



OLYASÓTEREM

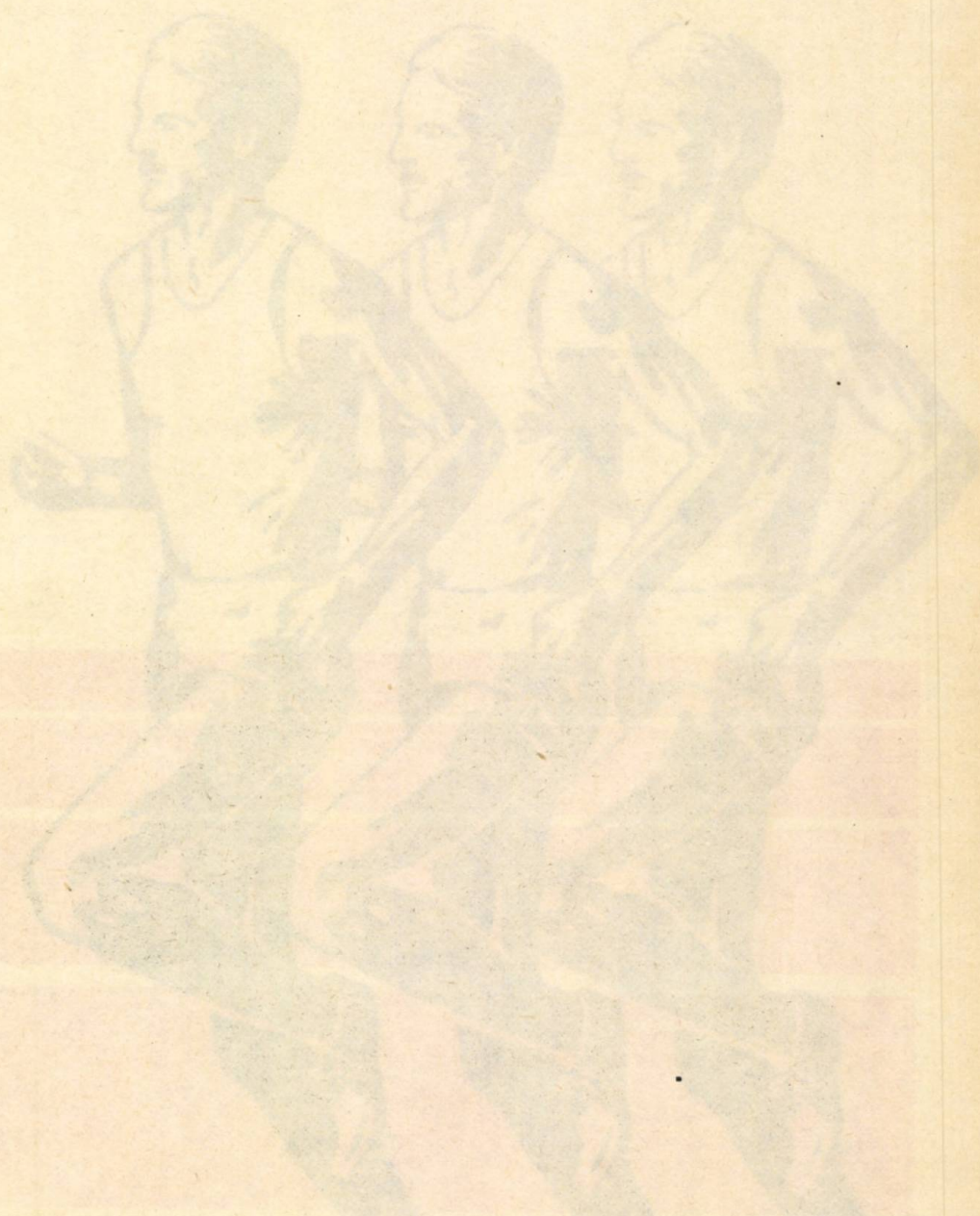
1987-04-21

atlétika



1986/12

Atlétika



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: 1987. január. TZ-870035 Megjelenik havonként. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkészítő 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.

atlétika

XXX. ÉVF. 12. SZÁM.

1986. DECEMBER

1987. ÉVI CÉLOK ÉS FELADATOK

I. CÉLKITÜZÉSEK

A./ EREDMÉNY CÉLOK

1./ Fő célkitűzés:

A VB-n /Róma, VIII. 29 - IX. 6./ az 1983. évihez hasonló szereplés /3 - 7 pont/.

2./ Növekedjen a nemzetközi feladatok megoldására képes versenyzők száma. Ez a világranglista első 20-ban lévő versenyzők számának növekedésében realizálódjon.

3./ Az EK "B" döntőn /Göteborg, VI. 27-28./ férfi és női csapatunk a 2-3. helyen végezzen.

4./ A Gyalogló Világ Kupan /New York, V. 2-3./ férfi és női csapatunk az első 12-ben végezzen.

5./ Női utcai futó VB /Monaco, XI. 21./ Csapatban: 4-8. hely

CÉLKITÜZÉSEK AZ ESZKÖZJELLEGŰ KIEMELT

ESEMÉNYEKEN

- 1./ A fedettpályás EB-n /Lievin, II. 21-22./ 8-15 pont elérése az 1-6. helyek alapján.
- 2./ A fedettpályás VB-n /Indianapolis, III.6-8./ 3-6 pont elérése az 1-6. helyek alapján.
- 3./ A mezei VB-n /Varsó, III.22./ férfi és női csapatunk az első 20-ban végezzen.
- 4./ A Magyarország - Nagy-Britannia válogatott viadalon /Budapest, II. 7-8./ megakadályozni a nagyarányú brit győzelmet /20 ponton belül lenni/.
- 5./ A Magyarország - Nagy-Britannia gyalogló válogatott viadalon /Békéscsaba, IV. 5./ győzelem mind férfi, mind női csapatban.
- 6./ A Bulgária - NSZK - Magyarország válogatott dobó viadalon /Szófia, V. 16-17./ a férfiaknál: tisztes vereség mindkét ellenféltől, a nőknél: tisztes vereség a bolgároktól, győzelem az NSZK ellen.
- 7./ A Csehszlovákia - Magyarország férfi tizpróba ;
Csehszlovákia - Skócia - Magyarország hétpróba válogatott viadalon /Prága, VI.13-14./ tizpróbában: 7500 pontos átlag, hétpróbában: 5600 pontos átlag elérése.
- 8./ Az NSZK - Svédország - Svájc - Magyarország felnőtt válogatott viadalon /NSZK, VI.13./ a 2. hely férfi és női csapatban.

9./ Az NSZK - Lengyelország - Csehszlovákia - Magyarország válogatott gyalogló viadalon /Fürth, VIII. 8./

- női 5 km, férfi 15 km és 35 km /3+1 fő/ versenyszámban győzelem az NSZK-beli nők és férfiak, valamint a lengyel nők ellen.

10./ UNIVERSIADE /Zágráb, VII. 13-19./

/VB-re készülő versenyző nem vehet részt./
A jogosultak köréből a legerősebb csapatot kell kialakítani.

B./ ÁLTALÁNOS CÉLOK ÉS KÖVETELMÉNYEK

1./ Javuljon a rend és fegyelem a felkészülés minden területén, a szakosztályokban, a MASZ-ban, a külföldi és hazai versenyeken.

2./ Javuljon az irányítás és ellenőrzés színvonala, folyamatossága, a MASZ-ban, a sportegyesületekben és a szakosztályokban.

3./ A követelődzést váltsa fel az eredményekkel igazolt jogos és reális feltételrendszer javulása. Előbb az eredmény, aztán a javulás minden téren /edzőkörülmények, jutalmak, külföldi versenyek, szociális előnyök, egzisztenciális előnyök stb./.

4./ Javuljon a hazai versenyek színvonala. Növekedjen a versengés minden versenyszámban a hazai I.O. versenyeken. A versenyzők és edzők minden hazai lehetőséget használjanak ki az egymás elleni versengés terén az eredmények javítására.

5./ Javuljon az információcsere és a szervezethez /SE-MASZ, SZO-SE, SZO-MASZ, edző-versenyző, edző-versenyző-SZO-SE-MASZ/.

6./ Jelentősen növekedjen a nyolcórás munka melletti "amatőr" versenyzők száma.

7./ Jelentősen csökkenjen a teljes munkaidő-kedvezmény mellett sportolók száma.

8./ Javuljon az edzők képzettsége, szakmai képzésben való részvételi aránya.



VB "A" keret

1.	Szalma László	távol	Vasas	dr. Zarándi László
2.	Bakos György	110 m gát	U.Dózsa	dr. Oros Ferenc
3.	Kovács Attila	200, 4x100	U.Dózsa	dr. Oros Ferenc
4.	Nagy István	200, 4x100	U.Dózsa	dr. Oros Ferenc
5.	Tatár István	4x100	Bp.Honvéd	Farkas Tibor
6.	Karaffa László	4x100	Bp.Honvéd	Farkas Tibor
7.	Szabó Karolina	maratoni	Bp.Honvéd	Rimely András
8.	Siska Xénia	100 gát	Vasas	Sztipits László /fp.VB-ig/

VB "B" keret

1.	Bakosi Béla	hármás	NYVSSC	Kiss Tamás
2.	Pálóczi Gyula	távol	TBSC	Sigér Zoltán
3.	Sterk Katalin	magas	TBSC	Sigér Zoltán
4.	Juha Olga	magas	Vasas	Szekeres Sándor
5.	Szabó Zsolt	távol	TFSE	dr. Zarándi László
6.	Bagyula István	rudugrás	Csepel	Pfeiffer László
7.	Vanyek Zsuzsa	távol	Építők	Skoumal András
8.	Havas Endre	4x100	KSC	Krasznai Tivadarné
9.	Fetter György	4x100	Bp.Honvéd	Farkas Tibor
10.	Palombi Margit	100 m gát	TBSC	Hoffer József

11. Simon Balla István	400 m gát	U.Dózsa	dr. Oros Ferenc
12. Menczer Gusztáv	4x100	U.Dózsa	dr. Oros Ferenc
13. Spiriev Attila	400 m gát	MTK-VM	Spiriev Bozsidárné
14. Kripli Márta	diszkosz	MTK-VM	Bácskay Béla
15. Malovecz Zsuzsa	gerely	Építők	Valkusz Tamás
16. Markó Gábor	3000 m akadály	Bp.Honvéd	Babinyecz József
17. Sipka Ágnes	maratoni	Szfv. Ikarus	Őze Tibor
18. K.Szabó Gábor	5-10 000 m	Bp.Honvéd	Babinyecz József
19. Verébné Fazekas E.	10 000 m	DVTK	Kocsis László
20. Urbanik Sándor	20 km gyaloglás	TBSC	Kiss Antal

A VB csapat nagy valószínűséggel a felsorolt "A" és "B" keret tagjaiból fog kialakulni.

A VB "A" kerettagok eredményfeltételei a csapatba kerüléshez:

NÉV	EK "B" - Bp. GP	országos bajn.	VB
Szalma László	790-810 cm	810-825 cm	825-840 cm
Bakos György	13,40-13,50 mp	13,35-13,45 mp	13,25-13,35 mp
Kovács Attila	38,70; 20,60-65 mp	20,45-55 mp	38,50-60 mp
Nagy István	38,70; 20,60-65 mp	20,45-55 mp	38,50-60 mp
Tatár István	38,70; 10,20-25 mp	10,20-25 mp	38,50-60 mp 10,15-20 mp
Karaffa László	38,70; 10,25-35 mp	10,25-35 mp	38,50-60 mp
Szabó Karolina	január: 2632-34 április: 2631-32	junius: 31:55 p	2628 n; 31:35-40 p
Siska Xénia	fp.VB döntő: EK "B"-Bp.GP: 12,60-70 mp	12,60-70 mp	12,50-65 mp

A VB "B" kerettagok csapatba kerülésének eredményfeltételei:

FÉRFIAK

100 m	EK - Bp. GP	10,15 - 10,20 mp	OB	10,15 - 10,20 mp
200 m	- " -	20,40 - 20,50 mp	OB	20,40 - 20,50 mp
400 m	- " -	45,00 - 45,20 mp	OB	45,00 - 45,20 mp
4x400 m	- " -	3:01,50 - 3:02 mp	OB	5 fő 45,70 mp-es átl.
110 m gát	- " -	13,35-40 mp	OB	13,35 - 13,40 mp
400 m gát	- " -	48,80 -49,00 mp	OB	48,80 - 49,00 mp
távol	- " -	815 - 825 cm	OB	815 - 825 cm
hármás	- " -	17,10 - 17,20 cm	OB	17,10 - 17,20 cm
rud	- " -	565 - 575 cm	OB	565 - 575 cm
diszkosz	- " -	65 - 66 m	OB	65 - 66 m
gerely	- " -	83 - 84 m	OB	83 - 84 m
kalapács	- " -	80 - 81 m	OB	80 - 81 m
5000 m	- " -	13:18 - 13:20 p	OB	13:18 - 13:20 p
10 000 m	- " -	27:40 - 27:50 p	OB	5000 m 13:20-22 p
3000 m akad.	- " -	8:15-16 p	OB	8:15 - 8:16 p
20 km gyal.	VK. május	1621 -22 p	aug.	15 km 16 - 16 1 p

NŐK

100 m gát	EK - Bp. GP	12,60 - 12,70 mp	OB	12,60 - 12,70 mp
távol	- " -	695 - 705 cm	OB	695 - 705 cm
magas	- " -	196 - 198 cm	OB	196 - 198 cm
gerely	- " -	67 - 68 m	OB	67 - 68 m
diszkosz	- " -	8:40 - 45 m	OB	67 - 68 m
10 000 m	junius	31:50 - 55 mp	OB	5000 m 15:05-15:10
maratoni	január	2629-30 p	máj-jun.	2629-30 p
			julius	10 000 m 32:30 p
10 km gyal.	VK. május	45:50-46 p	aug. 5 km	22-22:30 p

A csapat előzetes kijelölése a Bp. GP. után, a végleges az OB után történik!

