

atlétika



1986/6

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. augusztus TZ–860528 Megjelenik havonként. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbcsítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest V., József nádor tér 1. – 1900; közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215–96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Számonként kapható a Sportpropaganda Vállalat terjesztési iroda és nyomtatványboltjában (1061 Bp., Népköztársaság útja 6.). Előfizetési díj egy évre: 108,— Ft, számonkénti ára: 9,— Ft.

ISSN 0571–799X

INDEX SZ.: 26–035

atlétika

XXX. ÉVF. 6. SZÁM.

1986. JÚNIUS

fiatalok gátfutása

Lányok /13-14 évesek/

80 m gátfutás:

- 12 m az első gátig,
- 8 m a gátak között,
- 12 m az utolsó gáttól a célig.
- A gátmagasság 76 cm,
- a gátak száma: 8.

Fiúk /13-14 évesek/

100 m gátfutás:

- 13 m az első gátig,
- 8,5 m a gátak között,
- 10,5 m az utolsó gáttól a célig.
- A gátmagasság 84 cm,
- a gátak száma: 10.

A leggyakoribb hibák

a/ Az első és leggyakoribb hiba, hogy a síkfutás technikai megalapozása nem jó. Az a sok kellemetlenség, amely a gát fölötti áthaladás során merül fel, abból adódik, hogy pontatlanul értelmezik a futás módját.

b/ A kiemelt végtag lendülete nem teljes.

c/ A kiemelt láb térdé a gát fölötti áthaladás pillanatában tulságosan magas.

d/ A kiemelt végtag a gáton való áthaladás után, a futás folytatásakor tulzottan előre kerül a csípőkhöz mért függőlegeshez képest, aminek a következtében a láb előre kinyulik.

e/ A lendítő láb nyújtottan indul a gát felé.

f/ A lendítő végtag túl hamar ér földet a csípőkhöz mért függőlegeshez képest.

g/ A mell vagy tulságosan előrehajol, vagy tulságosan kiemelkedik, a három közbülső lépés során elcsavarodik.

h/ A karok mozgása rendezetlen.

A 13-14 éves lányok felkészítése

A felkészítésnek a test általános fejlesztésére kell irányulnia az edzésszerek legszélesebb körének bevonásával. Ezért a gátas gyakorlatokon kívül sok egyéb mozgástevékenységet kell végezniük, amelyek javítják fizikai képességeiket, különösen a koordinációt, a gyorsaságot és a gyorsaságot. Így kifejlődik a transzfer képesség, azaz az egyik mi-

• A cikk előző részét ld. az Atlétika 1986/5. számában!

nőség hatását átviszik a másikra, amely az előbbivel korrelál.

Ha az előbbieket mennyiségileg akarjuk kifejezni, akkor azt mondhatjuk, hogy ebben az időszakban a végzett munka 20 %-a speciális, 80 % pedig általános.

Azoknak az eszközöknek és módszereknek kell előnyt adni, amelyek ebben az életkorban a leghasznosabbak. A bonyolultabb és kidolgozottabb rendszereket csak a későbbiek során célszerű alkalmazni.

Ugyanezt kell mondani a versenyekről is; ezek az edzés és a tanulás fontos eszközei, és biztosítják azt az ösztönző erőt, amelyre szükség van az egyre nagyobb áldozatokkal járó tevékenység folytatásához. Nem szabad azonban alkalmat adni a túlkorai "nagymenő" allűrökre, s túlzottan feszült légkört sem szabad teremteni. Más szavakkal, a verseny a felkészülésnek nem közvetlen és egyetlen célja, hanem a jövő felé, az egyén teljes pszichofizikai érése felé kell mutatnia.

Célszerű, hogy a sportoló lányok több versenyszámban is versenyezzenek /sikfutás, gátfutás, távolugrás, magasugrás, dobások és többpróbák/.

A felkészülésben jelentős szerepet kapnak a sportjátékok /röplabda, kosárlabda, kézilabda/, mivel sok képességet fejlesztenek és ugyanakkor biztosítják az ebben az életkorban annyira fontos játékosságot, előmozdítják a társadalmi érintkezés szabályainak a megtanulását.



Eszközök és módszerek

Mindenekelőtt nagyon fontos, hogy már a legfiatalabb életkorban megtanulják és megértsék a sportolók a bemelegítés fontosságát és azt mind az edzés, mind a verseny elkerülhetetlen, lényeges részének tekintsék.

Hasonló figyelmet kell szentelnünk az ízületek mozgékonyosságát, valamint az izmok lazaságát előmozdító gyakorlatoknak. Ebben az életkorban ezeknek a tényezőknek a fejlesztése könnyű; később már csak az eddig megszerzett mozgásszint megtartásáról lehet szó.

A női erő és gyorsaság

Mivel a nőknél alacsonyabb szintű erőről beszélhetünk, ezt természetes terhelésű gyakorlatokkal kell fokozni és karbantartani. A lányoknak mindenekelőtt általános erősítő munkát kell végezniük, amely a test minden izomcsoportját igénybe veszi.

A gyakorlatokat, amelyeket ismétlések sorozatában és nagyon dinamikus formában végeztetünk, szer nélkül, vagy kis szerek felhasználásával /kötelek, vasrudak, medicinlabdák/, illetve nagy szerek felhasználásával /bordásfal, svédzékény stb./ kell végrehajtani.

A lábak és az alsó végtagok működésének tudatosítására igen jó a dzsoggolás. Általában a bemelegítés végére iktatjuk be, a végrehajtása legyen a lehető leghelyesebb és legdinamikusabb.

Az alsó végtagok gyorserejének a növelésére az alábbi gyakorlatokat javasoljuk: felugrások, felugrások a gátak között, szökdelések a gátak között, vágtafutás lejtőn felfelé.

Felugrások

Különböző formáit és egymást váltva kell végezni, de alkalmazását nem szabad eltulozni.

Felugrások a gátak között

Olymódon hajtjuk végre, hogy az alsó végtagokat enyhén szétterpesztjük a frontális síkban.

A gátak 50-60 cm magasak, egymástól mintegy 1,20 m-re állnak. A felfelé irányuló lendületet, amelyet a lehető legkisebb térdhajlítással veszünk, a karok egyidejű tevékenységével koordináljuk, amely hátulról előre irányul.

Szökdelések a gátak között

20-30 cm magas gátakkal végezzük, amelyek egymástól mintegy 1 m-nyire vannak.

A gyakorlatot a lábfej és a lábszár izomzatának teljes terhelésével kell végrehajtani, a térd lehető legcsekélyebb behajlításával.

Térjünk át a futópróbákra, amelyeknél elsősorban nem az időeredményekre kell ügyelnünk, hanem a mozgás helyes végrehajtására. Ennek megtanulása alapfeltétele a helyes gáttechnika elsajátításának.

Az emelkedők

30-50 m-es emelkedőkön futunk, a meredekség legfeljebb 12 % lehet. A gyakorlatot 3-5 perces szünetekkel végezzük.

Aerob teljesítmény

Az aerob teljesítmény fokozására a lányok használjanak mezei futást, amelynek során 2-2,5 km-t tegyenek meg mérsékelt iramban, különösen ügyelve a rugalmas talajfogásra és a karok pontos mozgására.

Vágtafutások /30-40-50 m-en/

Speciális állóképességi futások hosszabb távokon /60-80-100-150-200 m-en/

Mindkét esetben bőségesen hagyjunk időt a pihenésre. A versenyek közeledtével rajtgépet és rajtjelet használjunk.

Technikai és ritmusgyakorlatok

Mindenekelőtt arra van szükség, hogy a versenyző a maga globalitásában tanulja meg a gáton való áthaladást; ezt követően képes lesz a lendítő láb és a kiemelt láb speciális gyakorlatainak a végrehajtására.

Ezen felül már a kezdet kezdetétől helyesen kell értelmeznünk a ritmust.

A kezdeti szakaszokban a gátakat egy kicsit közelebb kell egymáshoz helyezni, hogy könnyebb legyen a három gátközi lépés végrehajtása.

Edzésterv

Mindezeknek az elemeknek az elosztása a verseny megelőző felkészülési időszakban nem analitikus és specifikus módon történik, mint ami az idősebb versenyzőkre jellemző, hanem nagyvonalú programozással, amelyben az eszközök változatossága előnyben részesül a specifitás előtt.



Három lépcsőfokot különböztetünk meg: az első magába foglalná a november, december és a január hónapot. A központi feladatot ebben a szakaszban a bevezető és általános jellegű gyakorlatok képezik. A második szakasz február és március, amely a változatosság mellett már több technikai elemet is tartalmaz. A harmadik szakasz az április hónap, amelyben a gyakorlatok egyre speciálisabb jellegűek, tekintettel a küszöbön álló versenyekre. A terhelés volumenét csökkentjük, a futás gyorsasága növekszik és a gátedzésben már a versenyen alkalmazott távokat használjuk.

Az edzések hetenkénti gyakorisága: heti három alkalom /hétfő, szerda, péntek/; egy-egy edzés mintegy másfél óráig tart, az edzések mindig több elemet tartalmaznak. A terhelés meglehetősen magas lehet, azonban a közbejövő egy vagy két pihenőnap mindig elegendő a fáradtság kipihenésére.

A 15-16 éves lányok felkészítése 100 m-es gátfutásra

A lányok felkészítése még mindig a sokoldalú felkészülésre irányul, azonban már speciális eszközök és módszerek is előtérbe kerülnek. Így a munka fele nagyjából általános, fele pedig speciális.

A versenyek szempontjából célszerű, ha a 15-16 éves lányok is több versenyszámban indulnak /főképp olyanokban, amelyek egymással kapcsolatban vannak/, valamint a többpróbákban.

A munkaterhelés növekszik, az edzések száma legalább heti négyre emelkedik.

Az erősítő és a gyorsított fejlesztő gyakorlatokban könnyű túlterheléseket is lehet alkalmazni, különösen a 16 éveseknél, illetve a fizikailag jobb adottságokkal rendelkező lányoknál. Ebben az összefüggésben nem felesleges hangsúlyoznunk, hogy az edzőmunkát egyénre szabottan kell tervezni, elsősorban a sportoló tényleges képességeit és nem pedig kronológiai életkorát kell figyelembe venni.

