

atlétika



1986/11

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. december TZ–860734 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. Számonkénti 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. 11. SZÁM.

1986. NOVEMBER

AZ EB-N RÉSzt VETT VERSENYZŐK EGYÉNI ÉRTÉKELÉSE



URBANIK SÁNDOR /1964./

/TBSC, edző: Kiss Antal/

A 20 km-es gyaloglásban 1 óra 31 p 40 mp-es eredménnyel messze tudása alatt gyalogolva a 15. helyen végzett, ezzel elfogadhatatlanul gyengén szerepelt.

Urbanik Sándor 1985-ben robbanásszerűen fejlődött és a különböző nemzetközi versenyeken /pl. Lugano Kupa/ elért eredményei alapján felzárkózott a nemzetközi élvonalhoz.

Az 1986-os évre és az EB-re való felkészülését ugyan mint EB kerettag végezte, de ez a kerettag-ság július 14-ig csak elvi volt, mert a katonaság miatt /85 augusztustól 86. febr. 17-ig/ nem tudott részt venni a kiemelt lehetőségeket jelentő téli edzőtáborokban.

A katonaság ideje alatt is tudott edzeni /természetesen nem olyan szinten, ahogy Olaszországban vagy Algériában lehetett volna, január-februárban/, amit jól bizonyít, hogy III. 10-i 10 km-es felmérésen 43 perc 42 mp-es, és III. 25-én a 15 km-es felmérésen már 1 óra 3 p 43 mp-es eredményre volt képes.

Versenyeredményei versenyről-versenyre javultak, amit nem mindig az időeredmény hanem a helyezés tükröz /pl. Naumburg 3., NDK/. Technikailag kifogástalan a mozgása, még soha nem figyelmeztették. Szemlélete és felfogása, valamint megszállottsága ideális hosszútávu versenyzőre vall. Az edzőmunkát maradéktalanul, tudása maximumát adva mindig teljesíti. Az edzőmunka kialakításában Kiss Antal sok támogatást kap a csehszlovák Pribilinec világhírű edzőjétől, Bencsik Józseftől.

1986. VII. 14. - VIII. 10. között Urbanik a St. Moritz-i magaslati edzőtáborban együtt edzett a világ legjobbjai közé tartozó olasz gyaloglókkal, köztük az olimpiai bajnok Damilanóval. Damilanó véleménye szerint /Stuttgartban beszéltünk vele/ Urbanik úgy edzett St. Moritzban, hogy már nekik volt kellemetlen, hogy nem bírják az iramot. Felkészültségét az EB-n nem tudta igazolni, mert 5 km után hasmenést kapott, ami a verseny hatszori megszakítását eredményezte. Végül teljesen kimerülve, 15-ként ért célba. Meg kell jegyezni, hogy a versenyt több világklasszis feladta, közöttük a két NDK-beli favorit. Urbanik Sándor az EB után egy héttel 1 ó 22 p 11 mp-es eredményt gyalogolt Magyarországon, amivel az EB-n 5. lehetett volna. A versenyző minden olyan tulajdonsággal és adottsággal rendelkezik, amely világklasszissá avathatja. Edzője hozzáértő, felkészült, nagy tapasztalatokkal rendelkezik, s kitűnő tanácsadóra támaszkodhat.



/TBSC, edző: Sigér Zoltán/

Távolugrásban indult, s a selejtezőben 749 cm-es eredményt ért el. Ezzel nem jutott a döntőbe, ami elfogadhatatlanul rossz szereplés számára.

1985. évi eredményei alapján, de az 1986. VIII. 15-17-i magyar bajnoki teljesítménye alapján is egyik biztos pontszerző versenyzőnek tekintettük. Munkáját februárban sérülés miatt egy hónapig meg kellett szakítani. Mivel életében most volt először sérült, a versenyző is és az edző is türelmetlenné vált a kihagyás miatt. Az egyhónapos pihenő valószínűleg nem volt elegendő a teljes gyógyuláshoz, mert a sérülés után két hónap múlva sem merte felszabadultan terhelni a sérült lábát.

A felmérési eredmények tanulsága szerint IV. 12-én a tervezettől mindenben, ezen felül 40 és 60 m-es, valamint ötösugrásban jelentősen elmaradt. Az elmaradás a 85. XII. 13-i felméréshez viszonyítva még nagyobb volt.

A felmérési tények hatására a lemaradások pótlását a terhelhetőség, illetve a terhelési-pihenési alapelvek figyelmen kívül hagyásával, feszített edzőmunkával akarták megoldani. Ennek egyenes következménye, hogy a versenyző eltompult, elfásult, enerválttá, erőtlenné vált. Végül is egyetlen paraméterben sem tudták elérni a kitűzött célt, sőt az előző évi szintet sem tudták megközelíteni.

A formát látva, a vezető edző többször rákérdezt, vitatkozott Sigér Zoltánnal, de az okokat nem sikerült feltárni. Ezek után a bajnokságon váratlanul jól ugrott, mert érezte, hogy vészhelyzet van /ezen az egy versenyen mulott EB kiküldetése/. A csapatba kerülés után lelkiileg elernyedt és ennek megfelelően enerváltan versenyzett az EB-n.

A jövő érdekében a szakmai munkában sokkal körültekintőbben, az alapvető edzéselveket szem előtt tartó edzéstervezésre van szükség. Erre Sigér Zoltán edző feltétlenül alkalmas.

Pálóczi Gyula folyamatosan EB kerettag volt, és kiemelt edzőtáborozási feltételek között készült.

/NYVSSC, edző: Sigér Zoltán/

Hármasugrásban indult, a selejtezőből 16,83 m-es eredménnyel került a legjobb 12-be, ahonnan 16,09-es eredménnyel nem jutott a legjobb 8 közé, s ezzel elfogadhatatlanul gyengén szerepelt. Felkészülése nem volt folyamatos, döntően meg kellett változtatni a tervezett munkát. Május első hetétől július elejéig sem futógyorsasági, sem speciális erősítő, sem pedig intenzív technikai edzéseket nem tudott végezni, sérülés miatt. A formája a VIII. 15-17-i bajnokságra sem alakult olyan szintre, hogy biztos csapattagságra jelölhette volna az elnökség. A korábbi eredményeire való tekintettel olyan "salamoni" döntés született, hogy a versenyző döntse el, képes-e önmagához méltóan szerepelni. Bakosi Béla úgy döntött, hogy részt vesz az EB-n. Ha a selejtezőben elért eredményt megismétli másnap az első három ugrás során gond nélkül döntős lett volna. Erre azonban nem volt képes, feltehetően azért, mert az edzettségi állapota ezt nem tette lehetővé.



Bakosi Béla

A jövője érdekében meg kell oldani az edzőkérdést, mert Sigér Zoltán Nyiregyházáról Tatabányára költözött, így lehetetlen a további folyamatos együttműködés. Meg kell oldani továbbá a sportfelkészülési terv kidolgozását.

Bakosi Béla folyamatosan az EB keret tagja volt, így a kiemelt felkészülési lehetőségek rendelkezésére álltak.

STEFÁN LÁSZLÓ /1963./

/NYVSSC, edző: Gyulyás János/

Gerelyhajításban indult, 72,68 m-es eredménnyel kiesett a selejtezőből, s ezzel minden várakozás alatt maradván, elfogadhatatlanul gyengén szerepelt.

Stefán László nem volt tagja az EB keretnek, így csak az utolsó tatai edzőtáborban vett részt 8 napig.

Felkészülése nem volt folyamatos, először június elején, majd július utolsó hetében kellett kihagynia 2-2 hetet sérülés miatt. A sérülések alapvetően a speciális munkában és a technikai munkában okoztak lemaradást.

Jelentős hiba volt a felkészülésében, hogy a 80,56 m-es országos csucs után 5 hétig egyáltalán nem versenyzett. Így nem volt arra lehetőség, hogy versenyszituációban megszilárdítsa az elért mozgástechnikai szintet.

Versenyzésére a dekoncentrálttság volt a jellemző, a következő dobásra való felkészülés érdekében tudatosan nem sokat tesz /elmondása alapján erre soha nem tanították/.

Fizikailag rendkívül jó lehetőségei vannak, de mentálisan vannak korlátai.

Jövője érdekében meg kell teremteni a szakszerűbb felkészülés lehetőségeit.

SISKA XÉNIA /1957./

/Vasas, edző: Sztipits László/

A 100 m-es gátfutásban indult, az előfutamból 12,95 mp-cel továbbjutott az elődöntőbe, ahol 12,90 mp-es eredményt ért el, ezzel futamában 5. lett és nem jutott a döntőbe.

Időeredménye alapján 10. lett az összesítésben, ezzel elfogadhatóan szerepelt.

Siska Xénia az 1985-ös évet sikeres fedettpályás versenyzést leszámítva - sérüléssel küszködve, gyakorlatilag kihagyta. A sérülés kezelése körül kialakult zűrzavar idegileg annyira megviselte, hogy a visszavonulás gondolata is megfogalmazódott benne. 1985. október 14-én mégis elkezdte az alapozást, azonban az intenzív munkára ismét jelentkezett régi sérülése. 1985. december elején újabb egészségügyi problémák



Siska Xénia

támadtak, s végül január végén dőlt el, hogy megpróbál felkészülni az EB-re. Az ujrakezdés után ismét jelentkezett régi sérülése. Februárban végre olyan orvosi kezelést kapott amítől meggyógyult /legalábbis panaszmentessé vált/. Ilyen előzmények után, 1986. III. 3-tól tudott csak folyamatosan készülni az EB-re.

A folyamatosság azonban nem volt problémamentes. Az edzéseken hiányzott az alkotó légkör és hangulat, a versenyző kedélyállapota gyakran hullámzott, nem mindig bizott a sikeres visszatérésben. Edzésteljesítménye rendkívül hullámzó volt, még egy edzésen belül is. Az év során jelentős edzésterhelést csak III. 24. - IV. 13. között kapott a formiai EB táborban.

A forma kialakításánál abban lehetett bizni, hogy egy jól eltalált versenyeztetési program segít a forma kialakításában. A versenyeredményei alapján úgy tűnik, hogy ez bevált. A forma további javulását hátráltatta, hogy a bajnokság után /VIII. 17./ a combemelője érzékennyé vált s ezután az EB-ig nem tudott rajtolni.

További sikeres pályafutás csak úgy képzelhető el, ha a versenyző határozott élet- és sportcélokat képes kitűzni, úgy hogy azokkal teljes egészében azonosul.

JUHA OLGA /1962./

/Vasas, edző: Szekeres Sándor/

Magasugrásban indult, a selejtezőből 189 cm-es eredménnyel jutott a döntőbe, ahol zuhogó esőben 183 cm-es eredménnyel 9. helyen végzett, ezzel elfogadhatóan szerepelt.

Juha Olga nem volt tagja az EB keretnek, a III. 24. - IV. 13. közötti formiai edzőtáborban a klub és a versenyző személyes hozzájárulásával egy EB edzőtáborban vett részt.

Felkészülése folyamatos volt, a tervezett edzőmunkától nem kellett eltérni.

A versenyprogram jól szolgálta az EB felkészülést, bár edzője véleménye szerint a Bp. Nagydíj és a bajnokság tétversenyei idegileg megviselték, technikai téren rontották a formáját.

Az egész éves felkészülésre jellemző volt a megvalósítható, maximális programtervezés. Ez alapvetően ésszerű megközelítés volt, ui. a versenyző ebben a felkészülési évben került Szekeres Sándorhoz. Mozgástechnikai téren a tervezett változtatásokat csak részben tudták megoldani, mert kiderült, hogy a korábbi évek beidegzése túl szilárd, az idő pedig rövid.



Juha Olga

Az edzőmunka hatékonyságának mérésére 85. november 29-től 86. május 30-ig 9 alkalommal végeztek felméréseket. A felmérési adatok folyamatos fejlődésről tanuskodnak.

Juha Olga nem tartozik az ideális magasugró alkatu versenyzők közé, de úgy tűnik mentális és pszichés adottságaival kiválóan képes kompenzálni ezt a hátrányt. 1983 óta ez a 3. szabadtéri világverseny ahol képes volt a helytállásra.

Az 1986-os év azt bizonyította, hogy Szekeres Sándorral alkotó párost képeznek.

SZABÓ KAROLINA /1961./

/Bp.Honvéd, edző: Rimely András/

10.000 m-en indult és 31:55,93 perces kitűnő országos rekorddal a 8. helyen végezve a női versenyzők közül a legjobban szerepelt. Felkészülése folyamatos, munkavégzése rendkívül kemény és megalkuvás nélküli. Az edzőmunka mennyiségében és intenzitásában is eléri a világ legjobbjainak színvonalát. Erről tanuskodnak felmérési eredmé-

nyei is /1985. XII. 29. - 1986. VII. 23-ig 40 km: 2:36 - 2:28,03 - 2:26,53; 12 km: 39,58; 5x1000 m: 3 p pih. és 10x400 m 2 p pih. magaslaton 3:13,7 perces, 72:8 mp-es átlag/.

