

atlétika

TOLYASÓTEREM



10050856
TF Könyvtár

1987/1

ATLÉTIKA. A Magyar Atlétikai Szövetség lapja. Felelős szerkesztő: Krasovec Ferenc. Kiadja a Sportpropaganda Vállalat. Felelős kiadó: Léwald György igazgató. Készült a Sportpropaganda Vállalat sokszorosító üzemében (1143 Bp., Dózsa Gy. út 1–3.) Műszaki vezető: Vörös István. Az előállítás ideje: 1987. február TZ–870129 Megjelenik havonként. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest V., József nádor tér 1. – 1900; közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215–96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Számonként kapható a Sportpropaganda Vállalat terjesztési iroda és nyomtatványboltjában (1061 Bp., Népköztársaság útja 6.). Előfizetési díj egy évre: 108,— Ft, számonkénti ára: 9,— Ft.

ISSN 0571–799X

INDEX SZ.: 26–035

atlétika

XXXI. ÉVF. 1. SZÁM

1987. JANUÁR

A SZAKOSZTÁLYOK 1986. ÉVI RANGSORA

Helyezés	Egyesület	Bajnoki pont	Átig. pont	Minősítési pont	Összes pont
1.	Ujpesti Dózsa	5207	-	2853	8060
2.	Bp. Honvéd	4215	194	3126	7535
3.	DVTK	3275	99	1676	5050
4.	NYVSSC	2912	405	1349	4666
5.	DMVSC + DSI	2993	272	1141	4406
6.	TBSC	2745,5	-	1423	4168,5
7.	Vasas SC	2488	-	1488	3976
8.	Haladás VSE	2197	-	1585	3782
9.	Szolnoki MÁV-MTE	1747	636	864	3247
10.	Bcs. Előre-Spartacus	1777	142	1275	3194
11.	Győri Dózsa /ETO/	837	1720,5	465	3022,5
12.	PMSC + PTÁSI	1837,5	172	991	3000,5
13.	Építők	1383	-	1568	2951
14.	MTK-VM	1738	-	870	2608
15.	Csepel	1478	73	980	2531
16.	Veszprémi SE	1625	-	581	2206
17.	BEAC-MAFC	1245	144	699	2088
18.	SZEOL-DÉLÉP	1067	-	761	1828
19.	ZTE	1089	32	522	1643
20.	DKSE	1117	-	516	1633
21.	Spartacus	443	551	609	1603
22.	GEAC	826	91	554	1471
23.	Videoton	668	136,5	630	1434,5
24.	Szekszárdi Dózsa	879	-	550	1429
25.	SKSE	842	37	481	1360
26.	Kaposvári Rákóczi	672	-	663	1335
27.	KSC	776,6	136	409	1321,6
28.	SZVSE	619	33	630	1282
29.	BVSC	536	-	638	1174
30.	Szfv. IKARUS	649,5	-	506	1155,5

Helyezés	Egyesület	Bajnoki pont	Átig. pont	Minősítési pont	Összes pont
31.	KBSK	465	-	617	1082
32.	FTC	445	152	378	975
33.	Postás	347	-	491	838
34.	Gyulai SE	342	180,5	210	732,5
35.	Lehel SC	432	61	172	665
36.	MVSC	62	456	124	642
37.	Ajkai Alumínium	420	-	167	587
38.	Dombóvár + SI	276	-	206	482
39.	Hevesi SE	41	359	57	457
40.	Hatvan	230,5	-	206	436,5
41.	Pápai SE	291	-	137	428
42.	KVSE	123	139	157	419
43.	Váci Izzó	280	-	136	416
44.	Vasas Ikarus	242	-	156	398
45.	Honv. Kun Béla SE	146	-	215	361
46.	Gyöngyösi SE	87	75	189	351
47.	Törökszentmiklósi SE	180	-	135	315
48.	DUSE	97	-	206	303
49.	Karcagi SE	22	216,5	40	278,5
50.	Olajbányász	30	81	167	278
51.	Dunakeszi VSE	127	-	144	271
52.	CVSE /Cegléd/	45	98	135	269
53.	VM-Közért	111	52	106	269
54.	BKV-Előre	69	-	156	225
55.	PVSK	72	-	148	220
56.	Eger SE	15	45	157	217
57.	Mezőturi AFC	100	-	84	184
58.	Keszthelyi Haladás	10	-	171	181
59.	VOSE	70	-	109	179
60.	Balassagyarmat	24	-	146	170
61.	Nagykőrös	86	-	76	162
	Sátoraljaújhegy	81	-	81	162
63.	Volán SC	69	-	85	154
64.	Nyirbátor	76	-	75	151
65.	Kiskunhalas	44	-	106	150
66.	Egri TK	-	-	142	142
67.	Soproni SE	60	-	78	138
68.	MEDOSZ-ERDÉRT	24	-	103	127
69.	GANZ-MÁVAG	19	57	46	122
70.	Mosonmagyaróvár	57	-	62	119
71.	Páasztó	8,5	16	76	100,5
72.	Nagybátony	8	71	15	94
73.	Testvériség	4	-	89	93
	Kossuth KFSE	47	-	46	93
75.	Tapolcai B.	11,5	52,5	28	92

Helyezés	Egyesület	Bajnoki pont	Átig. pont	Minősítési pont	Összes pont
76.	TUNGSRAM	36	-	50	86
77.	Borsodi Bányász	10	-	69	79
78.	Bocskai SE	34	-	42	76
79.	Mohácsi TE	44	-	31	75
	Oroszlányi Bányász	39	-	36	75
81.	Hódmezővásárhely	-	-	72	72
	Sabaria	-	-	72	72
83.	Budafok	19	-	51	70
84.	Ózdi Kohász	24,5	-	44	68,5
85.	Honvéd Kilián	8	-	60	68
	Tamási	13	-	55	68
87.	Érdi VSE	16	-	50	66
88.	Sárvár	10	15	40	65
	Mezőkövesd	44	-	21	65
90.	Bajai SK	19	-	43	62
91.	Kisvárdá	28	-	31	59
92.	Komárom	16	-	42	58
	Honvéd Zalka	8	-	50	58
94.	Szentesi Vizmü	27	-	30	57
95.	Edelényi B.	20	-	35	55
96.	Péti MTE	-	28	25	53
	Fabulon SC	-	-	53	53
98.	Hajduböszörmény	10	-	29	39
99.	Bonyhád	10	-	27	37
100.	Békési SE	-	13	23	36
101.	S. Öblösüveg	9	-	26	35
	Orosháza	10	-	25	35
103.	Makói SVSE	-	-	30	30
	Sárospatak	2	-	28	30
105.	SZIM Vasas	-	-	28	28
	Törekvés	-	-	28	28
107.	Siófoki B.	3	-	22	25
	Bolyi MEDOSZ	5	-	20	25
109.	Olefin SC	15	-	8	23
110.	Szarvasi Főiskola	12	-	9	21
	Kerekegyháza	3	-	18	21
	Csorna	2	-	19	21
113.	Kőszegi Latex	-	-	19	19
114.	Ugodi Futóiskola	-	16,33	2	18,33
115.	Szh. TK.	8	-	10	18
	Paks	14	-	4	18
117.	Tolnai VL.	-	-	17	17
118.	Lenti SE	6	-	10	16
	Nyíregyházi TK	16	-	-	16
	Berettyóújfalú	16	-	-	16

Helyezés	Egyesület	Bajnoki pont	Átig. pont	Minősítési pont	Összes pont
121.	Dunaföldvár	4	-	11	15
122.	Répcelak	-	-	14	14
	Gyomaendrőd	-	-	14	14
124.	Mezőhegyes	-	-	12	12
125.	Honvéd Papp J. SE	-	-	10	10
	Honvéd Ezüstnyíl	-	-	10	10
127.	Cellőmölk	-	-	8	8
128.	Törökszentmiklósi DSK	-	-	7	7
	Kenyeresi Futóiskola	-	-	7	7
130.	Békéscsabai MÁV	-	-	6	6
	Bródi Gimnázium Ajka	-	-	6	6
	Dorogi B.	-	-	6	6
133.	Fadd	4	-	-	4
	Bodajki B.	-	-	4	4
	Tornyai Futóiskola	-	-	4	4
136.	Kőrösi DSK	-	-	3	3
	Sümei BSE	-	-	3	3
	Közl. SZKI. Veszprém	-	-	3	3
139.	Nagykátá	-	-	2	2
	Zirci Futóiskola	-	-	2	2
	MEAFK	-	-	2	2
	Csádoszlói Futóiskola	-	-	2	2
	Rumi Futóiskola	-	-	2	2
144.	Bük Futóiskola	-	-	1	1
	KSI	1603	552	503	2658
	TFSE	341	-	413	754

Összesített pontverseny

1985 - 1986

1.	U.Dózsa	15405,6
2.	Bp.Honvéd	15214
3.	NYVSSC	9842,5
4.	TBSC	8925,5
5.	DVTK	8618
6.	Vasas	8250,5
7.	Haldás VSE	8215
8.	DMVSC + DSI	8200
9.	Sz.MÁV-MTE	6648,5
10.	Építők	6573
11.	PMSC + PTÁSI	5804,5
12.	Bcs. Előre Spartacus	5668

13.	MTK-VM	5128
14.	Csepel	4552
15.	BEAC-MAFC	4367
16.	SZEOL-DÉLÉP	4128
17.	Veszprém SE	3998
18.	Gy. Dózsa /ETO/	3947,5
19.	Bp.Spartacus	3356
20.	GEAC	3337
21.	DKSE	3160
22.	ZTE	3154
23.	Sz.Dózsa	2908
24.	SKSE	2807
25.	KSC	2763,6
26.	KBSK	2730
27.	SZVSE	2599,5
28.	Kaposvár Rákóczi	2500
29.	Szfv. IKARUS SE	2409
30.	Videoton	2104,5
31.	FTC	2056
32.	BVSC	2039,6
33.	Postás	1792
34.	MVSC	1549,5
35.	Gyulai SE	1396,5
36.	Hevesi SE	1323,5

Az elmúlt két év mérlege

A Magyar Atlétikai Szövetség elnökségének 14/1985. sz. határozata szerint 11 szakosztály "A" kategóriás besorolást nyert, s további 24 szakosztály az egyesületi összesített rangsorban "B" kategóriás minősítést kapott.

