe nélkül versenyezzon.

Az Elnökség által meghatározott célokat és a válogatott személyi összetételét az ÁISH jóváhagyta.

2./ A magyar csapat az Elnökség által meghatározott alapvető feladatát és célját nem teljesítette.

a./ 24 rajthoz álló atléta közül /a 25 fős kiutazó csapatból a 4x100-as váltó tartalékának, Havas Endrének a rajtjára nem volt szükség/;

- egyéni legjobbját tulszárnyalta két atléta /a 10.000 m-es női síkfutásban Szabó Karolina és Verébné Fazekas Erika/,

- 1986. évi legjobbját tulszárnyalta három atléta /Kovács Attila a 100 m-es síkfutás közép-futamában, Bakos György a 110 m-es gátfutás közép-futamában és Bakosi Béla a hármassugrás selejtezőjében/,

- 1986. évi legjobbját megközelítette egy atléta /Siska Xénia a 100 m-es gátfutás közép-futamában/,

- összesen 18 atléta messze elmaradt 1986. évi legjobb eredményétől /a 4x400 m-es férfi váltó teljesítménye reálisan nem értékelhető, csupán az állapítható meg, hogy feladatát nem hajtotta végre/;

b./ a magyar csapat összesített eredménye:

- hazai értékelés alapján /1-6. hely/ egy 6. helyezés = 1 pont;

- nemzetközi értékelés alapján /1-8. hely/ + egy 7. és két 8. helyezés, összesen = 7 pont;

- az Eb-n résztvevő 31 ország közül ezzel az eredménnyel Magyarország /Belgiummal holtversenyben/ a 18-19. helyen végzett.

tel engedélyezésében, illetve megkövetelésében mindvégig következetlen és határozatlan volt. Néhányan indokolatlanul indultak nagyszámu külföldi versenyen, a többség a felkészüléshez, formába hozáshoz szükséges versenyeken sem vett részt. A szakvezetés versenyeztetési gyakorlata eltért az Elnökség által meghatározott alapelvektől, amely szerint a célverseny előtti időszakban a versenyeztetés felkészülési célokat, a célverseny után a nyújtott teljesítmények után jutalmazási, ösztönzési célokat szolgál.



Általános következtetések az EB felkészülésről és szereplésről

1./ Az EB-n résztvevő atléták többségének szakmai felkészítése nem volt hatékony, forma időzítése rossz volt. Ennek elsősorban nem a feltételek hiánya, hanem az alacsony színvonalu szakmai munka a következetlen és hiányos ellenőrzés, alacsony követelménytámasztás az oka. /Jellemző, hogy a központi edzőtáborokban résztvevő 35 atléta közül csak 17 került be a 27 fős EB csapatba./

A szövetségben elvált egymástól a szakmai munka irányítása, ellenőrzése és a feltételek megteremtése, szervezése. Az apparátus - a vezető edző és az edzőbizottság szándékainak megfelelően - erejét a felkészülés feltételeinek legjobb megteremtésére koncentrált. Ugyanakkor a vezető edző kiengedte kezéből a szakmai munka ellenőrzését és irányítását, nem tudott megbirkózni ezzel a feladattal. Munkáját nem osztotta meg, nem kért, s így nem is kapott segítséget feladatai ellátásához. Hasonló jelek és eredménytelenség volt tapasztalható 1985-ben is; /az EK "B" döntőn, a magyar válogatott többsége nem csúcsformában szerepelt/, tehát ismétlődő hiányosságról van szó.

Felelős: a szakmai munka irányításának és ellenőrzésének elhanyagolásáért a vezető edző, az egyoldalú munkamegosztásért a szövetség főtitkára, az alacsony szakmai munkáért, a követelmények lazításáért a felkészítést végző szakemberek és szakosztályok. Meg kell állapítani az edzőbizottság és az Elnökség

felelősségét is. Az Edzőbizottság nem bírálta a szakmai munkát, nem javította azt, nem adott hatékony segítséget a vezető edzőnek, többnyire az egyes edzők érdekeinek szószólója, akaratának érvényesítője volt. Az Elnökség a feltételek megteremtésére koncentrált erejét, kritika nélkül tudomásul vette a szakmai munkáról adott tájékoztatást és nem ellenőrizte a felkészülési terv végrehajtását.

2./ Az Európa-bajnokságon rosszul felkészített és indokolatlanul nagy létszámu, alacsony tudásszintű válogatott vett részt. A válogatás megalapozatlan javaslatokra, túlértékelt hazai eredményekre, irreális várakozásokra és a konkurrencia lebecsülésére épült.

Felelős:

- a megalapozatlan javaslatokért a vezető edző, az Edzőbizottság és az egyesületi edzők,
- a következetlen, megalkuvó válogatásért, esetenként egy-egy szakosztály vagy egyesület érdekeinek előtérbe helyezéséért az Elnökség.

3./ Az EB-n résztvevő atléták többségét gyenge küzdőszellem és a felelősség hiánya jellemezte. Ebben megnyilvánultak az egyesületi nevelés hiányosságai, a szubjektív megítélés következményei, az alacsony követelmény támasztás és a szakmai munka gyengeségei. Az edzők és szakvezetők többségét az önkritika hiánya, a saját teljesítmények túlértékelése, a felelősség áthárítása, külső okok hangoztatása, alibi és kibuvó keresése jellemezte.



Következtetések a sportág általános hazai helyzetéről

1./ Élvonalunk létszáma olyan mértékben lecsökkent, hogy hazai konkurrenciáról csak néhány versenyszámban beszélhetünk.

2./ Valódi konkurrencia az edzéseken tehát a szakosztályokon belül /ami a felkészülés bázisa, kulcsa/ 2-4 edző csoportján kívül nem létezik Magyarországon.

3./ A távlati felkészítés során tapasztalható az egyik legnagyobb szakmai buktató, hogy nem a jól képzett edző neveli fel a tehetségeket, hanem a tehetség a gyenge edzőt.

4./ Az atlétikai állásfoglalás kiváló gondolatai egy olyan decentralizálási folyamatot indítottak meg, amely az élvonalban pótolhatatlan károkat okozott. Az állásfoglalás az utánpótlás-nevelés, a tömegsport szempontjából kiváló eszköz, de az élvonal koncentrált felkészítését lehetetlenné teszi. Minden nagyobb városban korszerű, minden szakághoz megfelelő létesítmények gyors felépítésére még a leggazdagabb országok sem tudnak vállalkozni. Ugyanakkor a viszonylag jó feltételekkel rendelkező - bár azt zömében rosszul használó - szakosztályok a távlat szempontjából értéktelen emberekkel vannak tele. A túl sok helyen kialakítandó centrumhoz tehetséges versenyzők és alkalmas, az ilyen típusu munkát értő és vállaló szakemberek tömegét kellene biztosítani. Hazai körülményeink között olyan tömeg kinevelésére nincs és nem is lehet esély, külföldről behozni lehetetlen. A szakosztályok többségében az élvonal jó felkészítéséhez szükséges minimális feltételek is hiányoznak, azokat központi edzőtáborokkal nem lehet pótolni. /Téli, tavaszi munkára alkalmas fedett létesítmény és gondozott futófolyosó, szakképzett gyuró, fizioterápiás és vizuális kezelés, mozgáselemzés, élettani adatok mérésére alkalmas műszerpark, a kiemelt táplálkozás anyagi feltételei./

A szétaprózottság lehetetlenné teszi az edzői specializálódást és megakadályozza az edzőképzés legfontosabb elemének létrejöttét, a versenyzők több generációja melletti tapasztalatszerzést. Sok alkalmatlan edző dolgozik ezáltal félvállról tehetséges versenyzőkkel és minden engedelműre hajló - nem tehet mást, kiszolgáltatott a versenyzőnek - tanítványai megtartása érdekében.

5./ A sportág alapjainak megerősítését és kiegészítését szolgáló célok és tervek /korszerűsített atlétikai állásfoglalás: 1984./ változatlanul nem valósultak meg:

- az általános és középiskolákban nem nőtt, hanem csökkent az atlétikai mozgásanyag; gyengült a tanuló ifjúság fizikai felkészítése, szűkült a kiválasztás bázisa;
- az iskolák és egyesületek, illetve atlétikai szakosztályok közötti kapcsolat többnyire formális, esetleges, nagyrészt szubjektív alapokra épül /testnevelő tanár anyagi kötődése a szakosztályhoz/;

- ilyen körülmények között tudatos tehetségkiválasztás és -gondozás nem valósulhat meg. A kiválasztást az is nehezíti, hogy a sportág csak papíron, határozatokban élvez kiemelt, a gyakorlatban nem. /Erős kontraszelekció valósul meg: többnyire az atlétikára alkalmatlan antropometriai paraméterekkel rendelkező gyerekek kerülnek a szakosztályokba. A kedvező testalkatu gyerekek többségét leföldözik a labdajátékok, illetve a népszerű vagy divatsportágak/;
- az egyesületi önállóságra épülő átigazolási rendszer nem ad lehetőséget a legjobb edzők és a legtehetségesebb fiatalok együttműködésének szervezett megvalósítására, a szellemi és anyagi erők koncentrálására;
- a magyarországi edzőképzés nem alkalmas a legkorszerűbb módszerek, szakismeretek elsajátítására, ezért rendkívül kevés a kiemelkedő tudású atléta szakember. Külföldi tanulmányutakra részben jelentkezés, részben fogadókézség, részben anyagi eszközök hiányában alig van lehetőség;
- a közvéleményt formáló eszközök és orgánumok koncepció nélkül, esetlegesen és gyakorta szubjektív alapon, ún. szenzációt keresve és gyártva foglalkoznak a sportággal, így alkalmatlanok arra, hogy népszerűsítsék a sportágot és egészséges irányba befolyásolják a közvéleményt.

A legáltalánosabb és legalapvetőbb problémák megoldása messze túlnő a MASZ hatáskörén és lehetőségein. Jelezni azért kell mindezeket, mert fokozatos megoldásuk nélkül esély sincs arra, hogy Magyarországon az atlétika betöltse azt a szerepet, amire hivatott, s amit szerte a világban betöltött: hogy az egészséges életmód és valamennyi sportág alapja legyen, amelyből a növekvő nemzetközi konkurrencia-harcban is kiemelkedő tudású klasszis.



Feladatok

1./ Nagy létszámú, alacsony tudásszintű válogatott keret kiemelt, központi felkészítésére a jövőben sem lesz szükség és mód.

A felkészülési munka különböző szakaszaiban nélkülözhetetlen a koncentrált munka, a következetes felmérés és központi ellenőrzés.