Az év során bebizonyosodott, hogy Szabó Karolina a tiszta maratoni jellegű felkészüléssel készíthető fel eredményesen a maratoni futásra és 10000 m-re is.

Fennakadást és némi bizonytalanságot okozott a csucsforma kialakításában az 5000 m-es bajnokság időpontjának megváltoztatása, mert így az időpont egybeesett a magaslati edzőtábor utolsó napjával. Ennek következtében az 5000 m-es bajnokságon még fáradt volt, a magyar bajnokság időpontjában pedig hiányzott a nivós, erős verseny ezen a távon.

Az edzőtáborok nagyon jól szolgálták a felkészülést. Az EB előtt nem sikerült megszervezni, hogy 10.000 m-en nemzetközi versenyen találkozhasson a várható EB-mezőny egy részével, s ez hiba volt. Pl. a Jóakarát versenyen nem fogadták, s ezen kívül a nemzetközi versenynaptár csak egy 10.000 m-es versenyt tartalmazott, ami viszont egybeesett a Bp.Honvéd nemzetközi versenyével. Szabó Karolina az 1987. évi VB-re maratoni futásban fog készülni. Az 1986. III. 22-én elért 2:30,31 órás eredményével ezen a távon is a világ élvonalába tartozik. A kiemelt támogatást továbbra is biztosítani kell számára.



Szabó Karolina

STERK KATALIN /1961./

/TBSC, edző; Sigér Zoltán/

Magasugrásban indult, 186 cm-es eredménnyel kiesett a selejtezőből és ezzel elfogadhatatlanul rosszul szerepelt. Sterk Katalin nem volt tagja az EB keretnek, de a klub költségén minden EB edzőtáborban részt vett.

Sterk Katalin 1983-84-85-ben sérülés és Achilles-inmütét miatt nem versenyzett. 1985. végén edzőt változtatott, ami szakmai vonatkozásban sikeres váltás volt.

Sigér Zoltán alapvetően más irányból, az általános alapok újbóli lerakásától közelített a speciális munka felé. Ha nem az EB szereplést értékeljük, hanem azt, hogy egy tehetségnek indult versenyzőt sikerült megmenteni /ezt a 192-193-194 és 198 cm-es eredmények egyértelművé teszik/ fenntartás nélküli siker az 1986-os év. Lehet, hogy bölcsőbb döntés lett volna az EB kihagyása /az NDK-ban számtalan példa van erre/, mert abban az esetben az önbizalmában megerősödött, teljesítményben stabilizálódott versenyzőt nyerhettünk volna 1987-ben a VB-re.

Felmérési eredményei folyamatos fejlődésről tanuskodnak. Az edző és versenyző között kialakult a bizalom légköre, ami a továbblépés záloga lehet. Sok problémát nem sikerült megoldani 1986-ban, de egy év /ill. 8 hónap/ igen rövid idő a 3 kudarcokkal tele év összes problémájának és gátlásának felszámolására. Így pl. nem sikerült maradéktalanul előre lépni a mozgástechnika terén, nem sikerült eljutni az intenzív speciális munkáig, nem sikerült megszilárdítani a teljesítményszintet és a formát, nem sikerült abszolút versenybiztossá tenni a technikát stb.

Kétségtelen, hogy az EB szereplés elfogadhatatlanul rossz volt, de valljuk be, 1986. január elsején még senki nem adott volna egy lyukas garast sem azért, hogy Sterk Katalin valaha is 190 cm-t fog ugrani.

MALOVECZ ZSUZSA /1962./

/Építő, edző: Valkusz Tamás/

Gerelyhajításban indult, s 56,44 m-es eredménnyel az az évi legjobbjától 10 m-es elmaradással kiesett a selejtezőben. Ezzel elfogadhatatlanul rosszul szerepelt.

Malovecz Zsuzsa nem volt tagja az EB keretnek, így csak az utolsó tatabányai edzőtáborban vett részt.

Felkészülése folyamatos volt. Felmérési eredményei 85. XI. 18-tól 86. VIII. 8-ig /7 alkalommal/ a vágtagyorsaság, a maximális erő, a gyorsasági és a

speciális erő terén 15-20 %-os javulást mutatott. Mozgástechnika terén sikerült ugyan előbbre lépni, de ez főleg edzésen jelentkezett, versenyeken gyakran visszatértek a régi beidégzések.

Az edző véleménye szerint a nevelési célok közül az élsportnak megfelelő tudatos életvitelben kitűzött feladatok 50 %-ban valósultak meg. Az önbizalma javult ugyan, de könnyen megingatható volt.

A kétszeri formábahozásra törekedtek. Az első sikerült is, három országos csucst dobott /62,90-64,86 -66,64/, s még kétszer került 65 m fölé az első szakaszban /május-június/.

A második szakasz kialakítása nem sikerült, mert az edző - saját véleménye szerint - rosszul választotta meg a júliusban beépített munkaszakaszban az arányokat, mindenben előre akart lépni/az általános és speciális erőben, épp úgy, mint a technikában/. Ez azonban nem sikerült, sőt a technika rovására ment. Ezt a versenyző is érezte, s ez egy cseppet sem használt az önbizalmának.

A sorozatversenyek csak az első szakaszban segítették, az előrelépést /ott is csak pozsonyi versenyig/, az edzőnek nem volt kellő határozottsága ezt leállítani.

Az év során Malovecz Zsuzsa leragasztott könyökkel versenyzett. Többször rákérdezett a MASZ orvosa és vezető edzője, hogy nem sérült-e? A választ minden esetben nemleges volt.

Az edző értékelésében azonban az egyik sarkalatos pont az volt, hogy a könyök érzékenysége szinte folyamatosan zavarta a speciális erőfejlesztésben /golyódobás/ és a gerelyhajításban is. Némilehet, hogy döntő/ problémát okozott, hogy az EB-n kvalifikált gerelyek közül csak a Held III. típusu állt rendelkezésre, ennek viszont nem volt mindig "hegye".

A jövő érdekében folytatni kell a megkezdett munkát komolyabban kell venni a nevelési feladatok teljesítését, rendezni kell a magánéletbeli problémákat, mert fizikai, alkati lehetőségei nem zárják ki,

hogy a világ élvonalába tartozó versenyző legyen.

ROSZA MÁRIA /1967./

/Békéscsabai Előre-Spartacus, edző: Tóth Sándor/

A 10 km-es gyaloglásban indult, ahol 51,06 p-es eredménnyel a 18. helyen végzett, elfogadhatatlanul szerepelt.

Rosza Mária nem volt tagja az Európa-bajnokságra készülő keretnek, így egyetlen EB edzőtáborban sem vett részt. Az éves tervében EB célkitűzés nem szerepelt. A stuttgarti szereplés gondolata először

az 1986. április 20-i bajnokságon elért 49,08 p-es eredmény után fogalmazódott meg az edzőben, versenyzőben egyaránt. Junius 1-én a prágai nemzetközi versenyen 49,05 p, junius 8-án a Bányász-bajnokságon 48,45 p-es eredményeket, majd VI. 19-én Veronában a válogatott viadalon 23, 40 perces eredményt ért el 5000 m-en, amit VIII. 16-án 22,48 p-re javított. A felsorolt versenyteljesítményei és a felmérési eredményei /85. XII. 10 - 86. VIII. 16/ folyamatos javulásról tanuskodtak.

Az augusztus 16-án elért 22,48 mp-es 5000 m-es felmérési eredménye és a szeptember 6-án elért 1 óra 43 perc 36 mp-es 20 km-es versenyeredménye azt bizonyítja, hogy nem formábahozási probléma volt az EB-n. Az Európa-bajnokságon a gyaloglás 26-án volt, tehát a két verseny között. Ilyen rövid időtartam alatt csak pillanatnyi indiszpozícióról beszélhetünk, amit jelentősen befolyásolt az a tény, hogy a csapathirdetés utáni naptól /a verseny előtti napon is/ hasmenése volt. Az EB előtt az esélyeket, az európai mezőny tudását nem lehetett jól megítélni, mert ez a versenyszám először szerepelt az EB műsorán, sőt az IAAF is csak 1985-ben ismerte el hivatalos versenyszámként.

Rosza Mária az EB-n az idei legjobbjától 1 p 20 mp-cel elmaradt ugyan, de az 1985-ös évi legjobbjánál 32 mp-cel jobb időt gyalogolt.

Rosza Mária technikailag szabályosan gyalogol, az EB kivételével minden versenyen "hozta" magát. Elhivatottsága, viselkedése alkalmassá teszi a nagy eredmények elérésére. /Jó példa erre, hogy a meglehetősen szerény fizetéséből rendszeresen hozzájárul edzőtáborozási költségeinek fedezéséhez./ A versenyzőben és az edzőben minden lehetőség megvan a továbbfejlődéshez, de az eddiginél több támogatást kell kapniuk.

ILYÉS ILDIKÓ /1966./

/Békéscsabai Előre-Spartacus, edző: Tóth Sándor/

A 10 km-es gyaloglásban indult, ahol 9000 m után a 9-11. helyen szabálytalan gyaloglás miatt kizárták. Ezzel elfogadhatatlanul gyengén szerepelt.

Ilyés Ildikó nem volt tagja az európa-bajnoki keretnek, így egyetlen EB edzőtáborban sem volt. Egyesületi edzőtáborokban részt vett, amihez csekély fizetéséből rendszeresen hozzájárult.

Az EB szereplés nem szerepelt az éves célkitűzésekben. Ennek gondolata először IV. 20-án, az OB-n elért 49 p 14 mp-es eredmény után fogalmazódott meg.

Felmérési és versenyeredményei folyamatos javulást bizonyítottak. A technikájában kétségtelenül meg-
lévő hibák ellenére, az EB előtt csak egyszer zár-
ták ki szabálytalan gyaloglás miatt /VI. 1. Prága/
Az augusztus 16-án /10 nappal az EB előtt/ elért
22 p 48 mp-es 5000 m-es felmérési és a szeptember
6-án /11 nappal az EB után/ elért 1 óra 44 p 25 mp-
es 20 km-es versenyeredmény azt igazolja, hogy nem
formabahozási, hanem pillanatnyi diszpozícióbeli
problémái voltak az EB-n.

Ezt befolyásolhatta az a tény, hogy VIII. 18-tól
21-ig és az EB verseny előtti napon is hasmenése
volt.

A mezőnyre és az esélyekre vonatkozó megállapítások
ugyanazok, mint Rosza Máriánál.

Az edzésmunkában nagyobb munkabírással rendelkezik
mint Rosza Mária.

Elhivatottsága, viselkedése alkalmassá teszi a
nagy eredmények elérésére.

Továbbfejlesztéséhez fel kell számolni a technikai
problémákat. A nemzetközi szintű eredményekhez több
támogatásra van szüksége a Tóth-Ilyés-Rosza
csapatnak.

VERÉBNÉ FAZEKAS ERIKA /1963./

/DVTK, edzője: Kocsis László /

10000 m-en indult, ahol 32 p 15,56 mp-es egyéni
csuccsal a 11. helyen végezve jól szerepelt.

Felkészülése folyamatos volt, az edzéstervtől csak
jelentéktelen mértékben kellett eltérni januárban,
május végén és július végén sarokcsonti és Achilles
-in érzékenysége miatt. Éves szinten a lefutott
km-ek mennyisége 30-35 %-kal, az átlagos intenzitás
2-4 %-kal volt jobb. Felmérési eredményei folyama-
tosan javultak. 15 km-en 56 percről 53,30 p-re/.

A taktikai feladatoknak /is/ tekinthető hajrákész-
ség javítását csak részben tudták megoldani, ami a
mennyiség ilyen arányú növelése mellett rendkívül
nehéz feladatot jelent.

Versenyeztetése jól sikerült, versenyei segítették
a forma kialakítását.

Az EB edzőtáborok közül a februári algériai edzőtá-
bort a MASZ hozzájárulásával kihagyta, de nem oko-
zott visszaesést nála. Nevelési, viselkedési prob-
léma nem volt, jó felfogásu, az eredményekért áldo-
zatokat is hozó versenyző.

A további fejlődéshez vannak még szakmai /mennyisé-
gi és intenzitásbeli/ tartalékok. Edzőjével alkotó
párost képeznek.

Az 1986. évi fejlődése kirívó, de a tartalékok miatt
minden esélye megvan arra, hogy 1987-ben 10000 m-en
jelentősen 32 p alá kerüljön.