Más gyakorlatokat is bevezetünk, pl. a 200 m-es szériafutásokat az aerob teljesítmény fokozására, a 30 m-es huzatásos vágtaakat; a hosszabb résztávok elérhetik a 250-300 m-t is.

Mivel a versenytávolság nagyobb, mint a 80 m-es gátfutásnál volt és a gátak közötti távolság is nagyobb, ez kezdetben nehézségeket okozhat a három lépéses ritmus megtartásában. Ezeknek a nehézségeknek a leküzdésére igen hasznosnak mutatkozhat a 200 m-es gáton végzett futások.

Megfelelő gyakorlatokkal továbbra is hangsúlyozni kell azt, hogy a lányoknak meg kell tanulniuk az optimális futótechnikát.

Különös figyelmet kell fordítani továbbá a gáton való áthaladás technikájára. A kiemelt végtag mozgásán túlmenően, tökéletesíteni kell a lendítő láb tevékenységét is, amelyet gyorsítani kell.

A felkészülési szakaszok kialakítása

A periódusok kialakításában hasonló módon kell eljárni, mint az előbbi korosztály esetében. Itt is három időszakot állapíthatunk meg: 1/ bevezetés és általános felkészítés /november-december-január/; 2/ alapozás /február-március/; 3/ speciális felkészülés /április/.

A különbség ott van, hogy ezeken a ciklusokon belül az elemeket /az általános elemeket is/ közvetlenebbül irányítjuk a 100 m-es gátfutás versenyfelkészítésére.

Természetesen a terhelési görbe az első részben inkább a mennyiségre irányul, a speciális időszakban pedig az intenzitásra. Az utóbbiban már csak a versenyrítmust alkalmazzuk.

A versenydőszakban célszerű, ha a lányok sok gyorsított igénylő gyakorlatot végeznek, mert csak így tarthatják fenn a megszerzett szintet.

A heti négy edzést az alábbi módon oszthatjuk be:
hétfő - nagy terhelés
kedd - közepes terhelés
szerda - pihenő

csütörtök - nagy terhelés

péntek - pihenő

szombat - nagy terhelés

vasárnap - pihenő.

15-16 éves lányok felkészítése 300 m-es gátfutásra

Bevezető szakasz /november-december-január/

Tipikus heti program:

1. edzés: Bemelegítés - futás-járás-izületi mozgékony-ság-nyújtás, dzsogg

Erősítés /alsó végtagok/: ugrások - szökdelések - hajlítások - ellenhajlítások - hanyattfekvésben a lábak magasba lendítése.

Ugrások: tizesugrások nekifutással - szökdelés lépcsőn vagy emelkedőn.

Aerob erősítés: 2 km futás állandó sebességgel.

2. edzés Bemelegítés - futás-járás-izületi mozgékony-ság, dzsogg

Erősítés /felső végtagok és törzs/: hasizmok - hátizmok - karok.

Nem-specifikus gyakorlatok: szökdelés a gátak között - rálépés a gátak között - egy lépés és kiemelés a gátak felett - az ellépő és a lendítő láb belső áthaladásai rálépéssel.

Specifikus, globális gyakorlatok: 2,50-től 17 m-es távolságban felállított gátakkal az áthaladás végrehajtása változtatott lábakkal.

Speciális állóképesség: 3x60 m - 1x200 m - 1x300 m.

3. edzés: Bemelegítés - futás-izületi mozgékony-ság-járás, dzsogg

Erősítés: ugrások, hasizmok-hátizomok.

Aerob erősítés: 800 m - 400 m

vagy: 500 m - 300 m - 200 m

vagy: 600 m - 400 m - 200 m

Alapozó szakasz /február-március-április/

Tipikus heti program:

1. edzés: Bemelegítés - futás - izületi mozgékony-ság - járás, dzsogg

Erősítés: hasizom - hátizom - karok

Ritmusgyakorlat: 1x6 gát - 2x5 gát

vagy: 1x6 gát - 1x4 gát - 1x3 gát

2. edzés: Bemelegítés - futás - járás - izületi mozgékony-ság, dzsogg

Nem-specifikus gátgyakorlatok: az ellépő és a lendítő láb belső áthaladásai rálépéssel vagy anélkül - páros lábu szökdelés - egy lépés és kiemelés.

Aerob erősítés: 2 km futás állandó sebességgel.

3. edzés: Bemelegítés - futás - izületi mozgékony-ság.

Specifikus, globális gyakorlatok: 2,50-től 17 m-es távolságban felállított gátakkal az áthaladás végrehajtása változtatott lábakkal.

Speciális állóképesség: 3x60 m - 1x100 m - 1x200 m - 1x300 m, vagy 3x60 m - 2x80 m - 1x150 m - 1x 300 m.

Speciális szakasz /május-június, stb./

Tipikus heti program:

1. edzés: Bemelegítés: futás - izületi mozgékony-ság.

Vágta rajtgépről: 4x30 m

Speciális állóképesség: 2x60 m - 1x100 m - 1x200 m
vagy: 3x60 m - 2x80 m - 1x150 m

2. edzés: Bemelegítés: futás - izületi mozgékony-ság - járás, dzsogg

Specifikus analitikus gyakorlatok: 2,50-től 9,14 m-ig terjedő távolságban felállított gátakkal a lendítő és a téritő láb külső áthaladásai, a végtagokat változtatva.

Ritmuspróbák: 1x7 gát - 1x5 gát - 2x3 gát.

vagy: 1x3 gát - 1x5 gát - 1x7 gát.

3. edzés: Bemelegítés: futás - izületi mozgékony-ság - nyújtás.

Nem-specifikus gyakorlatok: felugrások és szökdelések a gátak között.

Kevert speciális állóképesség: 1x2 gát - 1x3 gát - 1x150 m; vagy: 1x3 gát - 1x4 gát - 1x200 m.

15-16 éves lányok felkészítése a 400 m-es

gátfutásra

Bevezető szakasz /november-december-január/

Tipikus heti program:

1. edzés: Bemelegítés: futás - járás - ízületi mozgékony-ság, dzsogg

Erősítés /alsó végtagok/: ugrások - szökdelések - hajlitások - ellenhajlitások - farizom.

Szökdelés lépcsőn - emelkedőn - tizesugrások ne-kifutásból.

Aerob munka: 3-4 km futás állandó sebességgel.

2. edzés: Bemelegítés: futás - ízületi mozgékony-ság - nyújtás.

Erősítés /felső végtagok és törzs/: hasizmok - hátizmok - karok.

Nem-specifikus gátgyakorlatok: szökdelés a gátak között - rálépések a gátak között - egy lépés és kiemelés a gátak között - a lendítő és a térítő láb belső áthaladásai.

Speciális állóképesség: 3x60 m - 2x80 m - 1x200 m - 1x300 m.

3. edzés: Bemelegítés: futás - járás - ízületi mozgékony-ság, dzsogg

Erősítés /kevert/: ugrások - hasizmok - hátizom.

Specifikus, globális gyakorlatok: 2,50 m-től 17 m-ig felállított gátakkal áthaladások végrehajtása, a végtagok változtatásával is.

Aerob munka: 800 m - 400 m - 300 m

vagy: 600 m - 500 m - 400 m

vagy: 800 m - 600 m - 400 m.

4. edzés: Bemelegítés: futás - ízületi mozgékony-ság - nyújtás.

Erősítés /felső végtagok és törzs/: hasizmok - hátizmok - karok.

Szökdelés lépcsőn - emelkedőn - tizesugrások ne-kifutással.

Speciális állóképesség: 4x60 m - 3x80 m - 2x100 m

vagy: 2x80 m - 2x100 m - 1x200 m

- 1x300 m.

Alapozó szakasz /február-március-április/

Tipikus heti program:

1. edzés: Bemelegítés: futás - ízületi mozgékony-ság - járás, dzsogg

Erősítés: hátizmok - hasizmok - karok.

Szökdelés emelkedőn - lépcsőn - tizesugrások neki-futással.

Aerob munka: 3-4 km futás állandó sebességgel.

2. edzés: Bemelegítés: futás - ízületi mozgékony-ság - nyújtás.

Nem-specifikus gátgyakorlatok: a lendítő és a térítő láb belső áthaladásai rálépéssel és anélkül - páros lábbal végzett szökdelések - egy lépés és kiemelés a szabad végtagra és a kiemelt végtagra való érke-zéssel.

Állóképesség: 300 m - 250 m - 200 m

vagy: 300 m - 250 m - 250 m - 200 m

vagy: 5x300 m.

3. edzés: Bemelegítés: futás - ízületi mozgékony-ság - nyújtás.

Erősítés /alsó végtagok/: hajlitás - ellenhajlitás - ugrások - farizom.

Aerob munka: 1000 m - 800 m

vagy: 800 m - 500 m - 400 m

vagy: 600 m - 500 m - 400 m.

4. edzés: Bemelegítés: futás - ízületi mozgékony-ság - járás, dzsogg

Erősítés: hasizmok - hátizmok - karok.

Specifikus, globális gyakorlatok: 2,50 m-től 17,00 m-ig elhelyezett gátakon áthaladások végrehajtása, a végtagok változtatásával.

Speciális állóképesség: 4x60 m - 3x80 m

vagy: 2x80 m - 2x100 m - 1x150 m

Speciális szakasz /május-június stb./

Tipikus heti program:

1. edzés: Bemelegítés: futás - ízületi mozgékony-ság.

Specifikus, analitikus gyakorlatok: 2,50 m-től

9,14 m-ig elhelyezett gátakon lendítő és a térítő

láb külső áthaladásainak végrehajtása, a végtagok váltogatásával is.

Állóképesség: 500 m - 300 m

vagy: 600 m - 300 m

2. edzés: Bemelegítés: futás - ízületi mozgékony-ság - járás, dzsogg

Erősítés /felső végtagok és törzs/: karok - has-izmok - hátizomok.

Ritmuspróbák: 3x5 gát - 2x4 gát;

kezdetben, 2x300 gát az utolsó 6 gáttal 1x4 gát.

3. edzés: Bemelegítés: futás - ízületi mozgékony-

ság - nyújtás.

Nem-specifikus gyakorlatok: rálépések és szökde-lések, a gátak között.

Speciális állóképesség: 6x30 m - 4x60 m

vagy: 3x30 m - 3x60 m - 2x80 m.

4. edzés: Bemelegítés: futás - ízületi mozgékony-ság - járás, dzsogg

Ritmuspróbák: 2x5 gát - 1x8 gát;

vagy: 1x8 gát - 1x6 gát - 1x4 gát;

vagy: 1x9 gát - 1x7 gát.

