

atlétika



OLYASOTRÉN



1987/10



ATLÉTIKA. A Magyar Atlétikai Szövetség lapja. Felelős szerkesztő: Krasovec Ferenc. Kiadja a Sportpropaganda Vállalat. Felelős kiadó: Száraz András igazgató. Készült a Sportpropaganda Vállalat sokszorosító üzemében (1143 Bp., Dózsa Gy. út 1–3.) Műszaki vezető: Vörös István Az előállítás ideje: 1988. január TZ 870840. 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

SZÁMITOTT testalkat-dinamikai JELLEMZŐK

1. BEVEZETÉS

A sportantropometria egyik legfontosabb feladatának Farmosi (2) olyan sportág-, versenyszám-specifikus etalonok kimunkálását tartja, amelyek a kiválasztási, tehetséggondozási folyamat során felhasználhatók. Etalonon ez esetben megközelítően hiteles értéket értünk.

Ilyen testalkati jellemző a testmagasság, testtömeg és e kettő arányát kifejező Hirata-index is.

Az eddigi kutatási törekvések elsősorban a termet vonatkozásában irányultak arra, hogy a felnőttkori (terminális) méreteket prognosztizálják. Az erre vonatkozó ismereteket Wutscherk (8) kritikusan összegezte. Szerinte is jelentős bizonytalansági tényezőkkel kell számolni az előrejelzési módszerek alkalmazásakor, különösen a serdülés korában. Ugyanakkor a termet előrejelzésével kapcsolatos vizsgálati eredmények nem teszik lehetővé a testnevelő tanár vagy edző részére azt, hogy a tehetséggondozásba bevont, ajánlott tanulók testalkati fejlődését sportág- vagy versenyszám-specifikus nézőpontból nyomon követhesse.

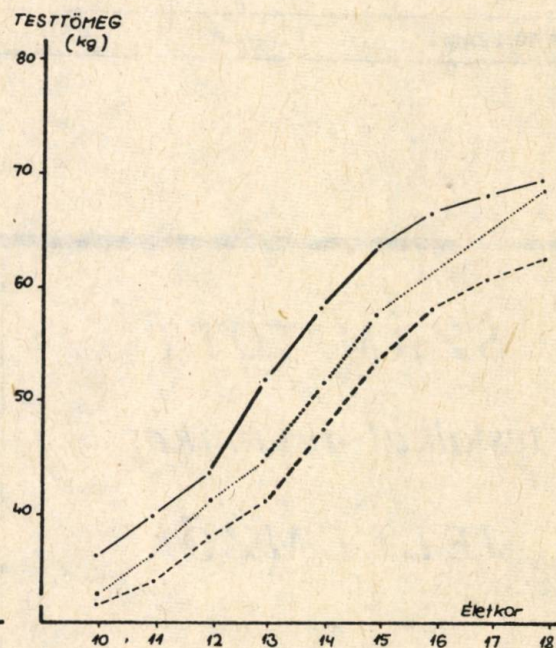
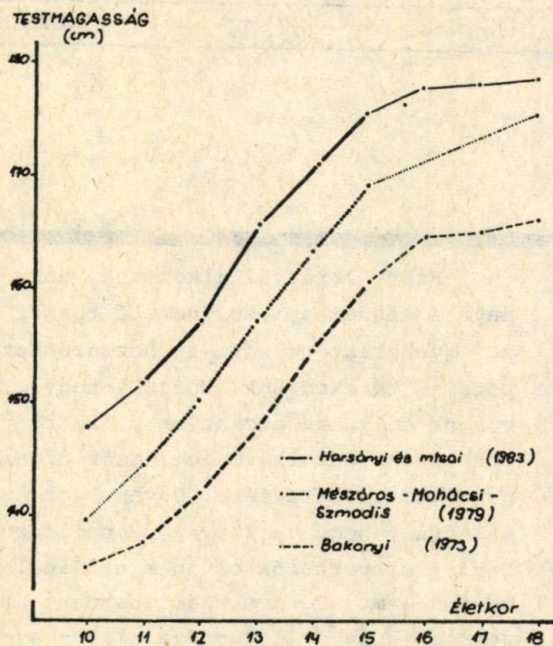
Ezért arra vállalkoztunk, hogy e hiányt a mindennapi testnevelő tanári és edzői gyakorlat részére is hozzáférhető módon pótolni törekedjünk. Tudjuk, hogy e törekvésünk folyamán szokatlan módszert választottunk a testalkati jellemzők dinamikájának valószínűsítésére. Ugyanakkor azt is beláttuk, hogy versenyszám-specifikus és bevált élsportolók olyan mintájánál mért adatokra ma még nem számíthatunk, amelyek retrospektív feldolgozása alapot szolgáltat a ma és a közeljövő testnevelő tanári és edzői gyakorlata részére. Ezért a számítással elérhető módszerhez fordultunk. Tudjuk, hogy ennek eredménye további feldolgozásnál nem, csak a mindennapi gyakorlat részére jöhet számításba.