SIPKA ÁGNES /1954./

/Szfv. IKARUS, edző: Őze Tibor/

A maratoni futásban indult, ahol 2 ó 45 p 36 mp-
es eredménnyel /egyéni csucsatól 14 perccel elmarad-
va/ a 20. helyen végzett. Ezzel elfogadhatatlanul
rosszul szerepelt.

Sipka Ágnes nem volt tagja az EB keretnek, így a
kiemelt edzőtáborozási lehetőségekben nem részesült.
Felkészülése az éves tervének megfelelően történt,
a folyamatosságot sérülés és betegség nem akadályoz-
ta.

Felmérési és edzéseredményei fejlődésről tanuskod-
tak./II.1. 20 km 71,35 p, II.23. 25 km 1 ó 31 p 53 mp
III.1. 10000 m 34,01, III.8. 20 km 71,07 p,
III.15. 30 km 1 ó 47p 23 mp/.

A III. 22-i maratoni bajnokságon 2 ó 31 p 31 mp-et
futott. Augusztusban 30 km-en 1 ó 47 p 52 mp-et és
1 ó 46 p 50 mp-et futott.

A felmérési és versenyeredményekből kitűnik, hogy
míg márciusban az 1 ó 47 p 23 mp-es 30 km

után 7 nappal 2 ó 31 p 31 mp-es kitűnő időre volt
képes, addig augusztusban az 1 ó 46 p 50 mp-es 30
km után 11 nappal 2 ó 45 p 36 mp-es gyenge ered-
ményt futott az EB-n.

Az EB után 12 nappal Ajkán egyéni csucst futott
20 km-en 70,50 perces eredménnyel.

Edzője véleménye szerint két tényező játszott köz-
re a rossz szereplésben: Egyrészt az augusztus
15-i felmérésig a heti mennyiséget olyan mértékben
megemelték /15-20 %-kal/, amit már nem tudott a
versenyző kellően kipihenni. Másrészt a kimagasló
eredmény elérésének lehetősége /ezt az edzés- és
felmérési eredmények alátámasztják/ tulzott bizo-
nyítási vágyat és ezzel együtt elképzelhető szoron-
gást váltott ki a versenyzőben.

Az EB előtti utolsó felmérési eredménye és az EB
utáni 20 k-es teljesítménye kitűnő edzettségi ál-
lapotra vallott. Az edzésmunkában éves szinten
mennyiségben 5-10 %-os, átlagos intenzitásban
1-2 %-os előrelépés történt.



Az egyéni értékelések az edzők írásos jelentésé-
nek, a MASZ Elnökség és az Edzőbizottság vélemé-
nyének figyelembevételével készültek.

VISSZHANG ...

1986. szeptember végefelé elkészült a MASZ elnökség jelentése a stuttgarti Európa-bajnokságon részt vevő magyar atléták válogatott szerepléséről. /Vö. Atlétika, 1986. 10.sz./ A részletes, különféle mellékletekkel gazdagított önértékelés kendőzetlenül, őszintén igyekezett feltárni a sikertelenség okait, a problémák gyökerét. A rossz szereplés hatását elemző részben szerepel, hogy versenyzőink semmilyen mércével sem elfogadható teljesítménye "a sajtóban felerősítette az atlétika ellenes hangulatot...". Abból kiindulva, hogy az átlagolvasó többnyire csak egy napi- vagy hetilapot vesz kézbe, összegyűjtöttünk egy csokorra valót a szóban forgó jelentés közé tétele után megjelent sajtóvisszhangokból. Az ezekben szereplő megállapítások igazának, az íráskor hangnemenek megítélését Önökre bizzuk...

Atlétika

Önkritika és kritika – utólag

A stuttgarti atlétikai Európa-bajnokságon színre lépett 24 magyar versenyző közül tizennyolcan messze elmaradtak ideiglegesen eredményüktől, a népes csapat mindössze egy EB-pontot tudott felmutatni.

A kínos kudarc után, ha késve is, de megszületett a szövetség jelentése. Az önkritikus és kritikus beszámoló nemcsak Stuttgartra összpontosít, hanem arra az időszakra, azokra a hiányosságokra is, amelyek a magyar atlétikát szinte minden eddigénél mélyebb pontra juttatták.

A „Jelentés a magyar atlétikai válogatott EB-szerepléséről” című anyagot dr. Békesi László, a szövetség elnöke látta el kézjeggyel. A 12 oldalas elemzés legfontosabb momentumai:

— Az Európa-bajnokságon mindössze három versenyző (Kovács Attila, Szabó Karolina és Verébné, Fazekas Erika) szerepelt jól, néhányan elfogadhatóan, tizennégyen elfogadhatatlanul versenyeztek, hat sportoló kiküldetése tudásszintje, teljesítmőképessége, illetve az EB-n mutatott formája alapján, megalapozatlan volt. (Ez utóbbiak: Kerékjártó István, Sipka Ágnes, Stefán László, Rosza Mária, Ilyés Ildikó és Urbanik Sándor.)

— Az EB-felkészüléshez a szükséges feltételek hiánytalanul rendelkezésre álltak.

Az ellenőrzés elhanyagolása vezetett oda, hogy a szakvezetés nem tudta megítélni az atléták felkészültségét, eredményeik megalapozottságát.

— A szükséges versenyek is hiánytalanul rendelkezésre álltak. Ezekkel azonban a versenyzők és szakvezetők sokszor ötletszerűen éltek. Közben a szövetség szakvezetése a versenyeken való részvétel engedélyezésében, illetve megkövetelésében mindvégig

következetlen és határozatlan volt. A gyakorlat eltért az elnökség által világosan meghatározott alapelvektől.

A jelentés legfontosabb általános következtetései:

— Az EB-n részt vett atléták többségének szakmai felkészítése nem volt hatékony, a formaidőztetés nem sikerült.

— A vezető edző kiengedte a szakmai munka ellenőrzését és irányítását a kezéből, munkáját nem osztotta meg, nem kért, s így nem is kapott segítséget feladatai ellátásához.

— Az EB-kudarc nem egyedi eset, hasonló eredménytelenség volt tapasztalható 1985-ben, az EK B-döntőn, ahol a magyar válogatottak többsége messze csúcsformájától versenyzett.

— Stuttgartban rosszul felkészített, indokolatlanul nagy létszámú, alacsony tudásszintű válogatott vett részt. A válogatás főleg túlértékelt hazai eredményekre, irrális várakozásra és a konkurencia lebecsülésére épült.

— A magyar atléták többségét gyenge küzdőszellem és a felelősség hiánya, az edzők és szakvezetők egy részét az önkritika hiánya, a saját teljesítmények túlértékelése, a felelősség áthárítása, úgynevezett külső okok hangoztatása jellemezte.

— Az élvonal létszáma oly mértékben lecsökkent, hogy hazai konkurenciáról csak néhány számban lehet beszélni.

— A viszonylag jó feltételekkel rendelkező szakosztályok a távlat szempontjából értéktelen emberekkel vannak tele, sok helyen az élvonal felkészítéséhez szükséges minimális feltételek is hiányoznak.

— Az egész sportágat szétaprózottság jellemzi, ami lehetetlenné teszi az edzői specializációt.

— A sportág alapjainak megerősítését és kiszélesítését szolgáló célok változatlanul nem valósultak meg, az iskolákban nem nőtt, hanem csökkent az atlétikai mozgástananyag, az iskolák és egyesületek közötti kapcsolat többnyire formális, esetleges, nagyrészt szubjektív alapokra épül.

— Az egyesületi önállóságra épülő átgazdálási rendszer nem ad lehetőséget a legjobb edzők és legtehetségesebb fiatalok együttműködésének szervezett megvalósítására, a szellemi és anyagi erők koncentrációjára.

★

Az atléták kudarcának értékelése kínosan hasonlít a labdarúgó-világbajnokság utáni szövetségi elemzéshez. Elsősorban abban, hogy a dokumentumnak számtalan olyan megállapítása van, amely a magyar atlétika általános helyzetére vonatkozik – függetlenül a Stuttgartban történtektől. Következik ebből: vajon akkor tudomást szerezhetett volna-e a közvélemény a sportág állapotáról, ha az EB magyar sikereivel is zárul?

Meggyőződésem, hogy nem. Pedig a helyzet akkor se lett volna rózsásabb.

Ott, ahol a „sportok királynőjét”, rangjához illően, a „sportvezetők királyai” kísérik, kellő alázattal, nem lehet téma az „ellenőrzés elhanyagolása”, a szakvezetésnél kizárt, hogy „mindvégig következtelen és határozatlan” legyen, nem indulhat nagy versenyen „rosszul felkészített, indokolatlanul nagy létszámú, alacsony tudásszintű válogatott”, amelynek tagjait a „gyenge küzdőszellem és a felelősség hiánya” jellemzi.

Egy királynő hivatalból szíztetűre méltó – és mindenképpen jobb sorsra érdemes.

(malonyai)

Magyar Nemzet

Még lejjebb a lejtőn

A stuttgarti atlétikai Európa-bajnokságon a színre lépett 24 magyar versenyző közül 18-an messze elmaradtak idei legjobb eredményüktől, a népes csapat mindössze egy EB-pontot tudott felmutatni. A kínos kudarccal, ha késve is, de megszületett a szövetség jelentése. Az önkritikus és kritikus beszámoló nemcsak Stuttgartra összpontosít, hanem arra az időszakra, amikor a hiányszakágokra is, amelyek a magyar atlétikát szinte minden eddiginél mélyebb pontra juttatták.

A „Jelentés a magyar atlétikai válogatott EB-szerepléséről” című anyagot dr. Békési László, a szövetség elnöke látta el kézjegyével, aki az 1980-as — magyar szempontból ugyancsak balul sikerült — olimpiai szereplés után állt a sportágat irányító testület elé. A 12 oldalas elemzés legfontosabb momentumait választotta ki az MTI munkatársa.

Az EB-felkészüléshez a szükséges feltételek hiánytalanul rendelkezésre álltak. Így 35 atléta és 16 edző összesen 18 hétig hat alkalommal edzőtáborozott külföldön. Az edzőtáborokban végzett munkáról, azok szakmai eredményeiről a vezető edző minden alkalommal pozitív jelentést adott. Az ellenőrzés elhanyagolása vezette oda, hogy a szakvezetés nem tudta megítélni az atléták felkészültségét, eredményeik megalapozottságát.

A szükséges versenyek is hiánytalanul rendelkezésre álltak. Ezekkel azonban a versenyzők és szakvezetők sokszor öltöztetetlenül éltek. Közben a szövetség szakvezetése a versenyeken való részvétel engedélyezésében, illetve megkövetelésével mindvégig következetlen és határozatlan volt. A gyakorlat ettől az elnökségtől

által világosan meghatározott alapelvektől.

A jelentés legfontosabb következtetései:

— Az EB-n részt vett atléták többségének szakmai felkészítése nem volt hatékony, a formaidőzítés nem sikerült. Ennek első sorban nem a feltételek hiánya, hanem az alacsony színvonalú munka, a következetlen és hiányos ellenőrzés, az alacsony követelménytámasztás volt az oka. (Jellemző, hogy a központi edzőtáborokban részt vett 35 atléta közül csak 17 került be az EB-csapatba!...)

— A vezető edző kiengedte a szakmai munka ellenőrzését és irányítását a kezéből, munkáját nem osztotta meg, nem kért, s így nem is kapott segítséget feladatai ellátásához.

— Az EB-kudarc nem egyedi eset, hasonló eredménytelenség volt tapasztalható 1985-ben, az EK „B” döntőn, ahol a magyar válogatott többsége messze csúcsformájától versenyzett.

— Stuttgartban rosszul felkészített, indokolatlanul nagy létszámú, alacsony tudásszintű válogatott vett részt. A válogatás főleg túlértékelt hazai eredményekre, irreális várakozásra és a konkurencia lebecsülésére épült.

— A magyar atléták többségét gyenge küzdőszellem és a felelősség hiánya, az edzők és szakvezetők egy részét az önkritika hiánya, a saját teljesítmények túlértékelése, a felelősség áthárítása, úgynevezett külső okok hangoztatása jellemezte.

A jelentés a továbbiakban általános következtetéseket vont le. Ezek közül a legfontosabbak:

— Az élvonal létszáma oly mértékben lecsökkent, hogy hazai konkurenciáról csak néhány számban lehet beszélni.

— A viszonylag jó feltételekkel rendelkező szakosztályok a távlat szempontjából értéktelen emberekkel van tele, sok helyen az élvonal felkészítéséhez szükséges minimális feltételek is hiányoznak.

— Az egész sportágat a szétaprózottság jellemzi, ami lehetetlenné teszi az edzői specializációt.

— A sportág alapjainak megerősítését és kiszélesítését szolgáló célok változatlanul nem valósultak meg, az iskolákban nem nőtt, hanem csökkent az atlétikai mozgásmennyiség, az iskolák és egyesületek közötti kapcsolatot többnyire formális, esetleges, nagyrészt szubjektív alapokra épült.