II. FELADATOK

VÁLOGATÁSI FELADATOK

1./ A VB csapat kialakítása

A MASZ az 1986-87. felkészülési évben VB "A", VB "B" és válogatott /"C"/ keretet tart számon. Az egyes keretből az eredmények jelentős változása esetén ki, illetve be lehet kerülni. A jelentős javulás feljebbkerülést, a jelentős romlás lejjebbkerülést, illetve a keretből való ki-esést jelentheti.

2./ Válogatás az EK "B" döntőre:

Az EK "B" döntőn részt vevő csapatot a VI.18-i NSZK-Svédország-Svájc-Magyarország férfi-női válogatott viadal eredményei alapján jelöljük ki.

3./ Válogatás a gyalogló VK-ra:

A csapatokat a IV. 5-i békéscsabai nemzetközi verseny eredményei alapján jelöljük ki.

4./ Válogatás a női utcai VB-re /3+1 fő/:

Az év során elért összes eredmény alapján jelöljük ki a csapatot.

5./ Válogatás az eszközjellegű kiemelt versenyekre

a./ Fedettpályás EB /II. 21-22./

A II. 7-8-i Magyarország-NSZK férfi-női válogatott viadal és a TRICOTEX KUPA, valamint a II. 14-15-i Fp. OB eredményei alapján a legesélyesebb /1-6/ 8-12 versenyző kerül a csapatba.

b./ Fedettpályás VB /III. 6-8./

A II. 7-8., a II. 14-15. és a II. 21-22. /EB/ versenyek alapján a legesélyesebb /1-6/ 8-12 versenyző kerül a csapatba.

c./ Mezei VB /III. 22. Varsó/

A II. 14-, 21-, 28- és III. 7-, 14-én rendezett mezei és utcai futóversenyek alapján jelöljük ki a csapatokat.

d./ Magyarország-Nagy-Britannia fedettpályás ffi-női válogatott viadal /II. 7-8./

Az I. 31. - II. 1-i fedettpályás Bp.-bajnokságon elért eredmények alapján jelöljük ki a csapatokat.

e./ Magyarország-Nagy-Britannia gyalogló válogatott viadal /IV. 5. Bcsaba/

Férfiak: 50 km és 20 km Nők: felnőtt 10 km

Ifik: 20 km Nők: ifik 5 km

6-6 fős csapatok

A csapatokat a felmérési eredmények és a II. 14-15-i fedettpályás gyalogló OB eredményei alapján jelöljük ki.

f./ Bulgária-NSZK-Magyarország férfi-női válogatott dobó viadal /V. 16-17. Szófia/

A 3 fős csapatokat az V. 9-i Építők verseny és a felmérési eredmények alapján jelöljük ki.

g./ Csehszlovákia-Magyarország tizpróba, Csehszlovákia-Magyarország-Skócia hétpróba viadal /VI. 13-14. Prága/

A csapatokat /3+1 fő/ az V. 24-25-i hazai I.o. és a götzisi nemzetközi versenyeken elért eredmények alapján jelöljük ki.

h./ NSZK-Svédország-Magyarország férfi-női válogatott viadal /VI. 18. NSZK/

Dobószámokban a szófiai válogatott viadalon, a többi számban a V. 30. - VI. 7. közötti hazai és külföldi versenyeken elért eredmények alapján jelöljük ki a csapatokat.

i./ UNIVERSIADE /VII. 13-19. Zágráb/

A csapat kialakításával dr. Kovács Etelét bízta meg a MASZ elnöksége. Kovács Etele VI. 30-án tesz javaslatot a csapat összetételére.

j./ NSZK-Lengyelország-Csehszlovákia-Magyarország férfi-női gyalogló válogatott viadal /VIII.8.Fürth/ A csapatot /4-4 fő/ a VK és a VI. 6-7-i OB eredményei alapján jelöljük ki.

<u>Versenyszámok:</u>	<u>FFI</u>	<u>NŐI</u>
	35 és 15 km	5 km

TERVEZÉSI FELADATOK

1986. december 20-ra:

1./ Minden A-B kategóriás szakosztály készítse el az éves szakosztályi tervet.

2./ Minden VB "A" és "B" kerettag versenyző edzője készítse el az éves egyéni felkészülési és külön a versenyeztetési tervet. /Ehhez központi formanyomtatványt biztosítunk./

ELLENŐRZÉSI FELADATOK

1./ Felmérések

a./ A VB "A" és "B" kerettagok részére kötelező központi felmérések: -1986. nov. 24. - dec. 6.
- 1987. jan. 5. - jan. 17.
- 1987. ápr. 6. - ápr. 18.
- 1987. máj. 11. - máj. 23.

/A konkrét időpontokat 1986. dec. 15-e után közöljük./

b./ Kötelező felmérésnek tekintett versenyek: fedettpályán: jan. 31., febr. 1., 7-8., 14-15; mezei futásban: a mezei VB válogatásnál felsorolt versenyek;

szabadtéren: minden válogató és bajnoki verseny.

c./ Kötelező orvosi vizsgálatok:

1986. nov. 24-28. és 1987. május 11-16.

- a VB "A" kerettagok a Sportkórházban,
- a többi kerettag a lakhelyén /központilag megadott szempontok szerint/.

A központi felmérések célkitűzései

/Készítette: Edzőbizottság/

A központi felmérések bevezetésével az a célunk, hogy a következő két olimpiai ciklusban, azonos elvek alapján, a felkészülés hasonló szakaszaiban ellenőrizzük a végzett munka folyamatosságát és a hatására bekövetkezett változásokat.

A felmérések feladatai:

- Az alkalmazott próbaszámokkal a képességek felkészülés-közbeni alakulását mérjük. A kapott adatok és a későbbi versenyeredmények közötti összefüggéseket megvizsgáljuk. A vizsgálat eredményei alapján - a következő években - kísérletet teszünk a magyar atlétikában alkalmazott felkészítési munka korszerűsítésére.
- Az alkalmazott próbaszámok egy része arra is hivatott, hogy az edzőmunka tervezésénél irányítson az egyes időszakokban elvégzendő fejlesztési feladatok megoldására.

A felmérésekkel kapcsolatos követelmények:

- A felmérésre meghívott versenyzők az "A" és "B" keret tagjai, valamint más, név szerint meghívottak /és edzőik részére, ha főállásuk/ kötelező a részvétel. Az edzők részére a 2., 4. és 5. felmérésen szakmai megbeszéléseket is tartunk.
- A felmérésekre készülni kell a versenyzőknek a következők szerint: a próbaszámok gyakorlását be kell építeni az edzőmunkába, a felmérést megelőző 4-5 nap munkáját úgy kell alakítani, hogy a versenyző az időszaknak megfelelő szinten teljesíteni tudjon és reális képet adjon felkészültségéről.
- Amennyiben a versenyző a felmérések során nem mutat megfelelő hozzáállást, akkor a további mérésekből kizárjuk és viselnie kell ennek következményeit.
- Amennyiben valaki a felmérési követelmények 50 %-át nem teljesíti, úgy a felkészülése rossznak minősül. Ezekre a versenyzőkre az előző pontban leírt konzekvenciák érvényesek addig, amíg a szabadtéri versenyidőszakban jó eredményekkel /3-4 alkalommal/ meg nem cáfolják az előző megállapítást.

Kiegészítés:

Indokolt esetben /szakmai és orvosi/ a felmérési próbaszámok közül 1-1 kihagyható, de ezt előre tervezve kell egyeztetni a vezető edzővel. Sérülés vagy betegség miatti távolmaradásról - orvosi igazolást mellékelve - a felmérés kezdete előtt kell értesíteni a vezető edzőt.

Mint ismeretes, az általános és speciális kondicionális képességek, valamint a technikai képességszint mérésére igen sok tesztgyakorlat áll rendelkezésünkre. Az ismertetett összeállítás egy többé-kevésbé megalapozott szelekció eredménye.

A válogatást mindenekelőtt a lebonyolíthatóság tette szükségessé. Így, ha az összeállításból ki-maradtak olyan tesztek, amelyeket egy-egy edző fontosnak tart az edzésfolyamat irányítása szempontjából, kérjük, hogy azt tanítványával tovább-ra is végezze el és az eredményeket a tesztrend-szer tökéletesítése érdekében közölje az Edzőbi-zottsággal.

ADMINISZTRATÍV FELADATOK

Minden "A" és "B" kerettag /illetve, olyan válogatott "C" kerettag, aki feljebb kíván lépni a kerettagságban/ versenyző /vagy edzője/ köteles a végzett munkát napra készen dokumentálni. A do-kumentációt a központi felmérésekre a versenyző-nek /vagy edzőjének/ magával kell hoznia. Amennyi-ben a MASZ illetékese /vezető edző, szakfelügye-lők, edzőbizottsági tagok stb./ kéri a dokumen-tációt, be kell mutatni. /Ez nem csak a felméré-sekre vonatkozik./

A dokumentálás lehetséges formái:

1./ Heti edzőmunka összesítő:

- a hét dátuma,
- edzésszám,
- testsúly /lx/,
- minden versenyeredmény,
- minden sérülés, betegség, gyógyszer stb.,
- a legfontosabb edzéseszközök mennyiségi és minőségi /intenzitási/ mutatói.

2./ Edzésnapló

- A napi edzés részletes, világos, áttekin-tető és olvasható leírása.
- Ezen belül a végzett munka tételes mennyi-ségi és intenzitási mutatóinak leírása, betegség, sérülés, gyógyszer, testsúly stb. leírása, rögzítése.

III. FELTÉTELEKRENDSZER

1./ Edzőtáborok

a./ Vágta-ugró-dobó szakág

- 1986. dec. 1-14. Athén /20 fős delegáció/
- 1987. ápr. 6-19. Formia /20 fős delegáció/

MASZ költségén: a VB "A" kerettagok és a kijelölt edzők.

MASZ + SE költségén: a VB "B" kerettagok, akiket a MASZ vezető edzője és az Edzőbizottság ve-zetője jelöl ki.

b./ Távfutó-gyalogló szakág

- 1987. jan. 5-25. Tirenia /8 fő/
- 1987. febr. 2-22. Tirenia /8 fő/
- 1987. jul. 13. - aug. 8. St.Moritz /8 fő/

MASZ költségén: a VB "A" kerettagok és a kijelölt edzők.

MASZ + SE költségén: a VB "B" kerettagok, akiket a MASZ vezető edzője és az Edzőbizottság javaslata alap-ján az Intézőbizottság jelöl ki.

c./ Tatai edzőtáborok:

- MASZ költségén a VB "A" kerettagok.
- MASZ+SE költs.: a VB "B" kerettagok.
- SE költs.: az un. "C" kerettagok /ez azo-nos a felnőtt válogatott keret-tel/.

- 1987. jan. 5-17. /60 fő/
- 1987. jan. 26. - febr. 7. /20 fő/
- 1987. febr. 16-28. /60 fő/
- 1987. márc. 9-21. /60 fő/
- 1987. márc. 30.- ápr. 11. /60 fő/
- 1987. ápr. 27. - máj. 9. /60 fő/
- 1987. jul. 13. - aug. 2. /35 fő/

VB előzetes csapat

2./ Nemzetközi versenyzés

A MASZ elnöksége 1986. decemberében külön sza-bályzatot ad ki a különböző nemzetközi versenye-ken való indulások feltételeiről.