A nagy világversenyekre való felkészülés utolsó szakaszában központilag szervezett és ellenőrzött munka keretében kell felmérni a válogatott jelöltek tudásszintjét, állapotát.

2./ A felkészülés során tudatos edzőmunkára van szükség, amely figyelembe veszi a világversenyek követelményeit, emeli az átlagos tudásszintet, megalapozza a teljesítőképességet, a délelőtti selejtezőkre éppugy, mint a változó időjárási körülményekre.

3./ A válogatott keret tagjaival szemben növekvő követelményeket kell támasztani a szakmai munka és az átlagos tudásszint terén egyaránt. Ugyanilyen követelményeket kell támasztani a felkészítést végző edzők munkájával szemben is. Akik nem tudnak, vagy nem akarnak eleget tenni a követelményeknek, ne legyenek tagjai a magyar válogatottnak.

4./ A jövőben kiemelt központi feltételeket /külföldi edzőtábor, meleg éghajlat, magaslat/ csak a nemzetközi tudásszintű, fejlődőképes atlétáknak, valamint a legjobban felkészült és következetes munkát végző edzőknek szabad biztosítani. A kiemelt felkészülésben résztvevők körét nyitottan kell kezelni. A kör bővítésének alapja a végzett munka és a nyújtott teljesítmény, ne pedig a megalapozatlan ígéretés legyen.

5./ A hazai felkészülés feltételeit két területen javítani kell. Halaszthatatlan az elhasznált olimpiai csarnok teljes felújítása /már megkezdődött/, valamint a tatabi edzőtábor korszerűsítése, alkalmassá tétele az élvonal felkészítésére.

6./ Kezdeményezni és segíteni kell tehetséges, ambiciózus, nyelvet tudó és hazai szakmai gyakorlattal rendelkező edzők külföldi tanulmányutjait, az élenjáró módszereket alkalmazó - elsősorban szocialista - országokban. Kisérletet kell tenni 1-2 neves külföldi szakember hazai alkalmazására, valamint néhány tehetséges fiatal atléta külföldi felkészítésére.

7./ Az eredményeket alapos szakmai elemzésnek kell alávetni. Valamennyi teljesítményt befolyásoló tényező értékelésére szükség van. Vizsgálni kell az élvonal legjobbainak eredményeit megelőző

szakmai munkát, ellenőrizni az orvosi felkészítést, körültekintően figyelembe venni a versenyek körülményeit.

Következésképpen ellenőrizni és üldözni kell a megengedett doppingszerek használatát, figyelmen kívül hagyni az eredményeket ilyen segítséggel elért edzőket és atlétákat a válogatásnál.

8./ A hazai versenybírókat a szigorú és következetes bíráskodásra kell felkérni. El kell érni, hogy csak hiteles eredmények képezzék a munka minősítésének és megítélésének alapját. /Hátszél, belépések, kilépések, hegy nélküli dobások, pályaelhagyás, országuti pályafelmérés stb./.

9./ A meghívásos külföldi egyéni versenyek meghatározásánál és engedélyezésénél következetesen érvényre kell juttatni a már többször megerősített alapelveket:

- a fő verseny előtt a külföldi és hazai versenyzés szakmai célokat szolgáljon,
- a fő verseny után az ott nyújtott teljesítmény alapján jutalmazási és ösztönzési funkciót töltsön be,
- szigorúan és következetesen kell alkalmazni az egyesületi kontingensek meghatározását, s az országuti versenyeken való indulás engedélyezését is.

10./ A fedettpályás versenyeket a szakmai és nemzetközi céloknak kell alárendelni. Változatlanul eszköz, menedzselési módszer maradjon, ne váljon fő céllá és az értékelés alapjává.

11./ 1987-re:

- szűk kör készüljön a világ bajnokságra,
- az élvonal többségének legfontosabb célja az Európa-kupában való jó szereplés legyen. /A válogatott viadalokat is ennek kell alárendelni./

A pontos feladatokat és célokat az 1987. évi felkészülési programban kell meghatározni.

12./ Az Elnökség vonja le minden téren az Európa-bajnokság kudarcának konzekvenciáit. 1986. december 31-ig hajtsa végre a következő feladatokat:

a./ Tegyen javaslatot az ÁISH-nak a szakvezetés megerősítésére, szükség esetén személycserék, illetve Szövetségen belüli átcsoportosítások végrehajtására.

b./ Tisztázza, vizsgálja felül az Edzőbizottság funkcióját, szerepét és döntsön a szükséges módosításokról.

c./ Vizsgálja felül saját személyi összetételét. Tegyen javaslatot az ÁISH-nak az Elnökségben formálisan, vagy egyáltalán munkát nem végző tagok felmentésére. Szerezzen érvényt saját határozatainak, következetesen számoltassa be és ellenőrizze a szakvezetés munkáját, emelkedjen felül a klub és személyi érdekeken.

d./ Az Elnökség alkossa meg saját szabályzatát:

- a nemzetközi pénzdíjas versenyeken való részvétel engedélyezésére, az ott elért részvételi díjak elszámolására;
- a versenyzőket szponzoráló hazai vagy külföldi vállalatok szerződéseinek feltételeire és tartalmára.

e./ Vizsgálja felül a minősítési szinteket és munkaidőkezdeményeket, hajtsa végre a szükséges módosításokat.

f./ Tegyen javaslatot a doppingellenőrzés rendjére, a szankcionálás módjára.

g./ Vizsgálja felül és a célokat ösztönző módon korszerűsítse a külföldi kontingensek elosztásának szabályait.

E szabályzatokkal az Elnökség teremtsen meg a felkészülés, az ellenőrzés és a teljesítményekhez igazodó kiemelt ösztönzés feltételeit és kezdeményezze azok elfogadását az ÁISH-nál.

13./ A sportág egészének helyzetére és jövőjére vonatkozó következtetéseket a MASZ Elnöksége az ÁISH vezetésének figyelmébe ajánlja. Felkéri az ÁISH vezetését, hogy az élsport irányítását szolgáló szabályozók korszerűsítésekor, különösen az anyagi és erkölcsi ösztönzőrendszer továbbfejlesztésénél,

- az egyesületek támogatási és érdekeltségi rendszerének módosításánál,
- az átigazolási szabályok korszerűsítésénél, valamint
- a felkészülés feltételeinek javításánál vegye figyelembe az atlétika helyzetét és a MASZ által kidolgozott javaslatokat.

14./ A MASZ elnöksége felkéri az ÁISH vezetését, hogy 1987-ben tűzze napirendre az 1984. évi atlétikai állásfoglalás végrehajtásának áttekintését. E munkába vonja be az állásfoglalás feladatainak megvalósításáért felelős minisztériumokat, országos főhatóságokat, társadalmi és tömegszervezeteket, területi sporthivatalokat, valamint kiemelt sportegyesületeket.

Budapest, 1986. szeptember 22.



AZ EB-N RÉSzt VEVŐ VERSENYZŐK EGYÉNI ÉRTÉKELÉSE

KOVÁCS ATTILA /1960./

/Ujpesti Dózsa, edző: dr. Oros Ferenc

A 4x100 m-es váltó tagjaként 6. lett. 100 m-en 10,31 mp-es eredménnyel a 7. helyen végzett. Ezekkel az eredményekkel Kovács Attila a magyar csapat legeredményesebb versenyzőjeként jól szerepelt.

100 m-en mindhárom /ef. 10,32; elődöntő 10,26; döntő 10,31/ 4x100 m-en mindkét /ef. 39,42; döntő 39,15/ futását magabiztosan idei legjobb formájában hajtotta végre.

Felkészülésében vírusos influenza miatt 3 hét kiesett az érdemi munkából /február közepétől/. A tervezett edzőmunkától a fenti három héten kívül lényegesen csak a fedettpályás versenyszakaszban kellett eltérni elsősorban a rendkívül rossz szul összeállított fedettpályás versenynaptár miatt/.

Az egyéni felkészülési tervhez viszonyítva elmáradás tapasztalható a munka terjedelmében és valószínű ennek következtében a munkabírás területén. Ezt a három központi felmérés /85.XII.16. - 86.IV. 21. - V.19./ és a mintegy 10 egyéni felmérés adatai is alátámasztják.

A mozgástechnika terén nem sikerült megvalósítani a kitűzött célt. Nem sikerült elérni a nevelési célkitűzések közül a fáradtságtűrésben való előbbrelépést és az egzisztenciális /tanulási/ célokat. Jelentős előrelépés történt a koncentrált munkavégzésben, s a napi munkára való beállítódásban. Versenyztetése tervszerű volt, a csucsforma kialakítását jól szolgálta, bár szükséges lett volna 1-2 hazai verseny helyett erős nemzetközi mezőnyben való versenyzés.

Az edzőtábor-feltételek a terv szerint megvalósultak, jól szolgálták a felkészülést /főleg külföldön/. Hátrányosan befolyásolta a felkészülést az emelkedőre való vágtázás lehetőségének hiánya /aminek az lett volna a rendeltetése, hogy növelje a munkabírást, illetve a speciális erőállóképességet/, továbbá az a tény, hogy a regenerálódást biztosító segédeszközök /pl. tangentor/ igen hiányosan álltak rendelkezésre.

Az éves egyéni felkészülési tervben megfogalmazott eredménycélből /10,20 mp-en belüli eredmény/ a fentiek /több tényező együttesen/ miatt elmaradt, ezek kiküszöbölése jelenti a garanciát az előrelépéshez.

Munkáját dr. Oros Ferenc hozzáértéssel, tervszerűen és igen nagy lelkesedéssel irányította.

Kovács Attila folyamatosan tagja volt az EB- /illetve olimpiai/ keretnek.



NAGY ISTVÁN /1959./

/Ujpesti Dózsa, edző: dr. Oros Ferenc/

A 4x100 m-es váltó tagjaként a 6. helyen végzett. Mind az előfutamban /39,42 mp/, mind a döntőben a váltó második tagjaként megbízható teljesítményt nyújtott.

Az éves tervében rögzített célt /20,50 mp-en belül 200 m-en/ alapvetően objektív ok miatt nem tudta teljesíteni.

A tervezett edzőmunkát egy korábbi sérülés /láb-középcsonti repedés/ újbóli észlelése, illetve a jelentkező fájdalmak miatt május végétől döntően meg kellett változtatni.