— Az egyesületi önállóságra épülő átgazolási rendszer nem ad lehetőséget a legjobb edzők és legtehetségesebb fiatalok együttműködésének szervezett megvalósítására, a szellemi és anyagi erők koncentrációjára.

A sok-sok megoldásra váró feladat közül példaként csak azok, amelyeket 1986. december 31-ig kíván a MASZ megoldani. Az elnökség az év végéig le akarja vonni az EB-kudarc következményeit, így javaslatot tesz az AISH-nak a szakvezetés megerősítésére, szükség esetén személycserék, illetve a szövetségen belüli átcsoportosítás végrehajtására. Tisztázni kívánják az edzőbizottság funkcióját, szerepét, s az elnökség felülvizsgálja saját személyi összetételét is. Feladat a pénzdíjas versenyeken való részvétel engedélyezésének új szabályzata, és a nyert összegek elszámolása, a minősítési szintek felülvizsgálata, a munkaidő-kedvezmények kérdése, a doppingellenőrzés, a külföldi kontingensek elosztásának rendje.

MAGYAR HÍRLAP

ÉRTÉKELÉS MÁR VAN

Ha kissé késve is, de elkészült az atlétikai szövetség jelentése a magyarok számára kínos kudarccal zárult Európa-bajnokságról. A beszámoló nemcsak Stuttgartra összpontosít, hanem arra a folyamatra, amely a hazai sportágat a mélypontra juttatta.

Az elemzés kitér rá: az EB-n mindössze három versenyző (Kovács, Szabó Karolina és Veréb) szerepelt jól, néhányan elfogadható, tízen egyen elfogadhatatlan teljesítményt nyújtottak, míg hat sportoló (Kerékjártó, Sipka, Stefán, Rosza, Illyés, Urbánik) kiküldetése megalapozatlan volt. A flakó annak ellenére következett be, hogy az EB-előkészületek alatt harmincöt atléta és tizenhat edző összesen 18 hétig, hat alkalommal táborozott külföldön (a hazainál jobb időjárási viszonyok közt, vagy magaslaton). E táborozások szakmai eredményéről a vezető edző mindannyiszor kedvezően nyilatkozott.

A jelentés legfontosabb általános következtetése:

— A vezető edző kiengedte a szakmai munka ellenőrzését és irányítását a kezéből, munkáját nem osztotta meg, nem kért, s így nem is kapott segítséget feladatai ellátásához;

— az EB-kudarc nem egyedi eset, hasonló eredménytelenség volt tapasztalható 1985-ben, az EK B döntőjén, ahol a magyar versenyzők többsége messze csúcsformájától versenyzett;

— a magyar atléták többségét gyenge küzdőszellem és a felelősség hiánya,

az edzők és szakvezetők egy részét az önkritika hiánya, a saját teljesítmények túlértékelése, a felelősség áthárítása, úgynevezett külső okok hangoztatása jellemezte.

A jelentés a továbbiakban következtetéseket vont le. Ezek közül a legfontosabbak:

— az élvonal létszáma oly mértékben lecsökkent, hogy hazai konkurenciáról csak néhány számban lehet beszélni;

— a sportág alapjainak megerősítését és kiszélesítését szolgáló célok változatlanul nem valósultak meg, az iskolákban nem nőtt, hanem csökkent az atlétikai mozgásmennyiség, az iskolák és egyesületek közötti kapcsolatot többnyire formális, esetleges, nagyrészt szubjektív alapokra épült;

— az egyesületi önállóságra épülő átgazolási rendszer nem ad lehetőséget a legjobb edzők és legtehetségesebb fiatalok együttműködésének szervezett megvalósítására, a szellemi és anyagi erők koncentrációjára.

Az elnökség az év végéig le akarja vonni az EB-kudarc következményeit, így javaslatot tesz az AISH-nak a szakvezetés megerősítésére, szükség esetén személycserék, illetve a szövetségen belüli átcsoportosítás végrehajtására. Feladat a pénzdíjas versenyeken való részvétel új szabályzatának kidolgozása, a minősítési szintek felülvizsgálata, a munkaidő-kedvezmények kérdésének tisztázása, a doppingellenőrzés. (MTI)

NÉPSZABADSÁG

És megszűletett a JELENTÉS

— A jelentésedben azt írod, hogy az 1982-es EB után téged utasítottak, hogy ne szólj bele az egyesületi edzők munkájába, aztán egy évvel később még munkatársaidtól is megfosztottak, amikor megszűnt a szakágvezetői rendszer... Szerinted mi a te szereped a magyar atlétikában?

— Az én szerepem szép lassan eltörlődött az adminisztratív irányítói tevékenység felé. Nincsenek szakágvezetők, akik akár egy hétre is elmehtek ellenőrizni egy vidéki, válogatottakat adó szakosztályt, én magam pedig már csak anyagi okok miatt sem mehetek a 31 forintos napidíjjal rendszeresen ahhoz a hatvan szakosztályhoz, amelyikben válogatott atléták sportol...

— Megszűnt a központi felkészülés is, elvégre még a szövetség által biztosított edzőtáborokban is önállóan dolgoznak a klubedzők, mindenki megy a saját feje után. Váld be: kielégít téged ez a szűk határokat szabó munkakör?

— Egy fenét elégíti ki. De valakinek csinálni kell! Valakinek lennie kell az ország 228 szakosztályában dolgozó több száz edző szemlélőjének...

— Hagyjuk ezt az utóbbit, keserű megjegyzésedet, de az nem hagy nyugodni, hogy csak adminisztratív vezető vagy... Akkor mit csinál a főtitkár?

— Mondjuk, én vagyok a főtitkár szakmai tanácsadója. Így szebben hangzik, ugye?

(Elvonatkoztatva az atlétikától, megint csak zárójelben kell megjegyezni:

nem egyedi a jelenség! A lehető legsürgősebben tisztázni kell a szereposztást, mi tartozik a magyar sportban az élnökségre — általában —, mi a szövetségi kapitányokra, mi az egyesületekre, a klubedzőkre. A sport sem mentes — miért is lenne az? — az élet más területén tapasztalható túlkapaszkodtól, itt is vannak egyesületi, elnökségi kiskirályok, nem is beszélve — miközben a sport egyre inkább a profi felfogás felé hajlik — a „szocialista” mecénásokról...)

— Néhány konkrét kivételtől eltekintve nem hibáztatod a versenyzőket az EB-kudarccal... Mi a helyzet az edzőikkel? Velük kapcsolatban is ennyire empátiás vagy?

— Az edzők nyolcvan százaléka éjt nappallá téve dolgozik. Alig hiszem, hogy van az életnek más területe, ahol ennyi lenne a tökéremment házasság, hiszen a trénereknek jóformán nincs egyetlen szabad hétvégéjük sem a családra...

— Rendben van, ezt készséggel elhiszem. Inkább a szakmai része érdekelné a dolognak: mit gondolsz, ha történetesen ejtőernyővel ledobnának egy magyar edzőt a Szovjetunióba vagy az NDK-ba, megélné?

— A szovjet körülményekkel nem vagyok tökéletesen tisztában, de el tudom képzelni, hogy nem lenne különösebb problémája ott egy magyar atlétáedzőnek, már ami a szak tudását illeti. Az NDK-ban? ... Ott nem élné meg egyetlen magyar atlétáedző sem! Egyszerűen képtelenek lennének megszokni az ottani rendszert: van 14 kiemelt szakosztály 260 edzővel. Valamennyien a szövetségtől kapják a fizetésüket, de minden hétfőn érkezik a központi utasítás és minden szombaton kötelező az írásos jelentéstétel is... Egyéb — tömegsportsintenz... A magyar edzők zöme kreatívabb annál, mint hogy képes legyen beállni egy ilyen sorba...

(Közbevetőleg: Széchy Tamás mondogatja mindig, hogy nálunk még a közepes edzők is sokkal többet tudnak az úszás tudományából, mint az amerikai sikértrenernek. Ott a nagy számok törvénye érvényesül, a sok versenyzőből csak-csak kijön néhány tucat klasszis, nálunk a kevésből a mégoly szakavatott edzők sem tudnak megfelelő mennyiségű nemzetközi színvonalú sportolót nevelni...)

— Már megbocsáss: megint úgy tűnik: alapulatul, de dicsérsz. Mintha mentegelnéd kollégáidat... Pedig a jelentésedben — Pálóczi Gyula kinos kudarcát elemezve — arra a konklúzióra jutsz, hogy a tavalyi fedettpályás Európa-bajnok távolugró teljesítménye azért maradt el „fényévnnyire” a várttól, mert szakmai hibák egész sorozatát követte el az edzője, Sígér Zoltán...

— Na, látod, ez egy érdekes, egyszerre egyedi és általános eset. Pálóczi nemrég lett nyíregyházi főiskolából tatabányai profi. Sígér úgyszintén... Annak idején Sígér tanított, Pálóczi tanult a főiskolán, amikor az edző ráért, találkoztak és tréningeztek. Most nincs semmi kötöttség, ráadásul azt hitték, elvégre két tétőtől talpig becsület és értelmes sportemberről van szó, hogy nagyon gyorsan kell produ-

kálni a tatabányai profizmus ellenértékéért a nagy eredményt. Mind mennyiségileg, mind intenzitásában sokkal több volt az edzés, mint korábban, átugrottak lépcsőfokokat, aminek törvényszerű eredménye lett a teljes túledzettség, a fásultság...

— Nem értelek: annyi hatalmad sincs, hogy ilyenkor közbelépj?

— Csak a kettőnk közötti jó kapcsolatnak köszönhető, hogy szót értettünk Sígérrel, aki el is kezdte pihentetni Pálóczit, de sajnos már későn.

(Pálóczi Tatabányán — látatlanban, bizonyítékok híján és egyáltalán nem elmarasztalóan mondom ezt — nyilván lakást és tekintélyes fizetést kapott, vélhetően nem is sportolóként regisztrálták őt, hanem — teszem azt — vajaként, mert így többet lehet neki fizetni. Nyomasztotta tehát ennek tudata; nemcsak kapni, adni is szeretett volna. És ez ide vezetett...)

— A kirakat csillog, miközben az üzlet üres... Ez a hasonlat jutott eszembe, amikor az EB után a fejtekhöz vágták: minek nekünk pompázatos Budapest Nagydíj, ha a sportág elitje nem produkál? Mi erről a véleményed?

— Igen, emlékszem, még a Magyar Ifjúság is felvette ezt a kérdést... Mégis megkérdlek, hogy tolmácsolod: szükség van a nagydíjra! Mert, ha nincs, akkor 8–10 versenyző kivételével soha, senki nem találkozna a világ néhány legjobbjával... Aztán mozgósító erejű is lehetne a GP... Lehetne! Sajnos nem az, nem csodítik ki a gyerekeket, hogy nézzék meg Lewist, Cramet meg a többieket. És még valami szól mellette: a nagydíjra fordítható temérdek pénz egyszerűen elveszne, azt mára nem lehetne mobilizálni. Mégis változtatnék a módszeren, leválasztanám a rendezést a szövetségről: főidényben a szövetség tíz dolgozója közül három-

nég csak ezzel törődik, mára nem jut ideje. Aztán hoppá, mint idén is, kiderül: van egy EB is...! A főtitkárt egész nyáron csak egyszer tudtam lecsábítani Tatára: egyrészt eszébe sem jutott, hogy a versenyzőknek jólesne a törődés, másrészt a nagydíj miatt főtt a feje, nem volt ilyesmi ideje.

— Sokat foglalkozol a jelentésedben a dopingkérdéssel: tényleg ekkora probléma ez? Még mindig nincs ez a sarkalatos kérdés rendezve nálunk?

— Leírtam, szóban is elmondom: a meg nem engedett gyógyszeres segítség ellenőrzése teljes egészében megoldatlan. A rendelkezésre álló laboratórium

részben képtelen bizonyos anyagok kimutatására, részben egyes időszakokban nem működik, vagy ha igen, akkor nem éppen készséges, és nem eléggé körültekintő...

— Ezek szerint a magyar atléták úgy és akkor szedik a teljesítménynövelő vagy testépítő szereket, ahogy és amikor akarják?

— Pontosítanálak: a mennyire merik.

— És merik?

— Nem nagyon. Éppen az ellenőrzés hiányossága miatt! Felelősségem teljes tudatában álltom: a magyarok által beszédett gyógyszerek hatása szinte a placebohatás szintjén áll. Vagyis: szedik, hogy megnyugtassák magukat, hogy ezt is megtették a siker érdekében... Minimális mértékben gyógyszereznek, mert félnek a lebukástól...