ÍGY EDZ:

ILLYÉS ILDIKÓ

/edző: Tóth Sándor/

A női gyaloglásra egyre inkább oda kell figyel-ni. Népszerűsége mindinkább növekszik, s ezzel párhuzamosan a színvonal is emelkedik.

Miután a békéscsabaiak eddig is sokat tettek a szakág fejlődése érdekében, Illyés Ildikó kiugrá-sa nem tekinthető véletlennek. 1985-ben ő volt a legbiztosabb női gyaloglónk.

Illyés Ildikó 1978 óta, 12 éves korától sportol rendszeresen. 13-14 éves korában a mezei verse-nyeken, illetve a serdülő négypróba "B" változa-tában állt rajthoz. A mezei versenyeken elsősor-ban akarateréjével ért el viszonylag jó, de nem kiemelkedő eredményeket. A négypróbában csak a bronzjelvényes teljesítményig jutott. Szorgalma, akarateréje már ekkor figyelemre méltó volt.

15 éves korában 1500 m-en 4:48-at,

16 éves korában 10 km-en 39:45-öt,

17 éves korában 15 km-en 1:03,50-et

futott.

Az 1983-as esztendőben indult először gyalogló versenyen, s 5 km-en 30:12-t teljesített.

Az 1984. évi /18 éves/ eredményei:

15 km: 1:05,39

5 km gyal.: 27:28

10 km gyal.: 58:02.

Ebben az időszakban edzőmunkája 70-80%-át fu-tások tették ki. Az 1985. évi felkészülést 1984. november 1-én kezdte. A felkészülési terv már a gyalogló eredményekre szült. Két csucsfarmát ter-veztünk, első június 21-re az Ensberg Kupa selej-tezőjére /Russze/, a másodikat augusztus 25-re, az országos bajnokságra. Az eddig vázolt gyalogló edzősmult miatt a konkrét időt még nem lehetett pontosan tervezni.

Terv: 5 km: 27 perc /elért eredmény: 25:52/

10 km: 55 perc /elért eredmény: 51:37/

ötös átlag: 5 km: 26:26

10 km: 52:30,6

Az egész éves edzősmunka célja:

- 1./ A keringési rendszer továbbfejlesztése /futómunkával/.
- 2./ A gyalogló technika fejlesztése /iskolá-zás, könnyű gyaloglással/.
- 3./ Helyi izomállóképesség- és erőfejlesztés /résztávós gyalogló edzéssel/.
- 4./ Általános erőfejlesztés, nyújtás, lazítás /kiemelten a törzsizomzat, általános gim-nasztika, stretching/.

A tervezett edzősmunkát betegség és sérülések miatt teljes egészében nem tudta elvégezni. A baj-nokságra már csak 50%-os edzősmunkával készült.

A legerősebb hetek a különböző felkészülési időszakokban:

Tiszta felkészülés

Hétfő du. 10 km futás /4,20/km/
15 p gimn., ált. erőfejl.

Kedd regg. 4 km könnyű futás, 15 p gimn.
du. 10 km futás-gyaloglás /váltogatva/

Szerda du. 6 km futás; tornateremben: 1 óra
általános erőfejlesztés, speciális
gimn.

Csütörtök regg. 4 km közepes iramu futás, 15 p
gimn.
du. 12 km tartós futás

Péntek du. melegítés, 30x50 m szökd., futóisk.,
gyalogló isk., 40 p ált. gimn., ált.
erőfejlesztés

Szombat de. 16 km terepfutás

Vasárnap pihenő

Vegyes felkészülés

Hétfő regg. 4 km közepes iramu futás, 10 p gimn.
du. 12 km futás

Kedd du. 8 km futás-gyaloglás /vált./ + 1 óra
ált. gimn., ált. erőfejl., futó-gya-
logló isk.

Szerda regg. 8 km terepfutás
du. 12 km tartós futás, 20 p gimn.

Csütörtök du. melegítés, 3000 m gyaloglás 70-80 %-
os sebességgel, 1000 m gyaloglás
80-90 %-os sebességgel

Péntek du. átmozgatás, 15 p gyalogló isk., 20 p
ált. erőfejlesztés

Szombat de. Városi mezei bajnokság

Vasárnap de. 6 km futás, 10 p gimn.

Versenyidőszak /Russze előtt/

Szombat de. 8 km gyaloglás /4 km közepes iram,
4 km 20,07-re/

Vasárnap de. 8 km közepes iramu futás, közepes
iramu gyaloglás

Hétfő regg. 4 km közepes iramu futás, 15 p gimn.
du. 10 km iramjátékos gyaloglás

Kedd du. 8 km futás /4,20/km/

Szerda du. melegítés 2000 m /80 %-os gyaloglás
10,53-ra/ 2x1000 m /90%-os gyaloglás
5,15-5,08/ 4x500 m /max. 2,25-2,17-
2-14,-2,13/

Csütörtök du. melegítés, 10x200 m /szub.max.gyal.
1 perc pihenők, 50 mp átl./

Péntek du. átmozgatás

Szombat Russze 51,37

Egész évben:

A gyalogló technikában, általános erőben és álló-
képességben előrelépés történt.

Az iramállóképességben, gyalogló technikában és
pszichikai felkészültségben hiányosságok voltak.

Teljesített kmszám: 2740. Ebből gyalogló munka:
1325 km.

Futás-gyaloglás aránya: 52-48%

Megjegyzés: ugyanilyen időeredménnyel /51,37/ ren-
delkezik Rosza Mária /1967/ is, aki
szeptember 29-én a lengyelországi
Walbzychban teljesítette. Felkészülé-
süket a versenyidőszak kivételével
csaknem együtt szokták folytatni.





MIT CSINÁL MA?

Valerij Borzov

Az idén lesz tíz éve annak, hogy Montrealban a XXI. olimpián versenyeztem. Emlékszem, ott álltam a 100 m-es síkfutás döntője után mint bronzérmes a dobogón, és korholtam magam, amiért nem szerepeltem sikerebben. Akkor azt hittem, hogy mindig keserűen fogok gondolni Montrealra. Ma jóleső érzéssel emlékszem, s ennek két oka is van.

A montreali olimpián ismertem meg Ljudmila Turiscsevát. Bizonyára lesznek olyanok, akik csodálkoznak ezen a kijelentésen, mert tudják, hogy 1972-ben a müncheni olimpián mind a ketten kitűnően szerepeltünk. Ljuda tornában a csapatversenyben is győzött és az összetett versenyben is megszerezte az első helyet. Ugyanott én voltam az első európai atléta, aki olimpiai aranyérmet nyert mind a két rövidtávon.

Igaz, hogy Münchenben gyakran találkoztam Ljudával, beszélgettünk is, de akkor mindketten teljesen a sport hatalmában voltunk, minden gondolatunk és érzésünk a feltétlen sikeres szereplésnek volt alárendelve. Montrealban ő is kénytelen volt megelégedni a bronzéremmel. Kezdtünk lejjebb ereszkedni az olimpiai csucsról és ennek következtében végre jobban megnéztük egymást. Egy év múlva összeházasodtunk és rá két évre megszületett a kislányunk, Tanyusa.

De miért gondoltam tíz évvel ezelőtt Montrealban, hogy sikerebben szerepelhettem volna? Azért, mert annak az olimpiai ciklusnak első évét voltaképpen, a saját hibámból, elvesztegettem. Márpe-

dig - mint ismeretes - a versenysportban egy ilyen mulasztás jóvátehetetlen is lehet. De hogyan követhettem el ilyesmit én, a fegyelmezett ember, akinek a "kell" és a "muszáj" mindig sokkal többet jelentett mint a "tudom" és az "akarom"? Közrejátszott ebben részint a müncheni sikerem, részint pedig, bármilyen különösen hangzik is kötelességérzetem.

Amikor arról a bizonyos olimpiáról hazatértem Kijevbe, egyszerre minden sürgetően szükségessé vált. Meghívást kaptam gyárakba, kolhozokba, iskolákba, főiskolákra. Az igazat megvallva nem nagyon örültem ennek. Nem voltam hozzászokva a nyilvános szereplésekhez, éppen ezért meglehetősen kifárasztottak. Ennek ellenére a lehetőségekhez képest igyekeztem eleget tenni a meghívásoknak, még az edzések rovására is. Hálás voltam az embereknek, hogy szerettek volna engem látni és hallani, úgy éreztem tehát, nincs jogom megtagadni tőlük ezt a kis örömet. Hozzájárult ehhez még a sportolásból megszokott lángoló igyekezet, hogy véghezvigyem a számomra lehetetlennek látszó feladatot, és mindenképpen lebilincseljem a nézők figyelmét. Őszintén mondom, hogy ha ezek a találkozások kevesebb munkával jártak volna, aligha érdekelték volna annyira.

Szinte magamhoz sem térhettem még, és újból elérkezett a versenyzés ideje. Miután nem voltam kellőképpen felkészülve, a müncheni olimpia utáni első versenyeken kudarc várt rám. Ekkor ismét

erőt gyűjtöttem, hogy legyőzhessem ellenfeleimet, de talán tulságosan iparkodtam, mellőztem a szokásos óvatosságot, és a montreáli olimpia előtt sérülést szenvedtem. Sajnáltam-e az atlétika népszerűsítésére fordított időt, ami az edzések rovására ment? Nehezemre esik válaszolni erre a kérdésre. Vajon miért?

Azért, mert később kiderült, hogy az az időszak meglehetősen nagy hatással volt rám. Megtanultam, hogyan kell viselkednem az előadóteremben, hozzászóltam a szerepléshez, rájöttem hogyan kell kapcsolatot teremteni és tartani a hallgatósággal. Ráébredtem arra, mi érdekli az embereknek ezt vagy azt a körét. Ez nagy segítséget nyújtott és nyújt ma is a munkámban, a különböző emberekkel, olykor egész csoportokkal való mindennapi érintkezés során. Miben áll az én munkám? Az ukrainai Komszomol központi bizottságának titkárává választottak.