A határozat kimondta, hogy a mindenkori kategória besorolás két évre érvényes, azaz a 85/86-os év teljesítményei alapján új besorolást hirdetünk meg. Alapelveként kimondtuk, hogy a kategorizálás alapja a szintén 1985-re megújított szakosztályi értékelési rendszerünk szerint kialakuló pontverseny. Ettől az alapelvtől csakis rendkívüli erőltetődés esetében lehet eltérni. Ha ilyen bekövetkezik, a MASZ elnöksége javaslatot tehet az ÁISH-nak a kétéves perióduson belül, rendkívüli átsorolásra is.

A fentiek értelmében, a MASZ elnökség folyó év január 20-i ülésén hozott határozat szerint a Békéscsabai Előre-Spartacus is "A" kategóriás szakosztály lett.



Szokásainknak megfelelően, rövid értékelést adunk a szakosztályi pontverseny kétéves alakulásáról, melynek alapját szakosztályaink leglényegesebb statisztikai mutatói képezik, természetesen kiegészülve szakfelügyelői látogatásaink tapasztalataival, követelményrendszer tárgyalásaink megállapításaival.

Érdemes szemügyre venni a bajnoki pontverseny néhány bontott változatát, a minősítési pontok nélkül a versenyzők versenyteljesítményei alapján 1986-ban:

Fiatalok pontverseny /18 évig/

1.	DMVSC	2039 pont
2.	DVTK	1831 pont
3.	NYVSSC	1750 pont
4.	KSI	1571 pont /pontversenyen kívül/
5.	PMSC+PTÁSI	1503 pont /"B" kat./
6.	Veszprémi SE	1395 pont /"B" kat./
7.	U.Dózsa	1359 pont
8.	Békéscsaba	1299 pont /"B" kat./
9.	Vasas	1050 pont
10.	Bp.Honvéd	1020 pont
11.	Haladás	1015 pont

Néhány feltűnően alacsony pontszám:

SZEOL-DÉLÉP	93 pont
Építők	266 pont
MTK-VM	272 pont
TBSC	633 pont

Összes bajnoki pontból a fiatalok

U.Dózsa	kb. 20 %
Bp.Honvéd	kb. 20 %
DMVSC	kb. 70 %
NYVSSC	kb. 50-55 %
DVTK	kb. 40 %
SZEOL-DÉLÉP	kb. 10 %
MTK-VM	kb. 20 %

Csak felnőtt pontok alapján /junior + felnőtt/

1.	U.Dózsa	3848 pont
2.	Bp.Honvéd	3195 pont
3.	TBSC	2112 pont
4.	MTK-VM	1466 pont /"B" kat./
5.	DVTK	1444 pont
6.	Vasas	1438 pont
7.	Haladás	1184 pont
8.	NYVSSC	1162 pont
9.	Építők	1117 pont
10.	SZEOL-D.	974 pont
11.	DMVSC	954 pont

A két pontverseny alapján az alábbiakat szűrhetjük le:

Öröndöletes, hogy a két nagy szakosztály /U.Dózsa, Bp.Honvéd/ az első 10 között végzett. Ez azt mutatja, hogy a legjobb létesítmény- és szakemberellátottságot e területen is kamatoztatják.

- Több "A" kategóriás szakosztály előkelő helyezését annak köszönheti, hogy a fiatalok szerzik pontjaik több mint 50 %-át.

Ez semmiképp sem megnyugtató!

- Kiegyensúlyozott arány jelentkezik a DVTK esetében /feln. 60 %, fiatal 40 %/. Az "A" kategóriás szakosztályoknál ez látszik jelenleg jó arálynak. Ehhez megfelelő létszámú és színvonalú fiatal gárda mellett eredményes felnőtt gárda is párosul.
- Néhány szakosztályban kritikán aluli a fiatalokoruknál szerzett pontszám /Építők, SZEOL-DÉLÉP, "A" kat. szakosztályok!/.
A felnőtt korosztály gyenge néhány szakosztálynál /elsősorban a DMVSC, de az NYVSSC is erősen visszaesően van/. Ezeknél a szakosztályoknál csak a fiatalok által szerzett pontokkal tudnak helyet foglalni az élvonalban.
- A felnőtt pontversenyben az MTK-VM kivételével csak "A" kat. szo. foglal helyet az első 10-ben.
- Külön megemlítendő, hogy a SZMÁV-MTE sem a felnőtteknél, sem a fiataloknál nem képes 10 közé kerülni. Ezuttal is felhívánk a szakosztály figyelmét arra, hogy gyakorlatilag az 1985-86-ban kapott átigazolási pontok /több mint 1200 pont/ tartják az "A" kat. szakosztályok között. Ha a következő évben nem kapja meg a jelzett pontmennyiséget, azaz valamely területen nem lesz ugrásszerű javulás, a szo. kiesik az "A" kategóriából.
- A "B" kategóriás szakosztályok közül az Eger SE legutóbbi besorolása sajnos nem igazolta a várakozást. 1985-ben 41.; 1986-ban 56-ként végzett, így eredménye sincs a "B" kategóriában maradásra.
- A Győri Dózsa - RÁBA ETO összevont szakosztálynak megnyugtatóul a "B" kategória látszik.

A következőkben részletes értékelést adunk az A-B kategóriás szakosztályokról /az újonnan felkerültekről is/ az 1985-86. évi összesített pontverseny sorrendjében.

UPESTI DÓZSA SC

A szakosztályok rangsorában 1985-ben 2., 1986-ban első. A két év összesített pontversenye alapján 1.

A szakosztály az elmúlt 2 évben jól dolgozott, amit a pontversenyben elfoglalt helyezése is mutat.

Tovább nőtt a szakosztály kiegyensúlyozottsága. A szakosztály fő erejét továbbra is a rövidtáv-futó + gátfutó szakág jelenti, de erősen felzárkóztak melléjük ponterősségben a közép-hosszútáv-futó szakág /itt a RÁBA ETO-tól átigazolt versenyzők teljesítménye jelentett lényeges emelkedést/. Ugró és dobó szakágban gyenge a szakosztály. A rudugrás kivételével /itt is megállt a fejlődés/ nincs számottevő ugrójuk. Dobószakágban a gerelyhajításban van némi mozgolódás.

Örvendetesen javult utánpótlás-nevelő tevékenységük.

Létesítmény-ellátottságuk a körülmények figyelembevételével jó. Edzői ellátottságuk mennyiségi és minőségi szempontból is jó. Feladatuk az elkövetkezendő években a futószakágukban a töretlen fejlődés biztosítása, ügyességi szakágakban a lyukas számoknak a felszámolására való törekvés.

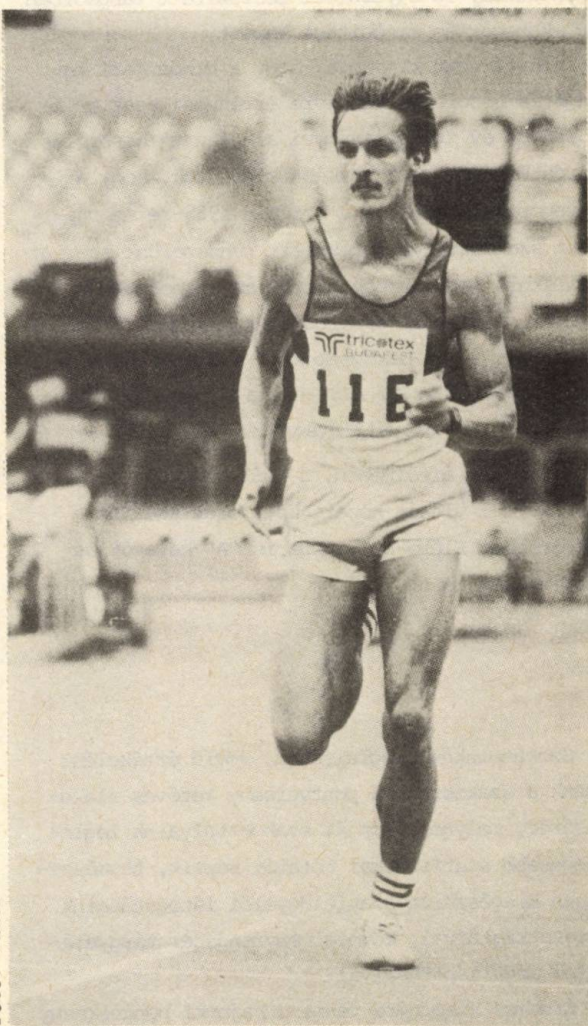


Foto: Zádor

KOVÁCS ATTILA

A MASZ értékelési rendszerében 1985-ben 1. helyen, 1986-ban a 2. helyen, míg a 2 év összesítése alapján a 2. helyen végzett a szakosztály, amely 1982 óta gyakorlatilag töretlenül fejlődik és évek óta a pontverseny 1. vagy 2. helyén végez.

Nemzetközi téren kiemelkedően szerepelt a szakosztály versenyzői közül Szabó Karolina, az EB helyezett 4x100 m-es váltó tagjaként Tatár István és Karaffa László.

Utánpótlás-nevelői és szervezői munkájukat egy kicsit elhanyagolják, inkább átigazolásokkal, bevonulatásokkal igyekeznek előbbre lépni.

A szakosztály kimagaslóan jó tárgyi, létesítmény- és költségvetési feltételek között dolgozik. Az edzői állomány összetétele távfutó vonalon kiemelkedően jó, ugyanakkor dobószámokban és a többpróba versenyzésben megoldatlan.

A vezető edzői, szakosztályvezetői munkakör megnyugtató rendezése, az adminisztrációs fegyelem növelése a közeljövő fontos feladata. A magas szintű szakmai munkavégzést kitűnő kórházi, laboratóriumi és kutatóintézeti feltételek segítik. A szakosztály nemzetközi és hazai eredményessége, a szakmai munka feltételei, az SE és HM vezetők támogatása továbbá a Hungalu céggel kiépített kapcsolat által biztosított kedvező anyagi lehetőségek mind az "A" kategóriába sorolást igazolják.

A szakosztály a MASZ értékelési rendszerében 1985-ben 3. helyen, 1986-ban a 4. helyen végzett, míg a 2 év összesítése alapján a 3. helyezést szerezte meg, amely egyben a vidék legjobb szakosztálya címet is jelenti.

A szakosztály már hosszú évek óta meghatározó szerepet játszik a MASZ pontversenyében. Nemzetközi téren is kiemelkedő eredményeket ért el a szakosztály versenyzői közül Stefán László, Molnár Tamás és Bakosi Béla.