— Ez érdekes, mert azt is írod a jelentésben, hogy nehéz lebukni, mert gyakran — például a helsinki VB-n, meg máshol is, nálunk is — csak üres színtájkát a dopingkontroll...

— Ez így igaz. De azért létezik „éles” ellenőrzés is. Akadnak ezért országok, szemben velünk, ahol személyre szabottan, már-már órára pontosan tudják, hogy kinél, mikor ürül ki a szervezetből a dopingszer nyoma és meddig, mit lehet szedni a maximális teljesítmény elérése érdekében... Nálunk erről, így a komoly doppingolásról, nem lehet szó...

És a beszélgetés folytatódott... A Bakai-szoba ajtaja csak nagy sokára nyílt ki a kísérletezők türelmetlen kilincsrángatásai után. Szóba kerültek az egzisztenciális kérdések, amelyek nagyban befolyásolják a sportolók teljesítményét (az I. osztályúak, például, a munkaidő-kedvezményüket gyakran arra használják fel, hogy gémkáznak, taxizzanak, de van, aki ládát szegél vagy maszszelrozni jár...), mert a jövődelmek alacsonyak, szinte rákényszerítik a versenyzőket a csalásra, a csempészésre. Aztán arról is ejtett szót vendégülátom, hogy szívesebben menne versenyzővel a kaukázusi vagy a bulgáriai magasiati edzőtáborba, mint Mexikóba vagy Olaszországba, de az említettetke egyszerűen nem engednek be bennünket. Nem úgy, mint egykor mi Tatára a szovjet kalapácsvetőket, meg az NDK dobátletétait, akik állítólag itt „nőttek a fejüknre”... És egyébként is: amíg nem volt rekortán, addig Tata ideális hely volt az atlétáknak, de ma...! Ne is beszéljünk róla! Szóval — mondom — kifoghatatlan volt a téma. Pedig „csak” a stuttgarti betlire kerestem volna a magyarázatot...

De vajon meg lehet-e adni rá?... Serényi Péter

(Részlet/

Magyar Ifjúság

A kudarc értékelésére várva

A magyar atlétika történetében újabb mélypontot jelentett az augusztus 26–31. között Stuttgartban megrendezett Európa-bajnokság, amely után már öt hét is eltelt, de még mindig nem látott napvilágot a szövetség értékelő-elemző jelentése. A késlekedés okáról Bakai József szövetségi kapitánytól kért magyarázatot az MTI munkatársa.

— Napokon belül nyilvánosságra hozhatjuk azokat a dokumentumokat, amelyek a stuttgarti csőd okait felfedik, s tisztázzák — legalábbis remélhetőleg — hogy kik a felelősök a történetért — mondta a szövetségi kapitány, aki alaptalannak minősítette azokat a híreszteléseket, miszerint távozni készülne. (Szerződése 1998-ig szól.) — Nyilvánvaló, hogy az érintett szakemberek mellett még sokan kíváncsiak a hivatalos magyarázatra, azaz az okokra; ezért helyes volna, ha a vizsgálat eredményeivel mindenki megismerkedhetne.

— Ebből még nem derül ki, hogy mi is történt az elmúlt öt hét leforgása alatt...

— Utasítást kaptam, hogy azonnal a stuttgarti versenyek után lássak munkához, és értékeljem a szereplést — folytatta a szövetségi kapitány. — Negyvennyolc óra állt a rendelkezésemre. Ez csak arra volt elég, hogy kizárólag a versenyzők Európa-bajnoki teljesítményét elemezzem, amit viszont a szövetség elnöke kevesellt. Mi több, előterjesztésemet alkalmatlannak minősítette arra, hogy abból objektív következtetéseket lehessen levonni. Azt is a szememre vetette, hogy elhárítom a felelősséget magamról, s hogy elkerülöm a valódi problémákat. Ezután semmi másra nem védekeztem, csak azzal, hogy első jelentésem célja csupán az EB-

csapat értékelése volt, nem több annál. Mélyreható elemzéshez időre, újabb információra van szükség. Mostanra elkészült a részemről véglegesnek tekintett értékelés, amelyhez kikértem minden, az EB-felkészítésben érdekelt, számszerűen 16 edző véleményét. Kérdőívet juttattam el a kollégákhoz, akiknek össze kellett vetniük célkitűzéseiket a Stuttgartban elértékkal, s még számos olyan kérdésre kellett választ adniuk, amelyek nélkül a „mozaik” semmiképpen sem állhat össze. A válaszokból megtudtam: a felkészülés közben több EB-jelöltet ért olyan sérülés, amelyről nem, vagy csak részben hallottam, az ideiglenesen harcképtelenné vált atléták edzéstervét pedig úgy felforgatták, hogy az már alig hasonlított az eredetire. A csapat több tagja az EB előtt és azután is jó eredményeket ért el, csak éppen a kellő időpontban volt képtelen legjobbját megközelíteni. Ennek okát lesz a legnehezebb feltárni. Sajnos nem Stuttgartban fordult elő először, hogy alapjáiban véve jól felkészült sportolók csúcsműködésüket nem az év csúcspontján érik el. A rossz időzítés azonban csak egy lehetett a csúdhöz vezető okok között.

★

Eddig a szövetségi kapitány nyilatkozata. Csak remélni lehet, hogy a vártnál jelentősienél is többet mond, s nemcsak a hibákat tárja fel, hanem azok orvoslásának módjait is. Igen nehéz feladatot vár a Magyar Atlétikai Szövetségre, amelynek Bakai József Stuttgart után született ki-jelentéséből kell kiindulnia: „Az EB-n nem a kintszerrevelt 24 atléta vízgázott elégtelenre, hanem az egész magyar atlétika, az összes érintett fórum és személy.”

Lehetetlen helyzet ez egy országban, amely szaporodó gazdasági bajainak megoldása során a fegyelmeyezett, jól szervezett munkában keresi a legfőbb megoldást. És enyhén szólva furcsa a sportéletben is,

ahol szintén szaporodnak a problémák: a sportágak egész sorában nincsenek arányban az eredmények azokkal az áldozatokkal, amelyeket a társadalom, a gazdaság a sportolókért hoz. Némely sportvezető, edző azonban még mindig nem képes felfogni, hogy a sport, még az élsport is, egy társadalom körülményei között létezik, és annak hatásaival számolni kell. Az atléták stuttgarti kudarcát után például a szövetség vezetőedzője — ha jól értettem gondolatmenetét — még több pénzt, jobb lehetőségeket kíván a jobb eredmények érdekében. Márpedig a teljesítményelvű társadalmak — és ilyenén kell válnia a miénknek is — vastörvénye, hogy előbb az eredmény, utána a jutalom, a jobb feltételek. Amikor a MASZ mai elnöksége hivatalba lépett, nagyon rokonszenvesen és mindenki által közérthetően meghirdette, hogy juttatás csak a világban valóban számottevő eredmények után jár. Ez nem volt olyan régen, jobb emlékeztűk bizonyára emlékeznek még rá.

Magyar Nemzet

Tisztelt Sporttárs!

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

Mi elolvassuk Ön helyett, és tájékoztatjuk Önt!

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

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

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

Szakirodalmi Gyorstájékoztatót.

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

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

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

Szakirodalmi Gyorstájékoztató

nyújt Önnek.

Címünk:

Testnevelési Főiskola Könyvtára

1123 Alkotás 44.

Budapest



A HAJÍTÓKÉPESSÉG ELŐREJELZÉSE

I. Bevezető

Mind a társadalom, mind az egyén szempontjából egyre fontosabbá válik az, hogy a kiemelkedő adottságok prognózisa minél korábban megtörténjen. Ez többek közt a hajítóképességre is vonatkozik.

A motoros adottságok prognosztizálása Harre /2/ szerint a teljesítmény abszolút mértéke, növekedésének tempója és stabilitása alapján feltehetően megragadható. A teljesítmény fenti jellemzőit azonban:

- a versenyszámra jellemző testalkati mutatókkal,
- a valódi /csont-/ életkor értékekkel és
- az edzéskorral kölcsönhatásban elemezve kapunk csak valós előrejelzési értékeket. Más szóval a sportteljesítménynek önmagában nincs prognosztikus értéke.

A versenyszámra jellemző néhány testalkati jellemzőre Harsányi /4/ adataira a valódi életkor becslésénél pedig Mészáros-Szmodis /5/ vagy Greulich-Pyle /1/ módszerére támaszkodhatunk.

A sportteljesítmény jellemzőinek fenti értelmezése szerinti, gyermekkori prognosztizálási lehetőségét Harsányi-M.Martin /3/ már bizonyította.

A hajítóteljesítmény prognosztizálását gyermekkorban azonban az akadályozza, hogy igen sok esetben csak kislabdahajításban figyelhetők meg a teljesítmény jellemzői. A gerelyhajítást a legtöbb szakosztályban csak későbbi életkorban oktatják. Az oktatási intézmények többségében pedig egyáltalán nincs erre mód.

Ezért arra vállalkoztunk, hogy valószínűsítsük, a kislabdahajító teljesítmény milyen kapcsolatot tart, mutat a gerelyhajító teljesítményekkel? Más szóval, a kislabdahajító teljesítmény alapján milyen valószínűséggel prognosztizálható a várható gerelyhajító eredmény?

II. Anyag és módszer

Az 1982. évi Olimpiai Reménységek Versenyei /ORV/ alkalmából a 10-12 éves, rendszeres atlétikai felkészülésben résztvevők körében rögzítették a versenyeredményeket is. Ezek birtokában megállapítottuk a résztvevők számát N , kiszámítottuk a testmagasság, testtömeg és kislabdahajító teljesítmény középértékét $\bar{x}$, a középértékek hibáját $s\bar{x}$, szórását s , variációs együtthatóját CV és az $\bar{x} \pm s$ értékeit, továbbá a kislabdahajító teljesítmény értékeinek évenkénti eltéréseit /koreltérését/ és ezek szignifikancia-szintjét $p\%$.

Az így nyert kislabdahajító teljesítmény értékeket összehasonlítottuk Harsányi /4/ által ugyan csak 1982-ben megfigyelt hasonló koru gyermekek gerelyhajító teljesítményeinek középértékével.

Ezt grafikusan ábrázoltuk.

A kislabdahajító teljesítményekre jellemző $\bar{X}$ és $\bar{X} \pm s$ értékeket grafikusan ábrázoltuk.

III. Eredmények

A vizsgált mintára jellemző testalkati értékeket az 1. táblázatban, a kislabdahajításra vonatkozókat a 2. táblázatban foglaltuk össze.

A gerelyhajítással történő összehasonlítást az 1. ábra szemlélteti. Ezek alapján megállapíthatjuk, hogy a gerelyhajító és kislabdahajító versenyteljesítmény közel egymással párhuzamosan halad a 10-12 éves korban. Részben a szerek súlyából, részben pedig a gerelyhajításnál jelentkező bonyolultabb technikai problémákból /pl. a szer vonalbantartása/ adódóan a kislabdahajító teljesítmény jelentősen meghaladja a gerelyhajító eredményeket. Ezen abszolút teljesítménybeli eltérések ellenére is megállapítható az, hogy a 10-12 éves életkorban különböző okok miatt hiányzó gerelyhajító versenyteljesítmények helyett a kislabdahajító versenyteljesítményből nagy valószínűséggel becsülhető a gerelyhajító versenyeredmény.

E becslés elősegítése érdekében a 2. ábrán ábrázoltuk az átlagon aluli, az átlagos és az átlagon felüli kislabdahajító versenyteljesítményeket jellemző értékeket. Ezek azt a célt szolgálják, hogy egy-egy tanítvány tehetséggondozási kérdéseiben segítsék az edzésgyakorlatot.

IV. Összefoglalás

Az 1982. évi ORV versenyeken és az ez évben rendezett versenyeken elért kislabdahajító és gerelyhajító versenyteljesítményeket hasonlítottuk össze. Megállapítottuk, hogy ezek a 10-12 éves korban eltérő abszolút értékek mellett, de közel párhuzamosan változnak. Ezért az esetlegesen hiányzó gerelyhajító teljesítmény pótlására prognosztizálási céllal a kislabdahajító versenyteljesítmény felhasználható. Az értelmezésnél azonban a versenyszámra jellemző testalkati jegyeket, valódi életkort és az edzéskorra utaló adatokat ez esetben is figyelembe szükséges venni.