Ez az esemény sokak, de bizonyos fokig önmagam számára is meglepetés volt. Mindenki azt hitte, hogy a jövőben a tudományos munkának élek. Bizonyára azért, mert már a müncheni olimpia előtt hozzáfogtam kandidátusi értekezésem megírásához. Mi késztetett erre? Egyebek közt az, hogy sok neves szakember, amióta csak versenyezni kezdtem, lassúnak ítélte a rajtomat. Én viszont meg voltam elégedve vele, de nem eresztettem el csak úgy a fülem mellett a nagyra becsült szaktekintélyek véleményét. Meg akartam tehát vizsgálni ezt a kérdést. Először tüzetesen tanulmányoztam az idevágó irodalmat, majd pedig tapasztalatokat gyűjtöttem saját magam és sporttársaim megfigyelése révén. Ezután beiratkoztam a kijevi Testnevelési Főiskola aspiranturájára, ahol edzőmnek és konzulensemnek, Valentyin Vasziljevics Petrovskij-nak irányítása mellett tervszerű megfigyeléseket és kutatásokat végeztem. Az így szerzett adatok felhasználásával készítettem el értekezésemet a következő címmel: A magas szinten minősített sprinterek futástechnikájának modellezése.

1981-ben védtem meg disszertációm, két évvel azután, hogy visszavonultam a versenyzéstől. Utána azonban a Komszomol munkára összpontosítottam. Lehetséges, hogy nem szakítottam végleg a tudománnyal. Még nem tudom. Egyébként amivel most foglalkozom, az is tudomány: egyike a legfontosabbaknak, amelyet embertannak is nevezhetünk. Véleményem szerint nincs fontosabb a fiatalok nevelésénél. Az életbe kilépő ifju nemzedéktől függ az emberiség jövője.

Arra törekszem, hogy azok a komszomolisták, akikkel foglalkozom, rendszerető, jó eszű, munkabíró, minden iránt érdeklődő, erős, izmos emberek legyenek. Igencsak fontosnak tartom az internacionalista szellemet. A Komszomolban most ugyanis a sportügyek mellett a nemzetközi kapcsolatokkal is foglalkozom. Emlékezetem szerint mindig is volt kedvem és hajlandóságom az efféle dolgokhoz. Társaim az országos válogatott csapatban, noha realistának és programozott embernek neveztek, mégis mindig engem választottak meg Komszomol szervezőnek. Nyilvánvalóan megbiztak bennem.

Talán a szervezetem az, amely a legnehezebben szokott hozzá a futás, sport nélküli élethez. Új körülmények között is gyakorta kellett nagy energiát kifejtenem, de ehhez nem volt szükség izomerőre, s ennek hátrányos hatását lassan kezdtem érezni. Szükségét láttam tehát a megváltozott körülmények között a célszerű fizikai megterhelésnek. Sokáig kerestem ennek a módját, míg végre úgy gondolom megtaláltam. Munkatársaim körében csapatot szerveztem és most hetenként kétszer röplabdázunk estefelé mintegy két órán át. Egyszer egy héten szaunázunk, vasárnap 3-5 km-es terepfutásra kerül sor. Minden reggel gyalog megyek munkába, 40 perces sétával. Eleinte különféle objektív okokat kerestem, hogy tovább aludhassak. De azután, mikor néhány munkatársam követte példámat, akarva, nem akarva sietnem kellett

nehogy megvárakoztassam őket. Nem szeretek elkészülni sehonnan.

Családomban mindenki sportol. Tanyusa is. Öt-éves korától fogva táncművészeti körbe járt. Csaknem egy éve tagja a ritmikus sportgimnasztika szakosztálynak. Nagyon boldog, ha az edző megdicséreti és őt állítja példaképül. Mellesleg idén márciusban vett részt először versenyen és sikerrel szerepelt. Talán bajnoknő akarok nevelni a lányomból? Erre még nem gondoltam. Én a fokozatosságot szeretem a feladatok és célok kitűzésében. Most főként azt szeretném, hogy a szakosztályában Tanya egyben kívül kedvet kapjon a rendszeres sportoláshoz, hozzászokjon a lelkiismeretes foglalkozáshoz. Később ezt a magatartást átviheti más területekre is, például az iskolai munkára, amit az idén szeptemberben kezd meg.

Feleségem kilenc év után ismét ellátogatott Montréalba. Ott rendezték meg a tomasz-világbajnokságot. Ljuda mint a Nemzetközi Tornász Szövetség női technikai bizottságának tagja, elnöke volt a versenybírói testületnek a lóugrásnál. Amikor hazatért, elmondta, hogy Montréalban végigsétált azokon az utcákon, ahol annak idején együtt jártunk. A volt olimpiai faluban sokáig álldogált annál aháznál, ahol az olimpia idején lakott. Szeretett volna bemenni, de nem volt hozzá bátorsága... Én biztosan nem álltam volna meg, hogy be ne menjek. Ugy gondolom, hogy azok az emberek, akik most ott laknak, szívesen fogadtak volna.

Lejegyezte: Igor Szosznovszkij

minősítési szintek

IFJÚSÁGI		Férfiak									
Versenyszám	kézi	Arany elektr.	kézi	Ezüst elektr.	kézi	Bronz elektr.	Nők				
100 m	11,10	11,2	11,44	12,6	12,84		100 m	12,34	12,6	12,84	13,6 13,84
200 m	22,40	23,0	23,24	25,0	25,24		200 m	25,34	26,2	26,44	28,0 28,24
400 m	50,50	52,2	52,34	56,0	56,14		400 m	56,30	61,0	61,14	66,0 66,14
800 m	1:55,0		2:02,0	2:10,0			800 m	2:12,0		2:20,0	2:30,0
1500 m	3:56,0		4:10,0	4:30,0			1500 m	4:34,0		5:00,0	5:30,0
3000 m	8:40,0		9:20,0	10:00,0			3000 m	10:00,0		10:40,0	11:20,0
5000 m	15:00,0		16:20,0	17:20,0			5000 m	18:30,0		20:00,0	22:00,0
10000 m	32:20,0		33:30,0	35:00,0			10000 m	39:30,0		42:00,0	45:00,0
kismaratoni	1:08,0		1:20,0	1:35,0			kismaratoni	60:00,0		80:00,0	2 óra
10 km gyaloglás	48:00,0		54:00,0	65:00,0			5 km gyaloglás	27:00,0		41:00,0	46:00,0
20 km gyaloglás	1:40,0		2:25,0	2:50,0			100 m gát	14,70	16,0	16,24	17,2 17,44
110 m gát (106)	15,50	17,0	17,24	19,0	19,24		300 m gát	44,50	50,0	50,24	55,0 55,24
110 m gát (99)	15,30	16,5	16,74	18,2	18,44		400 m gát	64,00	69,0	69,14	75,0 75,14
400 m gát	56,20	61,0	61,14	66,0	66,14		4x100 m	48,50			
300 m gát	39,24	41,0	41,24	46,5	46,74		4x400 m	3:49,00			
3000 m akadály	9:30,0		10:00,0	11:00,0			magasugrás	1,74	1,60	1,45	
2000 m akadály	6:05,0		6:25,0	6:45,0			távolugrás	5,85	5,40	5,00	
magasugrás	2,00		1,90	1,70			súlylökés	14,00	11,00	9,50	
távolugrás	7,10		6,40	5,90			diszkoszvetés	44,00	35,00	28,00	
hármasugrás	14,10		13,10	12,00			gerelyhajítás	45,00	36,00	29,00	
rúdugrás	4,40		3,50	3,00			hétpróba	4400 "I"	4000	3940	3000 2940 "I"
súlylökés (7,24)	14,00		12,00	10,80							
súlylökés (6 kg)	15,50		13,50	11,50							
diszkoszvetés (2)	45,00		37,00	30,00							
diszkoszvetés (1,5)	52,00		44,00	34,00							
gerelyhajítás	63,00		53,00	45,00							
kalapácsvetés (7,25)	55,00		44,00	34,00							
kalapácsvetés (6)	60,00		49,00	40,00							
tízpróba (feln.)	5300	4800	4700	3800	3700						
tízpróba (ifj.)	6300	5000	4900	4000	3900						
4x100 m	43,00										
4x400 m	3:23,0										

Megjegyzés:

- Az *-jelű versenyszámokban csak 19 éves versenyzők érhetnek el minősítést.
- "I" jel utáni minősítési értékek elektromos mérés esetén érvényesek.

Iharos, Bütyök meg a többiek

Akkoriban így beszéltünk egymáshoz, mi, gyerekek: „*Fiúk, menjünk ki a stadionba, hátha futnak egy világcsúcsot Iharosék...*”

És vasárnap délután felkerekedtünk mindnyájan, rövidgatyás Zsigmond-té-
riek, s kimentünk. Iharosék pedig, ha már megtiszteltük őket, futottak nekünk valamilyen világcsúcsot. Így ment ez.

A lelátókon persze nem lehetett csak úgy, ide-oda sullárogni. Rajtunk kívül az időben legalább negyvenöt-
venezzer ember nyújtogatta a nyakát, de megesett, hogy telt ház volt a tízez-
res versenyen. Rég volt.

Mi, rövidgatyás Zsigmond-té-
riek, majdnem bepisíltünk az izgalomtól, amikor Kovács Jóska a célegyenes előtti kanyarban elévágott Zátopek-
nek, a verhetetlen prágai csodafutó-
nak. Azt csak most tudtam meg, mi-
előtt e cikkhez „gereblyézni” kezd-
tem az anyagot, hogy Zátopek hat
éven át 38 tízezres versenyt nyert
szériában. Még megközelíteni sem tud-
ták, nemhogy legyőzni.

Kovács „Bütyök” a harminckilen-
cedik versenyen legyőzte a „prágai
lokomotívot”. Az utolsó száz métert
a stadionban mindenki állva tombolta
végig. Amikor felpattantak az embe-
rek, elszorult a torkom. Kicsi voltam,
csak az ingek hátát láttam a két futó
helyett. De aztán a pad tetejére ug-
rottam, s pipiskedve, ahogy csak bír-
tam, én is együtt kiabáltam a többiek-

kel: „*Hajrá Bütyök!*”. Kilencvenezren
lihegtek a lelátón, amikor vége lett,
amikor a mi fiúnk győztes lett. Elfá-
radtunk, akárcsak azok ott lenni, a
salakon. A torkom kaparászta vala-
mi, amit akkor szégyelltem. „*Egy
nagyfiú nem sírhat ilyesmin*” –
gondoltam, s igyekeztem férfinak
látszani. Akkor múltam tízéves.