VI.20-tól VII. 14-ig 22 napot kellett kihagynia minden vágtajellegű munkában. VII. 14-től rendkívül óvatosan és fokozatosan lehetett újra felépíteni a vágtajellegű munkát, ami természetesen csak a korábbi évek edzésbázisára épülő teljesítmény-

átmentést jelenthetett. A VIII. 11-i Budapest Nagydíjon, illetve a 15-17-i magyar bajnokságon ilyen előzmények után elfogadható formát mutatva biztos tagja lett a 4x100 m-es váltónak. Egyéni indulása azonban nem kerülhetett szóba. A döntés /EB csapattagság/ kockázatos volt, mert az utolsó röntgenfelvételen /julius eleje/ még nem forrt össze teljesen a repedt csont, így nem tudtuk, hogy mit bír ki.

Elsősorban ez a tény indokolta a tartalék kivételét az EB-re /Havas/.

A fenti döntő problémán kívül a felkészülést január végén influenzás megbetegedés és április végén lumbágóra utaló panaszok, valamint a lakáshelyzetének megoldása körüli huzavona is lényegesen hátráltatta.

A felmérések tanúsága szerint május végéig a felkészülése eredményes volt /ezt igazolja az V. 25-i 20,61 mp-es 200 m-es versenyeredménye is/. Versenyeztetésére az óvatosság vált jellemzővé, ami a fentiek miatt racionális volt.

Az edzőtáborok a terv szerint, maradéktalanul megvalósultak, azok jól szolgálták a felkészülést.

Munkáját dr. Oros Ferenc nagy körültekintéssel, hozzáértéssel és igen nagy lelkesedéssel vezette. További fejlődésének, eredményes felkészítésének záloga az említett sérülés meggyógyítása. Viselkedése, tehetsége minden tekintetben alkalmassá teszi a nagy eredmények elérésére.

Nagy István folyamatosan tagja volt az EB- /illetve olimpiai/ keretnek.



KARAFFA LÁSZLÓ /1964./

/Bp.Honvéd, edző: Farkas Tibor/

A 4x100 m-es váltó tagjaként a 6. helyen végzett. Szereplése elfogadhatónak minősíthető. A váltó rajtoló embere volt, s mind az előfutamban, mind a döntőben elmaradt az év során mutatott formájától.

Felkészülése folyamatos volt, a tervezett edzőmunkától lényegesen nem kellett eltérni. Felmérési eredményei /3 központi és 9 egyéni/ a megvalósultnál lényegesen nagyobb előrelépést sejtetett. Bár 100, 200, 300 és 4x100 m-en is egyéni csúscokat ért el, fejlődése nem kielégítő.

A vártnál kisebb fejlődés okai: erősen hullámzó szorgalom és lelkesedés /két véglet között/, egyes időszakokban tulzott volt a mennyiség növelése az intenzitás növelésével párhuzamosan és a vágtamunkában technikai vonatkozásban visszaesett. Többször is kisebb fertőzés jelentkezett nála, ami miatt gyógyszeres kezelésre szorult. Az edzőtáborok maximálisan biztosítottak voltak, jól szolgálták a felkészülést.

Versenyeztetése elérte az optimális szintet /főleg mennyiségben/, illetve a kevesebb jobb lett volna, mert a magyar bajnokságon a fáradtság jelei jelentkeztek nála.

Korlátozott sprintképességei, illetve a nagy munkabírása miatt 200-400 m-en jobb eredményre lehet képes mint 100-on. Edzéseit Farkas Tibor körültekintően, lelkesen irányította.

Folyamatosan tagja volt az EB- /illetve olimpiai/ keretnek.

TATÁR ISTVÁN /1958./

/Bp.Honvéd, edző: Farkas Tibor/

A 4x100 m-es váltó tagjaként a 6. helyen végzett. Szereplése elfogadható volt. 100 m-en mélyen tudása alatt szerepelt, az előfutamból az ideitizes átlagánál lényegesen gyengébb eredménnyel esett ki /tizes átlag: 10,457 mp; EB előfutam 10,60 mp/. A gyenge futásnak tehát nem az átlagos tudásszintje volt az oka. Munkájában két lényeges változást kellett végrehajtani. Március 17-29 között magánéletbeli problémák miatt két hét kényszerpihenőt kellett beiktatni, és június 2-től július első hetéig /5 hét/ ki kellett hagyni az edzőmunkából az intenzív vágtát. A júniusi kényszermódosítás miatt nagyon ingadozóvá vált a formája, jó és gyenge futások váltogatták egymást. Az első két felmérése /XII. 16. és IV. 21./ előrelépésről tanuskodnak, a harmadik /V. 19./ felmé-

rést lábérzékenység miatt nem tudta teljesíteni. Versenyeztetésében a júniusi térdérzékenységet jobban figyelembe kellett volna venni, de ehhez hiányzott a hozzáértő edzői vélemény. Nem derült ki világosan, hogy milyen mértékű a panasza. A tervezett edzőtáborok a felkészülést jól szolgálták, azok maradéktalanul megvalósultak. Edzőmunkáját Farkas Tibor körültekintően, lelkesen irányította.

További fejlődésének alapfeltételei:

- rendezett magánélet;
- a viszonylag hosszú élsportolói mult következtében tapasztalható elhasználódás /idegi, fizikai/ miatt a terhelés-pihenés-intenzív munka arányait individuálisabban, körültekintően kell meghatározni.



MENCZER GUSZTÁV /1959./

/Ujpesti Dósa, edző: dr.Oros Ferenc/

Az EB-n 4x400m-en és egyéni 400-on indult. Mindkét versenyszámban kiesett az előfutamból, ezzel elfogadhatatlanul gyengén szerepelt. Az egyéni futásánál 0,43 mp-cel maradt el idei legjobbjától /46,40 mp., illetve 45,97 mp/. A váltóban kezdő emberként /46,10 mp/ jó pozícióba hozta a második futót, a bot elejtéséről nem tehet.

A felkészülés, a fedettpályás versenyszakaszt megelőző vírusos influenza miatti kieséstől eltekintve, folyamatos volt.

A tervezett munkától lényeges elmaradás csak az erősítésben történt, aminek oka a gyakran jelentkező combhajlító érzékenység volt. Ez a panasz az intenzitás visszafogottságát és futórítmusbeli hiányosságokat is "eredményezett".

A felmérési eredmények /3 központi, kb. 10 egyéni/ és a májusi 200 m-es egyéni csucs /20,75/, valamint a májusi 46 mp-es 400 m-es edzéseredmény az edzőt és versenyzőt tulságosan megnyugtatták, azt feltételezték, hogy ez előrelépés biztosított. A májusi jó eredményeket azonban az intenzív rövid vágta által kiváltott combhajlító érzékenység miatt egy óvatoskodó munkavégzés követett, ami jelentős formavisszaeséshez vezetett. Az óvatoskodás a versenyeken is jelentkezett.

A sérülést hatékonyan meg lehetett volna szüntetni, ha a versenyző partner lett volna a regenerálódást segítő pihenés betartásában és a rendszeres masszírozás betartásában.

Menczer Gusztáv 1986-ban az élsportnak alárendelt életmódban és viselkedésben visszafejlődött. Ez nemcsak a regenerálódás hatékonyságának elmaradásában, hanem a lelkes munkavégzés hiányában is megmutatkozott.

Az edzőtáborok a tervezett módon megvalósultak, a külföldi táborok maximálisan jól, a tatai táborok a lehetőségeknek megfelelően szolgálták a felkészülést.

Edzéseit dr. Oros Ferenc nagy körültekintéssel, hozzáértéssel és igen nagy lelkesedéssel irányította.

A továbblépés döntően a versenyző viselkedési, magatartásbeli megváltozásának a függvénye.

Menczer Gusztáv folyamatosan tagja volt az EB-/illetve olimpiai/ keretnek.

SZABÓ ISTVÁN GÁBOR /1965./

/Ujpesti Dózsa, edző: dr. Oros Ferenc/

A 4x400 m-es váltóban indult, a csapat a selejtezőben kiesett, mert elejtették a botot. A bot elejtésében döntően két tényező játszott szerepet:

- 1./ a spanyol versenyző szabálytalankodása;
- 2./ Szabó I. Gábor erélytelen, határozatlan kísérlete a bot átvételre /a botot átvette, de nem fogta olyan erővel, ami kizárta volna, hogy leessen/. Ezzel a váltó elfogadhatatlanul gyengén szerepelt.

Felkészülésében a december végétől április elejéig tartó időszakban térdhajlító érzékenység, a magánéletében keletkezett változások, lakásproblémáinak megoldatlansága és a növekvő versenyzési-felkészülési követelmények miatti feszültség kompenzálására való képtelenség miatt, jelentős változtatásokat, könnyítéseket kellett beiktatni.

A változás lényege, hogy a munkavégzés eltolódott az aerob tulajdonságokat fejlesztő irányba. Tekintettel a versenyző fiatal korára, éves fejlődéseire, ettől még javulnia kellett volna 1986-ban.

A javulás az edzéseken /ezt a felmérések alátámasztják/ objektívan mérhető volt, de a versenyeken /elsősorban az egyéni futásainál/ ezt nem tudta realizálni.

Versenyeztetése tervszerű volt, biztosította a formabahozás lehetőségét.

Az edzőtáborok jól szolgálták a felkészülést.

Az előrelépéshez a versenyző szociális gondjait meg kell oldani. Mindent el kell követni idegi terhelhetőségének javítására, mert az 1986-ban mutatott lelki alkattal kizárt dolog, hogy nemzetközi sikereket tudjon elérni.

Edzéseit dr. Oros Ferenc nagy körültekintéssel, hozzáértéssel, lelkesen irányította, de Szabó I. Gábor neveléséhez az egyesület és a MASZ segítségével is szükség van.

Szabó I. Gábor folyamatosan tagja volt az EB-/illetve olimpiai/ keretnek.

TAKÁCS ISTVÁN /1959./

/Ujpesti Dózsa, edző: dr. Oros Ferenc/

A 4x400 m-es váltóban indult, az előfutamból 3:09,50-es eredménnyel kiesett a csapat és ezzel elfogadhatatlanul rosszul szerepelt. A rossz szereplés döntő oka a váltóbot elejtése volt, amit nem lehetett úgy korrigálni, hogy ne legyen kb. 5 mp-es idővesztés.

Takács István a váltóban a legjobb időeredményt futotta. A bot elejtéséről nem tehet. Amikor a botot átadta Szabó I. Gábornak 0,5 mp-cel jobb volt a részdő mint a 3:04,70-es csúcseredmény alkalmával. A rendkívül rossz EB-szereplés ellenére Takács István 1986. évi felkészülése sikeresnek mondható. 400 m-en a 46,65 mp-ről 46,25 mp-re, ötös átlagban 47,09 mp-ről 46,89 mp-re javult. Felkészülése folyamatos volt, a tervben megfogalmazott munka-, nevelési és technikai célokat teljesítette.