1. táblázat. A 10-12 éves atléták testalkati mutatói

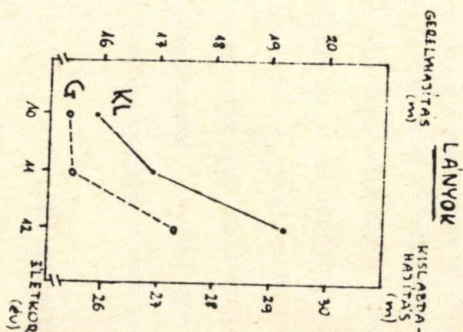
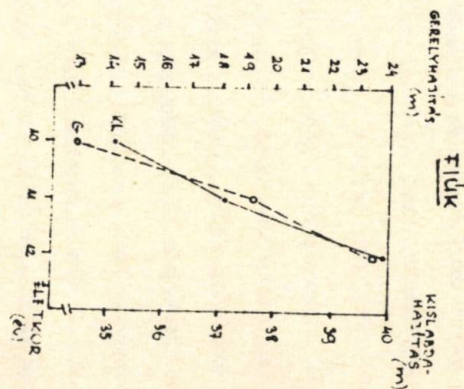
Életkor /év/	Fiúk					Lányok				
	N	$\bar{x}$	s	CV		N	$\bar{x}$	s	CV	
	Testmagasság /cm/					Testmagasság /cm/				
10	14	148,07	2,11	7,90	5,34	21	147,28	1,76	2,08	5,48
11	96	147,09	0,69	6,79	4,61	77				
12	169	152,89	0,82	10,77	7,04	170	154,14	0,54	7,16	4,64
	Testtömeg /kg/					Testtömeg /kg/				
10	14	37,35	1,45	5,42	14,53	21	34,14	1,05	4,85	14,20
11	96	36,16	0,52	5,14	14,22	77				
12	169	42,04	0,49	6,44	15,32	170	40,76	0,46	6,02	14,77

2. táblázat. A 10-12 éves atléták versenyteljesítménye

KISLABDAHAJÍTÁS /150-170 gr./

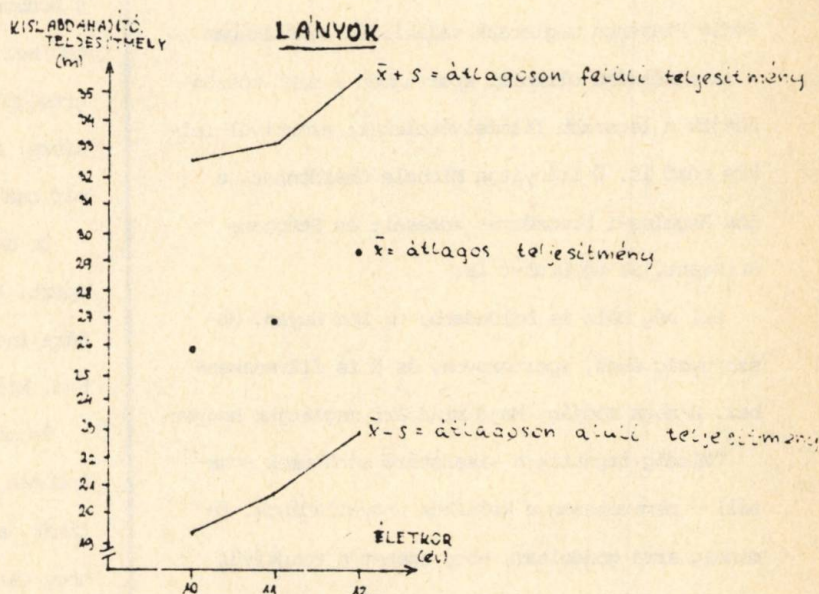
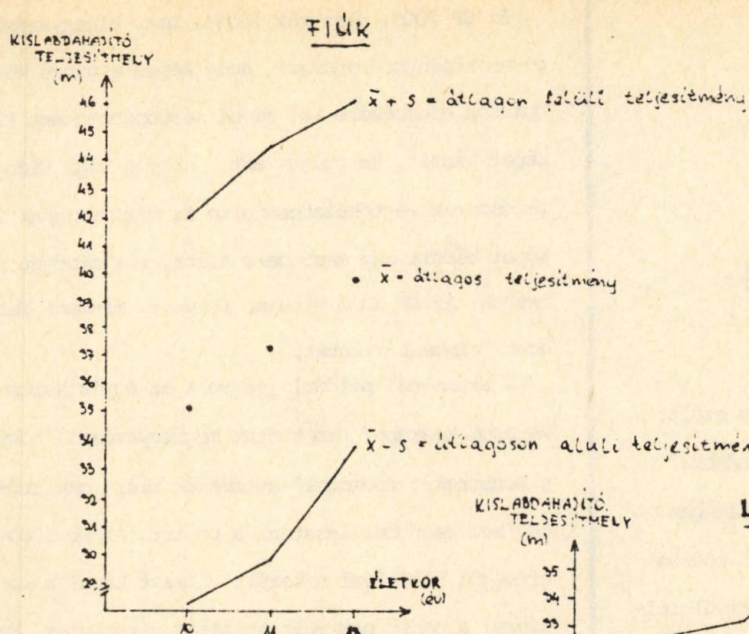
Élet- kor /év/	Fiúk						Lányok					
	$\bar{x}$	$s_{\bar{x}}$	s	CV	$\bar{x} \pm s$	Korel- térés	$\bar{x}$	$s_{\bar{x}}$	s	CV	$\bar{x} \pm s$	Korel- térés
10	35,14	1,85	6,94	19,77	28,19-42,09	2,02	25,89	1,43	6,59	26,45	19,30-32,48	1,04
11	37,17	0,74	7,29	19,61	29,87-44,46	2,82	26,93	0,70	6,19	23,00	20,74-33,13	2,32
12	39,99	0,47	6,19	15,47	33,80-46,18	xx	29,26	0,48	6,29	21,50	22,96-35,55	xx

$p < 5\% = x$, $p < 1\% = xx$, $p < 0,1\% = xxx$, nincs jelzés = nem szignifikáns



KL = kislabdahaajtás
G = gerelyhajítás

1. ábra A gerely- és kislabdahaajtó teljesítmény dinamikájának kapcsolata



V. Irodalom

1. Greulich, W. - Pyle, S.: Radiographie atlas of skeletal development of the hand wrist. /Stanford, 1959./
2. Harre, D.: Trainingslehre. /Sportverlag. Berlin, 1975./
3. Harsányi L. - M. Martin M.: Zur Auswahl sportlicher Talente. /Leistungssport, 1983. 2. 21-22./
4. Harsányi L.: Sportoló iskolai tanulók testi- és teljesítményfejlődése. /Kézirat./
5. Mészáros J. - Szmodis I.: A valódi életkor becslésének és a felnőttkori testmagasság előrejelzésének lehetősége a prepubertásban és pubertásban. /Utánpótlás-nevelés, 1982. 9. 3-11./

2. ábra A kislabdahajító teljesítmény különböző színvonalat jellemző értékei



DR. HARSÁNYI LÁSZLÓ

BOLONDNÁL IS BOLONDABB

Amikor Jacques Piasenta bemutatta, így szólt: "Találtam valakit, aki még nálam is bolondabb." Pedig Piasenta mégiscsak valaki. Az atlétikában - az elsőszámu olimpiai sportágban - neki köszönhetjük a legszebb filmfelvételeket; azonkívül lelkes edző is. Ő irányítja Michele Chardonnet, a Los Angeles-i bronzérmes edzéseit és Stéphane Aristant, az új Drut-t is.

Aki még nála is bolondabb, az Luc Dayan. Huszonnyolc éves, sportorvos, és ő is filmszakember. A maga módján. Majd mindjárt meglátjuk hogyan.

"Mindig izgattak a visszatérő sérülések - meséli - nevezetesen a krónikus gyulladások. És mindig arra gondoltam, hogy ezeket a rendkívül sokszor megismételt mozdulatok válthatják ki. Amikor megláttam egy képes ujságban az SP 2000 Kodak reklámját, "a mechanikusok rezgésmérőjét", döntő elhatározásra jutottam. Ezt a gépet meg kell szeretnem."

Telefonált a franciaországi Kodaknak, majd, tavaly augusztusban, átkelt az Atlanti-óceánon, hogy védőbeszédet tartson jó ügye mellett az Egyesült-Államokban. Elmagyarázta, hogy nem valami gazdag /az SP 2000 másfélmillió frankba kerül/, de feltétlenül szüksége van erre a műszerre.

"Először az amerikaiak nem nagyon értették - folytatta. De aztán, amikor elmagyaráztam nekik, hogy miért kell, mindent megtettek, hogy segítsenek. Jó, világos, meg kellett vásárolnom az SP 2000-t. De az amerikaiak megtalálták számomra a Franciaországba vezető kereskedelmi kiskapukat..."

Az SP 2000, most már ideje, hogy elmagyarázzam, olyan képmagnó-rendszer, mely képes a gyors mozdulatok elemzésére is, mivel másodpercenként 12.000 képet készít. Ha tudjuk azt, hogy a régi video-rendszerek legtökéletesebbike is maximum csak 200 képet készít egy másodperc alatt, már mindent értünk. Az SP 2000 mindent felvesz, mindent felbont, mindent kimutat.

A Kréma-nál például /ez volt az egyik kereskedelmi kiskapu/ nem tudtuk megmagyarázni, hogy a bonbonokat csomagoló automaták miért nem tudták helyesen beilleszteni a papírt. Az SP 2000 segítségével hívásával sikerült választ kapni a kérdésre: a papír nem volt teljesen vízszintes. Most már csak korrigálni kellett a sikot.

De ami Dayant érdekli természetesen, az a sport. Az SP 2000 /120 cm hosszú, 80 cm magas/ utjára indult a golfban, a teniszben, a labdarúgásban. Mindenütt kutatott, talált, magyarázott.

És most Michel Tavernier, a Sportminisztérium tudományos tanácsadója, bemutatja Dayant Piasentának, aki feltétlenül tudni szeretne volna, hogy Caristan, legszebb reménységünk a stuttgarti Európa-bajnokságon miért érkezett olykor 3"43-ra a második gátra, olykor pedig 3"46-ra. Egy bajnoki cím néha három századmásodpercen is múlhat.

Ekkor megérkezett az SP 2000. Elindult a film, amelyet semmiféle más rendszerrel nem tudnak elkészíteni. És hopp! a másodpercenként 12.000 kép megadja a választ. Nincs probléma sem az impulzussal /0,102 ezredmásodperc/, sem a vétellel /0,103 ezredmásodperc/. Nem több a rajtnál, sem a harmadik gátnál /csak négy van/. Minden a második gátnál történik. Caristan csipője időnként meginog. A csipőt kell sürgősen megerősíteni.

Ha Caristan Európa-bajnok, ezt annak a bolondos Piasentának köszönheti; és egy filmes doktor-nak, aki még nála is nagyobb bolond.

/L'Équipe Magazine/

TÍZPRÓBÁZÓK EDZÉSE



A tízpróbában az edzésmunka komplex és sokoldalú. Az évek során megoldandó nagyszámu edzéskérdést, alá kell rendelni egy alapvető probléma megoldásának, a magasán kvalifikált tízpróbázó felkészítésének. Ezért világosan el kell különíteni a tízpróbázó hosszútávú edzésmunkájának három fejlődési szakaszát.

Első szakasz:

A kiinduló edzésszakasz 14-17 éves korban. Az első fejlődési szakaszban fejleszteni és erősíteni szükséges a fiatal dekatlonistát az általános edzés-módszerek széles skálájának felhasználásával. Mérlegelendő az a körülmény, hogy fiatal korban a teljesítmény-növekedés függ mind az edzés, mind a természetes fejlődéstől, így az edzésfolyamatot úgy kell megkonstruálni, hogy az minden lehetséges módon elősegítse és ne gátolja a fiatal szervezet fejlődését.

A fejlődés első szakaszában speciális figyelmet kell fordítani az állóképesség fejlesztésére, - amely mindenekelőtt a munkabíró képesség és nem a futóteljesítmények javulásában jut kifejezésre - és a támasztó - mozgató apparátus erősítésére. A felhasznált gyakorlatok mennyisége és minősége, valamint a versenyek alatti pszichológiai stabilitás ettől a fejlődési színvonalától függ.

Az állóképesség fejlesztésének hangsúlyozása /és nem a sebességé/ az első fejlődési fokozatban lehetővé tette, hogy olyan tízpróbázók, mint L. Litvinenkó, R. Aun, A. Blinyaeve és V. Burjakov a junior tízpróba versenyeken ne csak nyerni tudjanak magas teljesítménnyel, de képesek voltak arra is, hogy sikeresen folytassák és tökéletesítsék teljesítményeiket a felnőtt korban is.

A fiatal dekatlonisták állóképességének fejlesztése kapcsolatot mutat a respiratórikus és glycolyticus energiarendszerek tökéletesedésével,

nagyobb figyelmet fordítva a respiratórikus rendszer edzésére. Ez biztosítja a könnyű és közepes intenzitású edzésterhelések nagy volumenének végrehajtását. Ez nagymértékben megkönnyíti a fejlődési szakasz célkitűzésének teljesítését és találkozik a fiatal szervezet élettani igényeivel. Az első fejlesztési szakaszban az erőedzésben az eszközök széles skáláját kell kihasználni. Elsőbbséget kell biztosítani a saját testsúly legyőzésére irányuló dinamikus természetű erőgyakorlatoknak, mivel ezek megkönnyítik a normál vérkeringést és kiküszöbölik a túlterhelést.