Utánpótlás-nevelői és szervezői munkájuk megfelelő, be tudják tölteni a megyei bázis szerepét. Az egyesületi, a városi és megyei vezetőkől minden lehetséges támogatást megkap a szakosztály. Létesítmény-feltételeik kimagaslóan jók a műanyagpálya elkészültével, amelynek teljes felszerelése az 1988. évi IBV előtt még megoldandó feladat.

A szakosztály költségvetése az országos átlaghoz képest kimagaslóan jó, bár kétségtelen, hogy a sok budapesti verseny jelentős költségekkel jár. A szakosztály edzői létszáma és összetétele megfelelő, orvos, gyuró és aktív technikai vezető segíti a minél magasabb színvonalu munkavégzést. Eredményességük, létesítményfeltételeik, anyagi lehetőségeik és a végzett szakmai munka színvonala alapján indokolt a szakosztály "A" kategóriába sorolása.



Foto: Zádor

Az élén: SZABÓ KAROLINA



STERK KATALIN

TATÁRYAI Bányász SC

A szakosztályi rangsorban 1985-ben 4., 1986-ban 6. volt, a két év összesítése alapján a 4. helyet foglalja el.

A szakosztály a magyar atlétika egyik erőssége. Több olyan versenyzővel rendelkezik, akik nemzetközi téren jól szerepelhetnek. Ezeknek a versenyzőknek felkészítése, menedzselése a szakosztály komoly anyagi és szakmai erejét köti le.

Utánpótlás-nevelő tevékenységük messze elmarad a néhány évvel ezelőtől /annak eredménye, hogy a jelenlegi élgárda jórésze saját nevelés!/. Amennyiben ezen a téren megközelítik a régi színvonalat, az "élversenyzők hozzák magukat", akkor az U.Dózsa és a Bp.Honvéd mögött hosszabb időtartamra is biztosíthatják a 3. helyet.

Létesítményhelyzetük jelenleg felemás. Nagyon jó futófolyosóval rendelkeznek, minden további téli edzés jól végezhető. A salakpálya minősége nem megfelelő. Sok energiát emészt fel a Tatára, illetve Budapestre való felutazás edzés céljából. A bázisvállalat változatlanul támogatja a szakosztályt, s ez a támogatás a jelenlegi helyzet szerint továbbra is megmarad. Nagyon sokat jelentene, ha a tervezett műanyag pályát sikerülne létrehozni.

D V T K

A szakosztályok rangsorában 1985-ben 9., 1986-ban 3., a két év összesítése alapján az 5. helyen áll.

A szakosztály az elmúlt 2 év során komoly fejlődésen ment keresztül. A 9. helyről a 3. helyre való feljutás mindenképpen dicséretes szakosztályi tevékenységet jelent. Közel 1500 ponttal szereztek többet az előző évinél.

Utánpótlás-nevelő tevékenységük kiemelkedő. Sikert ért valamennyi szakágban pontot "termelő" fiatal felkészíteni. Ez biztató! Felnőtt vonalon már kevesebb kiemelkedő tudású versenyzővel rendelkeznek, de az utánpótlás korosztályból több versenyzőjük a felnőtt élvonalba kerülhet.

Létesítmény-ellátottságuk nyáron nagyon jó, téli edzéslehetőségük viszont eléggé mostoha. A megye kis szakosztályaival kellene tovább építeni a kapcsolatokat, hogy ez a nagy kiterjedésű megye erejét összpontosítva még előbbre léphessen. Ehhez a szakosztály és a megyei szövetség viszonyát javítani kell!

Amennyiben sikerül a téli edzéslehetőségeket javítani, néhány gyenge szakágban /dobások, gátfutás/ előbbre lépni, a magyar atlétika egyik fellegetője lehet. A jelenlegi helyzet szerint a bázisvállalat anyagi támogatása továbbra is biztosított.

BUDAPESTI VASAS SC

1985-ben 6., 1986-ban 7., az összesítésben a 6. helyet szerezte meg a szakosztály a MASZ értékelésében.

Egy olyan biztos "A" kategóriás szakosztály, amely az elmúlt időszakban és 1987-ben is meghatározó-jaz hazánk atlétikájának. Az elmúlt évben visszaesése megállt és remény van a további előrelépésre.

Sajnos egyetlen "A" kategóriás szakosztály, mely nem rendelkezik fűtött futófolyósóval.

SZOMBATHELYI HALADÁS VSE

A szakosztály 1985-ben 5., 1986-ban 8., az összesítésben a 7. helyet szerezte meg a MASZ értékelésében.

A szakosztály fejlődése érdekében meg kell teremteni az alkotó munka légkörét, mert az eddigi "A" kategóriás minősítés Németh Pál fanatikus munkájának köszönhető.

A megye egyik meghatározó szakosztálya nem lehet ennyire féloldalas, biztos, hogy nemcsak dobóalkatu gyerekek élnek Vas megyében.

A VSE elnökségének határozottan törekedni kell arra, hogy megfelelő szakosztályvezetés irányítsa a munkát!

Létesítményhelyzete és azok felszereltsége az utóbbi időben javult, de a salakpálya nem megfelelő minőségű.

DEBRECENI MVSC

A MASZ értékelési rendszerében 1985-ben 7., 1986-ban az 5. helyezést, a 2 év összesítése alapján a 8. helyet szerezte meg a szakosztály. Az 1986. évi 5. helyezés előrelépést jelentett a korábbi évek 8-10. helyezéséhez képest.

Az utóbbi években igen megerősödött a szakosztály utánpótlás-nevelése, igaz ebben jelentős szerepet játszik a DSI is.

A versenyzők közül nemzetközi szinten is komoly sikereket ért el Csapó Katalin és Kovács Judit. A felnőtt élvonaluk ugyanakkor igen gyenge, amely elsősorban a korábbi személyi ellentétek, vezetési, szakmai hibák következménye.

A megerősödött SE és szakosztályvezetőség garanciát jelenthet a továbblépéshez, melynek tárgyi és létesítményfeltételei adóttak.

Jelentős előrelépés szükséges a felnőtt vonalon, a megyei bázis szerepkör betöltésében és az adminisztrációs fegyelem terén.

SZOLNOKI MÁV-MTE

1985-ben 10., 1986-ban 9. és összesítésben is a 9. helyet szerezte meg a szakosztály.

A szakosztály helyzetének megerősítéséhez mindenképpen szükség lenne újra nemzetközi eredményességgel felöltött versenyzőkre! Amennyiben az eredményes atléták megtartását nem tudják elérni a jó közösségben végzett munka sem hozhat előrelépést. Létesítményhelyzetük jó, 1986-ban fejlődött, befejeződött egy színvonalas műanyagborítású futófolyósó építése.

ÉPÍTŐK SC

A szakosztályok rangsorában 1985-ben 8., 1986-ban 13., a két év összesített pontversenyében a 10. helyet foglalja el.

A szakosztály tevékenysége az elmúlt 2 évben vegyes képet mutatott.

Szenbetűnő, hogy utánpótlás-nevelő tevékenységük nagyon gyenge. A nagy visszaesésben ez döntő szerepet játszott.

A megszerzett pontokat néhány kiemelkedő tudású versenyző szereplése nagyon befolyásolja. Ez is oka a nagy visszaesésnek. "A" kategóriás státusza csak úgy tartható fenn, ha ezt a körülményt valamennyire igyekeznek kiküszöbölni.

Erős a dobó szakág /főleg a gerely és kalapács/. Az ugró- és a többpróba versenyszámokban vannak kiemelkedő tudású versenyzőik.

Futóik elsősorban az országuti versenyszámokban érnek el hazai viszonylatban megfelelő színvonalat.

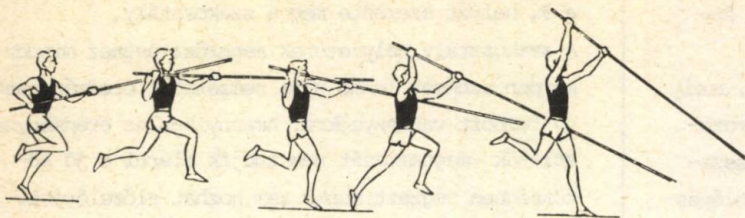
Rövid- és középtávfutásban /férfi-női/ és sok ügyességi számban nincs számottevő versenyzőjük. A felsorolt szakágak gyengesége, továbbá az utánpótlás-nevelés rendkívül alacsony hatásfoka miatt a szakosztály "A" kategóriában maradása kérdéses, mivel az egyre szűkülő anyagi lehetőségek egyre jobban csökkentik a kész versenyzők leigazolásának lehetőségét.

Az edzői állomány szaktudása, munkavégzése egyaránt jó. Évek óta kiemelkedően szerepel az ugrócsoport, ugyanakkor megerősítésre szorul a dobó szakág.

Az utánpótlás eredményessége, a tárgyi és létesítményfeltételek alapján az "A" kategóriába sorolásuk indokolt.

/Folytatjuk./

nem hiú ábránd a NEMZETKÖZI SZÍNDONAL



Atlétikánk nem bővelkedik a beérett klasszikusokban, ifju tehetségekben sem dúsálunk, persze ez utóbbiból lényegesen többet kellene beérlelnie a sportágnak. Talán Bagyula István, a Csepel 18 esztendősi rudugrója az álmok megvalósítóinak sorába léphet.

1969-ben született és szokatlanul hamar össetalálkozott a véglegesnek tekinthető versenyszámával. Már 1976-ban, tehát 7 évesen elkezdett ugrani a merész legényke. A nagymama a sporttelepen dolgozott, ő vitte le szétneézni kisunokáját az atlétikai pályára, aki ott is ragadt. Gagy Endre kezei között bontakozni kezdett nem mindennapi tehetsége. 1984 elejéig vezette Bagyula edzéseit, ezután Pfeiffer Lászlóhoz került. A fiatal szakember hozzáértését és ügyszeretetét dicséri, hogy tanítványa az edzőváltás után is töretlenül fejlődött, méghozzá igencsak mérföldes léptekkel. Pedig némiképp átalakította az addigi edzőmunkát. Gagy elve ez volt: Minél többet ugrani. Pfeiffer

véleménye szerint ez egyoldalú terhelést jelent, inkább gyakrabban kell ugróedzést tartani, de kevesebb ugrást végezni és sokféle kiegészítő mozgással lehet fenntartani a szervezet dinamikus egyensúlyát. Például uszással, kosárlabdázással, futballal - ezek sem hiányoznak az edzőtervből.