IV. EGYEBEK

- 1./ Átigazolási időszak: 1987. szeptember 21. - október 9.

- 2./ Mulasztások: a keretből való kizárást vonja maga után, ha valaki nem tel-jesíti a MASZ kéréseit.

A
Magyar
Atlétikai Szövetség
elnöksége



A beilleszkedés nehézségei

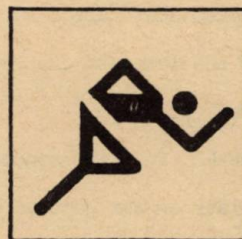
A címben jelölt témát élsportolókkal folytatott beszélgetések alapján és kérdőíves módszerrel dolgoztam fel. Munkám során sokrétegű, szerteágazó anyag bontakozott ki, bonyolult kapcsolatrendszerekkel. Figyelembe kell venni, hogy a válaszadók különböző életkorúak, ami miatt eltérő időszakokban voltak élsportolók és élték át az aktív sportpályafutás utáni társadalmi beilleszkedés problémáit.

Kizárólag neves élsportolókkal beszélgettem, akik EB-n, VB-n, esetleg olimpián is jó eredményt értek el, különböző sportágakban. A megkérdezettek között négy kiváló és sikeres atléta is volt. Azt hiszem, el lehet tekinteni attól a vélemény-különbözőségtől, ami abból fakad, hogy egyéni vagy csapatsportot üzött-e az illető.

A feltett kérdések a következők voltak:

1. a/ sportág:
b/ minősítés:
c/ eredmények:
d/ jelenlegi foglalkozás:
2. Sportpályafutásod alatt milyen viszony alakult ki sporttársaiddal, edzőiddel?
3. Sportpályafutásod után hogyan alakult a viszonyod sporttársaiddal, edzőiddel?
4. Sportpályafutásod alatt mire fordítottad a szabadidődet /tanulás, szórakozás, más irányú elfoglaltság/?
5. Sportpályafutásod alatt voltak-e anyagi problémáid és hogyan oldottad meg?

6. Sportpályafutásod után vannak-e anyagi gondjaid és hasonló vagy eltérő módon oldod-e meg, mint korábban?
7. Véleményed szerint ismeretségi köröd, hogyan reagált kiváltságos helyzetedre és sikereidre /dicséret, irigység, közömbösség/?
8. Adódtak-e beilleszkedési problémáid pályafutásod után a munkahelyeden?
9. Változott-e körülötted a légkör aktív sportolásod abbahagyása után /pozitív-negatív irányban/?
10. Pályafutásod alatt elégedett voltál-e szociális körülményeddel /anyagi-erkölcsi megbecsülés/?
11. Jelenlegi körülményeddel elégedett vagy-e /őszintén fejtsd ki/?
12. Szerinted igaz-e, hogy a sportolók kiváltságos helyzetet élveznek? Ha igen szerinted mit jelent ez, és jó-e vagy változtatnál rajta?



A megkérdezettek 90%-a a sportolás befejezése után is a sport területén helyezkedett el, általában mint edző.

A sporttársak és az edzők között kialakult viszonyuk, mind a versenyzés alatt, mind pedig aztán, mindenkinél pozitívnak ítéltető. Volt néhány eltérő vélemény is, ami az egyéni sportág jellegzetességéből fakad:

"Közvetlen vetélytársaimmal szinte ellenség és nem ellenféli viszony alakult ki, a többi sporttárssal jó, sőt baráti kapcsolatok alakultak ki."

"Természetemnél fogva elég alkalmazkodó típus vagyok és el tudtam viselni az apróbb sértéseket..." "Amíg nem értem el kimagasló eredményt, addig nem volt konfliktus a versenyzőtársakkal."

"Különbözőbb baráti viszony nem alakult ki köztem és versenyzőtársaim között... az egyéni sportágakban, ahol állandó a rivalizálás nem is igen alakulhat ki tartósan, legfeljebb a pillanatnyi érdekek egymás mellé állíthatnak embereket..."

"Az edzők nem szerették, ha véleményt nyilvánítottam."

Az élsportban a kiélezett küzdelmek és a fizikai-pszichikai erőpróbák miatt fokozottabb az igény a kellemes közérzet és a jó munkatársi viszony kialakítására.

Ezért nem meglepő, hogy sok versenyző "szinte apa-leány vagy apa-fiu kapcsolatnak" nevezi edzőjével kialakult harmonikus viszonyát.

Az ideális munkakörülmények közé nemcsak az egyén társasági kapcsolatai tartoznak, hanem az 5. és 6. kérdésben részletezett esetlegesen felmerülő anyagi problémák is.

A megkérdezettek kb. fele azt mondta, hogy sportpályafutása alatt anyagi gondjai nem voltak, de ez nem abból eredt, hogy sportolók. Volt aki ezt válaszolta: "amit kerestem az igényeimnek megfelelt, bár nyilván több is lehetett volna."

"Személy szerint nekem nem voltak anyagi problémáim. Viszont sérelmesnek találom más sportágakhoz képest az alacsony fizetésemet."

"Más téren sikerült anyagi biztonságomat megteremtteni."

"Anyagi gondjaim kezdetben voltak... A nulláról indulva, albérletből kellett családot alapítani, lakást vásárolni, berendezni. Ezt akkor mégis meg lehetett oldani a sport útján kapott juttatásból - spórolással. Jelenleg ezt nem lehet így megoldani."

"Amikor válogatott lettem már nem, mivel az utazások alkalmával mindig sikerült pótlólagos bevételekre szert tennem."

Azok közül, akik azt válaszolták, hogy a versenyzés időszaka alatt voltak anyagi gondjai, a legelgondolkodtatóbb választ egy olimpiai bajnok adta: "csak úgy tudtam megoldani, hogy abbahagytam a sportolást..., szakmámtól és tanulmányaimtól eltérő munkát kellett vállalnom."

Egy másik vélemény: "Anyagi problémáim mindig voltak. Nem az anyagiak miatt sportoltam, hanem kíváncsi voltam, mire vagyok képes."

"Hónapról-hónapra éltem. Volt, amikor az utolsó 2 héten kiflit ettem, mert nem volt elég pénzem."

Visszatérve a 4. kérdésre, érdekelt, hogy az élsportolók, akiknek köztudott, hogy sok az elfoglaltságuk, hogyan töltik szabadidejüket, mennyire fordítják azt hasznos teendők elvégzésére.



A válaszokban többnyire az aktív pihenés, kapcsolódás formáit jelölték meg /pl. olvasás, kötés, színházlátogatás, kirándulás/. Emellett szinte valamennyien tanultak valamit az edzéseikkel párhuzamosan.

Egy ötszörös országos bajnok véleménye: "Az uszás, mint alapsportág olyan munkát követel ilyen szinten, hogy emellett csak tanulni van idő. Persze, ha utcaseprőnek készültem volna, akkor némi szórakozás is belefért volna a programba."

Másik neves uszónk többek közt ezt mondta: "kirándultam - ... legtöbbször hétvégén és kocsival mentünk, egy vagy két órát sétáltunk /valódi kiránduláshoz fáradt voltam/... discóba ritkán jártam, évente 4-5x."

Egy olimpián második helyezést elért versenyző válasza arra, hogy mire fordította szabadidejét: "Hasonlóan a többi fiatalhoz szórakozásra, valamint főleg a sportpályafutásom utolsó éveit tanulásra. Már versenyző koromban edzői és szakedzői diplomával rendelkeztam, ezekben az években szereztem meg a gépipari technikus oklevelet is, természetesen esti iskolán."

Volt, aki jövedelmének kiegészítésére fordította szabadidejét.

A 7. kérdésre adott válaszok általában azonos tartalmat fejeznek ki, ami a sportolók kiváltságos helyzetére és sikereire vonatkozik. Közvetlen környezetük örült az elért sikereknek, de mindenki utalt bizonyos foku irigységre is. Ez vagy a vetélytársak megnyilvánulása, vagy a hozzá nem értők állásfoglalása.

"Voltak, akik reálisan értékelték sikereimet, de irigy is akadt, mivel a befektetett energiát senki sem ismerte."

"Általában mindenki dicsért, szeretett és akkori őszinte gyermeki naivságonnak köszönhetően sokan közülük kihasználtak."

"Mig jól ment, sok volt a barát. Amig tartott a

pénzem meg tudtam vásárolni a környezetemet...

Irigyek voltak, de elismertek."

"Szereztem és vesztettem el barátokat az új helyzetemben. Akiiket szereztem, azoknak örülök, akiket elvesztettem, azokat nem sajnálom."

"Különösebb irigységet sohasem tapasztaltam, hiszen a sikerekért az akkori keretben én tettem a legtöbbet."

A 8. kérdés a sportpályafutás befejezését követő beilleszkedési problémákra utal. A válaszoknak mintegy a fele azt tartalmazza, hogy az új munkahely nem okozott különösebb problémát. Itt azért figyelembe kell venni, hogy az élsportolók zöme megmaradt a sport területén, mint gyuró, edző vagy vezető.

"Beilleszkedési problémáim nem nagyon voltak...

Csalódást csak az okozott, hogy nem olyan területen tartottak igényt munkámra, mint amit én elképzeltem. Sportmasszőrt csináltak belőlem, és én ezt kicsit sértőnek találom."

"Versenyzői pályafutásom után nem volt beilleszkedési problémám, mert már versenyző koromban végeztem edzői munkát."

"Akkor úgy tűnt, hogy igen súlyosak a problémák a beilleszkedéssel kapcsolatban... Ma már tudom, hogy ez nem történhetett máshogy... és természetes egy ilyen pályamódosításnál. Az élsportban eltöltött 20 év után egyik pillanatról a másikra lettem sportolóból vezető."

A válaszok másik fele súlyos beilleszkedési problémákat jelöl meg.

"Igen, mivel nem tudtam elviselni, hogy máról-holnapra szinte adminisztratív eszközökkel kiszorítottak az addigi első helyről. Azóta is nyomaszt, hogy torzóra sikeredett a pályafutásom és ennek következményeként edzőként sem tudom betölteni azt a pozíciót, ami - véleményem szerint - nekem járna."

"Abbahagyás után közölték, menjek a gyárba dolgozni, edzői státusz nincs. Nagyon jól tudták, hogy

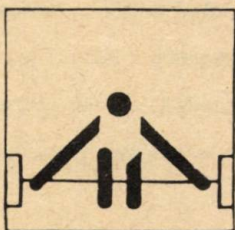
edzői pályára készülők, Idegileg teljesen kikészítettek... Beilleszkedés az edzői munkába keserves volt, aki tesz valamint ebben az országban, az szinte alattvalónak számít. A sok szakbarbár alig viselt el, féltette saját pozícióját."

"Igen - voltak beilleszkedési problémáim - ott hagytam a főkönyvelői állásom és elmentem edzőnek, hiányzott a sport, egészséges emberek közelsége, a szabad levegő."

A 9. kérdés kapcsán arra kaptam választ, hogy változott-e a légkör a sportolók körül az aktív sportolás befejezése után. Alig akadt, aki azt mondta, hogy nem történt változás, minden olyan, mint volt.

A megkérdezettek kb. 80%-a azt válaszolta, hogy romlott a viszonya környezetével, munkatársaival. Véleményem szerint ez abból a felemás helyzetből fakad, hogy pályafutásuk alatt ezek a versenyzők a csúcson voltak, sokszor reflektorfényben is, de közvetlenül a visszavonulás után nem tudnak ugyanilyen kimagasló eredményt elérni új munkakörülményben. Egy bizonyos időre mindenkinek szüksége van az átálláshoz, az új viszonyokhoz való alkalmazkodáshoz, a szerepváltozáshoz. Az idézetek tükrözik az egyén és a környezete közötti konfliktusokat:

"Már nem vagyok sokak szemében a nagy élsportoló, csak egy gyuró, aki amellet, hogy néha megszakad a munkában, mégsem élvezi azokat az elismeréseket, jogokat, mint élversenyző korában. Kicsit csalódott lettem..."



"Amikor már nem huztam a szekeret, voltak akik ezt nem nézték jó szemmel."

"10 év után csak az idén érzem úgy, mintha olvadna a körülöttem levő fagyos levegő... ha valójában nézem a dolgot, inkább az érdekviszonyok alakultak úgy, hogy ismét a felszínre kerültem."

"Azok az elemek, akik azért voltak mellettem, mert foglalkozott velem sűrűn a TV, rádió, ujság, elmaradtak azután, hogy kevesebbet lettem foglalkoztatva."