Némi elmaradás csak az erőfejlesztés és ennek következtében az erőfejlődésben volt, ami döntően a

viszonylag hosszú sportpályafutás következtében fellépő elhasználódási jelekből adódott.

Viselkedése, életmódja maximálisan segítette a felkészülést. Felmérési eredményei világosan tükrözik az előrelépést.

Versenyeztetése átgondolt, tervszerű volt, jól segítette a forma kialakítását.

A tervezett edzőtáborok maradéktalanul megvalósultak, a külföldiek jól, a tatai táborok a lehetőségekhez mérten segítették a felkészülést.

A továbblépés záloga lehet az a hozzáállás, amelyet 1986-ban lehetett tapasztalni a versenyzőnél.

Edzéseit dr. Oros Ferenc nagy körültekintéssel, hozzáértéssel, lelkesen irányította.

Takács István folyamatosan tagja volt az EB- /illetve olimpiai/ keretnek.

KISS LÁSZLÓ /1964./

/TBSC,edző: Kiss György/

A 4x400 m-es váltóban indult, az előfutamból 3:09,50-es eredménnyel kiesett a csapat és ezzel elfogadhatatlanul rosszul szerepelt. Kiss László a csapat 2. futójaként 46,2 mp-es részeredménnyel jól futott, a bot elejtéséről nem tehet. /A botot Szabó I. Gábor ejtette el, illetve az ő kezéből ütötték ki./

Nem volt tagja az EB-keretnek. A csapatba a magyar bajnokságon futott 46,37 mp-es hatalmas egyéni csúcsával került be /addig 47,32 mp volt a legjobbja/. Felkészülésében döntő változást hozott, hogy 1986 májusában a szakosztályon belül edzőt változtatott.

Az edzőmunkára Kiss György értékelése szerint az ismerkedésből adódó improvizáció volt a jellemző. Amilyen ütemben tárultak fel az új edző előtt az erények és a hiányosságok, olyan ütemben keresték és a jelek szerint találták meg az eredményes edzőmunkát. Ez a módszer azért vált szükségessé, mert a korábbi edző semmilyen tapasztalatot, illetve értékelést nem adott át az új edzőnek. A munka alapja a napi tapasztalat volt. Ilyen körülmények között Kiss László fejlődése rendkívüli, ami arra utal, hogy nagyon tehetséges. Távlati lehetőségeiről egy év múlva többet és megbízhatóbban lehet mondani.

BAKOS GYÖRGY /1960./

/Ujpesti Dózsa, edző: dr. Oros Ferenc/

A 110 m-es gátfutásban indult, 13,84 mp-es eredményt ért el és a 8. helyen végzett. Helyezése és időeredménye elfogadható szereplésként értékelhető.

Az előfutamból 13,96 mp-es, az elődöntőből 13,60 mp-es /ez évi legjobbja/ eredménnyel biztosan került a döntőbe. Az elődöntőben a célbaérkezésnél megsérült. A döntőre a sérülés nem jött rendbe, alig tudott bemelegíteni, érzéstelenítő injekcióval futott a döntőben. A sérülés miatt tisztességes helytállásra nem volt esélye.

Felkészülése nem volt folyamatos. II. 3-tól egy hétig vírusos influenza, IV. 7-én izomsérülés és VII. 6-án esés következtében szerzett zúzódások miatt jelentősen módosítani kellett a tervezett edzőmunkát.

A korábbi években Bakos György felkészülését sérülés még egyszer sem akadályozta, ebben az évben ez többször is előfordult, ami nem csak a munka kényszerű megváltoztatásával, hanem a versenyző elbizonytalanodásával is járt. Döntő változás volt a tervhez képest az is, hogy az influenza miatt a fedettpályás EB-t ki kellett hagyni.

Az előző évekhez viszonyítva, az említettek miatt döntő /30-40 %-os/ elmaradás volt a speciális felkészülésben, a III. 10. - V. 18. közötti időszakban, illetve a Jóakarát verseny /VI.6./ utáni 2-3 hetes periódusban.



Versenyeztetése a fenti problémákhoz alkalmazkodó, szükségszerűen módosított volt, mert csak változtatásokkal lehetett valamelyest csökkenteni a kiesett munka negatív hatását.

Bakos Györgyöt a felkészülés problémái, a sérülések megviselték, többször is elvesztette a kedvét, az önbizalmát. Az idényt az EB-vel befejezte, s egy hónappal ezt követően még nem jött rendbe a sérülése.

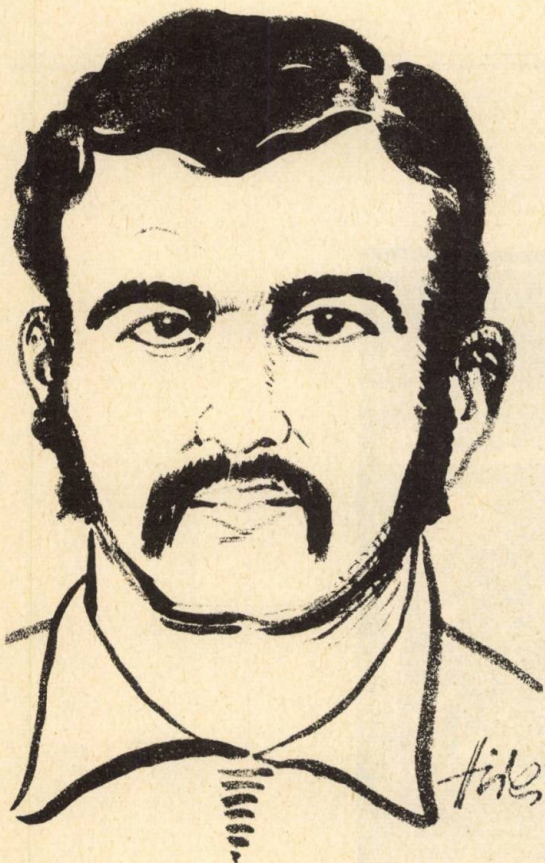
A továbblépéshez az alábbiak szükségesek:

- 1./ vissza kell nyernie az önbizalmát és munkakedvét;
- 2./ sérülésének teljesen rendbe kell jönni;
- 3./ az edzőmunkát úgy kell összeállítani, hogy vegye figyelembe az elhasználódás mértékét.

Az edzőtáborok a tervezett szerint, maradéktalanul megvalósultak. A kubai és a formiai jól, a tatai táborok a lehetőséghez mérten segítettek a felkészülést.

Dr. Oros Ferenc kiemelten, egyéni foglalkozás keretében, nagy hozzáértéssel, körültekintően és lelkesen irányította Bakos György munkáját.

Bakos György folyamatosan tagja volt az EB- /illetve olimpiai/ keretnek.



DR. OROS FERENC

MARKÓ GÁBOR /1960./

/Bp. Honvéd, edző: Babinyecz József/

A 3000 m-es akadályfutásban indult, a döntőben 8:38,48-as eredménnyel, messze a tudása alatt futva, a 13. helyen végzett és ezzel elfogadhatatlan teljesítményt nyújtott.

Az előfutamból 8:24,51-es eredménnyel /a 4. legjobb idővel/ nagyon könnyednek tűnő, okos versenyzéssel került a döntőbe.

Felkészülésében döntő változást jelentett, hogy március elejétől április 20-ig betegség és családi problémák miatt nem végzett érdemi munkát. Március elejéig, a betegségig a felkészülés a tervnek megfelelően haladt, amit a tervezettnél jobb 10.000 m-es felmérési eredménye is bizonyít. /II.11.

30:58 p/

Április 20. - május 25. között újra fel kellett építeni az alapozást, holott ebben a szakaszban a speciális erőedzés kiemelt feladatának kellett volna következnie. Így a formáhozához egyetlen lehetőség kínálkozott: minél később kezdeni az érdemi versenyzést.

Ugy tűnik ez sikeres megoldás volt, amit a VIII. 6-i 8:19,52-es, a VIII. 11-i 8:24,16-os eredmény /ez utóbbi taktikai verseny volt/ a magyar bajnokságon elért első helye, könnyed futása, valamint az EB előfutamban mutatott teljesítménye is bizonyít. A katasztrófális döntőbeli futás egyetlen figyelmeztető előjele az a kétnapos láz volt, ami közvetlenül a kiutazás előtt, VIII. 22-én és 23-án jelentkezett a versenyzőnél. Ez nagyon elbizonytalanította, de az előfutambeli futásból ítélve, nem okozhatta a döntőbeli kudarcot.

A kudarc okait csak valószínűsíteni lehet. A lehetséges okok:

- 1./ az 1984. évi moszkvai Barátság versenyen elesett a vizesárokban és az itt szerzett sérülés több mint 8 hónapig visszavetette a munkában;
- 2./ 1985-ben a nagy akarás ellenére eredménytelen évet zárt, ami jelentősen csökkentette az önbizalmát;
- 3./ a versenyző morálisan nem alkalmas nagy feladatok megoldására.

További kiemelt támogatása csak mint utolsó lehetőség jöhet számításba, egy rendkívül magasra emelt követelmény és folyamatos napi ellenőrzés mellett, ahol az első probléma eldönti a kérdést. A fizikai adottságai nem zárják ki, hogy világklasszis legyen.

Az edzőtáborok kiemelt lehetőségek voltak, másként segítették a felkészülést.

Babinyecz József edző a napi munkában időnként bravurokra is képes volt, hogy rávegye a versenyzőt a jobb edzőmunkára.

Markó Gábor folyamatosan tagja volt az EB- illetve olimpiai/ keretnek.

KERÉKJÁRTÓ ISTVÁN /1953./

/Ujpesti Dózsa, edző: Fancsali András/

A maratoni futásban indult és 2:22,46-os rendkívül gyenge eredménnyel az idei legjobbjától 9 perccel elmaradva a 21. helyen végzett. Szereplése elfogadhatatlanul rossz volt. Nem volt tagja az EB-keretnek, így a kiemelt edzőtáborozási lehetőségekből nem vette ki részét. A csapatba alapvetően az 1985. évi Világkupa-n elért 2:14,33-as egyéni csúcsa, az 1986. III. 22-én elért 2:13,35-ös bajnoki győzelme és egyéni csúcsa, a V. 4-én Münchenben elért győzelme, továbbá az augusztus 2-án a 30 km-es felmérésen elért 1:33.08,2 órás eredménye alapján került be.

Munkája az edzője értékelése alapján a február 1-től február 22-ig tartó influenza miatti kieséstől eltekintve, folyamatos és tervszerű volt.