Most is kaparász valami a tor-
kom körül, de ez nem az öröm.
Nem. A szomorúság. Hogy én több
mint két évtizede nem láttam olyan
hosszútávfutó versenyt, aminek az ele-
jén magyar világcsúcs-kísérletet jelent
be a szpíker s a végén az időmérő azt
mondja: „*sikerült!*”. De nem láttam
még olyat sem, melynek során a mi
emberünk legyőzné két olimpia bajno-
kát. Nem láttam ilyesmit jó két év-
tizede, s ki tudja, látok-e még újabb
két évtizedig. A mai „menők” ered-
ményeit olvasva, alig hiszem. Pedig
már elmúltam negyven éves.

Dehát ki után sóhajtozom én?
Sorolom.

Iharos Sándor. Az elmúlt negyven
év legnagyobb sikerű magyar sportem-
bere. Az Internationale Sport Korres-
pondenz szavazatai szerint 1955-ben
ő volt a világ legjobb sportolója. Az
évben nyolc világcsúcs tulajdonosa
volt már, melyek közül az utolsó, a
6 mérföldes, csak 1963-ban dőlt meg
egy bizonyos Ron Clarke által. Aki
ugyanúgy nem tudott világversenyt
nyerni, mint magyar elődje. Iharos
visszavonulása után egy darabig sport-
iskolásokkal foglalkozott, aztán eltűnt.
Ma megközelíthetetlen remeteként él,
semmi köze nincs a sporthoz. Ő is
azok sorába tartozik, akikre – úgy
tűnik – nem tart igényt a magyar
sport.

Rózsavölgyi István. Az Iglói-növen-
dékek egyetlene, akinek olimpiai érem
is jutott. Egy bronzból való. Pedig Ró-
mában már túl volt a csúcson. Lega-
lábbis úgy tűnt. Neki nem jutott
annyi világcsúcs, mint Iharosnak, vi-
szont több babér termett számára
az edzői pályán. Évekig az öttusa vá-
logatott futóedzései vezette. Utóbb



Az emlékeztető Zátopek elleni győzelem után.

A berohanó lelkes nézők vállukra emelik KOVÁCS JÓZSEFET.

le is telepedett Tatán. Róla sem sokat hallani mostanában.

Tábori László. A leghűségesebb tanítványa volt Iglóinak. Még az új hazába is követte őt a melbourne-i olimpia után. Akkor negyedik volt 1500 méteren és hatodik 5000-en. Az Egyesült Államokban még néhány évig edzője irányításával tréningezett, de az inspiráló társak hiánya lassan megcsendesítette. Ma Los Angelesben él, sportszerüzletet vezet. Jó tíz évvel ezelőtt járt itthon először.

Rozsnyói Sándor. Kosárlabdázóként kezdte. Olyanfajta stílusban, aminek láttán a moziműsört kezdiböngészni a lelátón ülő. Simek „Franci” is nézegette egy darabig a fiút, aztán egy meccs után közölte vele, hogy amit csinál, az teljesen reménytelen. Viszont ha rááll az akadályfutásra, világsúcstartót farag belőle. Úgy lett. Rozsnyói Melborne-ben fél óráig olimpiai bajnok volt, mivel az előtte végzett angol Brasher az utolsó körben lökött. Az angolok óvtak, s a brit dominium földjén nem is lehetett kétséges az ítélet. Rozsnyói sem tért haza 1956-ban. Ausztriában élő nagynénjéhez ment előbb, sőt, osztrák színekben még versenyzett is egy darabig, aztán visszatért az olimpiai kontinensre, Ausztráliába. Semmi hír nincs felőle.

Kovács József. A nagyok árnyékában szorgalmas iparosnak tűnt, pedig hát a legnagyobb győzelmeket a csapatból ő aratta. 1954-ben, azon a bizonyos csehszlovákok elleni viadalon legyőzte Zátópeket, és nem kegyelmezett a szovjet Kucnak sem. A legnagyobb közönség sikere a magyar atléták közül neki volt. A legszebben fénylő olimpiai érme is. Melborne-ben tízezer méteren második lett. Van róla egy fénykép, hasonlóval kívül senki nem büszkélkedhet: Zátópek lehajol és megköti az ő cipőfűzőjét. Az edzősködésbe szintúgy belekóstolt, mint a többiek, de hamar abbahagyta. A textiliparban dolgozik megbecsült tisztviselőként.

dr. Szabó Miklós. Ha az akkori sajtóba belelapoz az ember, azt hiszi, ennek a kevés hajú futónak az jutott, amit a többiek meghagytak neki. Márpedig ez nagy tévedés. Amikor a többiek gyengélkedtek, lelki bajjaikat ápolták, ő mindig készen állt a magyar futómundér védelmére. Remek, nagy ver-



A NAGY TRIÓ (Tábori László, Rózsavölgyi István, Iharos Sándor)

senyeken lett első. A moszkvai VIT ötezres fináléjában Bolotnyikovval szemben is győzni tudott, s a melbourne-i olimpián is csak épphogy lemaradt a dobogóról. Mindig lehetett rá számítani. Miután visszavonult, egy ideig részt vett a sportág szakmai irányításában, aztán csendben kiíratkozott...

Nos, ők volnának azok. S most tündököm, vajon miért nem követték őket mások. Mert jószerivel, az egy Mecser Lajoson kívül nem volt azóta világklasszis futónk a „sokkörös” versenyeken. Hiába tündökötem, hiába lapozgattam az évkönyveket, nem találtam kívülé mászt.

A lapozgatás közben eszembe jutott egy régi anekdóta. Iglói Náci, Iharosék edzője, egy hideg téli napon, levetette a kabátját és a hora dobta. A fiúk csak nézték, mi lesz ebből. Hogy jó aligha, azt sejtették. Megélték már egy s mászt az öreggel. Iglói leült a hóba terített kabátra. „No, ti addig futtok itt, amíg én kibírom ülni a havon...” Sokáig bírta.

Azt hiszem, itt a titok nyitja. Az edző fanatizmusa viszi előre a növekedést mindig. Jó, tudom, a tehetség sem árt meg a legényeknek, de mégis. Tucatnyi példa igazolja ezt a tételt. Széchy Tamás, Berczik Zoltán, Benedek Ferenc, Hátszegi József, vagy ha az atlétikát vesszük, hát Cerutty

példája. Ezek a lángoszlopok hiányoznak a magyar atlétika elejéről. S ennek híján bizony urasan kocognak a világ háta mögött.

Idáig értem az írással, amikor egy kollégám belenézett a dolgozatba. „Nocsak, te is nosztalgizálsz?” – kérdezte. Kicsit dühös lettem. „A nosztalgia, ahogy manapság használják, két-színű szó. Azért emlegetik annyit, hogy eltakarják vele a minőség hiányát. Amit ezek a futók műveltek harminc éve, az világmárka volt. Amit ma látok a futópályákon, az szürke semmi. Füttyölök gyermekségem szép éveire. Nem is voltak szépek... Nekem egyszerűen hiányzik a minőség. Mert festeni, esztergálni, regényt írni, mint ahogy futni is, csak jól érdemes. Érted?” Azt felelte, érti.

Kár, hogy nem mondtam el neki, miért hiányzik nekem duplán az ő sikerük. Amikor 1957 őszén átléptem az óbuda Árpád gimnázium küszöbét, megakadt egy tablón a szemem. Az előző évben készült. A tanárok között ott láttam Iglói Mihályt. Ő volt az Árpádban 56 őszéig a testnevelés professzora. Mire én beiratkoztam, ő kiíratkozott. Ki Magyarországról, ki Európából. Én akkor azt úgy vettem, hogy „itt hagyott”. Pedig, hogy szerettem volna nála futni.

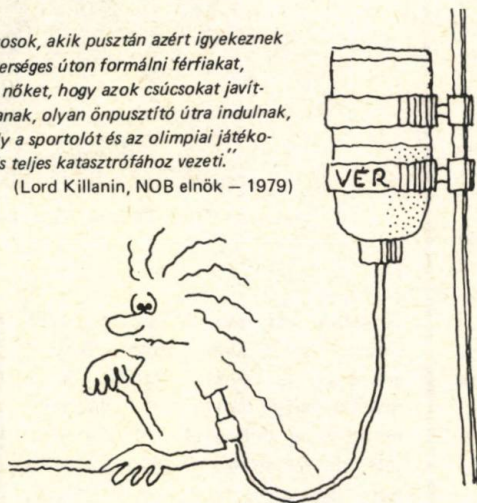
Elkéstem. S ez azóta most jutott eszembe újra...

VÉGH-ALPÁR SÁNDOR

Dopping-járvány

Mottó: „Orvosok, akik pusztán azért igyekeznek mesterséges úton formálni férfiakat, vagy nőket, hogy azok csúcspontot javíthassanak, olyan önpusztító útra indulnak, amely a sportolót és az olimpiai játékokat is teljes katasztrófához vezeti.”

(Lord Killanin, NOB elnök – 1979)



Az 1983-as caracasi Pánamerikai Játékok során Jeff Michels, 21 éves chicagói súlyemelő három aranyérmet nyert. Tiltott ajzószer használata miatt – amit minden kétséget kizáróan rábizonyítottak a doppingellenőrzés alkalmával – valamennyitől megfosztották. Nem maradt egyedül. A sporttörténet legnagyobb arányú dopping-botránya következtében még további nyolc aranyérmet vett vissza a szervező bizottság. Összesen 24 érmes versenyző vált a dopping-járvány „áldozatává”, s 15 amerikai versenyző csomagolt a fejlemények láttán, majd távozott angolosan mielőtt ők is lebuktak volna...

VAINIO LEBUKIK

Az olimpiai előkészületek egyetlen éve alatt, az Egyesült Államok Olimpiai Bizottságának hivatalos jelentése szerint, 86 versenyzőt kaptak doppingszer használatán. Ismertek az olimpiai küzdelmek idején, illetve közvetlenül utána bekövetkezett dopping-esetek is, amelyekben sajnálatosan az atlétika képviselői játszották a főszerepet.

A legnagyobb port Martti Vainio, a Los Angelesben 10 000 méteren ezüstérmet nyert finn hosszútávfutó ügye kavarta fel. A szteroidok használatát hosszan, állhatatosan tagadta, nem volt hajlandó visszaszolgáltatni lebukása után az ezüstérmet, sőt, ártatlanságáról terjedelmes könyvet írt...