Arra a kérdésre, miért "lóg ki" ennyire a sorból Bagyula, azt mondta, a rudugráshoz nem szükséges valamiféle fantasztikus fizikai adottság, a nagy eredményeket sokkal inkább a rendkívüli pszichikai képességek hozhatják meg. Ezen belül is a határtalan tűrőképesség és a gátlástalansággal határos bátorság az, ami elengedhetetlen. Mindezek a kívánatos jó tulajdonságok megvannak benne, a hozzáállása, a szellemi érettsége már ilyen fiatalon profi szintűnek nevezhető. Természetesen a fizikai képességei sem akármilyenek, erről győznek meg mindenkit a többi versenyszámban elért eredményei.

	100 m	200 m	Magas	Távol	Rud	Tízpróba
1981	-	-	-	-	365	-
1982	-	-	162	596	430	-
1983	-	24,7	176	651	463	-
1984	11,46	23,19	185	671	490	6135/S/
1985	11,03	22,87	193	700	510	6782/S/
1986	10,87	-	203	725	550	7105 /F/

1986-ban kizárólag a tízpróba keretén belül futott 110 m gáton és 400 m sikon.

E távokon 15,65, illetve 49,93 volt a legjobbja. Ruddal az ötösátlaga 535 cm, a tízesátlaga 525 cm.

A rud mellett a távol- és a magasugrás a legfontosabb, de mivel a tízpróba a másik súlyponti versenyszám, a futószámokra is készül. Csaknem valamennyiben megüti az ifiválogatottsághoz méltó színvonalat. /A tízpróbával kapcsolatban maradt benne és edzőjében egy kérdőjel: vajon a 7105 pontos felnőtt szerekllel elért egyéni rekordja lehet-e ifi csucs? Annak idején ugyanis Kiss Árpád 7116 pontot ért el, de a régi gerellyel, amely köztudomásúan messzebbre szállt az ujnál./ Bagyula még 1987-ben is ifjúsági korcsoportban versenyezhet, így még lesz alkalma megjavítani egy-két csucsot. Ruddal pedig már a felnőttek legjobb hazai eredményét veheti célba. A korosztályos teljesítményeit tekintve a nemzetközi összehasonlítást is kiállja. 17 évesen előtte soha senki nem jutott el 550 cm-ig. Szergej Bubka 510-et tudott ekkor, sőt 18 éves korában is "csak" 540-et. Az ifjúsági világrekord - 19 éves korhatárral - 565 cm, tehát 2 évig ostromolhatja a csepeli fiu. Ő persze szabadkozott, mondván, nem gondol semmilyen csucsokra, mindig csak az előző legjobbját akarja tulszárnyalni. No és legyőzni minden ellenfelet.

Itthon már alig akad számára megfelelő vetélytárs. Igazából a szintén nagy tehetségként startolt Molnár Gábor küzdhet meg vele jó eséllyel. A rivalizálás mindkettőjüknek sokat használ. Nem kevésbé a sok versenyzés, a sok új ellenfél által ébren tartott motiváció. Pfeiffer örülne, ha többször találkozhatna versenyzője külföldi ugrókkal. Nem feltétlenül nyugati utakra gondolnak, mert a szocialista országokban is bőven vannak nagy tudásu rudugrók, és ez anyagilag sem jelent akkora problémát. Véleménye szerint szakmai szempontból az lenne az ideális, ha végigversenyezhetné Bagyula a nyári idényt, - az edzéseknél is többe érne számára -, emlékeztetett ismét kitűnő pszichés adottságaira.



Foto: Zádor

A versenyteljesítményekről szólva, nem feledkezett meg az IBV-ről és az ifi VB-ről, ahol nem jött ki a lépés. Az előbbin negyedik lett 5 m-rel, míg Athénban kiesett a maga választotta 480 cm-es kezdőmagasságon. Tanulság: nem szabad alacsonyán kezdeni, mert a megfelelő szintű ráhangolódáshoz a személyiség legmagasabb szintű készenléti állapotához a kellő akadályt jelentő magasság segít hozzá. Első felnőtt válogatott versenyén is ugyanígy járt, még Cosfordban a fedettpályán a britek elleni viadalon. Aztán másodjára szabadtéren az olasz-nyugatnémet-magyarok már elmúlt a lámpaláz, és eddigi legjobbjával, 550 cm-es ifjúsági és utánpótlás csuccsal győzött.

A kiegyensúlyozatlan teljesítmény mögött a rudugrásban nem kizárólag a korszecifikus tényezőket kell keresni, jelentős mértékben csökkenti a meg-

bizhatóságot a szomatikus növekedéssel, fejlődéssel együtt járó gyakori rudcsere. Éppen ezért nem aggodik különösebben az edző, ez átmeneti tünet, a lényeg, hogy felnőtt korban érjen el sorozatosan nagy eredményeket a versenyző.

A rudcserénél meg kell állnunk egy pillanatra, mert a továbblépés elsősorban ettől függ. /Nem véletlen, hogy arra a kérdésre, kihasználta-e a tárgyi feltételek adta lehetőségeket, Bagyula kesernyésen mosolyogva válaszolta, maximálisan, talán még annál is jobban./ 'Az 1986-ban 74 kg súlyu ugró 86 kg-os ruddal versenyzett, 483 cm-es fogásmagassággal. Fejlődése szükségessé teszi, hogy az eddig használt ötméteres ruddól 520 cm-esre térjen át. Sajnos, idehaza ilyen hosszúságú ruddól a súlyban hozzá legközelebbi 93 kg-os. Azaz, néhány lépcsőfok kimarad. Ez pedig igencsak kétségessé teszi, mennyire sikerülhet az adaptá-

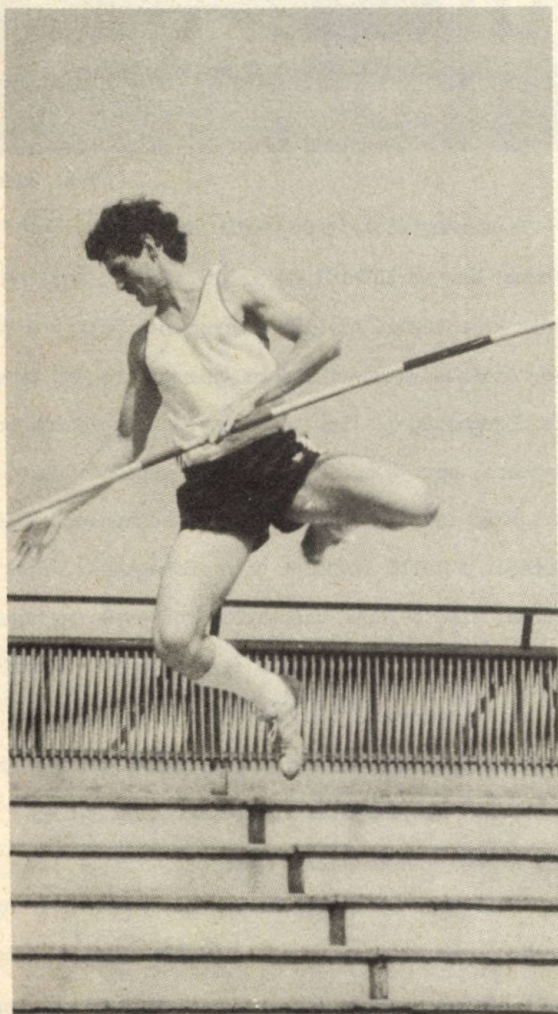


Foto: Zádor

lás a lényegesen nagyobb erőt kívánó sportszerhez. A legközelebbi, megfelelő méretű rudakat árusító hely Hamburgban található - a Pacer amerikai cég raktára. A mintegy 600-800 nyugatnémet márkába kerülő rud beszerzésére pénz még csak lenne, ám a rendelést egy évvel ezelőtt kellett volna leadni, ha most szeretnének vele dolgozni. De éppen a testi növekedés időszakában előrejelezhetetlen, kinek, mikor, milyen méretű, típusu szerre lesz szüksége. Tehát a dolog adminisztratív részét szükséges volna sürgősen megreformálni, nehogy megint eggyel több legyen a reményeket be nem váltó tehetség.

Mivel a rud lététől /vagy hiányától/ függ a további előrelépés, a jövő évi terveket ennek szellemében szabad értékelni. Szeretnének jobban szerepelni az ifi EB-n és az IBV-n, vagyis mindenképpen dobogón végezni. A magyar bajnokságon egyértelműen az első helyet fogják megelőzni. A csúcsteljesítményt értelmetlen előími, az annyi mindentől függ. Persze jól tudják, a szabadtéri versenydény viszonylag korai szakaszában produkálendő esetleges csúcsjavítás komoly sullyal esne latba a felnőtt VB-csapatba kerülésnél. Emellett az idei eredményeket kívánják stabilizálni, 550 cm-es ötösátlagot elérni.

Megelégedéssel említették az egyesülettel való kapcsolatukat. A Csepel mindenben igyekszik előmozdítani a további fejlődést, tudván, hogy a szakmai munkára csak úgy képes edző és tanítványa maximálisan koncentrálni, ha más tényezők nem vonják el a figyelmet. Bagyula magántanulóként végzi a gimnáziumot, lassan már az érettségire is készülnie kell. Az iskolában sem szeretné leválni a léceket...

SZABÓ JENŐ



MAGASLATI EDZÉS

A New Studies in Athletics

című folyóiratból

fordította:

BABINYEZ JÓZSEF



Lothar Pöhlitz

A NŐI KÖZÉPTÁVFUTÓK

TAPASZTALATAI

A szerző részletesen leírja az 1982-1983- és 1984-es években St. Moritzban készülő nyugatnémet női középtávfutók magaslati edzésein felhasznált módszereket. Együttal felsorol néhány tényezőt, amikre ügyelni kell a magaslati edzés előtt és után, hogy javuljon az atléta teljesítménye.

1. BEVEZETŐ MEGJEGYZÉSEK

A magaslati edzések iránt világszerte megnyilvánuló érdeklődés az 1968-as olimpiára való speciális felkészüléssel kezdődött.

Már az 1960-as római olimpia maratoni győztese, az etióp Bikila felhívta a figyelmet a magaslatihoz szokott atléta tengerszinten való eredményességének lehetőségére. Az ezután következő megoldandó probléma a mexikói olimpiára történő sikeres felkészülés megoldása volt. Akik részt vettek ezen a játékokon tudják, hogy ez milyen nehéz volt. A férfi távfutószámokat magaslaton élő afrikaiak uralták, 6 számból ötöt nyertek, 4 ezüstöt és 2 bronzot szereztek.