A súlyzóval végzett erőgyakorlatok terjedelme /az ellenállás nagysága 40-70 %-a a maximálisnak/ alacsony. A terhelés fő módszere az ismétléses módszer.

A felhasznált erőgyakorlatok megválasztásánál vegyük figyelembe a gyakorlatoknak a támasztó-mozgató apparátusra kifejtett erősítő hatásukat, a ritkán használt izomcsoportok fejlesztését, továbbá azt, hogy "izomfürdőt" hozzanak létre a törzs körül. Az edzés kiinduló szakaszában a gyorsasági képességek fejlesztésének fő edzésszervezői a futó-, ugró- és dobógyakorlatok. A gyorsasági gyakorlatok túlnyomó többségét közepes és ellenőrzött sebesség mellett kell teljesíteni. Azok a gyakorlatok, amelyeknél változik a tempó és a ritmus, igen értékesek /pl. sportjátékok/. A szubmaximális és a maximális sebességet megkívánó gyakorlatok a teljes edzésmunka volumenének kb. 10-14 %-át adja.

A fejlesztés első szakaszában a mozgásokat nagy kiterjedéssel és jó koordinációval végezve nagy figyelmet kell szentelni a hajlékonyságnak és mozgékonyágnak.

A fizikai képességek fejlesztése mellett, a fiatal tízpróbázók edzésében jelentős helyet foglal el a technikai edzés. A mozgások külső formái-

nak birtoklása után a figyelem egyre inkább az erő kifejtések természetére, belső kapcsolatrendszerére, idő- és ritmikai alapjaira tevődik át. A dekatonlont alkotó versenyszámok tanításában és tökéletesítésében specifikus figyelmet kell szentelni a gátfutásnak és a rudugrásnak.

Második szakasz:

A specifikus motoros alapok lerakásának szakasza, 18-20 éves életkorban.

A fejlesztés második szakaszában /egy magas színvonalú általános fizikai felkészültség bázisáról/ folytatódik a szervek és testrendszerek fejlesztése, szigorúan a dekaton követelményeinek megfelelően. Ez a szakasz, amelyben a speciális alapok lerakása megtörténik, a fiatal tízpróbázók edzésének legfontosabb periódusa. Itt igen nagy terjedelmű munkát kell végezni. A fizikai képességek alapjainak lerakása az edzésgyakorlatok széles körével történik. A gyakorlatok között sok unalmas és monoton mozgás van, de ezeket akkor is szükséges elvégezni. A "kiélezett" specifikus módszerek korai alkalmazása igen sok atlétánál már 20 éves korban a teljesítménynövekedés leállításához vezet. A fejlesztés második szakaszában a dekatonistának el kell érnie a futások, az ugrások, az erőedzés és minden tízpróba versenyszám technikai gyakorlásának optimális volumenét. A futómunka terjedelme az intenzitás erőltetett növelése nélkül, évről-évre növekszik. A fő hangsúly a glycolitycus rendszer fejlesztésére helyeződik, elsősorban az anaerob gyakorlatokkal. Akkor a leghatékonyabb a fejlesztés e területen, ha a futómunka 160-as pulzusfrekvencia felett történik. A foszfor-kreatin mechanizmus erőteljes fejlesztése /amely a dekatonista sebesség-kapacitásának növelését szolgálja/ kis jelentőségű ebben a periódusban. A foszfor-kreatin szisztéma jobban mint más energiarendszerek, a dekaton versenyszámok nagy többségére specifikusan válaszol. Ebből következik, hogy azoknak a gyakorlatoknak a végrehajtásakor is fejlődik, amelyek a fizikai képességek és a technika tökéletesítésére irányulnak. Ugyanakkor speciális módszereket kell alkalmazni abból a célból, hogy a sebesség-kvalitások szintje ne csökkenjen a nagy terjedelmű munka teljesítésekor. Az elsődleges eszközök e cél teljesítése érdekében a következők:

- ugrások,
- dobások,
- sprintfutások /felgyorsulások a tempó és a ritmus változtatásával/;

- gyors indulások járásból, térdelőrajtból;
- gyakorlatok a reakciógyorsaság és a relaxáció fejlesztésére.

Ezeknek a gyakorlatoknak a volumene a teljes edzés-terjedelem 10-20 %-át adja.

Minden év januárjában kezdődik a sebességfejlesztés specializált edzésszervezői alkalmazása, racionálisan elosztva az edzésnapok és heti ciklusok szerint. E gyakorlatok alacsony "dózis" teszi lehetővé az egész edzésfolyamat kivitelezését, nem csak alapvető változásokat létrehozva a minőségi fejlődésben, hanem szolgálva az edzőmunka minden aspektusának egységét.

A futó-felkészítés maximális terjedelmét e fejlesztési szakasz végén kell elérnie a dekatonistának /a jelentősebb sebességű futások teljes volumene 170-200 km, a lassu és mezei jellegű futásoké 800-1000 km/.

A fejlesztés második szakaszában az erőedzés célja az abszolút erő fejlesztése. Jellemzője a súlyzós erősítő gyakorlatok növelt terjedelme és intenzitása. Jellemzője a gyakorlatok kivitelezésének, hogy a használt súly a maximális súly 75-90 %-a. Maximális súllyal csak heti egy alkalommal dolgozzon a dekatonista. Az erőfejlesztés uralkodó módszere a maximális erő kifejtés módszere, kiegészítve az ismétléses és a dinamikus erő kifejtés módszereivel.

Az erőnövekedést és az ugró-felkészülést segítik elő a szökdelő gyakorlatok: egyes és sorozatugrások és rövid nekifutásból, szökdelések gát felett egy és páros lábbal.

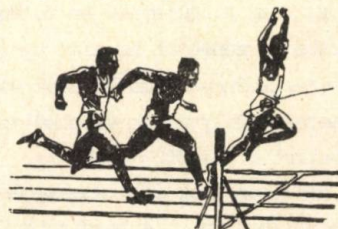
Az ellenőrző gyakorlatok normái:

helyből távolugrás: 3,00-3,20 m

helyből hármassugrás: 9,30-9,80 m

helyből ötössugrás: 15,80-16,50 m

A második szakaszban a technikai edzés komplett és speciális gyakorlatok segítségével realizálódik. A ritmus elsajátítása és az erősítés érdekében fokozni kell a komplex kondicionáló gyakorlatok alkalmazását /pl. emelkedőre futás, lejtőn futás, szökdelő gyakorlatok akadályok felett stb./.



A futóedzés a terjedelem csökkenésével és az intenzitás emelkedésével jellemezhető. Az alapvető sebesség-összetevők fejlesztésének befejeződése lehetővé teszi a tizpróbázó sebesség-potenciájának további tökéletesítését:

- sebesség - erő felkészítés,
- állóképesség,
- hajlékonyság,
- technika,
- koordináció,
- reaktivitás,
- a relaxáció képessége.

Az ebben a fejlődési szakaszban korábban létrehozott speciális "alap" megadja annak a lehetőségét, hogy növekedjék a specializált edzés terjedelme és intenzitása. Ez vezet a szervezet növelt funkcionális képességeinek hatékony változásához és a fizikai kvalitások fejlődéséhez, amely nélkül nincs mód elérni a magas teljesítményszinteket és rekordokat.

Harmadik szakasz:

A specializált edzés szakasza a 20 éves életkor után.

Az utolsó szakaszban az erőedzés célja a sebesség-erő kvalitások fejlesztése. Az ezt figyelembe vevő edzés azt jelenti, hogy a verseny- és a pecifikus gyakorlatok külső és belső szerkezetük-

ben hasonlóak a tizpróba versenyszámaihoz. Amikor a testsúly 5-10 %-át kitevő súlyokat használunk, a gyakorlatokban elsőbbséget kell adnunk a dinamikus erő kifejtés módszerének. A harmadik fejlesztési szakaszban az ugró-szökdelő gyakorlatokat az erő- és az ugró-felkészültség fenntartására használjuk. Az erő-sebesség képességek fejlesztése céljából az előre irányuló sorozatugrások időre, és az ugrások maximális magasságra ugyancsak fontos szerepet kapnak. Az utóbbi felhasználása szükségessé teszi a szisztematikus és szabályozott edzőmunkát, s bizonyos óvatosságot is, mert alkalmazása gyakran sérülésekhez vezet.

A technikai edzések célja a mozgástechnikák automatizálása. Ez az edzőcél megköveteli a teljes versenygyakorlat volumenének emelését a dekatlonista edzőmunkájában. Mialatt a sokéves edzőmunka folyamán felállított célok realizálásával vagyunk elfoglalva, minden fejlődési szakaszban fontos, hogy ne essen ki látókörünkől a tanulás és a pszichológiai felkészítés sem.

Track and Field Quarterly Review,
1936. II.sz. 16-17.

Fordította:
dr. Kovács Etele



Legreménykeltőbb tizpróbázónk VAGÓ BÉLA aki az elmúlt idényben elsősorban nem is dekatlon eredményével, hanem az országos egyéni bajnokságon elért kitűnő távolugró teljesítményével /781 cm/ - no meg az ezzel járó bronzéremmel - keltett feltűnést.

VÁLOGATOTT VIADALOK

VII. rész

Irta:

KÉPESSY JÓZSEF

és

LÉVAI GYÖRGY

MAGYARORSZÁG /HUN/ - ÉSZTORSZÁG /EST/

95 : 66

MEN - FÉRFI

Tallin, 1938. július 15-16.

100 m

1. Gyenes Gyula	10.8
2. Nagy Géza	10.9
3. Toomsalu	10.9
4. Bocks	11.4

200 m

1. Gyenes Gyula	21.8
2. Toomsalu	22.3
3. Görkői János	22.4
4. Talmre	23.6

400 m

1. Vadas József	49.1
2. Görkői János	50.1
3. Hallik	51.3
4. Koort	52.4

800 m

1. Harsányi Gusztáv	1:55.4
2. Istenes Gusztáv	1:55.5
3. Veerousme	1:55.8
4. Sams	1:58.7

1500 m

1. Szabó Miklós	3:57.8
2. Hires László	3:59.8
3. Prööm	4:02.8
4. Piliste	4:06.2

3000 m

1. Csaplár András	8:35.4
2. Simon István	8:38.0
3. Prööm	8:42.8
4. Anier	9:14.8

5000 m

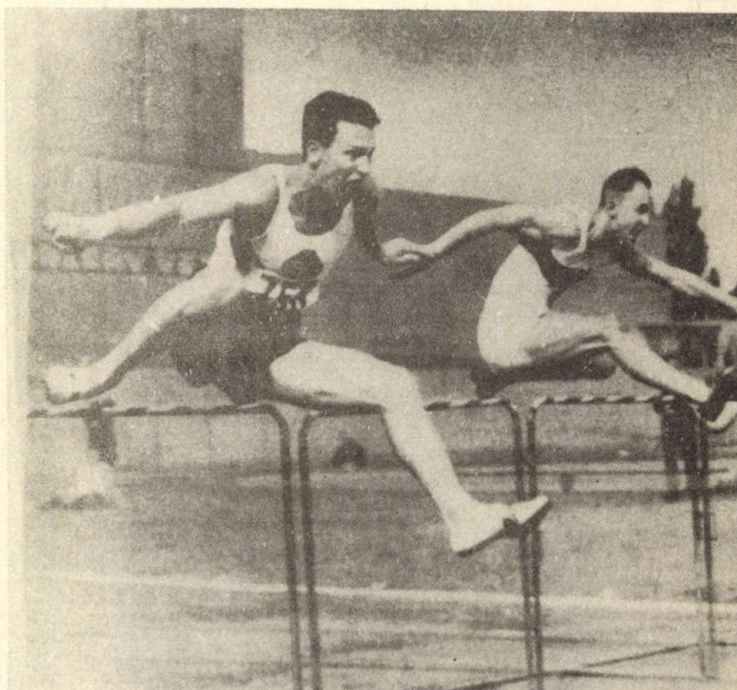
1. Csaplár András	15:15.6
2. Esztergomi Mihály	15:15.6
3. Anier	15:43.6
4. Saar	15:46.6

Svédváltó /R/ /100-200-300-400/

1. HUN /Nagy Géza,
Gyenes Gyula,
Görkői János,
Vadas József/ 1:56.5
2. EST /Toomsalu, Kutmar,
Raska, Hallik/ 2:02.2

110 m gátfutás /H/

1. Kovács József	15.0
2. Talmre	15.5
3. Arvo	16.2
4. Szabó Endre	-



Kovács József a gát felett

Magasugrás /HJ/

1. Pilliroog	184
2. Kaldre	184
3. Cserna János	170
4. Csányi Zoltán	160

Távolugrás /LJ/

1. Toomsalu	722
2. Somogyi László	702
3. Gyuricza István	693
4. Raska	690

Rudugrás /PV

1. Zsuffka Viktor	400
2. Kiispaar	390
3. Aärma	390
4. Csányi Zoltán	380

Súlylökés /SP/

1. Kreek	1531
2. Darányi József	1507
3. Viiding	1471
4. Németh Ernő	1419

Diszkoszvetés /DT/

1. Madarász Endre	4739
2. Kulitz Jenő	4739
3. Eriksson	4647
4. Maarits	4340

Gerelyhajítás /JT/

1. Sule	7337
2. Issak	6723
3. Várszegi József	6594
4. Makkay Gyula	6123

OLASZORSZÁG /ITA/ - MAGYARORSZÁG /HUN/

61 : 31

WOMEN - NŐK

Firenze, 1938. szeptember 4.