Az edzőmunka összesítő mennyiségi mutatói és a felmérési eredmények magas szintű munkára utalnak. Jellemző a 160-190 km közötti heti futómennyiség, ami megfelel a nemzetközi élvonal adatainak.

Felmérési eredményei: 85.XII.14. 40 km: 2:16,27; 86.I.4. 30 km: 1:40,58; I.11. 20 km: 1:04,41; II.22. 40 km: 2:13,35; IV.19. 40 km: 2:20,40.

A kudarc alapvető oka, hogy a MASZ szakmai vezetése, az edzővel közösen három dolgot rosszul ítelt meg az esélylatolgatásnál:

- 1./ ma már nem igaz az a feltételezés, hogy maratoni futásban, gyaloglásban véletlenszerűen is el lehet csipni jó helyezéseket;
- 2./ a 30 km-es felmérési eredmény hiába nagyon jó, ez nem garancia arra, hogy a versenyző végig tudja futni a maratoni távot /a kritikus rész 35 km-nél kezdődik/;
- 3./ nem igaz az a feltételezés, hogy egy jó szériában lévő versenyző /elsősorban önmagához mérten/ világversenyen is jól fog futni /nem vettük figyelembe, hogy a mezőny 2:10-12 perces, Kerékjártó pedig az egyéni csúcsától függetlenül 2:14-15 perces futó/.



MITOSZ ÉS VALÓSÁG

Írta:
DONNA DE VARONA
olimpiai bajnok uszónő

A Los Angeles-i olimpiai játékokon, 1984. augusztus 5-én a műholdas televíziózás jóvoltából a világ lakosságának mintegy fele lehetett tanúja a női sport egyik legcsodálatosabb teljesítményének. Az emberek milliói tapsolhattak Joan Benoit-nak, aki az olimpiai stadionba érkezve magáénak mondhatta a történelem első női maraton olimpiai versenyének az aranyérmét. Ideje 2 óra 24 perc 52 másodperc volt, s ezzel az eredménnyel 1952-ig minden férfi maratont megnyerhetett volna. Joan Benoit győzelme sokkal többet szimbolizál egy győzelemnél.

A TÖKÉLETES SZIMBOLUM

Katherine Switzer, aki uttörő szerepet játszik a női maraton futás elterjesztésében, Joan Benoit győzelmét így írja le könyvében: "Amikor a Coliseum sötét folyosójára lépett, azon nyomban tökéletes szimbólumává vált a női sport történelmének. Joan azon a napon úgy tör elő a sötétségből, hogy a világ elismerésének fényében uszik, az erő és bátorság új típusát adva a világnak, újra fogalmazva a szépséget, új lehetőségeket és új szellemet vive több millió emberbe..."

Az olimpiai maraton futás első női résztvevője és csúcstartója Athénban, 1896-ban lépett színpadra. Melpomene csatlakozott a férfi versenyzőkhöz, s négy és fél óra alatt futotta le a maraton távot. Sok sporttörténész tagadja a tényt és az egész történetet csak mítosznak tekinti. Nyolcvannyolc évnek kellett eltelnie ahhoz, hogy a szóban forgó versenyszámban a nők is szerepelhessenek az olimpia programján.

A női maraton beiktatása annak a mítosznak a lerombolásában is segített, amely a nőket majdnem száz évig távol tartotta az olimpiai sportágaktól. S ez a mítosz a nemzeti versenyekből is kizárta a nőket.

Azok, akik azért küzdöttek, hogy a maraton az olimpiai játékok programjába bekerüljön, nemcsak a mítoszt akarták ledönteni, hanem bizonyítani is akartak, úgy hogy elfogadták a NOB által meghatározott feltételeket. 1980 előtt egy női versenyszám műsorba iktatásához az kellett, hogy ezt 25 országban és három kontinensen ismerjék, illetve üzzék. Ehhez az kellett, hogy az élvonalbeli sportolók, a NOB tagjai, a szponzorok és a Los Angeles-i olimpia szervezői mind együttműködjenek.

Milyenek voltak a mítoszok? Az első az volt, hogy nem lesz elég résztvevője a női maraton versenynek, s így nem érdemes felvenni a programba. Ugyanez a mítosz más női versenyszámoknál is élt, illetve még ma is él.

HÁROM MITOSZ MEGSZÜNÉSE

Mint minden fejlődésben, bizonyos incidensek itt is katalizátorként működtek. A nagy fordulópont az 1967-es bostoni maraton volt, amelyen az addigi szabályok szerint csak férfiak futhattak. Az egyik hivatalos rajtszámmal rendelkező résztvevőt egy rendező törölni akart az indulók sorából, s le akarta tépni a rajtszámot a trikójáról. A szóban forgó résztvevő K. Switzer név alatt iratkozott fel a rajtlistára és kiderült, hogy a K betű Katherine rövidítése. A rendező fel volt háborodva. Az incidens éppen egy sajtó-autó mellett történt, úgyhogy a másnapi újságok tele voltak az incidens fotóival, s mindez a lapok első oldalán. Ez volt az első nagyjelentőségű eseménye annak a harcnak, hogy a nők is futhassanak maratont. A párbeszéd folytatódott. Katherine Switzer az Avon cégnél dolgozott, amely az 5000 és 10 000 m-es női futás legnagyobb amerikai szponzora, valamint a világ maraton futásának is egyik legnagyobb támogatója. Az Avon cég először szkeptikus volt a női maratont illetően. Attól féltek,

hogy nem lesz résztvevő. Végül is úgy döntöttek, hogy mégis vállalják a kockázatot. Braziliában több mint 15000 nő vett részt 1979-ben és 1981-ben az 5000 és a 10 000 m-es versenyeken. 1979 és 1984 között husz országban rendeztek ilyen futóversenyeket és közel 1 millió nő vett részt ezeken.

Ebben a periódusban sokan, köztük az IAAF vezetői közül is, felléptek az ellen, hogy a nők hosszútávfutásban is rajthoz állhassanak. A mítosz és a realitás máris összeütközött. Az első mítoszt lábbal tiporták a nők, hiszen milliányi lány és asszony futott.

A második mítosz az volt, hogy a nők nem bírnak ilyen távot teljesíteni. Ezt a mítoszt a tudományos kutatások rombolták le, miután bebizonyították, hogy a nők jobban bírják az állóképességi megterhelést mint a férfiak. Vajon kétségbe kell vonnunk a pheidiphides legendáját?

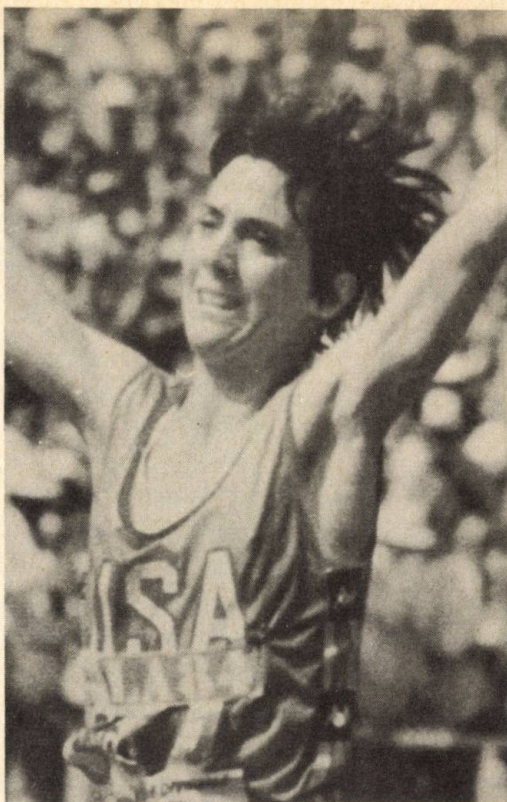
A harmadik mítosz szerint a hosszútávfutás nem nőies, az eredményes versenyzők férfias benyomást keltenek. Szerte a világon sok-sok ezer csinos háziasszony, üzletasszony, fiatal nő fut az utcákon, a domboldalakon, a parkokban, részt vesznek a 10 000 m-es versenyeken, maratont futnak - tehát a harmadik mítosz sem létezik. A nők nem lettek férfiasak. Változás tényleg van, de ez nőiességük javára szól! A futás öröme - nemcsak az aranyéremért - a mindennapi élet evidenciája.

NAGY VÁLTOZÁSOK

A maratoni mítoszai összeomlottak. Már csak a NOB hozzájárulását kellett megszerezni. A nők már versenyezhettek 3000 m-en, 400 m-es gáton, de a maratonihoz szükséges döntés /amelyet tulajdonképpen az 1980-as moszkvai olimpiai ülésen kellett volna meghozni/ csak tolódot. Öt kontinens 27 országa használta ki ezt a kérést a londoni maratoni való részvétellel, melyet a moszkvai játékok alatt rendeztek.

Végül is az utolsó akadályt is sikerült legyőzni, s a NOB a Los Angeles-i olimpiai játékok Szervező Bizottságának elnöke, Peter Ueberroth kérésére, úgy döntött, hogy ezt a távot is felveszi a játékok műsorára. A döntés más sportágakra is kihatott. Összesen 11 új női versenyszám került be az olimpiai programba.

Amikor Joan Benoit maratoniját néztem, ezen a meleg augusztusi napon, nem tudtam másra gondolni, csak arra, hogy a női sport mekkorát változott 10 év alatt.



JOAN BENOIT

Az Egyesült Államokban a női sport fejlődése összekapcsolódik a maratoni futás tapasztalataival. A lányok és asszonyok sportjának elfogadása abból a nők és a férfiak által elfogadott filozófiából fakad, hogy az önmegvalósítás, az önkifejezés emberi jog.

A 60-as években a férfiak sportja volt a legfőbb modell. A nőknek a Szovjetunió és az NDK sportprogramjai voltak a legértékesebbek. Az Egyesült Államokban a nők gyakran példálóztak sikereikkel. Én magam is ezt tettem, amikor sokan szkeptikusan álltak a női sporttal szemben, akkor én nem egyszer a szovjet és az NDK-beli női versenyzők példáit soroltam.

ESÉLYEGYENLŐTLENSÉG

Az Egyesült Államokban még a legsikeresebb sportágakban is /pl. az uszásban/ önkényes határokat szabtak a nőknek. Mint ahogy mi is kíváncsiak voltunk a szocialista országok sportprogramjaira, úgy ők is kíváncsiak voltak a mieinkre. Soha nem feledem, 1964-ben amikor abbahagytam a versenyszerű uszást, s egy szovjet újságíró megkérdezte, hogy miért döntöttem így ilyen fiatalon.