Négy évvel később, az 1972-es olimpia idején az amerikai Frank Shorter és a finn Lasse Viren, valamint Pekka Vasala győzelmei ismét a magaslati edzések pozitív hatását sejtették. Több országnak meg kellett tanulnia, hogy a tenger-

szinten végzett változatlan felkészülés - versenyzés és a magaslati felkészülés kombinációja nagyon megbízhatatlan volt. 1972 óta több ország kutatta a magaslati edzések hasznát.

Én az 1982-83-84-es években St. Moritzban /1850 m/ a nyugatnémet női atlétákkal történő magaslati felkészülés közben szerzett tapasztalataimat szeretném közreadni.

Ezekben az években állandóan ott találtam a sikeres svájci Ryffelt és Deleze-t, valamint az osztrák Millonigot és Némethet. 1985-ben a norvég Kristiansen is St. Moritzban készült a 10 000 m-es világcsúcsa előtt.

Először megadom a három legfontosabb eredményeit. Tapasztalataim alapján elmondhatom, hogy különösen a fiatalok és azok esetében, akik magaslaton kezdők, a 600-1200 m közötti edzések is hasznosak lehetnek. Magaslati edzésekre vonatkozó nézeteim, elképzeléseim 1800-2400 m között érvényesek. Hasznos, ha az edzés színhelye szél-től óvott. 3000 m feletti magasságban végzett edzésekkel kapcsolatban nincsenek tapasztalataim.

A magaslati edzésekkel kapcsolatban nem hanyagolható el a pszichés hatás sem. E téren a következő tényezőket kell figyelembe venni:

- kényelmes környezet megválasztása /szálló stb./;
- változatos edzésfeltételek /utvonat, a talaj minősége/;
- klimaváltás;
- pihenés és az edzésekre történő koncentrálás /étkezés - alvás - edzés/;
- a versenyszakasz utáni regeneráció;
- meggyőződés a magaslati edzés hasznáról;
- élvonalbeliek együttes edzése, tapasztalatcsere.

A magaslati edzések azonban veszélyeket is rejtenek magukban. Ez különösen érvényes a vakbélgyulladás, fertőzések, megfázás, isiász vagy rossz fogak esetében. Egy esetleges vashiány

miatt magaslati edzések előtt és után egyaránt szükséges ilyen irányú ellenőrzés. Ezek miatt célszerű, ha csak jó egészségi állapotban végez magaslati edzéseket a futó.

Mindezen túl, a következőkre hasznos ügyelni: jól megválasztott sportfelszerelés, nyáron is célszerű téli ruhát vinni a változó időjárás miatt /kesztyű, anorák, több pár cipő/, sapka stb. Különösen a pályaedzések idején veszélyes a hideg szél /térd és Achilles-in/. Még júliusban és augusztusban is előfordulhat hó, felhőszakadás. Magaslaton többet kell inni és aludni, kerülni kell a tulzott napozást.

2. A MAGASLATI EDZÉSEK HELYE AZ ÉVES PROGRAMBAN

A tapasztalatok azt mutatják, hogy a kívánt hatás elérésére 20-22 napot kell magaslaton tartózkodni. Korlátozott lehetőségeink miatt gondosan ki kellett választani a legalkalmasabb időpontot, ami általában az éves célverseny előtt volt. /EB, VB, olimpia/ Amennyiben a magaslati edzés optimális, úgy hatása lényegesen hosszabb ideig tartó tengerszinti edzőmunkának felel meg /4-5 hét/. Edzőtáboraink mindhárom említett évben azonos ideig tartottak. Például az 1983. évi VB-re történő felkészülés szolgál, például.

A magaslati edzés céljai:

a./ A felkészülési szakasz hatékonyságának növelése. A fő feladat az általános fittség, főleg az aerob állóképesség növelése.

b./ A következő edzésszakasz hatékonyságának növelése.

A cél tehát nem egy direkt versenyfelkészülés, inkább egy magasabb, hatékonyabb kapacitás előfeltételeinek növelése, valamint nagyobb edzőterhelés a felkészülés utolsó szakaszában.

Háromhetes magaslati edzés után a teljesítményszint 6 hétig vagy még tovább is magasabb szinten marad. Magaslati edzések idején a következő eszközöket használjuk:

- tartós futás,
- kiegészítő és erőgyakorlatok,
- sprintedzés,
- ismétléses edzés.

3. A MAGASLATI EDZÉS HÁROM SZAKASZA

Első szakasz /Alkalmazkodás, 4-6 nap/

Ez a szakasz nagyon fontos. Időtartama csak akkor csökkenthető, ha év közben már volt egy vagy több magaslati tábor. Ezekben a napokban az edzésnek szinte "szabadidősport-szerű"-nek,

nem túl kimerítőnek kell lennie. Az edzés órákig is eltarthat. Ez lehet 30 percig terjedő folyamatos futás könnyű iramban, naponta 2x vagy 3x, hajlékonyságot fejlesztő gyakorlatok, uszás, labdajáték, séta.

Az atléták nagyon fegyelmezetten hajtották végre ennek a szakasznak a munkáját, mert röviddel a tábor előtt volt az NSZK bajnokság és nagyon jól érezték magukat, felüdültek St. Moritz gyönyörű környezetében.

Második szakasz /Fő edzésszakasz, 12-14 nap/

Ezt a szakaszt a nagy edzőterjedelem jellemzi. Az első részben kizárólag aerob edzés folyik. Az intenzitás szisztematikusan növekszik. A gyorsaság fontos szerepet játszik az első versenyszakaszban megtartott képességek megtartása céljából. A szakasz második felében 2-3 anaerob edzés szerepel, amikor a hibák szinte kizárólag a nem megfelelő intenzitásból adódnak.

A tengerszinti edzéssel összehasonlítva a következő utmutatás javasolt:

- ismétléses futások

- 2000 m-ek: 10-15 mp-cel lassabb mint tengerszinten;
- 1000 m-ek: 4-8 mp-cel lassabb;
- 400 m-ek: kb. ugyanaz a sebesség;
- 200 m-ek: 0,5-1 mp-cel gyorsabbak mint tengerszinten.

Magas intenzitás esetén a szünetek hosszabbak mint tengerszinten.

Harmadik szakasz /Pihentetés a visszatérés előtt, 2-4 nap/

A fő edzésszakasz-terheléstől függően, ebben a szakaszban csökken az intenzitás. Ez megkönnyíti a visszaállást tengerszinten. A csökkent edzőterjedelem mellett, az edzések aerob jellegűek, némi gyorsasági edzés lehetséges.

4. HOGYAN FOLYTASSUK A MUNKÁT A TENGERSZINTRE VISSZATÉRVE

Az első 5 nap ugyanolyan fontos, mint a magaslati edzésszakasz első 5 napja. Az első vagy második napon nem használjuk ki a magaslati edzések pozitív hatását. Az első 4-5 nap a pihenésé. Az első komolyabb edzés az 5. vagy 6. napon az első verseny 6-8 nap után javasolt. Ezután a felkészülést ugyanúgy végezzük, mint "normál" módon a csúcsverseny előtt.

Néhány fontos edzésen törekszünk az intenzitás szisztematikus fokozására, magasabb terhelésre.

		Teljesítmény magaslat előtt	Teljesítmény magaslat után	Helyezés a főversenyen
1982.	M. Klinger	1:59,78	1:57,22 /Orsz.csucs/	EB. 3.
1983.	M. Klinger	1:59,28	1:58,11	VB. 4.
	B. Kraus	8:46,18	8:35,11 /Orsz.csucs/	VB. 2.
1984.	R. Gerdes	4:06,49	4:04,41 /egyéni csucs/	Ol. 4.

Amint a táblázatban látható, M. Klinger és B. Kraus nyugatnémet középtávfutónok kiváló eredményeket értek el a VB-n, különböző távokon /4., ill. 2. hely, 800 - 3000 m/, 24-25 nappal a lejövetel után. 1984-ben Gerdes 4. lett 1500 m-en Los Angelesben, egyéni csuccsal, 28 nappal a visszatérés után. Neki az időkülönbséget is le kellett győzni Los Angelesben. 1982-ben M. Klinger bronzérmert nvert az EB-n /1:57,22 - NSZK csucs/ 25 nappal a visszatérés után.

5. ÖSSZEGZÉS

a./ Női középtávfutók számára hatásos lehet a 3 hetes magaslati /kb. 2000 m/ edzés a főverseny előtt.

b./ Magaslati edzés idején fontos az abszolút egészség és fittség. Ha lehetséges rögtön egy versenyszakasz után kerüljön sorra.

c./ Az akklimatizációs szakasz után /kb. 5 nap/ egy főleg aerob edzésből álló fő szakasz következik /14 nap/. Ebben a szakaszban az edzé-

sek terjedelme és intenzitása fokozatosan közelít a tengerszinthez. Az utolsó szakasz 2-4 napos pihentetés a visszautazás előtt.

d./ A tengerszinthez képest az intenzitás csökkentett, különösen a tartós futások és a hosszú ismétlések esetén. Intenzív anaerob edzés esetén a szünetek hosszabbak.

e./ A magaslati edzést 3-4 hetes olyan edzés-munka kövesse, ahol az intenzitás fokozatosan nő, a főverseny speciális követelményei szerint.

f./ Ez a szakasz is 3 részre bontható:

- 3-4 nap reakklimatizáció
- 10-12 nap nagy edzésterhelés
- 8-10 nap finomító munka, a főversenytől függően.

g./ A visszatérést követően 28 napig nagyon jó teljesítmények figyelhetők meg. A magas teljesítményszint több hétig fenntartható.

Jean Francois Pahud

ÁLTALÁNOS ELVEK

ÉS

SZEMÉLYES TAPASZTALATOK



A magaslati edzés mindegyik szakaszában speciális problémák fordulnak elő. A szerző ezeket vizsgálja St. Moritzban, futókkal kapcsolatos személyes tapasztalataira építve. Megállapítja, hogy ez a fajta edzés előnyös és hátrányos is lehet, de az előnyök dominálnak.

Ez egy 1982-ben, St. Moritzban tartott magaslati edzőtáborról készült beszámoló rövidített kivonata. A magaslati edzések eredményeit tudományosan igazolni lehetetlen. Számos fontos tényező - pl. fizikai, lélektani, fiziológiai - teszi kedvezővé a St. Moritz-i edzéseket:

- a./ Környezetváltozás. Engadine /St. Moritz környéke/ ideális hely a futás számára.
- b./ Klimaváltozás.
- c./ Változatosság a terepet és a talajt illetően.
- d./ Meleg fogadtatás.
- e./ Szinte tökéletes edzésfeltételek.
- f./ Békés, nyugodt környezet biztosítja az edzőmunka hatékonyságát és a regenerációt.
- g./ A versenymentes időszak "versenyéhessé" teszi a futót.