"A szövetségi kapitányi kinevezés óta... sokan utálnak, irigykednek, fúrnak, de azt hiszem ezzel a pozícióval járó játékban ez is benne van."
"... mivel edzőként olyan helyre mentem, ahol nagyon rosszak a körülmények, így négy évnek kellett eltelni, mire számottevő eredményt produkáltam és ez sem éri el a versenyzőként produkált szintet, így nagyon határozott presztizisvesztéséért."

A 10. kérdésben arra kerestem választ, hogy a sportolók pályafutása idején milyenek voltak szociális körülményeik, elégedettek voltak-e anyagi és erkölcsi megbecsülésükkel.

A válaszok nagyon különbözőek, mind a versenyző felfogását, alapállását illetően, mind pedig a kapott juttatások terén. Általában keveslik az erkölcsi elismerést, az anyagi körülményeik pedig az igényeik függvényében teljesen eltérőek. Befolyásolja még a kérdést talán az is, hogy ezek a versenyzők különböző kluboknál szerepeltek, ahol köztudott, hogy nem egyformák a lehetőségek.

Szeretném kiemelni, hogy minden válaszból kiérződött, milyen szeretettel beszélnek az egykori versenyzők saját sportágukról, mennyire csak a jobb eredményekért, sikerekért vállalták az áldozatokat, az idegeket őrölő, magas teljesítményű edzőmunkát. Volt, akit aktív sportpályafutása során szinte nem is foglalkoztattak ezek a problémák és csak később jött rá, hogy milyen lehetőségeket nem használt ki, illetve nem kapott meg.

"Sportpályafutásom alatt sportkitüntetést nem kaptam."

"Elégedett voltam általában az erkölcsi és anyagi megbecsüléssel, mivel elég szerények voltak az igényeim. Sokkal többre is vihettem volna, ha kihasználom az adódó lehetőségeket. Igaz, én a sportot a sportért, a sikerekért csináltam, nem az anyagi előnyökért, s így aztán fele olyan sikeres emberek dupla jövedelmet is el tudtak érni, mint én /de lehet, hogy éppen ezért lettek fele olyan sikeresek!/?."

"Nem voltam elégedett. 11 év munkásszállón. Senkinek nem jutott eszébe, hogy lakást adjon, pedig akkor már többszörös bajnok és válogatott voltam."

"Nem voltak anyagi gondjaim, lakást kaptam és a legfelső sportvezetés is mindenben támogatott."

"Nem voltam elégedett, de ezen sajnos nem az én feladatom változtatni. A legnagyobb probléma, hogy a közvélemény egy kalap alá vesz minden sportágat, ahol a profizmussal több az anyagi, ezáltal az erkölcsi elismerés is."

"Erkölcsi megbecsülés ugyan megvolt, de ez is nagyon hamar elmult, bár azt nem tagadhatom le, hogy olyan helyekre - emberekhez eljutottam /miniszter stb./ ahová más dolgozó csak igen rendkívüli esetben."

"Utólag tudom, hogy anyagiilag /lakás/ és talán erkölcsileg is többet lehetett volna profitálni ebből a rengeteg munkából, ha valaki többet törődött volna ezzel, vagy legalább megmondta volna, mit lehet és mit kell tenni."

"Mindig csakazértis-ből, daczból és soha nem az elismerésből meritettük erőnket a további munkához."



"A mai eszemmel egészen biztos, hogy alább adnám a büszkeségemet és kilincselnék. Az igazán munkáigényes sportágakban, mint az öttusa, kajak-kenu, birkózás igen gyakori jelenség, hogy a versenyzőtul sokat foglalkozik a sportból megszerezhető előnyök kiaknázásával és civil élete előkészítésével, ami az eredmények rovására megy..."

A 11. kérdésben a volt élsportolók jelenlegi körülményei iránt érdeklődtem.

Itt megszlottak a válaszok a magánélet és a munkahelyi viszonyok alapján, de legalább 90 %-uk elégedetlen mai helyzetével. A legalapvetőbb probléma mindenkinél az anyagi gondokon keresztül jelentkezik, ezt követi a munkatársak, szakemberek közömbössége, mely odaadó munkájukat alig alig értékeli.

"Sajnos nem érdeklődnek a munkám és a gyerekek felől. Ugy érzi az ember, ha nem dolgoznék, még azt sem vennék észre."

"... nincs mire elégedettnek lennem. Ugy érzem többet tudnék tenni a sportágért, a klubért, a versenyzőkért, de ha ehhez a munkához nem kapom meg a megfelelő pozíciót és az ezzel járó anyagi többletet, csak azt csinálom meg, amit feltétlenül muszáj. Az a tapasztalat és tudás, ami felhalmozódott bennem, az az enyém, ezért dolgoztam, ezt én akarom kamatoztatni."

"Az az anyagi juttatás, amit egy kezdő diplomás edző kap minimális és épphogy elég ahhoz, hogy önmagát és családját eltartsa közepesnél gyengébb szinten."

"... férjem világcsucstartó volt, jelenleg három diplomája van és én is jó sportoló voltam, jelenleg edző és a kettőnk fizetéséből nem tudunk megélni... Egy kislányom van... nem vállaltam még egy gyereket. Jó lenne valami megoldást találni - vagy az lett volna a legjobb, ha a sportra fordított időt pénzkeresésre fordítom?"

"Munkámban rengeteg energiát és időt ölk, ezzel szemben sem anyagiilag, sem /és főleg/ erkölcsileg

nem vagyok megbecsülve... A sporttól és a sport által megismert emberektől, utazásoktól fantasztikus élményeket és értékeket kaptam. Megtanultam egyszerű dolgokat... Kifejlesztettek bennem nem hétköznapi szinten tulajdonságokat, mint igényesség, akaraterő, hit stb. Ebből adódik a baj, mert nincs meg az életben a kontinuitás, miután abbahagytam, mindent alacsonyabb szinten kell csinálnom... A csucok után nehezen tudok szűrni és hétköznapien élni, a mostani életben egyedül a férjem nem szürke... de nekem mégsem elég. Muszáj megtalálnom azt, amivel helyettesíteni tudom a sportágamat."

"Azt hiszem hímnévben a hazámért, Magyarországért ennél sokkal többet tettem, mint amit most társadalmi megbecsülésként átélek. Anyagi helyzetünk jelenleg siralmas... Senki nem érdeklődik, hogyan élünk, ez az első alkalom, hogy valaki megkérdezett erről..."

"Szóval végzem a munkámat, nem túl nagy hittel, de becsületesen és várom a szebb jövőt."



Utoljára arról kérdeztem a neves sportolókat, hogy mi a véleményük a közvélemény által "kiváltságosnak" nevezett helyzetükről. Ők maguk annak tartják-e a versenyzés alatti időszakot, illetve helyesnek ítélik-e meg?

Volt, aki azt válaszolta, hogy egyáltalán nem élveznek kiváltságos helyzetet és volt, aki ezt jogosnak, természetesnek tarotta az élsportolók esetében. A kiváltságos helyzet értelmezése csak a különböző nézőpontok alapján változik, de a sportolók belülről látják ezt a kérdést és az ő véleményük segítségével pontosabban megközelíthető a valódi helyzet.

A következő két megfogalmazás is eltérő aspektusból magyarázza a kiváltságos helyzetet:

"... hogy mit jelent ez, szerintem egyértelműen a lehetőségeket, pénzben, utazásban, élményekben. Még sincs az egész így jól. Nincs megoldva a sportolók helyzete a befejezés után, sem anyagiilag, sem egzisztenciálisan."

"A kiváltságos helyzet furcsa megfogalmazás. Azt a légkört, amit az ember kialakít maga körül, saját magának, egyéniségének köszönheti, önmaga alakítja ki munkájával..."

A továbbiakban olyan idézetek következnek, melyek erről a kiváltságos helyzetről szólnak, bírálják vagy elfogadják azt.

"Nagyobb differenciáltságra lenne szükség, csak az igazi élsportolókat részesíteni előnyökben... Sokan élnek meg a sportból, nem jól, de nem is rosszul..., akik csak az anyagiakat nézik. Ez számomra ellenszenves."

"Nem igaz /hogy a sportolók kiváltságos helyzetet élveznek/, amit kapnak, azért keményen megdolgoznak. Sok-sok mindenről lemondanak, hogy a cél, amit kitűztek elérhető legyen."

"... aki kiemelkedő eredményt ér el, s az átlagos emberek fölé emelkedik, az kapjon többet az átlagosnál. A baj ott van, hogy az átlagos sportoló is kiváltságokat akar, ez pedig nem helyes, sőt káros."

"Egy-két labdajátékot leszámítva, az anyagi helyzet nem túl rózsás... Ez a viszonylagos jobb körülmény a pályafutás befejezése után azonnal megszűnik és nagyon nehéz visszaállni a szerényebb körülményekre."

"... azok a sportolók, akik eredményt, dicsőséget hoznak hazájuknak, klubjuknak, mindenféle előnyt, kiváltságot megérdemelnek, hiszen szakmájukban /sportágukban/ a világon a legjobbak. Viszont azt is figyelembe kell venni, ha egy tudós Nobel-díjat kap, attól nem követeli meg az ország, hogy még egyet szerezzen, de ha egy sportoló világ-, olimpiai bajnokságot nyer, attól a közvélemény újra és újra megkívánja /megköveteli/, hogy újra és újra nyerjen. Egy sportolónak tehát mindig a maximumot kell nyújtania... Vannak azonban olyan sportolók /sportolgtatók/, akik elvegetálnak, ezzel lejárattják a sportot és kérdéssé teszik az eredményes sportolók helyzetét, "kiváltságait"."

"A sport ma már politika és társadalmi igény is. Ha elismerjük a kultúra szellemi eredményeit, akkor el kell ismernünk a sportkultúra gyakorlati sikereit is. Tehát, ha egy író megérdemli a könyvéért azt a bizonyos összeget, amit felvesz, akkor ugyanezt egy olimpiai bajnok - azt hiszem - teljes joggal megkaphatja."

"A mai napokban már anyagilag változott az élsport, de nem tudom, hogy erkölcsileg nem romlott-e a sportolóknak ezen rétege."

"A sportoló jövőjéről nem szól a fáma. A mai gazdasági helyzetben a tehetséges sportoló nem a sportot fogja választani életcéljául, hanem a megélhetését biztosító munkát..."

"Pillanatnyilag azonban sikeres sportágainkban szerencsére megtalálhatók még azok a megszállott versenyzők és edzők, akik ezekre az aránytalanságokra fittyet hányva tesznek meg mindent a világ-bajnoki érmékért, a sikerért."

Összefoglalásul megállapítható, hogy a megkérdezett sportolók egy része nem volt elégedett a sportpályafutása alatti anyagi helyzetével. Abban viszont szinte mindnyájan egyetértettek, hogy az aktív sportolás befejezésével jelentős anyagi nehézségeik támadtak, mivel a különféle juttatásoktól - felkészülési pénz, prémium, jutalom - elestek.

Az új munkakör betöltése során különböző problémákkal kellett szembenézniük, melyet az is nehezített, hogy nem kísérte munkájukat közvetlen sikerélmény. Népszerűségük csökkenését sokszor mellőzésnek érezték a volt élsportolók és lényegesen több erőfeszítésükbe került újabb rangot kivívniuk új munkaterületükön.

Sokan panaszkodnak és hiányolják, hogy az évek során felgyülemlett tapasztalataikat, tudásukat nem, vagy csak kismértékben aknázzák ki. Pedig ők szívesen részt vállalnának a komolyabb és nehezebb feladatokból, ha erre felkérnék őket.

A sportolók pályafutásuk befejezésekor egyfajta segítséget igényelnek az elhelyezkedés, illetve a beilleszkedés megkönnyítése terén. Jó lenne, ha ezekkel a problémákkal magasabb fórumon is foglalkoznának vagy legalább elgondolkodnának rajta.

KÁRAI KÁZMÉR



GYALOGLÓ

fellelvár

A Komlói Bányász atlétikai szakosztályában a gyalogló szakág évek óta meghatározó szerepet tölt be.

De hogy is kezdődött a Bányásznál a gyaloglás?

Cserhádi Zoltán testnevelő tanár - edző - a komlói Fürst S. utcai Általános Iskolában tanít, s mindig a sokoldalú atlétikai képzés híve volt és az ma is. A 70-es évek közepén Komlón addig nem üzött szakággal, az országban is kevesek által gyakorolt gyaloglással ismertette meg tanítványait. A serdülő "B" többpróba versenyek mellett gyalogló versenyeken is indultak ifjú atlétápalántái és szerették meg ezt a nem könnyű "műfajt". Ebből a magból nőtt ki magát Czukor Zoltán, aki ma már felnőtt válogatott versenyző.