Tavaly, november 16-án összeomlott minden. Vainio edzőtársa és barátja, Alpo Nyronen nyilvánosan kijelentette, hogy ő volt az, aki heteken át B-vitamin injekciókat

adott barátjának, s aki július 10-én a tiltott anabolikát is befecskendezte társába.

Néhány hónappal később a Finn Atlétikai Szövetség nyilvánosságra hozta egy korábbi dopping-ellenőrző vizsgálat eredményét, s ezzel egyértelművé tett, tisztázott még egy, már hosszú ideje keringő híresztelést: még 1984. áprilisában elterjedt, hogy a nagyszabású rotterdami maratoni versenyt megelőzően Vainio (két tanzániai mögött harmadik lett 2:13.04-es remek idővel) doppingolt. A szteroid használatáról sokáig mindössze három ember tudott: a vezető edző Antti Lanamaki, a hosszútávfutók szakedzője Timo Vuorimaa és Vainio maga. A Finn Atlétikai Szövetség utólag feltárta, hogy Vainio Rotterdamban vett vizeletében szteroidokat találtak. Az örökre eltiltott hosszútávfutó mellett ezek után természetesen a két szakembernek is távoznia kellett.

Vainio eltiltása, jóllehet személyes tragédia is, ennél sokkal több. A szomorú történet ugyanis nemhogy egyedi lenne, de mindinkább szélesedő és általánosítható tünetről van szó.

PORHINTÉS LENNE MEGKÜLÖNBÖZTETÉST TENNI

A sport jelentősége a távolságok legyőzésével, a világ „zsugorodásával” és a hírközlés óriás léptű fejlődésével, nemkülönben politikai célok érdekében történő felhasználása miatt, hihetetlenül megnövekedett. Egyenes arányban ezzel az irányzattal, nőtt a nyerhető aranyak, ezüs-

tők, bronzok erkölcsi és anyagi értéke, nem is szólva a sportban rejlő propaganda- és üzleti lehetőségek hatásáról. A lényeg, hogy manapság ezekért a nagy fontosságú érmekért a sportolók és edzőik, orvosaik számos esetben képesek igen jelentős kockázatot vállalni. Porhintés lenne itt éles megkülönböztetéssel élni. Alig lehet a nemzetközi sportvilágnak olyan része, ahol ne lenne jogos az ezzel kapcsolatos aggodalom.

A NOB doppinglistáján több mint 100 tiltott szer található. A lista növekszik, ráadásul, egyre érzékenyebb, rafináltabb műszaki berendezések készülnek az ellenőrzésre. A másik oldalon – akárcsak a hadviselésben a támadó- és védőfegyverek egymás tökéletesítését és fejlesztését eredményező, ösztönző halálos versenytetésében – a versenyzők, azaz orvosaik újabb, még hatásosabb szerek után kutatnak.

MÁJDAGANAT ÉS EGYEBEK

A legtöbb esetben olyan szerről, anabolikus szteroidról van szó, amely hathatósan járul hozzá az izomfejlesztéshez, pluszenergiát biztosít és raktároz fel az edzések után, egyben növeli az agresszivitást a versenyzőkben. Az Anavar, Durabolin, Winstrol nevű szer évek óta közismert. Valamennyien a férfiormon, a tesztoszteron szintetikus változatai, amelyek elősegítik a szervezetben a nitrogén raktározását. Ez egyébként hússal és egyéb proteindús táplálékkal jut normális körülmények közt a szervezetbe és épül be az izomrostokba.

A sportolók aligha tudják, milyen súlyos következményekkel jár igyekezetük. Az anabolikus szteroidok mértéktelen használata következtében a szervezet természetes férfiormontermelése csökken, májdaganat jöhet létre, korai prosztatarendellenességek léphetnek fel, a máj- és prosztaták közeli veszélye fenyegethet.

Honnan és milyen úton nyerik a dopping-anyagokat?

– Háromféle módon: vegyi úton, az emberi szervezetből, állati származékokból. Az Equipoise amerikai gyártmány, eredetileg versenylovak számára készült. Az izomépítő Winstrol szintén roppant elterjedt. A Primobolin ismert európai készítmény, a közelmúltban jelent meg a dopping-piacon az STH (Szomatrofin), amely az emberi agyfűgélék növekedési hormonkivonata, s ugyanígy a Dymythyzine. A kivonatokhoz elengedhetetlen „kellékek” az állatok, mindenekelőtt a disznó és a rhesusmajom, az emberi származékokat meg a bonctermek biztosítják. A dolog nem olcsó, egy háromhetes kúrára elegendő csodaszer ára mintegy hatszáz dollár körül mozog.

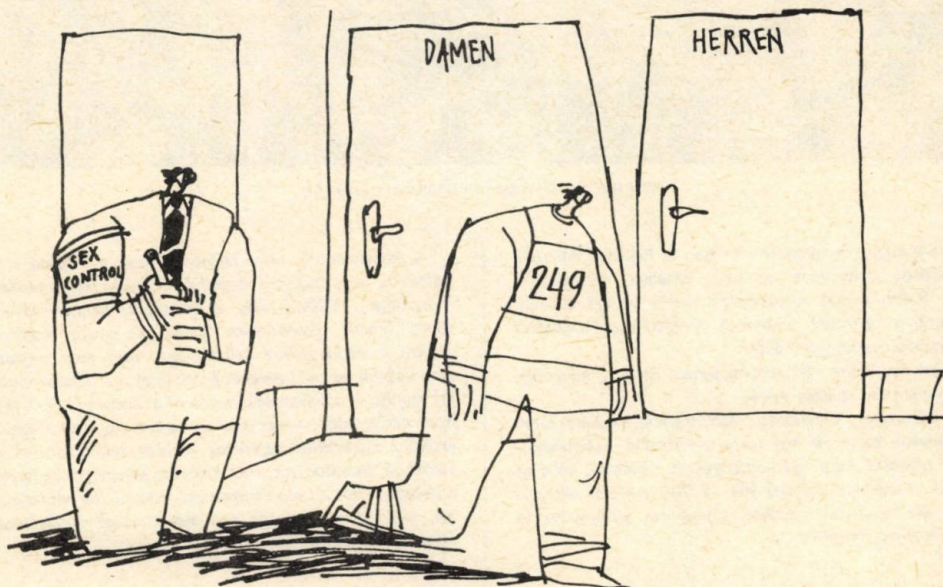
A terjedő dopping-járvány egyik nem régi keletű eredménye a vérdúsító eljárás. A vértranszfúzió sajátos helyet foglal el a serkentés módjainak témakörében, mert annyira frisskeletű, hogy az eljárást a NOB érvényben levő előírásai nem is tiltják.

MENNEA TILTAKOZIK ÉS TÁVOZIK

A „bloodboosting”-nak nevezett módszer ugyanazokra az elvekre épül, mint a magaslaton folytatott felkészülés az állóképesség fokozása érdekében.

Hónapokkal egy-egy kiemelkedő világversenyt megelőzően, a célra kizemelt élversenyzőtől mintegy liternyi vért vesznek, amit a szervezet 5–6 hét alatt pótol. A vért – megszabadítva a fehér vérszektől – mélyhűtőben tárolják, majd az esemény előtt ismét cseppfolyós alakba hozzák, s visszajuttatják a versenyző vérkeringésébe.

A Newsweek című amerikai hetekes magazin 1985. január 21-i számában részletesen beszámolt arról, hogy hét Egyesült Államok-beli olimpiai kerékpárversenyző Los Angeles napjaiban ilyen módon igyekezett szuperformába





MÉNNEA sikerei teljében a MOSZKVAI OLIMPIÁN

lendíteni magát. A híradást követően az Egyesült Államok Kerékpáros Szövetsége azonnali hatállyal menesztette Eddy Boriyewiczet a válogatott keret vezető edzőjét, valamint a vérdúsító eljáráshoz hallgatólagos engedélyt adó egyik szövetségi alelnököt.

A járvány egyre véresebben terjed. Elszánt, következetes harcra van szükség ellene.

A becsületes, tisztességes, egészségüket kockára tenni nem kívánó sportolók egy része csalódottan, kiábrándultsággal beszél a dopping-fejleményekről. Jellemző, amit az olaszok világhírű sprinterstárja, a 200 méteres síkfutás 1980. évi moszkvai győztese, többszörös világcúcstartó Pietro Mennea mondott:

— Abbahagyom, mert rájöttem, hogy manapság a teljesítmény nem csupán a megfelelő edzőmunka eredménye — mondta. — Valami „más” is szükséges... Ez már nem az a sport, amiről álmodoztam. Önök bizonyára megértik, azokra a versenyzőkre célok, akik meg nem engedett szereket, illetve módszereket használnak... A visszavonulással együtt — amelyet egyszersmind a dopping elleni tiltakozásnak is szánok — azt is elhatároztam, hogy csatlakozom azokhoz a sportkiválóságokhoz, mindenekelőtt szellemi vezérükhöz, Seb Coe-hoz, akik erőteljes kampányt indítottak a dopping ellen... Lehet, romantikus vagyok, de hát ha pirulák, vegyszerek, dopping kell ahhoz, hogy valaki sikert érjen el, számomra akkor az már nem sport.

GALLOV REZSŐ

Intenzitás-táblázatok[☆]

12. táblázat

Korrigált százalékérték-táblázat

a súlyemeléshez

FELNŐTTEK

100 %	90 %	85 %	80 %	75 %	70 %
300	270,0	255,0	240,0	225,0	210,0
295	267,5	252,5	237,5	222,5	207,5
290	262,5	247,5	232,5	217,5	205,0
285	257,5	242,5	230,0	215,0	200,0
280	252,5	240,0	225,0	210,0	197,5
275	247,5	235,0	220,0	207,5	192,5
270	245,0	232,5	217,5	205,0	190,0
265	240,0	227,5	215,5	200,0	187,5
260	235,0	222,5	210,0	195,0	182,5
255	230,0	217,5	205,0	192,5	180,0
250	225,0	212,5	200,0	187,5	175,0
245	222,5	210,0	197,7	185,0	172,5
240	217,5	205,0	192,5	180,0	165,0
235	212,5	200,0	190,0	175,0	165,0
230	207,5	197,5	185,0	172,5	162,5
225	202,5	192,5	180,0	170,0	160,0
220	200,0	187,5	177,5	165,0	155,0
215	195,0	185,0	172,5	162,5	152,5
210	190,5	180,0	170,0	157,5	147,5
205	185,0	175,0	165,0	155,0	145,0
200	180,0	170,0	160,0	150,0	140,0
195	175,0	165,0	155,0	145,0	135,0
190	170,0	160,0	152,5	142,5	132,5
185	167,5	157,5	147,5	140,0	130,0
180	162,5	152,5	145,0	135,0	125,0
175	157,5	150,0	140,0	130,0	122,5
170	152,5	145,0	135,0	127,5	120,0
165	147,5	140,0	132,5	125,0	115,0
160	145,0	135,0	127,5	120,0	112,5
155	140,0	132,5	125,0	115,0	107,5

☆ Az előző részt lásd az Atlétika 1986. 5. számában!