Azt feleltem, hogy 17 évesen megvalósítottam mind-
azt, amit akartam, két olimpiai aranyérmet nyertem,
s semmiképp sem folytatom a versenyzést. Az Egye-
sült Államokban a 17 éven felüli nőknek is jó sport-
programjaik vannak. Realistának kellett lennem,
nem tudtam volna egyszerre pénzt is keresni a ta-
nulmányaimhoz és a teljesítményszintemet is megő-
rizni. Le kellett mondanom valamiről és ez a
sportágam volt, amit nagyon fájaltam.

Kevéssel ezután, a szovjet ujságíró ezt írta:
"Alig akarom elhinni, hogy egy olimpiai bajnok, az
Őn országában nem engedheti meg magának, hogy
folytathassa a versenyzést."
Ez a kijelentése egy kicsit bántott: gondolkodni
kezdtem. Don Schollender csapattársam miért került
ilyen helyzetbe? A legtöbb férfi versenyző, mint ő
is /1964-ben négy olimpiai aranyérmet nyert/ a
gimnázium után ingyen továbbtanulhatott, szállás,
koszt biztosítva, az Egyesült Államok legjobb egye-
temei közül választhatott. A nőknek ez a lehetőség
nem állt!

SEGITS MAGADON, AZ ISTEN IS MEGSEGIT

Azon a napon, amikor erre a nehéz lépésre
kellett elszánnom magam, azt is eltökéltem, hogy
mindent el fogok követni a jövőben azért, hogy ez
a rendszer megváltozzék országomban. Ez a rendszer
nem ismerte el a nőknek azt a jogát, hogy sporto-
lói tehetségét egészen kibontakoztassa.

Ahogy visszavonultam a versenyzéstől, 1965-től
a 70-es évek elejéig a női sport lehetőségei csak
szunnyadoztak. Az ujságok sem nagyon foglalkoztak
a női sporttal, csak két egyéni női bajnok vonta
magára a sajtó és a közönség figyelmét. Erre is
egy-egy magánklub figyelt jobban a nevelési rend-
szeren kívül, gyakran egy-egy tehetséges sportoló
családja játszotta a mentori szerepet és finanszi-
rozta a versenyekre való utazást vagy pedig a ba-
rátok segítették.

A változás szükségességét mindenki érezte, de
a 70-es évek elejéig senki nem foglalkozott komo-
lyan a kérdéssel. Ekkoriban történt a Switzer-féle
ügy is, aminek eredményeképp a nők is indulhattak
a bostoni maratonin. Ekkor játszódtott a Bobby
Riggs-Billie Jean King teniszmérkőzés is, amely
számos reklámban szerepelt és sokat beszéltek ró-
la, s ez is reflektorfénybe állította a női sport
egyenjóságának kérdését. Olga Korbut minden egyes
amerikai kislány szívében ott volt, amikor 1972-
ben Münchenben a győztesek pódiumára lépett, s
ezután hívták meg egy amerikai turnéra is.

A fellépések egyre követelődőbbé váltak. Az
amerikai női élsportolók egy csoportja úgy döntött,
hogy a változás érdekében szervezkedni kezdenek,
s így segíthetnek magukon. A férfi programokat
kezdték tanulmányozni. A férfiak klubokba tömő-
rülnek, alapítványokat szerveznek a híres férfi
sportolóknak, banketteket rendeznek egy-egy kiváló
sportolónak, gyűjtéseket rendeznek ahhoz, hogy
kedvenc sportágukat üzhessék, hogy egyetemi ösztön-
díjakat adhassanak, egymást támogatják ambíciójuk-
ban, hogy sportvezetőkkel legyenek. Az 50-es, 60-as
és 70-es években a nőknek nem volt ilyen szerve-
zetük. 1974-ben minden megváltozott. Az említett
nők megegyeztek, hogy együttműködnek és alapítványt
létesítenek a női sportnak. Így akarták támogatni a
női sport fejlesztését, a lányok és nők szabadidő-
sportját, fitness programjait.

ERŐS SZOCIALIZÁCIÓS TÉNYEZŐ

A NŐI SPORT ALAPITVÉNYA filozófiáját, végrehaj-
tó igazgatója EVA AUSHINCLOSS ismertette: "Mi, a
női sportmozgalom tagjai, nem azért harcolunk,
hogy csak a nőknek legyen biztosított a sport,
mert ez a férfiaknak is fontos. Mi azért harcolunk,
hogy a nők egészségesebbek legyenek, jobb fizikai
kondíciót tudjanak magukénak. Azért csináljuk mind-
ezt, hogy a nők részvételi arányát növeljük a
sportolásban, mert kizsoritva lenni annyit jelent,
mint mozgásképtelennek lenni. A sport a társadalom
erős szocializációs tényezője. Azok a játékok,
amelyeken részt veszünk, a jövőnket alakítják."

Az Alapítvány, amelyet egy maroknyi élsportoló
nő és néhány kiváló férfi szervezett, ma már 50
millió embert képvisel a tagszervezeteivel együtt.
Az Alapítvány havilapjának már 150.000 előfizető-
je van, a kiadvány szerzői a sport és a női fit-
ness megszállottjai.

Az Alapítvány az alábbi szolgáltatásokat bizto-
sítja:

- Egy ingyenes telefonszámon bárki információkat
kérhet a tudományos kutatások eredményeiről.
- Lehetőséget kínál az Egyesült Államok terüle-
tén működő testneveléssel foglalkozó intézmények
ösztöndijainak megszerzéséről. A sport és testne-
velés területén álláslehetőséget kínál.
- Együttműködik a Washingtonban székelő törvény-
hozókkal, hogy a törvényhozási gyakorlatban bizto-
sítsák és védjék a női sport lehetőségeit.
- Kapcsolatot tart az Egyesült Államok Olimpiai
Bizottságával.

- Ösztöndíj formájában utazásokat és edzőtáborokat fizet. 1984-ben az Alapítvány 28 atlétának és csapatnak segített.

- Minden évben két nagy bankettet rendez azon élsportolónők részére, akik nagyszerű teljesítményt nyújtottak, akik valami igazán nagyot produkáltak. Ezek a lányok és asszonyok egy híres Sportalapítvány tagjai lesznek /Hall of Fame/.

Az Alapítvány megalakulása óta a sportoló nők aránya így alakult:

- 1972-ben a középiskolás lányoknak csak 7 %-a sportolt, míg 1982-ben már 35 %-ra emelkedett ez a szám.

- 1972-ben az egyetemeken mindössze 16.000-en, 1985-ben pedig már 150.000-en sportoltak.

- 1972-ben szinte nem is létezett a sportösztöndíj nők számára, ma már több mint 10.000 van.

EGY UTÍTÓRÓ

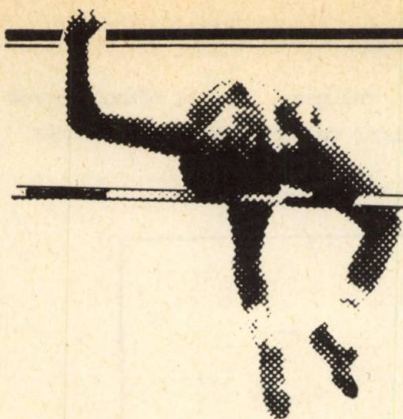
Nawal El Moutawakel hazája első aranyérmese a 400 m-es gátfutásban. Ez a siker tökéletes példája annak a lehetőségnek, amelyet ma a nő megismerhet, tíz évvel ezelőtt ez elképzelhetetlen lett volna. Amikor fiatalabb volt, még nem léteztek teljes sportprogramok. 6 éves korában, édesapja biztatására fiutestvéreivel és osztálytársaival futott. Apjával is gyakran edzett, aki azt mondogatta neki: "Te nagyon gyorsan tudsz futni!" Egy olyan országot, ahol a hagyományok miatt a női sport elmaradt, természetes volt, hogy Nawalnak el kellett hagynia ahhoz, hogy versenyezhesen és teljesítményét javíthassa. 1984 tavaszán, 22 évesen ezt meg is tette, elhagyta Casablancát és az Egyesült Államokba jött, hogy egy egyetemen edzhessen. Iowa állam ösztöndíját biztosított neki és négy hónap alatt az 56,23-as idejét 54,61-re javította 400 m gáton. /Sajnos apja, aki a legnagyobb támogatója és a leghívebb szurkolója volt, nem lehetett ott e nagyszerű pillanatban, mert Nawal elutazása után néhány héttel meghalt. Nawal az aranyérmét elhunyt édesapjának ajánlotta./

Ha tíz évvel ezelőtt próbálkozik Nawal, akkor nem kaphatott volna ösztöndíjat. 1980-ban a női 400 m-es gát nem szerepelt az olimpia műsorán. Hazájában pálya sem volt, ahol edzhetett volna. Ma stadion és három pálya van Casablancában. Két évvel ezelőtt ebben az országban csak nagyon kevés nő sportolt, ma már több ezren futnak, sportolnak. A marokkói király e váratlan, s nagyszerű sportsiker hatására elrendelte, hogy minden lányt, aki e olimpiai győzelem napján születik ezután, mind Nawalnak kell elnevezni.

Nawal 1988 után vissza akar térni hazájába. A Szöulban rendezendő olimpiai játékokon éremet akar szerezni és edzőként szeretne dolgozni.

Az is elképzelhető, hogy ha a sportvezetők nem támogatták volna mindenütt a világon a női sportot, akkor Nawal csak nézője lehetett volna a Los Angeles-i olimpiai játékoknak. De mivel a világ női sportja változik, Marokkó nemzeti hősként tiszteli Nawalt. S mivel a női maraton futás az 1984-es olimpiai játékok programjában már szerepelt, Joan Benoit személyében az Egyesült Államok is nemzeti hőst tisztel.





UGRANI JÓ!

II. RÉSZ

3. Magasugrás

A gyerekek a legjobban talán a magasugrást szeretik. A sportiskolai munkában a flop technika elsajátítására helyezzük a hangsúlyt, mivel ezt könnyű megtanulni és nincs szükség hosszú technikai előkészületekre.

Ennél az ugrásformánál is leginkább a felugrást kell gyakorolni. A gyakorlatokat helyesen kell végezni, mind dinamikus jellegét, mind pedig a felugrás megfelelő területét figyelembe véve. Szükséges, hogy a gyerekek - megfelelő didaktikus gyakorlatok révén - a magasugró lécsikjától kellő távolságra ugorjanak fel, figyelembe véve a leékezés helyét is. A nekifutás sebessége eredményezi azt, hogy az ugrás íve kellően magas lesz, de természetesen lesz egy vízszintes összetevője is.