A gyerekek egy része 15-16 éves korban került szakosított edzőkhöz, így a gyaloglásra alkalmak is. Néhány név, amely talán nemcsak a gyalogló szakágban cseng ismerősen: a már említett Czukor, aztán az Alföldi testvérek /Andrea és Csaba/, Pressmayer, Kirszt, Orsós István és a legujabbak: Szép és Demeter testvérek, Orsós Mihály, hogy csak a legeredményesebbeket említsük. Majd mindannyian Cserhádi tanár úr testnevelési óráin kapták az alapokat.

Zoli bácsi /a bányászvárosban mindenki így hívja/ már 4 éve hűtlen lett az edzői munkához... Azóta Dudás István volt hosszútávfutó foglalkozik

a gyalogló utánpótlással, hazai szinten megfelelően. Az 1986-os versenyévben a következő eredményeket érték el a Bányász gyaloglói az országos bajnokságokon: négy egyéni és két csapatbajnokság; két II. és két III. helyezés, hogy csak a dobogós helyezéseket soroljuk fel. A további 4-8. helyezésekkel együtt, 860 MASZ és 35 olimpiai ponttal gazdagították szakosztályunkat, illetve egyesületünket a gyaloglók. Természetesen, az eredmények utáni elismerések sem maradtak el és reméljük, hogy a jövőben is így lesz.

Ebben az évben már negyedik alkalommal rendeztük meg a MASZ kérésére a Fiatalok Országos Gyalogló Bajnokságát. Szeretnénk 1987-ben is /immáron öt éves jubileumi versenyként/ városunkban megrendezni a bajnoki vetélkedést. A városban és a Bányász SK vezetőin nem mulik, egyedül a Magyar Atlétikai Szövetség hozzájárulását kérjük. A lelkes bányász szurkolók is hiszik, hogy 1987-ben ismét tapsolhatnak a városban egyre népszerűbb gyaloglóknak Komló főutcáján.

Komlói Bányász SK
atlétikai szakosztály
vezetősége

LSD

... német módra

Az LSD /long, slow distance = hosszú, lassu távfutás/ - terminológiánkban könnyű, hosszufutás;
- napjaink újszerű edzésszköze. □

Mainrad Nagale ma 47 éves /1971./. 10 évvel ezelőtt 37 évesen 100-150 kg között volt testsulya és élte a háború utáni, gyorsan virágzásnak indult nyugatnémet társadalom polgárainak életét. Túltáplált volt, nem vetette meg az italt, sokat dolgozott. Gyakran kereste fel orvosát keringési zavarokkal. Tíz évvel később, 1970-ben Svédországban a Veterán Világbajnokságon, már lényegesen alacsonyabb testsulllyal és megjavult egészséggel lefutotta a maratoni távot. A 45-50 évesek kategóriájában 2 óra 29:45-tel 4. lett, amire sok fiatalabb futó büszke lehetne.

Kilenc év alatt Nagale hihetetlennek tűnően javult, megváltozott. Ezt a tiszta állóképességi módszernek köszönhetette. A futás megváltoztatta életét, napi ritmusát, ami étkezési szokásainak megváltoztatását is maga után vonta.

Nagale ma 40 km-t fut naponta, emellett dolgozik. Megalapította a Veterán Távfutó Szövetséget és edzője, van Aaken professzor /időközben meghalt - a ford. megj./ tanácsára a szövetség újságjának kiadója lett.

□ A fordító megjegyzése: napjaink alatt az 1970-es éveket kell érteni. Ma inkább az AT /Anaerob threshold ■ anaerob határ/ edzések alkalmazásáról, használhatóságáról olvashatunk, de ennek ellendré érdekes, hasznos Handerson cikke.

Van Aaken professzor az 1920-as évek óta foglalkozik az aerob-centrikus edzés módszer alkalmazhatóságával, tökéletesítésével, tanításával. Hazáján kívül azonban sokáig nem kapott nyilvánosságot, sőt az otthoni irányított, tudományos intervall edzés szentségét is nehezen törte fel. Az idő őt igazolta. A Nagale-szerű esetek sikerei hatására az un. Fitness-mozgalom végül az NSZK-ban is győzedelmeskedett, az orvosi vényeken gyakran szerepel.



Svédországi versenye után írta Nagale: "Ezt a hatalmas fejlődést az állóképességi edzéseknek tulajdonítom, amit több éve folyamatosan végzek. Megváltozott az étrendem is."

Kilenc év alatt nagy utat tett meg. 1961-ben csatlakozott a Német Veterán Torna Egylethez, s 17 kg-ot fogyott. 5000 m-en 20:35-öt futott. Egy edző tanácsára megpróbált még hosszabb távokon versenyezni és gyorsasága javításának érdekében intervall edzéseket végezni. 10-15x200 m-t futott 30-32 mp-re, közöttük ugyanannyi lassu futást végzett pihenőként. 3000 m-en 10:46-ra javult. Ezek az edzések azonban sérüléshez vezettek és örömet sem okoztak. Kezdett alábbhagyni a lelkesedése. Felhagyott a futással, áttért a súlylökésre. Súlyozást ismét felment 100 kg-ra, egészsége romlott, depresszió kirozta. Van Aaken tanácsára visszatért a futáshoz. Kezdetben heti 3-4x futott 8 km-eket könnyű iramban. Később kicsit hosszabbakat futott és néhány kevésbé intenzív ismétléses /szakaszos/ edzést is végzett, mint pl. 10x500 m 1:40-re, 200 m sétával. Eredményei rohamosan javultak. 39 évesen 72-73 kg volt, ekkor 1 éve edzett Van Aaken utmutatásai alapján. 3000 m-en 9:31-re!! javult, 800-m-en 2:04,9-re!

1964-ben élete első maratoni versenyén 3 óra 19-et futott, 3 hónap múlva 3 óra 02-t. 1967-ben, 3 évvel később 2 óra 37-et és 15:41-et !! 5000 m-en. 10000 m-en 32:23-at ért el, ekkor már 43 éves volt.

1969-ben Nagale elkezdte a szuper-állóképességi edzéseket, szombatonként 45-70 km-t futott, igen lassan, kb. 6 perces kilométerekkel. Ez képessé tette, hogy órákig fusson számottevő erőki-fejtés nélkül. Az utóbbi 2 évben naponta kétszer edzett, így elérte a napi 30-35 km-t.

A távfutó edző is tanítványai sikereitől válik ismertté, híressé. A világcsucsok és bajnokságok hívják fel a figyelmet az edző munkájára is. Bár milyen jó, ésszerű is lett volna az Iglói-módszer,

senki sem vette volna át Iharos, Rózsavölgyi, Tábori sikerei nélkül. Cerutti súlyedzését és domb-edzését sem alkalmazták volna Elliot csucsai, bajnokságai nélkül.

A Lydiard-féle állóképességi, országuti futásokat is Snell, Halberg és a többiek sikerei tették elterjedté, népszerűvé. A siker követésre hív! Van Aaken esetében a legjobb példa Nagale esete, azonban H. Norpoth /2000 m-en világcsucsot futott, 5000 m-en második Tokióban/ és B. Tümmler /1500-m-on bronzérmes 68-ban/ is sokat vettek át Van Aaken-től. A kiváló professzor elsősorban tudós, kutató és tanár volt. Írásai a távfutó világ szerencsétlenségére, nem terjedtek el széles körben.

Fred Wilt, az amerikai Track Technique kiadója, a lap első számában már 1960-ban közölt egy Van Aaken írást. Ebben többek között ezek a sorok állnak:

"1928 óta, amikor Amszterdamban P. Nurmit két órán át láttam melegíteni a verseny előtt, világossá vált számomra, hogy a modern ember nem a gyorsaságot, hanem az állóképességet, kitartást nélkülözi. Az állóképesség megszerzése és megőrzése mindegyik futó számára alapvető. Ennek a fejlesztését nem lehet elég korán kezdeni, mert megfigyeléseim szerint csak a gyermekek született távfutók. Amit a gyerekek rosszul csinálnak, azok az erőgyakorlatok és a sprint, főleg 100 m-en tul. Azonban bármelyik egészséges fiú vagy lány képes 5 km-t is futni mérsékelt iramban. A gyermekek játéka nem más, mint távfutás, mert néhány órás játék alatt több km-t tesznek meg szünetekkel."

Van Aakennek nincs kifogása az intervall és a sprintedzés ellen, csak a helytelen alkalmazásuk, egyoldalú, értelmetlen előtérbe helyezésük ellen emel szót. Mindkét módszer része Van Aaken edzésrendszerének is, amit német izü LSD-nek is hívhatunk. Nem olyan szabad és spontán, mint a hagyományos LSD, de hatékonyabb! Meg is magyarázza, hogy

mit érez tévesnek az intervall-módszerben:

"A klasszikus intervall-edzés tulajdonképpen távfutás ritmusváltásokkal /"terheléses" szakasz, pihentető szakasz/. Zatopek ezzel lepte meg a világot 1948-ban. Ő viszonylag lassu 400 m-eket futott 200 m-es pihentető futásokkal, a verseny-
iramban alatti sebességgel. Olykor 30-50 km-t is megtett így, ami Nurmi idejében elképzelhetetlen volt. Edzésének alapvető részét, lényegét később elvetették, mondván, hogy túl sok időt rabol el a futótól és nem jelent elegendő ingert a keringési rendszerre. Ők növelték az intenzitást, csökkentették a távokat /100-200 m/ és a pihenőket. Ezekből a 100-200 m-ekből több sorozatot csináltak."

Van Aaken állítja és bizonyítani tudja, hogy a nagy intenzitású intervall-edzés rontja az állóképességet, helyett, hogy javítaná:

"A versenyiramban fölötti magas sebesség állandó gyakorlásával csökkennek az energiatartalékok, csökken az energiakészlet, tehát gazdaságtalan. Többször tapasztaltam, hogy ha egy futó fejlődése stagnál, a háttérben a túlzott mennyiségű intervall-munka áll. Mihelyt a futó átvált az állóképességi munkára, eredményei javulnak. A tartós futások és az ún. lassu-intervall edzések nagyrészt aerob körülmények között zajlanak, míg a magas intenzitású intervall-edzések a pulzust gyakran mozgatják 120 és 200 /vagy afölött/ között, túl nagy terhet róva a keringési és légzőrendszerre, megnehezítve az alkalmazkodást. A középtávfutók szívtérfogata kb. másfélszerese a normál felnőttekének, a hosszútávfutóké kétszerese. Kétséges ezért, hogy a nagy ismétlésszámú, szuperintenzitású intervall-edzések váltják ki a szív-keringési rendszer olyan változását, alkalmazkodását, ami az optimális teljesítményjavulásban jelenik meg."

Szoros összefüggés van a szív térfogata, az oxi-

génfelvétel és oxigénfelhasználás között. A testsúly is lényeges tényező. Az ún. relatív aerob-kapacitás az egy testsúlykilogramra eső felvett oxigén. Az eredményt állóképességi kvóciensnek nevezem. A világklasszis távfutóknál ez az érték 17 körüli, még közepes esetekben 12-14 közötti. Az a megdöbbentő, hogy 5-14 éves gyerekek /akiket megvizsgáltam/ adatai ezzel megegyezők, vagyis 12-14 közöttiek átlagban jóval magasabbak mint az edzetlen felnőttek hasonló adatai. Mit jelent mindez a gyakorlatban? Az edzés hangsúlya a testsúly csökkentése az optimálisig és az oxigénfelvételi képesség javítása. Az állóképességi futóedzések mindkét követelménynek eleget tesznek, hatékonyabbá válik a futás, a munkavégzés. A szuperhosszu távok jelentősége elsődlegesen a súlycsökkentésben mutatkozik meg. Ez jól tett még a 800-as Snellnek is, aki keménykötésű volt, de felesleges volt a szikár 5000-es Norpoth esetében.

A mindennapok gyakorlatában a tiszta távfutó edzés a steady-state határig történő edzést jelenti, kedvező keringési, légzési feltételekkel, oxigénadósság és tejsav nélkül. Tartós futásokkal és bizonyos résztávos edzésekkel érhető el. A sprint-edzés is helyet kaphat az állóképességi edzésben, az arány 1:20, vagy inkább 1:40."



Fordította:
BABINYEZ JÓZSEF

UBARTASZ

Buda- pesten



A stuttgarti Európa-bajnokság férfi diszkoszvető számának ujdonsült bajnoka, némi meglepetésre, a litván Ubartasz. Még nagyobb meglepetés, hogy az első három helyen szovjet versenyző végzett. Az NDK-beli világcsúcstartó Schult csak a hetedik, a volt világbajnok csehszlovák Bugár a nyolcadik hellyel volt kénytelen beérni.