100 m

1. Testoni	12.5
2. Lucchini	12.8
3. Nagy Rózsi	13.0
4. Fehér Sarolta	13.4

200 m

1. Piccini	27.0
2. Penzo	27.1
3. Nagy Rózsi	27.2
3. Babai Margit	28.6

4x100 m /R/

1. ITA /Alfero, Penzo, Lucchini, Testoni/	51.4
2. HUN /Balla Ilona, Babai Margit, Fehér Sarolta, Nagy Rózsi/	52.8

80 m gátfutás /H/

1. Alfero	12.9
2. Michiels	13.0
3. Kolos Margit	14.2
4. Barcza Erzsébet	15.2

Magasugrás /HJ/

1. Kádárné Csák Ibolya	151
2. Spaggiari	148
3. Puhar	140
4. Kolos Margit	140

Távolugrás /LJ/

1. Penzo	509
2. Kádárné Csák Ibolya	496
3. Fehér Sarolta	480
4. Gabric	453

Súlylökés /SP/

1. Grossi	1133
2. Piccinini	1130
3. Regdánsszky Matild	1071
4. Nagy Aranka	1016

Diszkoszvetés /DT/

1. Gabric	3690
2. Nadányi Ágnes	3408
3. Guidi	3321
4. Nagy Aranka	3172

Gerelyhajítás /JT/

1. Cattaneo	3341
2. Milanese	3301
3. Lamos Margit	3160
4. Regdánsszky Matild	3071

OLASZORSZÁG /ITA/ - MAGYARORSZÁG /HUN/

98 : 84

MEN - FÉRFI

Torino, 1939. július 1-2.

100 m

1. Mariáni	10.6
2. Gonelli	10.8
3. Sir József	10.8
4. Nagy Géza	10.9

200 m

1. Mariáni	21.5
2. Gonelli	21.8
3. Sir József	22.1
4. Nagy Géza	22.2

400 m

1. Lanzi	47.2
2. Missoni	48.2
3. Vadas József	49.1
4. Görkői János	49.7

800 m

1. Lanzi	1:49.9
2. Aradi János	1:53.0
3. Harsányi Gusztáv	1:54.0
4. Donnini	2:13.0

1500 m

1. Szabó Miklós	3:53.6
2. Iglói Mihály	3:54.4
3. Mastroenni	4:00.0
4. Vitale	4:04.8

5000 m

1. Csaplár András	14:48.4
2. Beviacqua	14:49.2
3. Szabó Miklós	15:01.3
4. Sestini	15:27.0

10 000 m

1. Csaplár András	31:13.6
2. Beviacqua	31:18.2
3. Szilágyi Jenő	31:57.2
4. Lippi	34:46.C

4x100 m /R/

1. ITA /Mariani, Daelli, Ragni, Gonelli/	41.6
2. HUN /Nagy Géza, Szigetvári Ferenc, Sir József, Gyenes Gyula/	41.7

110 m gátfutás /H/

1. Oberweger	15.4
2. Szabó Endre	15.9
3. Csányi Zoltán	15.9
Caldana	feladta

400 m gátfutás /H/

1. Polgár Jenő	55.4
2. Russo	55.4
3. Görkői János	55.7
4. Gennero	56.0

Magasugrás /HJ/

1. Cserna János	185
2. Compagner	185
3. Donadoni	185
4. Gyuricza István	160

Távolugrás /LJ/

1. Maffei	742
2. Gyuricza István	725
3. Bologna	713
4. Vermes Vilmos	674

Hármasugrás /TJ/

1. Bini	1449
2. Turco	1430
3. Somló Lajos	1429
4. Dusnoki Géza	1428

Rudugrás /PV/

1. Romeo	410
2. Zsuffka Viktor	390
3. Boscutti	380
4. Csányi Zoltán	370

Súlylökés /SP/

1. Profeti	1527
2. Németh Ernő	1505
3. Darányi József	1495
4. Biancani	1431

Diszkoszvetés /DT/

1. Oberweger	4936
2. Consolini	4778
3. Kulitz Jenő	4776
4. Madarász Endre	4662

Gerelyhajítás /JT/

1. Várszegi József	6768
2. Rákhely Gyula	6018
3. Testa	5949
4. Rossi	5824

FINNORSZÁG /FIN/ - MAGYARORSZÁG /HUN/

90 : 82

MEN - FÉRFI

Budapest, 1940. szeptember 21-22.

100 m

1. Gyenes Gyula	10.7
2. Sir József	10.7
3. Vanne	10.8
4. Kronquist	10.8

200 m

1. Tammisto	22.3
2. Kronquist	22.3
3. Gyenes Gyula	22.3
4. Pelsőczi Pál	22.4

400 m

1. Tammisto	48.8
2. Storskrubb	49.0
3. Vadas József	50.0
4. Góby József	50.3

800 m

1. Storskrubb	1:53.4
2. Szabó Miklós	1:54.1
3. Harsányi Gusztáv	1:54.6
4. Kainlauri	1:56.1

1500 m

1. Szabó Miklós	3:52.8
2. Sarkama	3:54.0
3. Harsányi Gusztáv	3:55.2
4. Salavaara	4:01.6

5000 m

1. Touminen	14:33.2
2. Kelen János	14:33.2
3. Pekuri	14:44.8
4. Németh Béla	14:52.6

10 000 m

1. Szilágyi Jenő	30:37.8
2. Tuominen	30:37.8
3. Kelen János	30:37.8
4. Järvinen	31:27.6

Svédváltó /R/
/100-200-300-400/

1. HUN /Sir József, Gyenes Gyula, Góby József, Polgár Jenő/	1:55.4
2. FIN /Vanne, Kronquist, Tammisto, Storskrubb/	1:56.3

110 m gátfutás /H/

1. Hidas Ödön	14.9
2. Suvivuo	15.2
3. Szabó Endre	15.3
4. Jussila	15.3

400 m gátfutás /H/

1. Virta	54.5
2. Fabricius	55.6
3. Polgár Jenő	55.8
4. Nádasdi Pál	56.4

Magasugrás /HJ/

1. Perasalo	195
2. Nicklen	188
3. Cserna János	188
4. Gáspár József	170

Távolugrás /LJ/

1. Gyuricza István	726
2. Vermes Vilmos	714
3. Toivonen	713
4. Lindberg	544

Rudugrás /PV/

1. Lähdesmäki	416
2. Reinika	400
3. Zsuffka Viktor	400
4. Kovács Ferenc	390

Súlylökés /SP/

1. Nyquist	1505
2. Németh Ernő	1494
3. Darányi József	1494
4. Kunstuu	1489

Diszkoszvetés /DT/

1. Horváth Vilmos	4808
2. Kulitz Jenő	4730
3. Hänninen	4712
4. Nyquist	4642

Gerelyhajítás /JT/

1. Nikkola	7561
2. Järvinen	7222
3. Várszegi József	6556
4. Rákhely Gyula	6422

NÉMETORSZÁG /GER/ - MAGYARORSZÁG /HUN/

117 : 80

MEN - FÉRFI

Budapest, 1940. október 5-6.

100 m

1. Mallerovicz	10.5
2. Korompai Miklós	10.7
3. Gyenes Gyula	10.7
4. Kersch	10.8

200 m

1. Mallerovicz	21.8
2. Sándor György	22.0
3. Bänecke	22.2
4. Gyenes Gyula	22.3

400 m

1. Harbig	48.0
2. Ahrend	49.3
3. Polgár Jenő	49.6
4. Góby József	49.8

800 m

1. Harbig	1:51.7
2. Brandstein	1:52.2
3. Szabó Miklós	1:53.8
4. Harsányi Gusztáv	1:54.4

1500 m

1. Kaindl	3:53.8
2. Szabó Miklós	3:54.2
3. Gresen	3:59.6
4. Harsányi Gusztáv	4:01.6

5000 m

1. Eitel	14:42.4
2. Eberlein	14:43.6
3. Kelen János	14:46.8
4. Szilágyi Jenő	14:49.2

10 000 m

1. Kelen János	30:23.6
2. Haushafer	30:58.8
3. Németh Béla	31:06.6
4. Legge	32:05.8

4x100 m /R/

1. GER /Bönedke, Mallerovicz, Neckermann, Kersch/	41.8
2. HUN /Szigetvári Ferenc Korompai Miklós, Sándor György, Gyenes Gyula	42.1

4x400 m /R/

1. GER /Ahrens, Linnhoff,
Wieland,
Harbig/ 3:14.2
2. HUN /Polgár Jenő,
Góby József,
Vadas József,
Sándor György 3:19.2

110 m gátfutás /H/

1. Szabó Endre 15.4
2. Becker 15.5
3. Nádasdi Pál 15.8
4. Neckermann -

400 m gátfutás /H/

1. Hölling 54.9
2. Mayr 55.3
3. Nádasdi Pál 57.6
4. Polgár Jenő 66.0

Magasugrás /HJ/

1. Cserna János 190
2. Nacke 185
3. Schlege 185
4. Gáspár József 185

Távolugrás /LJ/

1. Gyuricza István 718
2. Vermes Vilmos 717
3. Glötzner 695
4. König 685

Hármasugrás /TJ/

1. Honolka 1460
2. Somló Lajos 1457
3. Munding 1443
4. Dusnoki Géza 1377

Rúdugrás /PV/

1. Kovács Ferenc 400
2. Hanzwickel 390
3. Glötzner 390
4. Zsuffka Viktor 380

Súlylökés /SP/

1. Trippe 1615
2. Woellke 1566
3. Darányi József 1494
4. Németh Ernő 1440

Diszkoszvetés /DT/

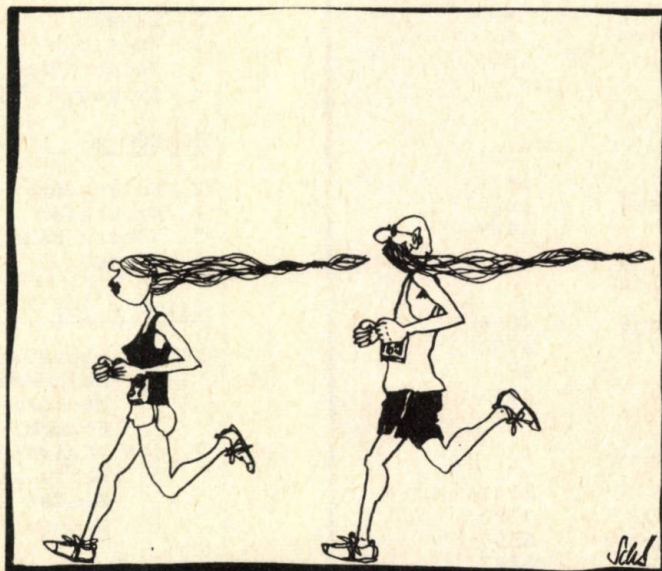
1. Wotapek 4988
2. Kulitz Jenő 4818
3. Horváth Vilmos 4818
4. Trippe 4689

Gerelyhajítás /JT/

1. Loese 6607
2. Várszegi József 6451
3. Pektor 6125
4. Rákhely Gyula 5278

Kalapácsvetés /HT/

1. Stroch 5705
2. Blask 5090
3. Biró György 4610
4. Rácz Béla 4371



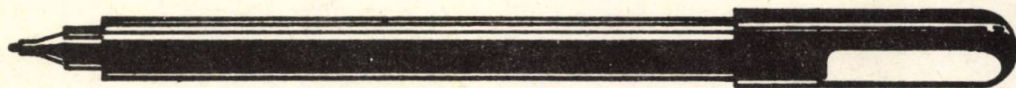
TERMÉSZET + SPORT =

EGÉSZSÉG



Ára: 9.-Ft

TINTE NPEN



TINTEN PEN...

...finom vonallal ír!