A magasugrás oktatásának kezdetén - mivel a fő cél az ugróképesség fejlesztése - minden stílus gyakorlása hasznos, főként a hagyományos átlépő technika. Ez igen alkalmas arra, hogy a gyerekekkel megszoktassa az ugró láb helyes használatát.

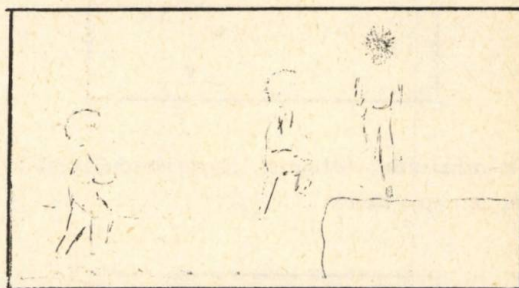
3.1 Magasugró felugró gyakorlatok

Leékezés helyével

Nekifutás a leékezés helyének szemből, felugrás, lábbal érkezés a leékezés helyére.



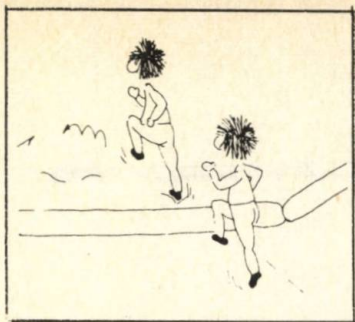
Nekifutás a leékezés helyének szemből, felugrás és negyedfordulattal érkezés lábra a leékezés helyére.



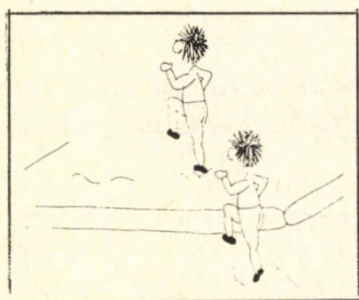
Nekifutás a leékezés helyének szemből, félfordulat, leékezés ülő helyzetbe.



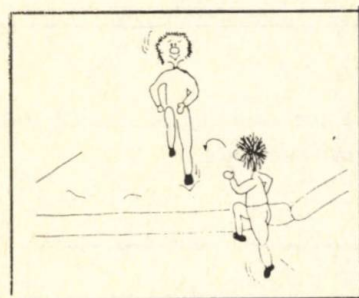
Átlós irányú nekifutás, felugrás, folytatjuk a futást a leékezés helyén.



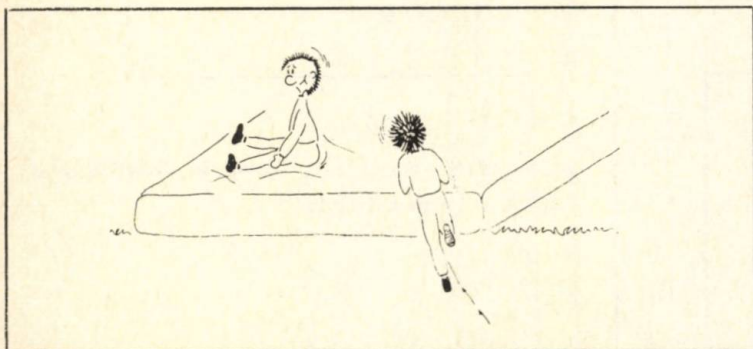
Átlós irányu nekifutás, felugrás és leérkezés az ugró lábra.



Átlós nekifutás, felugrás, negyedfordulattal érkezés az ugró lábra.



Átlós nekifutás, felugrás, leérkezés ülő helyzetbe /negyedfordulattal is/.

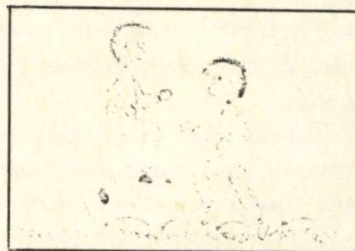


\ Leérkezéshely nélkül

Néhány futólépés, felugrás, repülés közben negyedfordulat, talajfogás felugró lábbal, majd futás tovább.



Ugyanaz mint előbb, de repülés közben félfordulat.



Haránt terpesz, az ugró láb elől, a lendítő láb behajlítása-felhuzása majd vissza /igy érzékelni lehet a lábak forgását/.



Az előbbi gyakorlat, azonban elugrással, 1-2 lépés nekifutással, irányváltoztatás nélkül.



Egy lépés és egy felugrás negyedfordulattal a levegőben /ugy is lehet gyakorolni, hogy előtte 2-3 lépést teszünk/.



Páros gyakorlat. Az egyik gyerek páros lábbal felugrik, a másik csipőjénél fogva igyekszik megtartani.



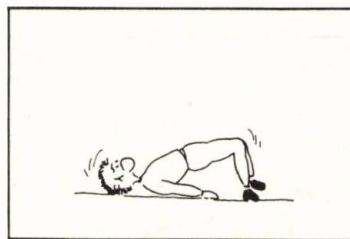
Ugyanaz a gyakorlat, csak egylábás felugrással.



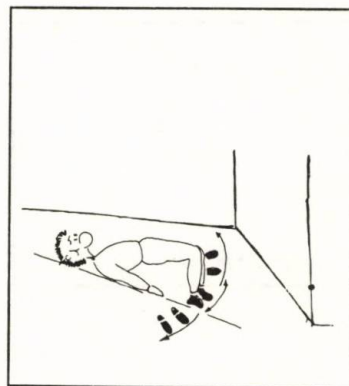
3.2 A lécvétel gyakorlatai

A földön

Hanyatt fekvés, karok oldalt a test mellett, a lábak derékszögben behajlítva, kissé szétterpesztve. A csipő felemelése és vissza.



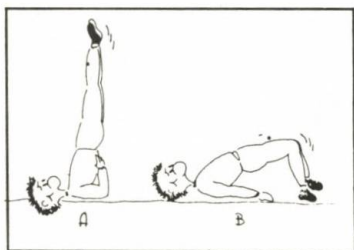
Ugyanaz a gyakorlat, mint előbb, de a medence felemelésekor kissé jobbra vagy balra odébb helyezkedünk.



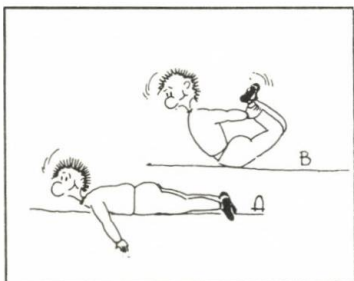
Ugyanaz mint a kettővel ez előtti gyakorlat, de a lábak egy padra támaszkodnak.



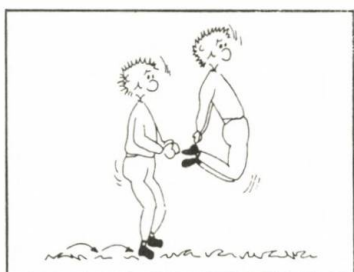
Hanyattfekvés, tarkónállás, majd hídba esünk.



Hasonfekvés, a karok oldalt széttárva. Ivben fel-emelkedve megérintjük a sarkunkat.

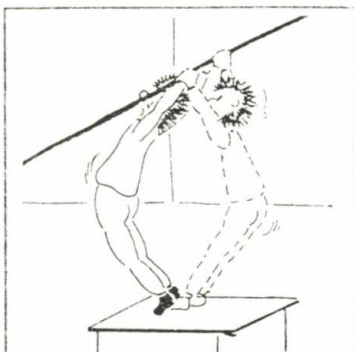


Néhány lépés nekifutás, páros lábbal felugrás, a levegőben ívet alkotva megérintjük a sarkunkat.

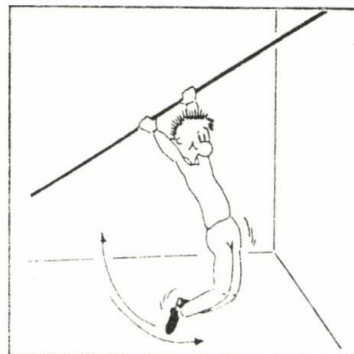


Függeszkedve

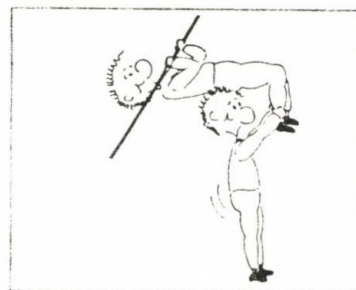
Két kézzel megragadjuk a nyújtót, a lábunk egy zsámolyra támaszkodik. Csipőnket előre-hátra lendítjük.



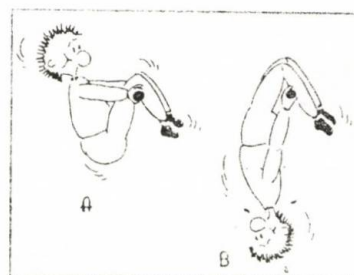
A nyújtón függeszkedünk. Előre-hátra lengünk, a lábak félig behajlítva maradnak /ugyanazt a gyakorlatot gyűrűn is végezhetjük/.



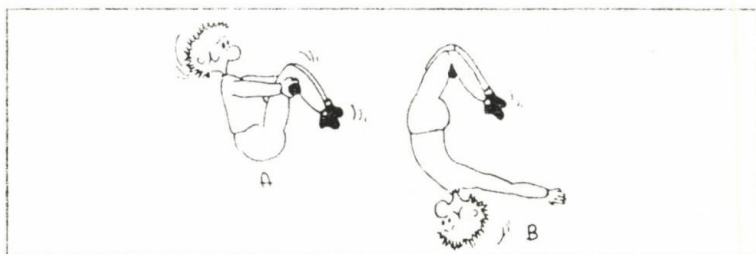
A nyújtón függeszkedünk. Partner segítségével felhuzzuk a mellünket a nyújtóig. A lábak közben derékszögben behajlítva maradnak.



Ülő helyzet a nyújtón, a rudat térdhajlatba véve lendület hátra, a rudat két kézzel fogjuk /egy partner tartja a lábfejet/. A jobb kart balfelé nyújtjuk, majd vissza. Ugyanezt a bal karral.

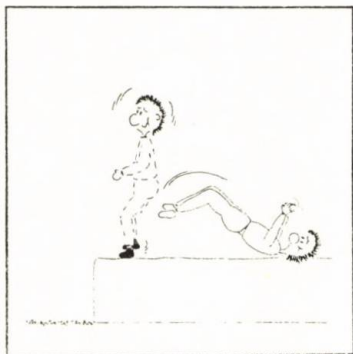


Az előző helyzetben ívet alkotunk, majd vissza.