Most, a bajnokkal folytatott beszélgetést szeretném közreadni, aki nem sokkal az EB győzelme után Budapesten járt a szocialista országok belügyi szpartakiádján. Mivel személyesen is volt szerencsém Stuttgartban végignézni a diszkoszvetők küzdelmeit - teljesebb kép alakult ki előttem Ubartaszról is.

★

- A délelőtti selejtezőn egy 56,3 m-es és egy eredménytelen dobás után mit éreztél?

- Az az igazság, hogy ezek után nem voltam biztos abban, hogy sikerül megdobni a döntőbekezdüléshez szükséges 62 m-t. Az a tény, hogy délelőtt volt a verseny és kongott az ürességtől a stadion, nem volt rám jó hatással. Végül is egy technikailag igen rosszul végrehajtott dobással /64,08 m/ sikerült biztosítani helyem a döntőben.

- A másnapi döntőben megjött az önbizalmad? Mit gondoltál magadban a verseny lefolyásáról? Nyerhetsz-e, kik a nagy ellenfelek?

- Lélektanilag nagy teher volt Schult, Bugár és honfitársaim jelenléte, de mivel a stadion tele volt, az időjárás ideális, a dobás eredményét kedvezően befolyásoló, igen erős jobboldali szél uralkodott, az nem jutott eszembe, hogy győzhetek, de az igen, hogy 1-2 méterrel jobb tudok lenni ellenfeleimnél.

Itt kapcsolódott a beszélgetésbe Jaros Witautasz, Ubartasz edzője, aki sokáig volt a szovjet válogatott oszlopos tagja /legjobb eredménye

62,64 m volt/. Tanítványa egy bentlakásos iskolából 1977-ben került hozzá barátja javaslatára. A mester a Vilnusi Dinamo diszkoszvető szakágvezetője.

- Mondj valamit a tanítványodról!

- Jó tanítvány, alapvetően ez évben vált jó versenyzővé. Hogy EB-t nyert, az a közösen végzett, alapos munka gyümölcse. Nem bízom nagyon a győzelmében - de abban igen, hogy Kolnotcsenkót legyőzi, ő pedig ezen a versenyen a legjobbnak számított. Remélem, hogy a 67,88 m-es egyéni csúcsa nem sokáig él és 1987-ben már 70 m felett lesz legjobb eredménye.

Ezután felkészülésének programjáról és különböző adatokról kérdeztem a bajnokot.

- Nagy előny az ellenfelekkel szemben - mondta Ubartasz -, hogy karöltőm 218 cm, a 48-as lábaimon pedig stabil a kidobásom. /A cipők beszerzése nem kis gondot jelent, de megoldom: kivágom a sarkát és zsinórral összefűzöm./

A helyből dobásom legjobb eredménye 60,50 m, a 4 kg-os golyóval ugyancsak helyből, diszkoszszérián 34,50 m. Speciális erősítésként leginkább a neheztett szerekkel végzett dobásokat alkalmazom. Edzőm javaslatára az ún. súlyemelő erősítéssel keveset foglalkozom. Így az itt elért eredményeim nem is a legjobbak: szakításban 125 kg a legjobb eredményem, fekvenyomásban, csipőemelés nélkül 170-180 kg-ot tudok, míg guggolásban 270 kg a rekordom. Kiegészítő számként szívesen dobálok gerelyt.

- A futás és az ugrás miként szerepel az edzésprogramban?

- Mivel állandóan 120-122 kg a testsúlyom, ezek a gyakorlatok nem szerepelnek edzéstervemben, hogy kiméljem az ízületeimet.

- Mi volt a szovjet bajnokságon?

- Biztosan szereztem meg a győzelmet 67,28-as eredménnyel. Nem voltam jó technikailag, különösen kiütközött az állandó hibám: a forgás rövid eleje, a végén pedig az elengedett bal oldal.

- Milyen felkészülési lehetőségeid vannak?

- Általában évente 2-3 edzőtáborban veszek részt, amik leginkább 18-20 naposak. A tábor téli időszakban a Fekete tenger mellett, a gruz oldalon van. Tavasszal és nyáron a Moszkva alatt lévő edzőtáborban szoktunk készülni.

- Hány technikai edzésed van hetente?

- Ezt leginkább attól teszem függővé, hogy milyen lehetőségeim vannak a dobóedzésre. A dobásszám heti 150-400 között ingadozik.

- Minden orvosi segítség nélkül érted el ezeket a nagyszerű eredményeket?

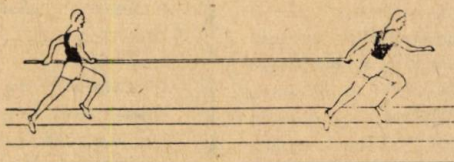
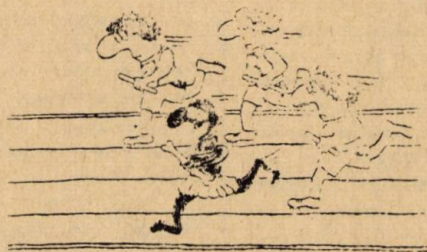
- Ez magától értetődik!

Végezetül egy pársoros üdvözlést írt a magyar atlétabarátoknak:

*Szovszka szovjet és
gyriani links jimai
Hutalo "longosor alkötés"
ka-tye-jans
1986. IX 13.
H. Winton
K. Ugy*

Aki kérdezett
és
a válaszokat lejegyezte:

TÉGLA FERENC



A Szovjet Sport Magazinban olvastuk...

MIT CSINÁL MA?

Jurij Tarmak

Münchenben 1972-ben, a XX. Nyári Olimpiai Játékokon Jurij Tarmak aranyérmet nyert a férfi magasugrásban. 1975-ben fejezte be versenyzői pályafutását. Jelenleg a leningrádi egyetem politikai gazdaságtan tanszékének munkatársa, a közgazdaságtudományok kandidátusa. És hatodik éve, megalakulása óta változatlanul elnöke a „Szöcske” ifjúsági magasugróklubnak.

Magasugrással nagyon sokat foglalkoznak a világon, de csak keveseknek sikerül a legjelentősebb versenyen, az olimpián szerepelniük. Még kevesebb azoknak a száma, akik győzni tudnak ott. Így tehát helytelen lenne azt mondani, hogy sportpályafutásom sikertelen volt, sőt igazságtalanság és komolytalanság lenne ezt állítani. Bár véleményem szerint minden bajnok, még Viktor Szanyev — aki három olimpián győzött — is bosszankodhat, hogy valami nem úgy sikerült, ahogy elképzelte. Nekem például egyszer sem sikerült világcsúcsot felállítanom, bár egyszer a Tbiliszi-ben rendezett versenyen már túl voltam a 226 centiméteres ugráson, ám a lécs lassan himbálózva végül leesett. Ezzel vége lett álmainak is. Valerij Brumel fedettpályás 225 cm-es világcsúcsa, amely tíz évig érvényben volt, azon a napon is állta az ostromot.

A következő olimpiai szereplésemre — az 1976-os játékokra — nagyon komolyan készültem, azonban régi sérülésem, Achilles-ín-húzódásom megakadályozott abban, hogy ott legyek Montrealban.

A sportban eltöltött évekre szívesen emlékszem vissza. Nagyra értékelem azt, hogy a sport megtanított a céltudatosságra, ami aztán az élet minden területén hatott. S természetesen a rendszeres tréningek edzetté, munkabíróvá tették az embert, képessé arra, hogy aktívan, és teljes odaadással tudjon élni.

Észt vagyok, Tallinnban születtem és nőttem fel, szüleim ma is ott élnek. Édesapám közgazdász, tudományos munkával foglalkozik, bátyám ugyancsak a közgazdasági egyetemet végezte el Tallinnban, ő azonban sokoldalú ember — dolgozott mint a kulturális ügyek miniszterének tanácsadója, a tallinni ifjú-

sági színház igazgatója, jelenleg egy építési tröszt osztályvezetője. Iskolás koromban néhány évig jártam a fiatal észt csillagászok társaságába, ezért is felvételiztem a leningrádi egyetem matematikai fakultására. Három év után azonban a közgazdasági szakot folytattam. Tisztelem a családi hagyományt. Később aspiráns voltam, majd megvédtem kandidátusi értekezésemet, s jelenleg előadásokat tartok a kapitalizmus politikai gazdaságtanáról, szemináriumai foglalkozásokat vezetek, diplomamunkák kidolgozásához adok tanácsokat és én vezetem a főiskolai tudományos egyesületet.

Feleségem, Nadja ugyanazon a karon végzett, ugyancsak a közgazdaságtudományok kandidátusa, a Herzen nevével viselő leningrádi tanárképző főiskolán tanít. Az utóbbi évben nőttek a gondok és az örömek a családban, megszületett Jaan fiam.

Az élő sporttal ma sem szakadt meg kapcsolatom. Húsz évem keresztül foglalkoztam a magasugrással, s úgy gondoltam, hogy az összegyűjtött tudást és a tapasztalatokat tovább kell adnom. Nyolc évvel ezelőtt a lakásunk közelében lévő iskolában megszervezttem a magasugrószakosztályt, s elkezdtem foglalkozni a gyerekekkel. Jelenleg ebből a garnitúrából többen már a tizedik osztályt végzik, s ígéretes tehetségek. Jőmagam 225 cm-ig vittem, tanítványaim 190-nél tartanak. Természetesen törekedni fogunk a jobb eredmények elérésére.

Nagy gondom, hogy nyáron nem tudom elkísérni tanítványaimat — számuk 25 és 50 között váltakozik — a sporttáborokba, így más edzők kezébe kerülnek.

A Szöcske országos klub a leningrádi gyermekfolyóirat, a Kosztyor segítségével működik. Minden év januárjának első szombatján és vasárnapján országos versenyt rendezünk a fiatal magasugrók számára. Az idén az ország 50 városából mintegy négyszázan indultak. A szakosztályomhoz tartozó gyerekek minden évben Minszkból, a litván Siauliaiból és más városokból érkező kortársikkal versenyeznek.

Nyáron a feleségemmel mással foglalatostokodunk. Ez a hegyi turizmus, ami akkor kezdődött, amikor befejeztem az aktív versenyzést. Északról való vagyok, arra a vidékre a síkság a jellemző. Amikor először eljutottam a hegyekbe, a látvány feledhetetlen volt számomra. A kazahsztáni gyerekek elmondták, hogy a köztársaság válogatott atlétái ősszel Alma-Atából gyalog mennek az Isszik-Kul tóhoz a hegyeken át. Amikor befejeztem versenyzői pályafutásomat, feleségemmel együtt fogalmunk sem volt a sportturizmusról. Mégis felvettük a hátizsákokat, s elhatároztuk, hogy mi is végigmegyünk azon az útvonalon. Először állítottunk fel sátrat a hegyekben, használtunk petróleumlámpát. Sok érdekes emberrel találkoztunk, megértettük, mit jelent művelői számára a hegyi turizmus. Ké-

sőbb tagjai lettünk a leningrádi turistaklubnak, ma pedig már vezetőségi tagok vagyunk. Amikor elismert turisták lettünk (jelenleg sportmesteri címmel rendelkezünk), tanítványaink körében népszerűsíteni kezdtük a hegyi turizmust. S most minden évben a kéthónapos szünidőt velük töltjük a hegyekben.

A hegyi turizmus egyszerű eszköz az ifjúság nevelésében, erkölcsi és fizikai edzettséget biztosít, az emberi kapcsolatok csodálatos

formája. Mindegyik nap emlékezetemben él: elmondhatom, hogy azon a bizonyos napon hol voltam, mit láttam, hol éjszakáztam. Vezettem túrát a Pamirba, a Tien-Sanra, olyan útvonalat kijelölve, amelyen előtünk turisták még soha nem jártak.

Így tehát az az életforma, amely versenyzői pályafutásom után alakult, aligha nyugodt. Azonban minden, amivel foglalkozom, érdekes, kielégítő és örömet okoz. A legfonto-

sabb természetesen a hivatásom, tudományos és oktatói tevékenységem. Úgy gondolom, munkám és szórakozásom kiegészítik egymást. Ha sikerül felfedeznem valamit az egyik területen, igyekszem azt hasznosítani a másikban. Ami a legfontosabb: mindez együtt teljessé és örömtelivé teszi az életemet.

**Lejegyezte:
Leonyid Siskin**

Vereség nélkül

Edwin Moses (USA), a 400 méteres gátfutás kétszeres olimpiai bajnoka, négyszeres világrekorder, a Jóakarát-versenyek győztese

Szorog a vereségtől?