A beható vizsgálat előtt meg kell tárgyalni bizonyos, a magaslati edzésekkel kapcsolatos problémákat:

1. Légköri nyomás: ha tengerszinten 100%, akkor 5,500 m-en nem több mint 50%, 8,500 m-en pedig 43%. A parciális oxigénnyomás hasonlóan csökken, tehát a belélegzett levegő oxigéntartalma is.
2. A hőmérséklet 100 m-enként 0,56 fokkal csökken. Chamonix és a Mont Blanc között a különbség 22,4 fok. A levegő páratartalma rohamosan csökken, 2,000 m-nél a tengerszint felére, 4,000 m-nél 1/4-ére. Az ultralibolya sugárzás erősödik, ami ártalmas is lehet.
3. Kortól függő magaslati tolerancia: A magaslati edzés okozta stressz óvatosságra int. 1,000 m alatt élő fiatalok esetében a következő korlátozások betartása javasolt:

10 éves	-	2,000 m
14 éves	-	2,500 m
16 éves	-	3,000 m
18 éves	-	4,000 m

 Ezek a számok természetesen a nem akklimatizálódott alanyokra értendők.
4. Légellenállás: Tengerszinten az 1 mérföldes verseny lefutásához szükséges összenergia 11%-a fordítódik a légellenállás leküzdésére. Mexikóban /magaslaton/ ez az érték kevesebb. Sprinterek számára ez a nyereség még nagyobb.
5. Hegylbetegség: Hányinger, alvási és légzési problémák, gyengeség. Egyéntől függő jelenségek.
6. Akut tüdő-ödéma: mechanizmusa ismeretlen. 2,500 méter alatt ritka és 24-60 órával a magaslatra érkezés után fordul elő. Száraz köhögés, gyengeség, fájdalmak, szapora pulzus, légzési nehézség jellemzi.

Következtetésként a magaslaton jellemző problémákat, tüneteket a különféle fájdalmak, emésztési és alvási zavarok jellemzik.

Egy St. Moritz-i edzőtábor 3-4 héttig tart. Ez 1,800-2,300 m közötti helyekre érvényes. Az eddig 3 hetes táborok helyett idén 4 hetet töltöttünk St. Moritzban. Az edzéseket a következők jellemzik:

- akklimatizációs szakasz /kb. 5 nap/,
- normál, erős edzés /kb. 12-14 nap/,
- levezető, "visszaszoktató" szakasz /kb. 5-6 nap/.



Akklimatizációs szakasz

Ez egy alapvetően fontos szakasz minden atléta számára. A magaslatra érkezés utáni jellegzetes tünetek egyike a hiperventilláció, aminek oka a belélegzett levegő csökkent oxigéntartalma. Nő az artériás nyomás, fokozódik a szív munkája, csökken az agy vérellátása.

A hiperventillációt a magaslattalatt laktátvisszatartás kíséri vagyis csökken a laktát eliminációjának lehetősége, tehát a munka hatékonysága. A kiszáradás /dehidráció/ veszélye is fokozott, részben a fokozott ventiláció miatt.

Az adaptáció másik mechanizmusa a hemoglobín-koncentráció fokozódása, 2,800 m magasságban ez kb. 20%-kal nő, akárcsak a vvt-ek száma. Ezek a változások fokozatosan mennek végbe.

Ebben az időszakban az edzés főleg kényelmes iramu-tartós futásból áll. Fiatalok, akik először vesznek részt magaslatti felkészülésben, megelégedhetnek sétával is, edzőcipőben, gyorsabb ritmusban mint a normál séta. Az edzések ritmusa fokozatosan gyorsul.

A normál edzések időszaka

Ebben az időszakban ügyelni kell az oxigénadósággal járó edzésekre. 400-800-as versenyben az anaerob energianyerés 50%-os. Ez a százalékos arány a magaslatti tartózkodás kezdetén változatlan, később csökken a tejsavval szembeni tolerancia.

Ebből három következtetés szűrhető le:

- Az adaptáció miatt a pályaedzés elején az első futásokat könnyebben, "elegánsabban" kell teljesíteni, a korai savasodás elkerülése miatt, ami magaslaton könnyebben bekövetkezik.
- Új légzési ritmust kell elsajátítani, összehangba hozva a lépésritmussal.
- A terhelések közötti pihentető futás ritmusa lassabb legyen, mint tengerszinten és időben hosszabb. Nőnek a pihenő szakaszok, csökken az edzés összvolumene.

Meggyőződésem, hogy nagyon kell ügyelni a terhelés-pihenés egyensúlyára, különösen fiatalok esetében. Ahelyett, hogy a pihenőidőket meghatároznánk, helyesebb, ha a futó reakcióit figyeljük. A magaslathoz való alkalmazkodás és a pihenőidők hossza, a terhelés adagolása egyéni. A szikár futó könnyebben alkalmazkodik, mint a muszkuális típus, aki-nek sokat segíthet a gyúrás.

Ebben a szakaszban általában alkalmazok egy tesztet, amikor a futó azt a feladatot kapja, hogy fusson 2 különböző, a versenytávnál rövidebb távot versenyiramban vagy annál kissé gyorsabban. A pihenőidő 8 perc, vagy több. Meg kell jegyezni, hogy 60 percig tartó versenyszámokban a maximális oxigénfelvétel / $\dot{V}O_2\text{max.}$ / a döntő tényező. Magaslaton 1,000 m-enként 7-9,5%-kal csökken a $\dot{V}O_2\text{max.}$ A mexikói olimpia előtt, akkor ismeretünk alapján úgy gondoltuk, hogy 5,000 m-en és 10,000 m-en 6,7%-kal, maratoni futásban pedig 17-20%-kal maradnak el az eredmények a tengerszinttől. Ezek az értékek azonban nem haladták meg a 6-8%-ot, még a tiszta állóképességi számokban sem /maratoni, gyaloglás/.

Pihentető, levezető szakasz

Ebben a szakaszban csökken az edzés terjedelme és intenzitása.

Visszatérés tengerszintre

A magaslati edzőtábor idejét úgy kell megtervezni, hogy a főversenyre történő felkészülést szolgálja. A visszatérés után lehetőleg szerepeljen egy kontrollverseny, annak hiányában egy azt helyettesítő edzés. Ez a verseny /vagy edzés/ általában jól sikerül, azonban ezután 3-5 napig bizonyos problémák jelentkezhetnek az edzésben. A 7. naptól azonban kezd minden rendbejönni és a tizedik naptól már maximálisan érezhető a magaslati edzések jó hatása. Az általánosítással azonban vigyázni kell. A tapasztalatok szerint mind-egyik atléta egyénileg reagál a magaslatra és 1-2 tapasztalat nélkül nehéz megtervezni a visszatérés utáni munkát is. Mégis, a legtöbb lehetséges hiba elkerülhető az általános elvek betartásával.

Elővigyázatosság magaslaton

Csak teljesen fitt állapotban érdemes magaslatra menni. Sok betegség /vírusos, lázas, gyulladásos folyamatok/ rosszabbra is fordulhat, ahelyett, hogy javulna. Sok téli felszerelést kell vinni, még júliusban vagy augusztusban is. Vigyázni kell a meghűlésre. Szép időben is alaposan fel kell öltözní, mert St. Moritz környéke nedves, az idő pedig gyorsan változik. Sorozatfutások között fel kell öltözní, esőben vízhatlan anorák szükséges. Megfázás elleni gyógyszer mindig legyen kéznél. Fontos a sietség, kapkodás nélküli nyugodt életvitel. Sokat kell aludni, 1-2 könnyű altató is

használható az első napokban, ha nehezen alszik el az atléta. Elegendő frissítő italt /eletrolitok/ kell fogyasztani. Napszemüveg és napozóolaj is javasolt. Az első magaslati edzés alkalmával csökkentjük az edzések terjedelmét, növeljük a pihenő szakaszokat.

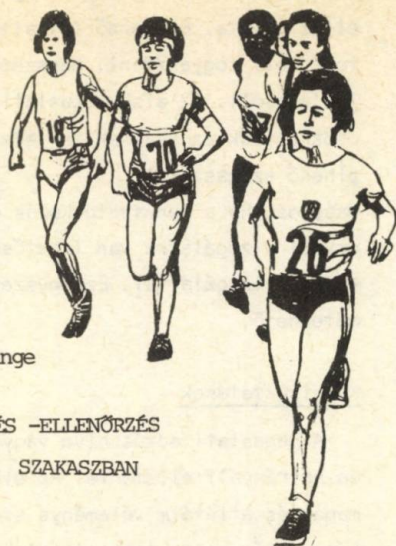
Hasznos, ha a fenntartózkodás elején általános orvosi vizsgálatra van lehetőség, vérképpel és vizeletvizsgálattal. Ez egyszer-kétszer megismételhető.

Következtetések

A magaslati edzés híve vagyok, annak előnyeit és hátrányait elismerve. Az előnyök dominálnak, magam és atlétáim véleménye szerint is. Ha egy-két ország rossz tapasztalatokat szerzett, azt hiszem, ez elsősorban nagy hibák miatt volt lehetséges. /A fordítónak lennének megjegyzései ehhez a mondathoz: pl. túl rövid vagy egyáltalán elmaradt, az intenzitás volt túl magas, a levezető szakasz túl rövid, rossz volt a versenytervezés stb./

1972-ben a müncheni olimpia előtt a svájci futók az angolokkal, és különösen Dave Bedforddal nagy hibákat követtek el, ami sokba került nekik. Sok évbe telt, míg bizonyossággal kijelethettük, hogy nem a magaslatot, hanem az ott végzett munkát kellett volna kritizálni, elmarasztalni. Azóta azt hiszem, futóink többségével egyetértésben kijelenthetem, hogy a magaslati edzések csak kedvezőek lehetnek és mi szerencsések vagyunk, hogy olyan központunk van mint St. Moritz, s nagyon rosszul tennénk, ha nem használnánk ki annak előnyeit.





Günter Lange

TERHELÉSADAGOLÁS ÉS -ELLENŐRZÉS AZ AKKLIMATIZÁCIÓS SZAKASZBAN

A magaslati edzések során talán az akklimatizációs szakasz a legnehezebb, legbonyolultabb. A szerző az alábbiakban a munkapulzus és a tejsavkoncentráció paraméterei alapján igyekszik rámutatni ezen kritikus szakasz állóképességi futásainak optimális adagolására.