100 %	90 %	85 %	80 %	75 %	70 %
150	135,0	127,5	120,0	112,5	105,5
145	130,0	122,5	115,0	107,5	102,5
140	125,0	120,0	112,5	105,0	97,5
135	122,5	115,0	107,5	100,0	95,0
130	117,5	110,0	105,0	97,5	90,0
125	112,5	105,0	100,0	95,0	87,5
120	107,5	102,5	95,0	90,0	85,0
115	105,0	97,5	92,5	85,0	80,0
110	100,0	95,0	87,5	82,5	77,5
105	95,0	90,0	85,0	80,0	75,0
100	90,0	85,0	80,0	75,0	70,0
95	85,0	80,0	75,0	70,0	65,0
90	80,0	75,0	72,5	67,5	62,5
85	77,5	72,5	67,5	65,0	60,0
80	72,5	67,5	65,0	60,0	55,0
75	67,5	65,0	60,0	57,5	52,5
70	62,5	60,0	55,0	52,5	50,0
65	57,5	55,0	52,5	50,0	45,0
60	55,0	50,0	47,5	45,0	42,5
55	50,0	47,5	45,0	40,0	37,5
50	45,0	42,5	40,0	37,5	35,0
45	40,0	37,5	35,0	32,5	30,0



13. táblázat

Intenzitás-táblázat 75-85 % átlagos intenzitásra,

15 ismételtes esetén

FELNÓTTEK - 1.

Átlag- inten- zítás	Vál- toza- tok	70	75	80 %	85	90	Átlag- inten- zítás	Vál- toza- tok	70	75	80 %	85	90
75 %	a) b) c) d)	6 6 9 7	3 4 1 5	6 4 2 -	- 1 2 2	- - 1 1	81 %	a) b) c) d)	- 2 3 2	2 - - 3	10 8 6 4	1 3 3 2	2 2 3 4
76 %	a) b) c) d)	5 5 5 6	2 3 4 4	8 6 4 2	- 1 2 2	- - - 1	82 %	a) b) c) d)	- - 2 2	- 2 - 2	10 8 6 4	4 2 4 2	1 3 3 5
77 %	a) b) c) d)	4 2 4 5	1 5 3 3	10 8 6 4	- - 2 2	- - - 1	83 %	a) b) c) d)	- - - -	- - 2 3	10 8 6 4	1 5 3 4	4 2 4 4
78 %	a) b) c) d)	3 3 4 4	1 2 3 3	10 8 6 4	1 2 1 3	- - 1 1	84 %	a) b) c) d)	- - - -	- - 2 3	8 6 4 2	2 6 4 5	5 3 5 5
79 %	a) b) c) d)	2 3 3 4	1 1 2 2	10 8 6 4	2 2 3 3	- 1 1 2	85 %	a) b) c) d)	- - - -	- - 2 3	6 4 2 -	3 7 5 6	6 4 6 6
80 %	a) b) c) d)	2 2 2 2	- 1 2 4	10 8 6 4	2 3 4 2	1 1 1 3							

14. táblázat

Intenzitás-táblázat 75-85 % átlagos intenzitásra,

20 ismételtes esetén

FELNÓTTEK - 2.

Átlag- inten- zítás	Vál- toza- tok	70	75	80 %	85	90	Átlag- inten- zítás	Vál- toza- tok	70	75	80 %	85	90
75 %	a) b) c) d)	10 8 10 11	- 4 2 2	10 8 6 4	- - 2 2	- - - 1	81 %	a) b) c) d)	- 2 2 2	3 2 3 4	12 10 8 6	3 2 3 4	2 4 4 4
76 %	a) b) c) d)	6 8 9 9	4 2 2 3	10 8 6 4	- 2 2 3	- - 1 1	82 %	a) b) c) d)	- - 2 2	2 3 2 2	12 10 8 6	2 3 2 6	4 4 6 4
77 %	a) b) c) d)	4 6 7 6	4 2 2 5	12 10 8 6	- 2 2 1	- - 1 2	83 %	a) b) c) d)	- - - -	- 2 3 4	12 10 8 6	4 2 3 4	4 6 6 6
78 %	a) b) c) d)	2 3 3 4	5 5 6 6	12 10 8 6	1 1 2 2	- 1 1 2	84 %	a) b) c) d)	- - - -	- - 2 2	12 10 8 6	- 4 2 6	8 6 8 6
79 %	a) b) c) d)	2 2 2 4	3 5 6 4	12 10 8 6	3 1 2 4	- 2 2 2	85 %	a) b) c) d)	- - - -	- - 2 2	10 8 6 4	- 4 2 6	10 8 10 8
80 %	a) b) c) d)	2 2 3 3	2 3 3 4	12 10 8 6	2 3 3 4	2 2 3 3							

15. táblázat

Intenzitás-táblázat 75-85 % átlagos intenzitásra,

25 ismétlés esetén

FELNŐTTEK - 3.

Átlag- inten- zítás	Vál- toza- tok	70	75	80 %	85	90	Átlag- inten- zítás	Vál- toza- tok	70	75	80 %	85	90
75 %	a)	10	5	10	-	-	81 %	a)	-	3	16	4	2
	b)	11	5	7	2	-		b)	2	2	13	5	3
	c)	12	6	4	1	2		c)	2	4	10	5	4
	d)	13	6	1	3	2		d)	4	3	7	6	5
76 %	a)	8	4	13	-	-	82 %	a)	-	2	16	2	5
	b)	7	7	10	1	-		b)	-	3	13	5	4
	c)	9	6	7	2	1		c)	2	2	10	6	5
	d)	11	5	4	3	2		d)	2	4	7	6	6
77 %	a)	6	3	16	-	-	83 %	a)	-	-	16	3	6
	b)	7	3	13	2	-		b)	-	2	13	3	7
	c)	7	5	10	2	1		c)	-	3	10	6	6
	d)	7	7	7	2	2		d)	2	2	7	7	7
78 %	a)	3	5	16	1	-	84 %	a)	-	-	13	4	8
	b)	4	5	13	3	-		b)	-	2	10	4	9
	c)	7	3	10	3	2		c)	-	3	7	7	8
	d)	7	5	7	3	3		d)	-	3	4	10	7
79 %	a)	3	3	16	2	1	85 %	a)	-	-	10	5	10
	b)	4	3	13	4	1		b)	-	2	7	5	11
	c)	6	2	10	5	2		c)	-	2	4	11	8
	d)	6	4	7	5	3		d)	2	2	1	9	11
80 %	a)	2	2	16	4	1							
	b)	2	4	13	4	2							
	c)	4	3	10	5	3							
	d)	4	5	7	5	4							

16. táblázat

Intenzitás-táblázat 75-85 % átlagos intenzitásra,

30 ismétlés esetén

FELNŐTTEK - 4.

Átlag- inten- zítás	Vál- toza- tok	70	75	80 %	85	90	Átlag- inten- zítás	Vál- toza- tok	70	75	80 %	85	90
75 %	a)	15	-	15	-	-	81 %	a)	2	2	18	4	4
	b)	12	6	12	-	-		b)	3	3	15	3	6
	c)	13	6	9	2	-		c)	2	6	12	4	6
	d)	13	8	6	2	1		d)	3	6	9	6	6
76 %	a)	12	-	18	-	-	82 %	a)	-	3	18	3	6
	b)	11	3	15	1	-		b)	-	4	15	6	5
	c)	13	2	12	2	1		c)	2	3	12	7	6
	d)	13	4	9	2	2		d)	2	5	9	7	7
77 %	a)	8	3	18	1	-	83 %	a)	-	-	18	6	6
	b)	9	3	15	3	-		b)	-	2	15	6	7
	c)	10	4	12	2	2		c)	-	3	12	9	6
	d)	11	4	9	4	2		d)	2	3	9	7	9
78 %	a)	6	3	18	3	-	84 %	a)	-	-	18	-	12
	b)	6	5	15	3	1		b)	-	-	16	6	9
	c)	8	4	12	4	2		c)	-	2	12	6	10
	d)	8	6	9	4	3		d)	-	3	9	9	9
79 %	a)	4	4	18	2	2	85 %	a)	-	-	15	-	15
	b)	6	3	15	3	3		b)	-	-	12	6	12
	c)	6	5	12	3	4		c)	-	3	9	3	15
	d)	5	8	9	4	4		d)	2	2	6	4	16
80 %	a)	3	3	18	3	3							
	b)	5	2	15	4	4							
	c)	3	6	12	6	3							
	d)	4	7	9	5	5							

17. táblázat

Intenzitás-táblázat 75-85 % átlagos intenzitásra,

35 ismétlés esetén

FELNŐTTEK - 5.

Átlag- inten- zítás	Vál- toza- tok	70	75	80 %	85	90	Átlag- inten- zítás	Vál- toza- tok	70	75	80 %	85	90
75 %	a)	14	7	14	-	-	81 %	a)	2	2	22	5	4
	b)	16	6	10	3	-		b)	3	3	18	6	5
	c)	17	7	6	4	1		c)	4	4	14	7	6
	d)	18	8	2	5	2		d)	5	5	10	8	7
76 %	a)	13	3	18	1	-	82 %	a)	-	2	22	6	5
	b)	11	7	14	2	-		b)	2	2	18	6	7
	c)	14	6	10	4	1		c)	3	3	14	7	8
	d)	15	7	6	5	2		d)	4	4	10	8	9
77 %	a)	10	2	22	1	-	83 %	a)	-	-	22	5	8
	b)	11	3	18	2	1		b)	-	2	18	7	8
	c)	9	8	14	3	1		c)	2	2	14	7	10
	d)	12	6	10	5	2		d)	2	4	10	9	10
78 %	a)	8	2	22	2	1	84 %	a)	-	-	18	6	11
	b)	9	3	18	3	2		b)	-	2	14	8	11
	c)	7	8	14	4	2		c)	2	2	10	8	13
	d)	10	6	10	6	3		d)	3	3	6	9	14
79 %	a)	6	2	22	3	2	85 %	a)	-	-	14	7	14
	b)	7	3	18	4	3		b)	-	2	10	9	14
	c)	5	8	14	5	3		c)	2	2	6	9	16
	d)	8	6	10	7	4		d)	2	5	2	8	18
80 %	a)	4	2	22	4	3							
	b)	5	3	18	5	4							
	c)	5	5	14	7	4							
	d)	6	6	10	8	5							

18. táblázat

Intenzitás-táblázat 75-85 % átlagos intenzitásra,

40 ismétlés esetén

FELNŐTTEK - 6.