Azért megyek ki a pályára, hogy győzzek. Az a feladatam, hogy fussak és győzzek — mondja, a hangsúlyt a második szóra helyezve.

Néhányan ugyanakkor úgy vélekednek, hogy ön elkerüli azokat a versenyeket, ahol kockázatos a győzelme...

Tíz év alatt 118 versenyt nyertem, s ha valaki arra panaszkodik, hogy nem volt alkalma győzni, az egyszerűen... egyszerűen téved. Minden atlétának módja volt arra, hogy elutazzon Moszkvába a Jóakarát-versenyekre, hogy ott találkozzon velem. Én egy hónappal a rajt előtt jeleztem indulásomat. Erről minden újság írt. Bár jogom van választani: hol és mikor versenyezek...

Riválisait mintha azok nem is léteznének — észre sem veszi. Legáltalában ilyennek tűnt a nézők számára Moses a nyáron, a Luznyiki stadionban.

A mai atlétika világában 152 híres bajnok, rekorder található, de olyan, mint Moses, nincs.

A 400 méteres gátfutás „professzora” mindent tud a „szakmájáról”. Futása: 155 lépés, 7,5 másodperc repülési helyzet a gátak fölött, közöttük 9 rövid sprint, amelyeket kidolgozott 13 lépéses ritmusban hajt végre. Minden mozdulatot gondosan csiszolt. Szereti ezt a har-

móniát, a világos helyzetet, a fair play-t, hisz a verseny igazságában, amelyben mindig a jobbik győz.

Véget ért a futás. Edwin megváltozik. Eltönik a zárkózottsága. Tartózkodó ugyan, de figyelmes. Mindig őszintén nyilatkozik. Nem igyekszik „eladni” magát. Nincs benne semmi fölényes, semmi excentrikusság, ami olykor jellemző néhány sztár viselkedésére.

Honnan ez a magatartás? Valószínűleg, az a magyarázata, hogy Edwin életében volt olyan időszak, amikor még legközelebbi barátai sem tételezték fel, hogy éppen ő teszi ismertté Ohio állambeli szülővárosát, Daytont.

— Ő egyáltalán nem hasonlított azokhoz, akikről már a kezdet kezdetén azt mondták: ebből a gyerekből olimpiai bajnok lesz — emlékezik John Maxwell, Moses iskolai tanítója.

— Valóban, bár gyerekkoromban is szerettem versenyezni, soha nem tartoztam az extraklasszis versenyzők közé — állítja maga Moses is.

Ma már nehéz ezt elhinni: különösen a 84-es olimpia után, ahol ragyogóan szerepelt, messze kimagaslott vetélytársai közül. Azokban a napokban Daytonban egy hétig tartottak a „Moses-ünnepségek”. A városban talán egyetlen ember sem volt, aki ne szorította volna meg a kezét. Egy új utca házainak a falán pedig megjelentek a táblák a nevével és az olimpiai öt karikával. „Kénytelen” volt megnyitni a saját utcáját, amelynek a hosszúsága 2,5 mérföld.

Moses a fekete bőrű fiatalok példaképe, azoké, akik arról álmodnak, nyomába lépnek majd. Edwin tudja, milyen hatást gyakorolnak hallgatóira szavai. Ifjú rajongóival találkozási leggyakrabban nem a másodpercekről beszél, hanem a jó tanulásról. „Amikor beléptem a kollégiumba — emlékezik Moses —, a fő gondom az volt, hogy képesítést szerezzek...” És még arról is beszél, hogy a sport segít a személyi függetlenség megtartásában, a szabadság érzetében.

De vajon független-e ő maga?

Emlékszem, négy évvel ezelőtt az athéni Európa-bajnokság sajtóközpontja bejáratánál egy reklámfalon függött Moses színes fotója. Boldogan mosolygott, az olasz Diadora cég futócipőjét tartotta a kezében. De valahogy mesterkéltnek tűnt a mosolya. És az igazat megvallva, ez a fotó csupán a Moses iránti együttérzést váltotta ki. A nézelődők megértették, hogy nem a szöges cipő itt a lényeg. A bajnok ugyanilyen sikerrel reklámozhatta volna egy másik cég cipőjét, ha az köti meg vele a szerződést.

Érthető a híres bajnok álláspontja: kénytelen üzleti ügyekkel is foglalkozni, ha félelem nélkül akar a holnap elé tekinteni.

— Ha nem biztosítottam ma a jövőmet — mondja —, akkor hogy keresem meg a létezéshez szükséges anyagiakat később? Nem akarok taxisofőr lenni Los Angelesben, és mindennap reszkelni attól, hogy mikor rabolnak ki vagy ölnek meg.

1986 nyarán Moses életében fontos események zajlottak le. Elutazott az USA-ból. A csöndes Finnországban, ideális körülmények között talált magának helyet, ahol felkészült a Jóakarát-versenyekre. Győzelmét követően visszatért Helsinkibe.

A tavalyi évet sérülése miatt kihagyta. Most 31 éves, néhányan azt tartják, ideje öt leírni. De Edwin úgy vélekedik, hogy még 3 aktív éve van, s ez idő alatt át kell lépnie a 47 másodperces határt. Mindössze 3 század másodpercet kell lefaragnia legjobb eredményéből. Ugyanakkor ez hihetetlenül nehéz: ebben az évben Edwin megközelíteni sem tudta saját legjobb idejét. Lehet, hogy a rekord 1987-ben Rómában születik meg, vagy talán egy évvel később, élete harmadik olimpiáján?

A versenyeken Moses vetélytársai között mindig akad olyan, aki ég a vágytól, hogy legyőzze őt. Moses szavai szerint ez természetes, hiszen a becsvágyó sportoló jobban áhítja a sikert, mint ő maga, aki megszokta már a győzelmeket. Ennek ellenére Moses nem akarja maga elé engedni ellenfeleit. Kész válaszolni minden kihívásra.

Nyikolaj Ivanov

Muzsikáló izmok

Már a múlt század végén tudtak róluk, de csak a közel-múltban találták meg a gyakorlati alkalmazás módját, elsősorban a sportban és a sportorvosi gyakorlatban.

Egy híres orosz fiziológus, Nyikolaj Vvegyenszkij, a Pétervári Tudományos Akadémia levelező tagja azt vizsgálta, milyen törvényszerűségek szerint reagál az élő szövet a különféle ingerekre, köztük a villamos áramra, mágneses mezőre, vegyi anyagokra. Kísérletei közben felfedezte, hogy amennyiben egy élőlény elszigetelt izmán felfogjuk a biofeszültséget, s ezt hangszóróba vezetjük, valamiféle különös hangot hallhatunk.

Vvegyenszkij újra és újra elvégezte a kísérletet, közben fáradhatatlanul módosította a körülményeket. Feltétele — hogy itt nem műszaki eredetű háttérzajról van szó, hanem olyan hangról, amelyet az élő izomszövet kelt —, hosszúhosszú kísérlet sorozat után egyre erősödött, végül arra a következtetésre jutott, hogy minden egyes izomnak sajátos hangja lehet.

Vvegyenszkij korábban ezeket az eredményeket nem lehetett hasznosítani, a nagy kutató elmélete és gyakorlata csak napjainkban válhatott a miofóniának, ennek az új módszernek az alapjává, amelyet a sportolók edzése során, erőnlétük ellenőrzésekor, sérüléseik gyógyításában alkalmaznak.

A módszer leegyszerűsítve a következő elvre épül: elektródokat kapcsolnak a sportoló izmaivalhoz, ezek érzékelővel felfogják az izmok elektromos „hangját”, s azt erősítőbe vezetik. A jelek az erősítőből hanggene-

rátorba kerülnek, s szükség esetén elektromos jelekké alakítva megjeleníthetők egy oszcillográf képernyőjén. A hangjelek vagy az oszcillogram alapján a sportoló és edzője meghatározhatja, mekkora megterheléssel dolgozik egyik vagy másik izom.

A műszer azonban csak egy-egy izomról adhat információt. Hogyan lehetne mérni a többiek „közérzetét” is? Szovjet kutatók ennek érdekében többcsatornás műszert építettek.

Az ötlet azonban zsákutcába vezetett: amíg csupán egyetlen izom hangját fogták fel, azt, ha nem is lehetett muzsikának nevezni, a kutató a maga idegrendszerének minden kockáztatása nélkül hallgathatta. De a sok-sok izom kórusa valósággal kakofóniává vált. Ebből kiválasztani azt, ami fontosabb a többinél, gyakorlatilag lehetetlen volt.

Ekkor támadt az az ötlet, hogy a hangjeleket próbálják fényjelekké átalaki-

tani, sőt színes fényjelekké. Hiszen a színek és árnyalatok jóval több információt hordozhatnak. A jel szín-árnyalatától függően el lehet dönteni, pontosan melyik izom kapcsolódott munkába, fényintenzitása alapján pedig azt is, mekkora igénybevételnek van kitéve.

Nos, hogyan is működik az új műszer, amelynek alapjait még a múlt században rakták le? Az edzések során, a szín- és hanggenerátorból, ha a sportoló kifogástalanul végrehajt valamilyen gyakorlatot vagy mozgássorozatot — lehet tornász, súlyemelő vagy bármely más sportág művelője —, egyfajta zenei frázis hangzik fel. A sportoló megjegyzi ezt a „dal-
lamot” s ha idegen, szokatlan hangokat hall benne, tévedhetetlenül megállapíthatja, hogy valamilyen hibát követett el. Ha már tökéletesre csiszolta és teljesen automatikussá tette a gyakorlatot, nincs szüksége a hang- és fénykíséretre.

A korábbi empirikus keresgélő és találgató edzés-módszer melyben sok minden a megérzésen alapult, s gyakran rossz irányban indult az útkeresés — háttérbe szorult, s átadta helyét az új módszereknek, a tudatos keresésnek és pontos számításnak. Bátoran kijelenthetjük, minél erősebb az ember, annál tökéletesebb technikával veszi körül magát.

Moszkvában, a Sport-86 kiállításon találkoztam teljesen váratlanul Vvegyenszkij rendkívül érdekes ötletével. Nagy érdeklődéssel néztem a Marttinen finn cég kiállítását, s beszélgetni kezdtem Mikko

Marttinen ügyvezető igazgatóval. Marttinen szólt a cége és a Szovjetunió között húsz éve virágzó kapcsolatokról, a cég kondicionálógépeiről, amelyeket jól ismernek a Szovjetunióban és másutt szerzte a világon, s említette a Rjazanyban épült, finn kondicionálógépekkel felszerelt egészségügyi és sportközpontot. Büszkén mutatta a legújabb terméket, a miográfiai műszert, amelyet rögtön megkedveltek az edzők és sportorvosok.

Apró, alig félkilós készülék ez. Éppen ezért egyaránt jól használható edzés közben és orvosi vizsgálatoknál. Működési elvét Vvegyenszkij munkáiból ismerjük: az igénybevétel fokozásával növekszik az izmok elektromiográfiai aktivitása, a műszer elemzőegysége pedig ezerszeresre erősíti az izomból érkező villamos jeleket, s kiírja azokat a számjegyes kijelzőn. A műszerrel mérni lehet az izomerőt különféle körülmények között, akár statikus vagy folyamatos igénybevétel esetén, akár összehúzózáskor.

A sportorvosi praxisban nemcsak az izomtevékenység fokozódása mérhető a műszerrel edzés közben, hanem a fáradás is. A készülék kellő időben jelezni tudja az izmok túlterhelését, s figyelmeztet az edzési igénybevétel változtatására. Az izom feszülése alapján mérni lehet vele továbbá a sportoló pszichikai igénybevételét is.

A nagyszerű orosz kutató múlt századi felfedezése így érett gyümölcsre napjainkra.

L. Hedin

Hajnal az indiai atlétikában

Két évvel ezelőtt Kerala, ez a kis állam India déli részében a külföldi sajtó érdeklődésének középpontjába került. Az oka: P. T. Usha az állam szülöttje volt, aki mint az első indiai nő bejutott az olimpiai játékokon a döntőbe. Még ma is sokan bosszankodnak Indiában, hogy Usha hajszállal maradt el a bronzérmes jelentő helytől. Los Angelesben a 400 méteres gátfutás döntőjében 55,42 másodperces időt ért el, s egy századdal kapott ki a román Cristina Cojocarutól.

Természetes, hogy Usha, akárcsak 750 millió honfitársam, nagyon bosszankodott emiatt. A sportolónő azonban nem esett kétségbe. Tavaly szeptemberben Dzsakartában Ázsia VI. bajnokságán bebizonyította rátermettségét, öt (!) aranyérmet nyert: 100, 200, 400 m-en, 400 m-es gátfutásban és a 4×400 m-es váltóban. Minden győzelme egyben Ázsia-rekordot jelentett.