1. BEVEZETÉS

Az edzők és versenyzők ellentmondó véleményei a magaslati edzések hatékonyságáról, általában pozitív vagy negatív egyéni tapasztalatok eredményei /érzelmi szempontból/. Ennek a cikknek nem célja, hogy a magaslati edzések élettani hatékonyságának tudományos bizonyítékát adja, ~~de az nem, hogy az állóképességi kapacitás javítására~~ állandó, merev terhelésadagolási sémát nyújtson. Az a cél, hogy az optimális edzésterhelés edzésmódját megadja, /kerülve az alul-, illetve túlterhelést/ a magaslati edzések akklimatizációs szakaszára. Ez a metodika az 1985. július 13- augusztus 3 között St. Moritzban edzőtáborozó nyugatnémet junior atléták edzéstopaszta-taira épül. Ez az edzőtábor a junior EB-re történő felkészülést szolgálta. Mivel csak két atlétáról van szó, a közölt tapasztalati eredmények nem tudományos igényűek.

2. A KÖZÉP- ÉS HOSSZUTÁVFUTÁS EDZÉSTERHELÉSÉNEK

KÜLSŐ ÉS BELSŐ PARAMÉTEREI

A terhelés adagolásában és kontrolljában a külső terhelés paraméterei /mennyiség, intenzitás, ingersűrűség, edzésfrekvencia/ mellett, a következő belső terhelést jelentő reakciók adnak támpontot az alul-, illetve túlterhelés elkerülésére:

- szubjektív érzés, közérzet;
- a fáradtság szimptomáinak értelmezése /az edző által/, mint pl. izzadás, bőrszín, légzés, mozgáskoordináció.

A belső terhelés fontos kritériuma a pulzusszám mérése és az aerob-anaerob átmenet meghatározása, amit úgy definiálhatunk, mint az a legmagasabb futósebesség, ami fenntartható a tejsavkoncentráció emelkedése nélkül /maximális laktát steady-state/.

Hogy kimutathassuk az okozati összefüggést a belső és a külső terhelés között, vagy a belső terhelés viszonyát az egyén edzhetőségéhez, a következő kísérletet végeztük:

- Négy különböző felkészültségű személy futott azonos távot /2400 m/. A négy típus:
- élvonalbeli versenyző,
- rendszeresen kocogó,
- sokoldalúan, rendszeresen, de nem naponta sportoló /"keep-fit"/,
- dohányos ember.

A sebességet 400 m-enként fokoztuk /a külső terhelés folyamatos emelése/, s a következőket tapasztaltuk:

- A belső és a külső terhelés függő viszonyban van /intenzitás/pulzus/.
- Azonos külső terhelésre, különbözően reagáltak a vizsgált személyek a különböző állóképességi szintjük miatt /azonos intenzitás/egyéni, eltérő pulzusszám/.

Ami az edzésmódszereket illeti, nyilvánvalóvá vált, hogy az egyéni terhelésadagolás szükséges

és lehetséges. A futási sebesség /optimális edzés-
hatás/ meghatározható a laktátszint és a pul-
zusszám alapján.

2/1. A pulzusszám

A pulzusszám a belső terhelés gyakorlatias mu-
tatója és a terhelésadagolás nélkülözhetetlen
paramétere, valamint az állóképességi futások
kontrollja. Az edzésgyakorlatokban a pulzusszám
értékes segítség tengerszinten és magaslaton
egyaránt.

Pontos mérés esetén /a terhelést követő 15 mp-
ben 10 mp-ig/ azonnali információt ad az egyén
emocionális és fizikai terheléséről. Az egyéni
lineáris korreláció a külső terhelés /futósebes-
ség/ és az anaerob határig terjedő munkapulzus
között megadja az egyéni terhelést, javasolt fu-
tósebeséget az anaerob küszöb alatt. Mivel az
anaerob határ pulzusértéke folyamatos, egyenletes
terhelés esetén csak kettővel magasabb /átlagosan/,
mint gradált terheléskor /eljárás a küszöb megál-
lapítására/. Az edzésfolyamat során a "küszöb-rit-
must" könnyen meghatározhatjuk, alkalmazhatjuk
vagy szükség esetén elkerülhetjük, ha az ilyen-
féle fejlesztő ingert éppen nem tartjuk kívána-
tosnak.

A négy kísérleti személy pulzusértékeit /a
belső terhelés paraméterei/ folyamatosan mér-
tük futás közben és utána. Ehhez a "Polar Elektro"
társaság "Sporttester PE 3,000" műszerét hasz-
náltuk, amit egy elektródákat tartalmazó öv se-
gítségével a mellkashoz rögzítettünk. A pulzus-
jelzések egy csuklón lévő átvevőhöz, vevőkészü-
lékhez sugároztak. Az adatokat egy "Canon x 07
Microcomputer" jegyezte.

A kölni Német Sport Egyetemen egy kísérlet-
sorozat alkalmával a következőket figyelték meg
/Lagerstrom, 1982/:

Szívkoszorúér betegek kerékpárergométer teszt-
jeit elemezve megállapítható, hogy a St. Moritz-

ban mért pulzus- és laktátértékek magasabbak
voltak, mint azonos terheléskor tengerszinten.
A tengerszinten mért edzések során a pulzusérté-
keket viszont jól fel lehetett használni a magas-
lati edzések során terhelésadagolásra, az egyéni
optimális intenzitás meghatározására, hogy a
paciensek magaslaton se lépjenek túl az anaerob
küszöböt.

A pulzuszám mérésnek azonban vannak limitjei,
hiányosságai:

- a terhelésadagolás szempontjából pubertáskor
előtt nem alkalmas eszköz;
- függetlenül az edzettségi szinttől és a
"küszöb-ritmustól", az egyes futási sebességek-
kel együttjáró pulzusszámok egyéni.

Az intenzitás azonos emelése különböző, egyéni
pulzusszám-többletet vált ki, 15-45 ütés között
percenként. Feltételezve, hogy 10 mp-enként 1
ütést tévedhetünk a számlálásnál /kézi/, a futás
ritmusának adagolása és kontrollja /intenzív, fej-
lesztő, regenerációs/ a freiburgi Keul módján
problematikus.



2/2. A laktátkoncentráció meghatározása

Mader szerint a maximális futósebesség, aminél még egyensúly van a laktáttermelés és elimináció között, aerob-anaerob határként határozható meg. Ez a még "tiszta" aerob energianyeréssel járó sebesség az állóképességi futások intenzitásának meghatározójaként, szabályozójaként, kontrolljaként fogható fel.

Ebben a tesztben, amit a fokozatos és folyamatos terhelésemelés jellemzett, a 5 mmoll/liter laktátszint meghatározása volt a cél. Mader szerint fontos, hogy a terhelési időtartam 5-10 perc legyen fokként. A teszt kivitelezése és értékelése Kölnben és St. Moritzban történt, azonos feltételek mellett. Az egyetlen különbség a magaslattal volt. Ez azért volt lehetséges, mert azonosak voltak:

- a kísérletben résztvevők és azok edzettségi állapota;
- az egyes fokokon a futóidő;
- az intenzitás, a fokok emelése;
- a talaj /míanyag/;
- a cipők /edző- és nem szöges cipő/;
- a kísérletet végző stáb, az értékelő eljárás.

3. A TERHELÉS ADAGOLÁSÁNAK ÉS KONTROLLJÁNAK

SPECIÁLIS MAGASLATI PROBLÉMÁI

3/1. A magaslattal befolyása a teljesítményre való hajlandóságra és a teljesítményre

Az első 4-7 napon az emberi szervezet alkalmazkodik a magaslathoz: növekszik a ventiláció, csökken a CO_2 -nyomás, hogy a szervezet kompenzálja a csökkent parciális O_2 -nyomást és alveoláris O_2 -nyomást, valamint az artériás O_2 -szaturációt.

Az oxigénhiányt akut szimpatoadrenális reakció követi és a stressz hormonok aktivizációja az állat erő, teljesítményre törő hajlandóságát vonja maga után. A térvolumen akut csökkenése megnövekedett hemoglobin koncentrációval és megnövekedett

vérviszkozitással jár. A légzőtevékenység fokozódásával megnövekszik a vízvesztés. A szív-érrendszeri teljesítmény és a maximális oxigénfelvétel kb. 15%-kal csökken. A szervezet arra törekszik, hogy mindezt kompenzálja, a kívánt aerob teljesítmény irányába. Új vvt-ek képződnek, emelkedik a totál hemoglobin koncentráció. Ha az alkalmazkodási fázisban a terhelés túl nagy, a szimpatoadrenális reakció megmarad, az átmeneti visszaesés tartóssá és erőssé válik a teljesítményben: a magaslati edzés pozitív hatásai /megjavult aerob teljesítmény, kapacitás/ ellenkezőjére fordulnak /fehérje katabolizmus/. Anaerob edzőmunka tehát nem szerepelhet ebben az akklimatizációs szakaszban.

3/2. A magaslati edzőterhelés strukturája, szakaszonként

A magaslati edzőterhelés következő szerkezeti modellje, amit egy tapasztalt edző fejlesztett ki, számbaveszi Mader által reprezentált kölcsönviszonyokat. /1. és 2. ábra/

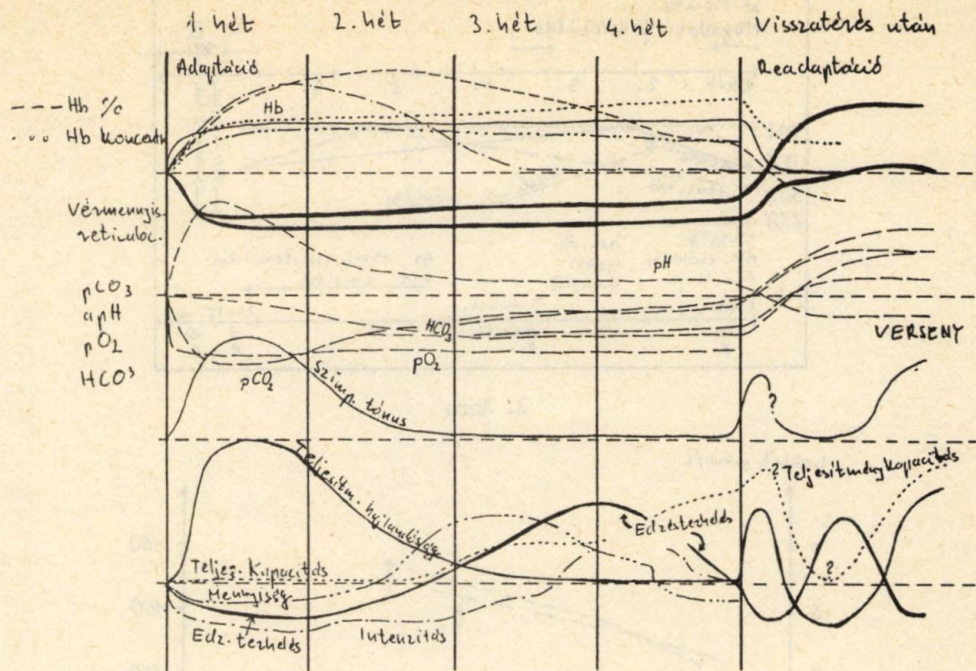
Az akklimatizáció első szakaszában az edzés nem lehet túl kimerítő. /13. ábra/ Lassu, kb. 30 perces futások napi 2x-3x, hajlékonyságot fejlesztő gyakorlatok, uszás, séta, könnyű játék szerepelhet a programban.