Leérkezőhelyen

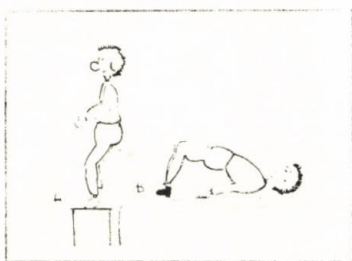
Hátraesés, megpróbáljuk vállal érinteni a szivacsot.



Ugyanaz a gyakorlat, páros lábu felugrással.



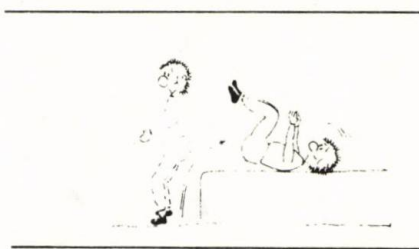
Felállunk a leérkezőhely előtt felállított zsámolyra. /Háttal állunk a leérkezőhely felé./ Felugrás páros lábbal, érkezés a vállakra és a lábra.



Ugyanez a gyakorlat, de a felugrás a földről történik.

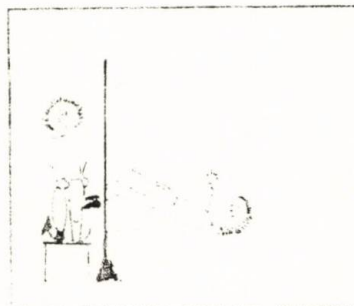


Háttal a leérkezőhely elé állunk, páros lábbal felugrás, leérkezés a vállakra.

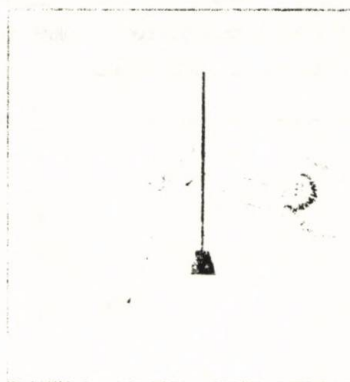


Ugróléccel

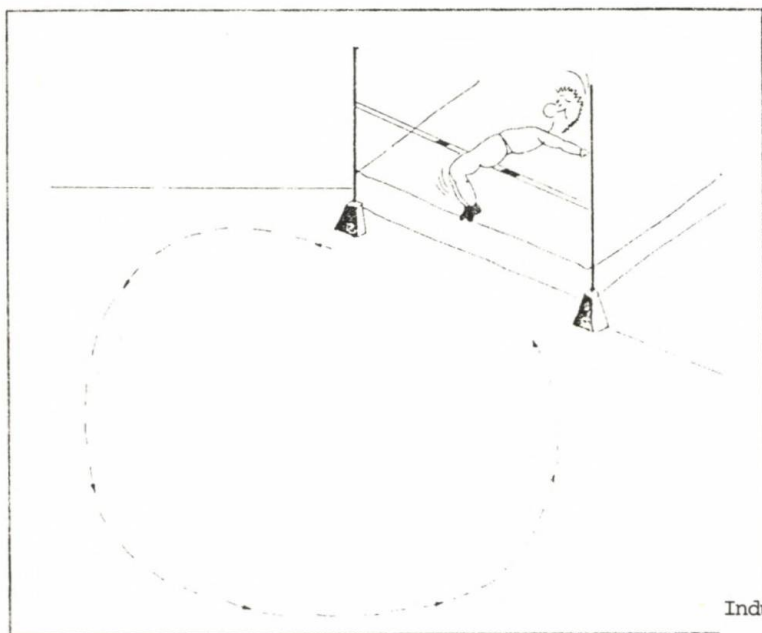
Átlós helyzetben állunk fel a leérkezőhely mellett. A felugró lábbal felállunk egy zsámolyra, felugrás negyedfordulattal, érkezés a vállakra.



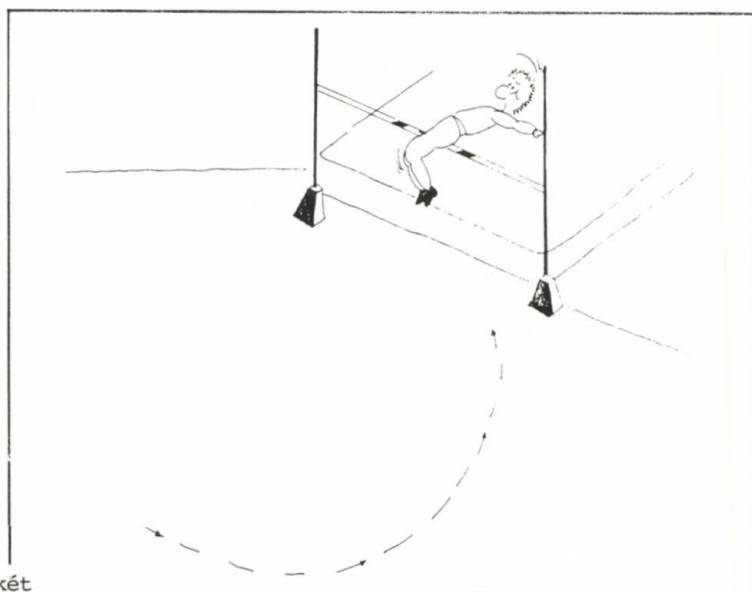
Átlós nekifutás, felugrás és átlendülés a lécfellett.



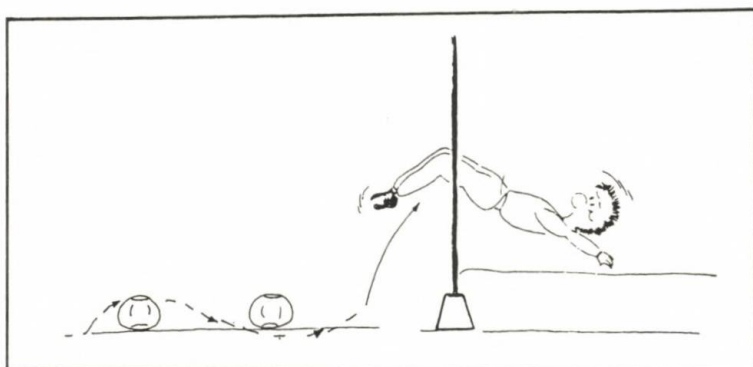
Indulás az egyik mérőétől, futva nagy kört írunk le, felugrás a másik mérce mellett, átlendülés a léc felett.



Indulás a mérceével szemben. Futva nagy félkört írunk le, felugrás, átlendülés.

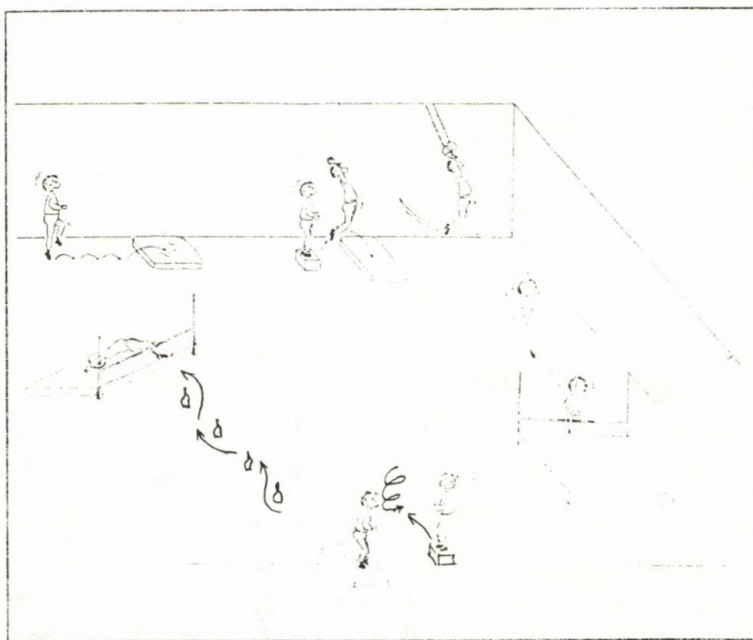


Indulás a mérceével szemben. Szlalom futás két meghatározott pontot megkerülve /ezeket változtatni is lehet/, felugrás, átlendülés.



Végezetül egy circuit gyakorlat:

- 5 szökdelés egy lábon, felugrás, talajfogás hajlitott lábbal a szőnyegen.
- Néhány méter futás, felugrás egy zsámolyra, felugrás, hátrahajlás ivben a levegőben, talajfogás a szőnyegen.
- A gyűrűn függeszkedve ostorlengés.
- Néhány méteres nekifutás, felugrás, frontálisan áthaladni a léc felett.
- Felugrunk egy zsámolyra, majd a repülés közben félfordulatot téve leugrunk.
- 10 m szlalom-futás majd flop technikával átszorgjuk a léceket.



Irtta:
Giancarla Spagolla
/Atleticastudi, 1985.5.sz./



Csákvár, 1986. aug. 3.

Tisztelt Jubileumi Összejövetel !

Nagyon köszönöm a T. Rendezőség kedves meghívását. Azonban sajnos egészségi állapotom miatt (kórházban vagyok) a részvételről le kell mondanom. Nagyon fáj, hogy az ünnepi jubileumon a régi arcokkal nem találkozhatom és sajnálom, hogy Kismartonj Károly barátom igen érdekes témájú ünnepi előadását sem halgathatom meg.

Melegen köszöntöm a találkozóra ünnepelt barátok atlétait és közönségük elsősorban Csák Ibolyát, volt tanítványomat.

Balogh Lajos

U.i. Nagyon sajnálom, hogy nem szorítható keret
Útelték régi barátok, fiúk és leányok. Emléke-
zem!... Ezen sokan jelentkeztek. Sok, sok
arc. Lelkes, örömeleményt sugárzó tekintetek.
Sportemberek! Akik szeretik, élvezik a moz-
gást, a salakot, a zöld gyepet. Nagyon tud-
tak lelkesedni. Nem kértek, csak ajándékot
kaptak. Ezen látomásaim vannak ^{most} a múltból és
Róluk. Régen volt... szervusztok!

B. Lali

Balogh Lajos az egykori kiváló távolugró, a MASZ volt elnöke, mesteredző, hosszas betegség után 83 éves korában elhunyt. Fenti sorait azokhoz a régi barátaihoz intézte, akik nagy szeretettel invitálták őt a Csák Ibolya olim-
piai győzelmének 50 éves jubileuma alkalmából rendezett összejövetelre.

Ára: 9.-Ft