Átlag- inten- zítás	Vál- toza- tok	70	75	80 %	85	90	Átlag- inten- zítás	Vál- toza- tok	70	75	80 %	85	90
75 %	a)	20	-	20	-	-	81 %	a)	2	4	24	4	6
	b)	16	8	16	-	-		b)	3	5	20	5	7
	c)	14	13	12	1	-		c)	4	6	16	6	8
	d)	18	10	8	2	2		d)	5	6	12	10	7
76 %	a)	16	-	24	-	-	82 %	a)	-	4	24	4	8
	b)	14	5	20	1	-		b)	2	4	20	4	10
	c)	17	3	16	3	1		c)	2	6	16	6	10
	d)	14	10	12	2	2		d)	4	4	12	12	8
77 %	a)	12	2	24	2	-	83 %	a)	-	2	24	2	12
	b)	13	3	20	3	1		b)	-	3	20	7	10
	c)	14	4	16	4	2		c)	2	3	16	7	12
	d)	12	9	12	5	2		d)	3	2	12	14	9
78 %	a)	8	4	24	4	-	84 %	a)	-	-	24	-	16
	b)	10	4	20	4	2		b)	-	-	20	8	12
	c)	9	8	16	4	3		c)	-	3	16	7	14
	d)	10	9	12	5	4		d)	-	3	12	15	10
79 %	a)	7	3	24	3	3	85 %	a)	-	-	20	-	20
	b)	7	5	20	5	3		b)	-	2	16	2	20
	c)	8	6	16	6	4		c)	-	3	12	7	18
	d)	9	7	12	7	5		d)	-	6	8	6	20
80 %	a)	4	4	24	4	4							
	b)	4	6	20	6	4							
	c)	4	8	18	8	4							
	d)	6	8	12	8	6							

19. táblázat

Intenzitás-táblázat 75-85 % átlagos intenzitásra,

45 ismétlés esetén

FELNŐTTEK - 7.

Átlag- inten- zítás	Vál- toza- tok	70	75	80 %	85	90	Átlag- inten- zítás	Vál- toza- tok	70	75	80 %	85	90
75 %	a)	18	9	18	-	-	81 %	a)	3	2	28	7	5
	b)	19	10	13	3	-		b)	4	4	23	7	7
	c)	20	12	8	3	2		c)	3	8	18	9	7
	d)	20	15	3	4	3		d)	5	8	13	11	8
76 %	a)	18	2	23	2	-	82 %	a)	-	2	28	10	5
	b)	15	9	18	3	-		b)	2	3	23	9	8
	c)	16	11	13	3	2		c)	2	6	18	10	9
	d)	16	14	8	4	3		d)	4	6	13	12	10
77 %	a)	10	7	28	-	-	83 %	a)	-	-	28	7	10
	b)	11	8	23	3	-		b)	-	2	23	11	9
	c)	12	10	18	3	2		c)	-	5	18	12	10
	d)	12	13	13	4	3		d)	2	5	13	14	11
78 %	a)	7	7	28	3	-	84 %	a)	-	-	23	8	14
	b)	8	9	23	3	2		b)	-	2	18	12	13
	c)	8	12	18	4	3		c)	-	4	13	16	12
	d)	8	15	13	5	4		d)	3	4	8	14	16
79 %	a)	4	8	28	3	2	85 %	a)	-	-	18	9	18
	b)	4	11	23	4	3		b)	-	3	13	10	19
	c)	4	14	18	5	4		c)	-	4	8	17	16
	d)	4	17	13	6	3		d)	2	4	3	19	17
80 %	a)	4	4	28	6	3							
	b)	5	6	23	6	3							
	c)	4	10	18	8	5							
	d)	6	10	13	10	6							

20. táblázat

Intenzitás-táblázat 75-85 % átlagos intenzitásra,

50 ismétlés esetén

FELNŐTTEK - 8.

Átlag- inten- zítás	Vál- toza- tok	70	75	80 %	85	90	Átlag- inten- zítás	Vál- toza- tok	70	75	80 %	85	90
75 %	a)	25	-	25	-	-	81 %	a)	2	5	30	7	5
	b)	24	4	20	2	-		b)	3	6	25	10	6
	c)	21	11	15	3	-		c)	4	8	20	10	8
	d)	24	10	10	4	2		d)	6	8	15	12	9
76 %	a)	20	-	30	-	-	82 %	a)	-	4	30	8	8
	b)	19	4	25	2	-		b)	2	4	25	10	9
	c)	18	8	20	4	-		c)	3	6	20	10	11
	d)	20	9	15	3	3		d)	5	6	15	12	12
77 %	a)	12	7	30	1	-	83 %	a)	-	2	30	4	14
	b)	14	7	25	3	1		b)	2	2	25	6	15
	c)	16	7	20	5	2		c)	2	4	20	10	14
	d)	16	9	15	5	5		d)	2	6	15	14	13
78 %	a)	8	8	30	4	-	84 %	a)	-	-	30	-	20
	b)	11	7	25	5	2		b)	-	2	25	4	19
	c)	13	7	20	7	3		c)	-	3	20	11	16
	d)	14	9	15	7	5		d)	-	5	15	15	15
79 %	a)	6	7	30	5	2	85 %	a)	-	-	25	-	25
	b)	8	7	25	7	3		b)	-	2	20	4	24
	c)	9	9	20	7	5		c)	2	2	15	6	25
	d)	12	8	15	8	7		d)	2	2	10	16	20
80 %	a)	4	6	30	6	4							
	b)	4	9	25	9	5							
	c)	6	9	20	9	6							
	d)	8	10	15	10	7							

21. táblázat

Intenzitás-táblázat 75-85 % átlagos intenzitásra,
55 ismétlés esetén

FELNÓTTEK - 9.

Átlag- inten- zítás	Vál- toza- tok	70	75	80 %	85	90	Átlag- inten- zítás	Vál- toza- tok	70	75	80 %	85	90
75 %	a)	22	11	22	-	-	81 %	a)	2	5	34	8	6
	b)	24	11	16	4	-		b)	4	6	28	9	8
	c)	26	12	10	5	2		c)	4	9	22	12	8
	d)	26	16	4	5	4		d)	7	9	16	12	11
76 %	a)	21	4	28	2	-	82 %	a)	-	3	34	11	7
	b)	18	12	22	2	1		b)	2	4	28	12	9
	c)	21	11	16	5	2		c)	2	7	22	15	9
	d)	23	12	10	6	4		d)	5	7	16	15	12
77 %	a)	12	9	34	-	-	83 %	a)	-	-	34	9	12
	b)	18	4	28	3	2		b)	-	3	28	12	12
	c)	14	13	22	4	2		c)	-	6	22	15	12
	d)	18	11	16	6	4		d)	2	7	16	16	14
78 %	a)	9	8	34	4	-	84 %	a)	-	-	28	10	17
	b)	15	4	28	4	4		b)	-	2	22	16	15
	c)	11	13	22	5	4		c)	2	3	16	17	17
	d)	14	12	16	8	5		d)	4	4	10	18	19
79 %	a)	6	8	34	5	2	85 %	a)	-	-	22	11	22
	b)	11	5	28	6	5		b)	-	2	16	17	20
	c)	7	14	22	7	5		c)	2	3	10	18	22
	d)	11	12	16	9	7		d)	3	5	4	20	23
80 %	a)	3	8	34	6	4							
	b)	7	6	28	8	6							
	c)	7	9	22	11	6							
	d)	10	9	16	11	9							

22. táblázat

Intenzitás-táblázat 75-85 % átlagos intenzitásra,
60 ismétlés esetén

FELNÓTTEK - 10.

Átlag- inten- zítás	Vál- toza- tok	70	75	80 %	85	90	Átlag- inten- zítás	Vál- toza- tok	70	75	80 %	85	90
75 %	a)	30	-	30	-	-	81 %	a)	4	4	36	8	8
	b)	28	6	24	2	-		b)	6	4	30	12	8
	c)	30	7	18	3	2		c)	6	8	24	12	10
	d)	32	8	12	4	4		d)	8	9	18	13	12
76 %	a)	24	-	36	-	-	82 %	a)	2	2	36	10	10
	b)	22	6	30	2	-		b)	3	4	30	12	11
	c)	23	8	24	4	1		c)	4	6	24	14	12
	d)	25	9	18	5	3		d)	5	8	18	16	13
77 %	a)	16	6	36	2	-	83 %	a)	-	-	36	12	12
	b)	18	7	30	3	2		b)	-	2	30	16	12
	c)	19	9	24	5	3		c)	2	4	24	16	14
	d)	20	11	18	7	4		d)	3	6	18	18	15
78 %	a)	12	7	36	3	2	84 %	a)	-	-	36	-	24
	b)	13	9	30	5	3		b)	-	-	30	12	18
	c)	12	14	24	6	4		c)	-	2	24	18	16
	d)	13	16	18	8	5		d)	-	4	18	24	24
79 %	a)	7	9	36	5	3	85 %	a)	-	-	30	-	30
	b)	9	10	30	6	5		b)	-	-	24	12	24
	c)	8	15	24	7	6		c)	-	-	18	24	18
	d)	9	17	18	9	7		d)	-	6	12	18	24
80 %	a)	4	9	36	8	4							
	b)	6	9	30	9	6							
	c)	8	10	24	10	8							
	d)	9	12	18	12	9							

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 videokassettkon 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 Álkotás 44.

Budapest



TERMÉSZET + SPORT = EGÉSZSÉG



Ára: 9.-Ft