Ennek ellenére egy héttel később az ausztráliai Canberrában megrendezett Világ Kupáról üres kézzel jött haza. Ez azonban nem csökkentette önbizalmát. A kislány szorgalmasan készül a soron következő versenyekre, a Brit Nemzetközösségi Játékokra, az 1986-os Ázsiai Játékokra, az 1988. évi olimpiára, ahol szeretne végre feljutni a győzelmi dobogóra. Valószínűleg ez lesz erre az utolsó lehetősége.

A sportolónő neve hosszú — Pilavilukandi Thekkeparambil Usha —, de a leghangzatosabb az indiai atlétikában.

Usha Payyoli faluban született. Édesapja, E. P. M. Paithal, egy textilüzlet vezetője. A család öt gyereke közül Usha a másodiknak született. Már általános iskolás korában rendkívül tehetséges volt, vágta, ugrott. Édesapja helyesen döntött, amikor kislányát az általános iskolából a Kannanur városában levő sportiskolába irányította. Ott találkozott O. M. Nambiar edzővel, aki két évvel korábban az indiai légi-erőktől ment nyugdíjba. Ez a két körülmény: az iskolacseré és Nambiar edző irányítása döntő szerepet játszott Usha sportpályafutásában.

Az országos versenyen Kuilonban 1978-ban nagyszerűen versenyzett, négy arany-, ezüst- és bronzérmes nyert. Ez azért is meglepő, mert eddigi legjelentősebb versenye az iskolai viadal volt.

Egy évvel később a sikeres felvételi vizsga után a Mercy kollégiumba került Palghatban. Itt új barátokat szerzett a gátfutó M. D. Valsamma és Sreekumariamma személyében. Ez utóbbi elsőként 12 másodpercen belüli eredményt ért el száz méteren. Nambiar is rövidesen Palghatba költözött.

És megkezdődött Usha diadalútja az ázsiai stadionokban. Az egyetemek közötti versenyen Punéban is babérokat szerzett. S szinte „sétálva” egészítette ki éremgyűjteményét aranyérmekkel a sprintben az országos versenyen Haydarabadban (1979-ben), és Ghissarban (1980-ban). A Pakisztánban rendezett versenyen 100 és 200 m-en aratott győzelmével bekerült a moszkvai olimpiára készülő válogatottba. A kislány akkor, 1980-ban mindössze 16 éves volt. Moszkvában 12,27-es másodperces időt ért el százon. Ez azonban kevés volt ahhoz, hogy bejusson a döntőbe.

Usha nagyon kitartó volt. Ahhoz, hogy minél több időt tudjon szentelni a sportolásnak, egy időre felfüggesztette tanulmányait. Tokió — Ázsiai Játékok, újabb győzelem a futószámokban.

A következő Ázsiai Játékokon Új-Delhiben Usha már nagy esélyesnek számított. A hazai pályán mégis csupán két ezüstérmes nyert.

Ez a balsiker kétségbe ejtette Ushát. Nem tudni, mivel végződött volna az egész, ha édesapja nem áll mellé ebben a kritikus pillanatban. Usha így megmaradt az atlétika számára.

Nambiar is felülvizsgálta elképzeléseit. Kijelentette, hogy Ushából gátfutónő lesz. Ennek megvolt az alapja, ugyanis 1979-ben a nemzeti bajnokságon, Kuilonban a tanítványa megnyerte a 100 m-es gátfutást. Nambiar szerint Usha képes lesz 400 m-es gátfutásban 60 másodpercen belüli eredményt elérni. A tanítvány igazolta mesterét. Bombayban a nemzetközi versenyen 1984-ben Usha bajnokságot nyert, megelőzte az ismertebb gátfutónőt, Valsammát.

Jelenleg minden figyelme az 1988. évi olimpiára összpontosul. A Nemzetközösségi Játékok és az Ázsiai Játékok csupán ugródeszkát jelenthetnek a számára. Annál is inkább, mert Los Angelesben az olimpián maga Edwin Moses biztatta Ushát,

felfigyelve a tehetséges lányra, aki most csiszolja a technikáját, igyekszik szabadulni hibáitól, amelyek elsősorban a rajtnál fordultak elő, keresi a gátok közötti lépések optimális számát, gyakorolja a gátvételt is. Ebben elsősorban Nambiar segít neki.

Győzelmei az országos versenyeken már nem számítanak szenzációnak. Megkapta azt az Arjuna-díjat, amelyről minden indiai sportoló álmodik. Ugyanakkor tulajdonosa a Padmashree jelvénynek is. Ezt a megtisztelő jelvényt India híres állampolgárai kapják. Még egy éremnek van hely a gyűjteményében. Egy olimpiának...

A fáradhatatlan sportolónő vasúti alkalmazott. Szeret olvasni, szereti a háztartást. Étlapja bizonyítja: vegetáriánus. Kivételesen a speciálisan elkészített csirke.

Usha a devanagari nyelvből lefordítva a „hajnalt” jelenti. Lehet, hogy Usha személyében megjelent a fényes hajnal India atlétikájában?

Chitta Biswas,
Ranjit Gahoh

PAKLIN

és edzője

1963 júliusában Valerij Brumel, aki akkor már élő legendának számított a sportban, Moszkvában felállította ragyogó eredményei sorában az utolsó világcúcsot: 228 centimétert ugrott magasba.

Egy hónappal korábban Kirgizia fővárosában, Frunzében Vaszilij Nyikiforovics Paklin öntömunkás és felesége, Ligijja Ivanovna ápolónő családjában megszületett a második fiú, aki az Igor nevet kapta. A fiú felnő, megszereti a magasugrást, s 1985. szeptember 4-én a Kobében rendezett universiádén átugorja a 241 centiméter rekordmagasságra tett léct.

— *Példakép volt-e Brumel? Törekedtél-e arra, hogy hasonlíts rá?* — kérdeztem akkor Paklint.

— *Nem — jött a válasz. — Természetesen az olyan csillagokat, mint Brumel, Igor Ter-Ovaneszjan vagy Viktor Szanyejev is, minden sportoló irigyelheti. De nekem példaképem nem volt és most sincs. Mi edzőmmel, Anatolij Ivanovics Vogullal a saját utunkat járjuk...*

Ők ketten valóban szuperállók. Ez kifejeződik abban is, hogy nagy versenyek előtt nem edzenek együtt a nemzeti válogatottnál. A Moszkva-környék vagy a Kaukázus feketetengeri lábai helyett előnyben részesítik a szülőföldet, Frunzét, a Tiensan előhegyeit. Paklin csakúgy, mint Vogul egész csapata, minden új szezon megkezdésekor sajátosan kezd: hegymászással. Vogul neveltjeivel, három tucat lánnyal és fiúval együtt Igor az Alamedin-szurdokból 2–3 ezer méter magasságra tesz meg lehetőségen nehéz hegyi túrákat a Kirgiz-Alato hegyre, s ami nem kevésbé fontos, pozitív érzelmekkel töltődik föl, gyönyörködve a kies tájban, megmerülve a tiszta hegyi levegőben.

A Vogullal együtt kidolgozott módszerben sok a szokatlan, az általánostól eltérő. Vogul úgy tartja, hogy a magasugrás két részösszhangja: egy férfi és egy női részé. Az egyik szakaszban lány, elegáns mozgás van szükség, majd robbanásszerű elrugaszkodásra, amelynek pillanatában a sportoló szinte sugározza magából a keménységet, az elszántságot.

Sem Vogul, sőt Paklin sem mondja meg rögtön, hány lépést, kilencet vagy tizenegyet tesz meg Igor, amikor nekifut a lécnak. Az ugrás után viszont a rekorder részletesen elmagyarázza, hogyan működött egyik vagy másik izom, izomcsoport, s miért pont az, s nem egy másik, s miért éppen úgy, nem pedig másként.

Az edző tanítványával — meggyőződésük szerint — ésszerű étkezési módszert alakított ki. Egy gramm cukrot sem — mézet vesznek egy évre előre egy távoli faluban —, egy gramm húst sem — ezt hal helyettesíti. Verseny előtt másfél-két napig éhezés, csak víz és szörp jöhet.

„Általában az ember energiának nagy része elmegy az étel feldolgozására — magyarázza Igor. — Én viszont igyekszem ezt megtakarítani.”

Úgy tűnhet, ez rém egyszerű. De ami Paklinnak jó, az másnak a kárára is lehet. Elmesélték, hogy az egyik sportoló megpróbálta átvenni Igor módszerét: verseny előtt két napig éhezett, és... éppen hogy átvitte a 225-öt, pedig addig 230 fölött is ugrott már.

Igor hétéves volt, amikor bátyja, Valerij elvitte Vogulhoz, akinél Valerij is edzett. A Paklin család szereti a sportot. Az apa fiatal korában hosszútávfutó volt, az anyja jó sielő. Ami Valerijt illeti: ő csak 210 centiméter magasságig vitte. „A dolog nyilvánvalóan a géneken múlik — feltételezi az edző. — Valerij az anyjára hasonlít lágy, simulékony jellemével, Igor viszont apja természetét örökölte: a konokságig kitartó.”

Mindazonáltal Igor hamarosan átment Vlagyimir Kalinyinhoz, a sportiskola egy másik edzőjéhez. Vogulhoz akkor tért vissza, amikor befejezte a nyolcadik osztályt. Akkorra csaknem 191 centiméter magas volt, de mindössze 185 centimétert tudott ugrani. Az új módszer szerint egy évet edzett, s ezután a léct egy új, már hozzá méltó magasságra tetethette: 206 centiméterre. Rá egy évre 218-at ugrott, bár előtte kilenc hónapon keresztül sérülése miatt nem tudott teljes intenzitással edzeni.

Így kezdődött útja a rekordmagassághoz. 1983-ban Edmontonban megszerezte a főiskolai játékok győztese címet, 1984 telén pedig a világ legjobb fedettpályás eredményét érte el: 236 centimétert. Voltak megtorpanások is, mint például az 1983-as világ bajnokságon Helsinkiben. Igor, akit az egyik esélyesnek tartottak, csupán a negyedik lett.

Az eltelt években az edző-tanítvány kapcsolat teljesen egyenrangúvá vált. Igor minden egyes új mozdulatot teljesen tudatosan tanul meg, nem ritkán iktatva be az edzésrendszerbe valami sajátosat. Ez teljes mértékben megfelel Vogulnak, akinek fő elve: „tanulva tanítani”. „Nem vagyok én tévedhetetlen — fejtí meg szavainak értelmét az edző. — Sok mindent én sem tudok, van, amire vaktában bukkanok rá. Ilyen ragyogó sportembertől, mint Paklin, én magam is tanulok.”

Vannak-e közöttük ellentétek? Természetesen, mint minden alkotó embernél, ez náluk is előfordul. A teljes szakítás azonban nem jut a dolog, s remélhetőleg nem is fog. Ők már nem tudnak egymás nélkül létezni.

Paklin a frunzei műszaki egyetem diákja. Nem is olyan régen még bátyja is ott tanult. Valerij Paklin építésmérnök lett, Igor pedig a mérnök-programozó szakot választotta. Nem könnyű tanulnia, a versenyek és az edzések sok időt vesznek el tőle. A rekorder mégis arra törekszik, hogy ne maradjon el évfolyamtársaitól. Paklinnak, akire mindig jellemző volt az önfelegyelem, ez sikerül. Érdeklődési köre nem korlátozódik tanulmányaira. Otthonában a szeretett Csehov, O. Henry, Salinger könyvei mellett állandóan ott látható egy rakás műszaki újság, amelyeket sűrűn forgat.

Ha már az otthonról volt szó: nemrég Igor szüleitől külön lakásba költözött. A világrekorder elkezdte építeni saját családi életét: felesége, Lena csak egy éve fejezte be a tizedik osztályt Moszkvában. Ő is otthon van a sportban: tornázik, s felvételijére készül a testnevelési főiskolára.

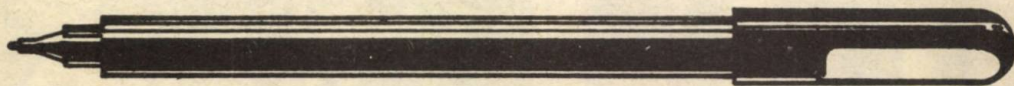
Alekszej Szrebnjickij

TERMÉSZET + SPORT = EGÉSZSÉG



Ára: 9.-Ft

TINTENPEN



TINTEN PEN...

...finom vonallal ír!