A második szakasz első részében nagy mennyiségű edzőmunka áll, némi gyorsasági edzéssel, a második részében intenzívebb lesz a munka, 2-3 anaerob edzéssel.

Ami az edzőterhelés szabályozását illeti, Pöhlitz az állóképességi futások sebességét 0,3-0,4 m/sec-mal javasolja csökkenteni. A harmadik fázisban csökken az edzőterjedelem, csak aerob edzőmunka szerepel a programban. Ez a szakasz előkészület a tengerszintre történő akklimatizációhoz: el kell kerülni a tartós fáradtságot. Magaslatti edzőprogram megtervezését nagyban befolyásolta

Pöhlitz. /3. és 4. ábra/

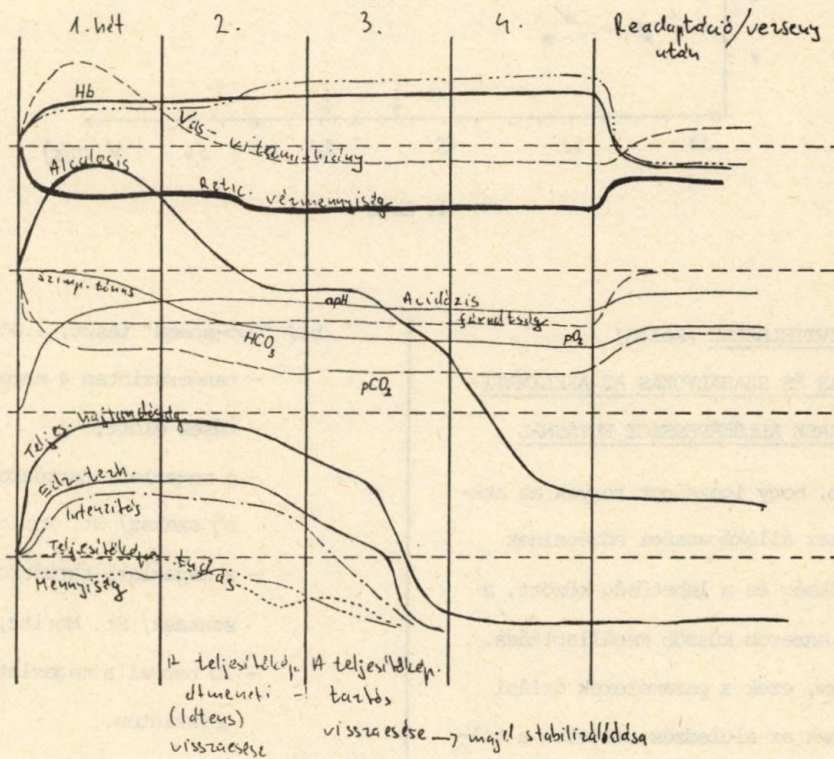
POZITIV PÉLDA



1. ábra

Optimális terhelés az akklimatizációs szakaszban és ennek hatása az aerob kapacitásra

NEGATIV PÉLDA



2. ábra

Túlterhelés az akklimatizációs szakaszban

V.K.: 165. A munkapulzus meghatározásánál mindig jóval ezen értékek alatt igyekeztem dolgoztatni, az un. biztonsági zónában. Ezek az értékek magaslaton nem érték el a 150-et az akklimatizációs szakaszban. Mivel a PE 3,000 készülék jelezte, ha a munkapulzus túllépte a kívánt értéket, a futók maguk szabályozhatták a terhelést.

Az akklimatizációs szakasz 5. napja jó például szolgálhat. Ezen a napon a futók a tervezett 147-153-as munkapulzus 86%-át érték el, az ellenőrző laktátmérés K.J. esetében 1,4 moll-t mutatott, míg V.R.-nél 1,7-et. A futás tehát tisztán aerob jellegű volt.

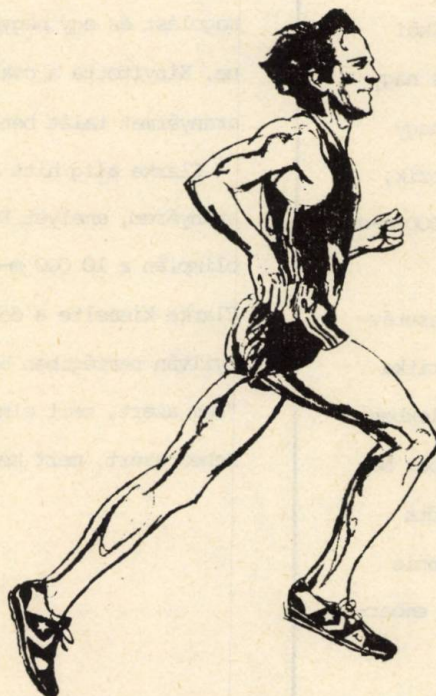
Az első napon az edzéseket szisztematikus intenzitás-növekedés jellemezte, a munkapulzus 130-ról 150-re, az edzésterjedelem 30 percről 60-ra emelkedett. A legerősebb alkalmazkodás a 2. 3. napon volt megfigyelhető. Ennek egyik jelzője az volt, hogy azonos időtartam, azonos pulzusszám mellett növekedett a futás intenzitása.

5. KÖVETKEZTETÉSEK

Lagerstrom szívkoszorúér betegeken és Mader evezősökön végzett kísérleteit tapasztalataim megerősítik. Vagyis:

A magaslati edzőmunka legproblematisabb szakaszában, az akklimatizációs fázisban kerülendő az anaerob munka!

A tengerszinten mért "küszöbpulzus" alatt kell dolgozni. A terhelésadagolás másik előnye, hogy adott pulzusértékek között az edzés nem terephez vagy pályához kötött. Nincs szükség pontosan felmért utvonatra, részidőkre. Az új környezet megismerésére ezek a napok megfelelőek. Az anaerob határ és az ehhez járuló pulzusszám magaslati tábor előtti meghatározásával optimálisan lehet adagolni a terhelést a magaslati edzés kritikus szakaszában, így a sikeres munka alapját képezik. Optimálisan végzett 3 hetes magaslati edzés lényegesen hosszabb /4-5 hét/ tengerszíni edzésnek felel meg Pöhlitz szerint.



SPORTBARÁTSÁG



ZATOPEK, Emil TCH

A sportolók is emberek. Vannak köztük barátságosak és barátságtalanok, jók és rosszak, rámenősek és szerények, de tul minden különbségen, alapvetően érzik, hogy testvérek.

Ron Clarke és Emil Zatopek barátsága tanusítja, hogy a sport és az emberség hogyan fűz össze egymástól sokezer kilométer távolságban lakó embereket. Clarke a hatvanas évek egyik legjobb hosszútávfutója volt. Bár szinte minden hosszútávfutó világcscsot megjavított és rengeteg versenyt nyert, mégsem tudta megvalósítani nagy álmát, hogy olimpiai bajnokságot nyerjen.

Nagyon erősen készült az 1968. évi mexikói olimpiára. Hihetetlenül keményen edzett és nagyszerű formában volt. Tudta ugyan, hogy a nagy tengerszint feletti magasság ellene dolgozik, mégis meg volt győződve arról, hogy a 10 000 m-es versenyt megnyeri.

Tudjuk, hogy mi történt. Az összes hosszútávfutó, az afrikaiakat kivéve, kikészült a ritka levegőtől. Ron Clarke hatodik lett, és lélekben összetörve tért haza hazájába, Ausztráliába. Napok, hetek teltek el és még mindig nem tudta összeszedni magát. Érezte, hogy valamit tennie kell és Emil Zatopekhez fordult, ahhoz az emberhez, akit a legjobban tisztelt.

Levelet irt neki, és Zatopek meghivta őt Csehszlovákiába. Clarke egy hetet töltött ezzel

a nagy emberrel. Beszélgettek, hosszú sétákat tettek és kibékültek a világegyetemmel.

Clarke-nak éppen erre a gyógymódra volt szüksége. Amikor egy hét múlva indult a repülőtérre, hogy visszatérjen hazájába, átölelte Zatopeket és köszönetet mondott mindenért.

Zatopek mosolygott. "Semmi az egész. Örülök, hogy itt voltál és most szeretnék adni neked valamit" - mondta, s a kezébe nyomott egy kis csomagot.

Egy kis idő múlva, már 8000 m magasan, Clarke elővette a kis csomagot. Széthajtotta a papircsomagolást és egy négyzetes dobozt talált benne. Kinyitotta a csatot és egy ragyogó, fényes aranyérmét talált benne.

Clarke alig hitt a szemének. Ez volt az az aranyérem, amelyet Emil Zatopek az 1952. évi olimpián a 10 000 m-es versenyen szerzett. Clarke kiemelte a dobozból és a hátoldalán egy nyilván nemrégiben bevésett szöveget talált:

"Nem azért, mert elnyerted,
hanem azért, mert megérdemelted."

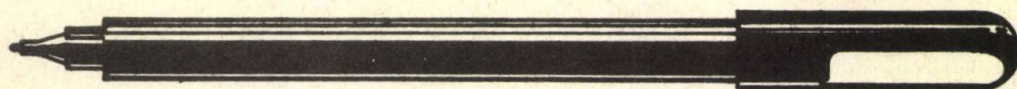
-i -s

TERMÉSZET + SPORT = EGÉSZSÉG



Ára: 9.-Ft

TINTENPEN



TINTEN PEN...

...finom vonallal ír!

ICO