2. ANYAG ÉS MÓDSZER

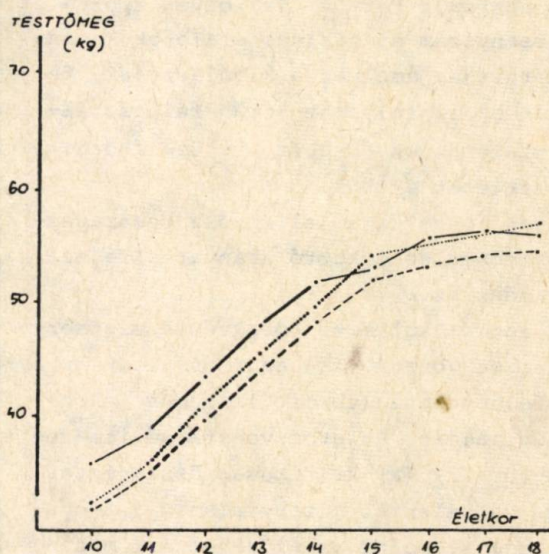
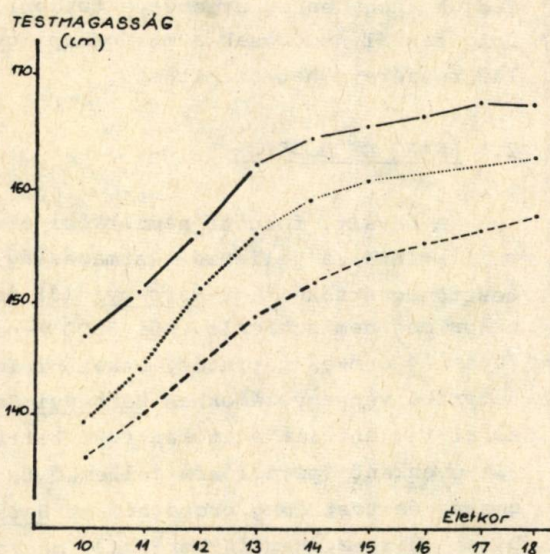
A bevált, felnőtt nemzetközi élvonalbeli atlétákra jellemző testmagasság és testtömeg értékeiként Harsányi (3) és az ekkor még nem szereplő, női 3000 m-es síkfutás, 400 m-es gátfutás, maratoni futás és hétpróba versenyszámokban Harsányi-Sebő (6) által regisztrált adatokat tekintettük. Az életévenként sportolókra jellemző testmagasság és testtömeg proporciókat Harsányi-Diósi-Hirt-M. Martin-Veres (4) magyar atlétáknál megfigyelt értékekből számítottuk ki (1. táblázat).

E két rendelkezésre álló értéksorra támaszkodva Harsányi (5) által kimunkált módszer alapján nemenként és versenyszámonként a 10-18 éves kor között életévenként kiszámítottuk a nemzetközi élvonalbeli teljesítményeket valószínűsítő testmagasság,

FÉRFIAK



NŐK



1. ábra. KÜLÖNBÖZŐ MINTÁN MEGFIGYELT TESTMAGASSÁG ÉS TESTTÖMEG KÖZÉPÉRTÉKEK

testtömeg és Hirata-index normákat. Erre az jogosított fel bennünket, hogy Harsányi és mtsai (4) által megfigyelt atléták testméret-adatai Bakonyi (1) és Mészáros-Mohácsi-Szmodis (7) teljes népességre vonatkozóan reprezentatívnek tekinthető mintájánál talált testmagasság és testtömeg értékekkel történt összehasonlítás (1. ábra) az alábbiakat bizonyította:

- Mindhárom minta közel egyformán követi a populációra jellemző törvényszerűségeket (pl. a serdülési testi növekedési lökést). Az erre jellemző szakaszt az ábrán erőteljesebben jelöltük meg.
- Az atléták közéértékei többségében magasabbak az összehasonlítást képező mintakénál. Ennek okát az atlétikára magasabb termetű és izmosabb fiatalok kiválogatásában látjuk. Ettől a nem sportoló nők testtömege tér el. A tizenötéves kortól jelentkező nagyobb testtömegük feltehetően a mozgásszegényebb életmód következtében jelentkező magasabb testzsír-értékből fakad.

A számítás módszere a következő volt, pl. a női magasugróknál: A nemzetközi élvonalbeli magasugróknak testmagassága 176,67 cm. Ez a 100 %. A 14 éves magyar atlétanők testmagasságának proporciója 98,44 %.

Ez esetben a nemzetközi élvonalbeli teljesítményt 14 éves korban valószínűsítő testmagasság értékét magasugróknál a 176,67 cm 98,44 %-a, a 173,91 cm jelent. A testmagasságnál az $\bar{x} + \frac{1}{2} s$ -mal normálövet képeztünk. A Hirata-indexet az alábbi képlet alapján adtuk meg a számított értékekből:

$$\text{Hirata-index} = \frac{\text{Testmagasság (cm)}}{\sqrt[3]{\text{Testtömeg (kg)}}}$$

A megadott értékek további tudományos igényű feldolgozásra nem használhatóak. Csak a kiválasztási és válogatási gyakorlatban szolgálhatnak összehasonlítási alapul.

3. EREDMÉNYEK

Az eredményként kapott testmagasság, testtömeg és Hirata-index jellemzőket a 2-20. táblázatokon mutatjuk be.

1. táblázat. Magyar atléták évenkénti testmagasság és testtömeg porporciói

Életkor (év)	F é r f i a k			N ő k		
	N	Proporciók (%)		N	Proporciók (%)	
		Testmagasság	Testtömeg		Testmagasság	Testtömeg
10	226	82,80	52,94	236	87,24	63,83
11	284	85,05	57,40	298	90,26	68,29
12	313	87,96	63,08	338	93,49	76,84
13	287	92,66	75,11	313	97,13	85,26
14	280	95,35	83,63	303	98,44	91,88
15	223	98,08	91,86	204	98,87	94,63
16	286	99,40	96,08	197	99,43	99,15
17	230	99,69	98,44	164	100,12	100,31
18	177	100,00	100,00	107	100,00	100,00

2. táblázat. Nemzetközi élvonalbeli teljesítményeket valószínűsítő testalkati normák

100 m-es síkfutás

Életkor (év)	F é r f i a k				N ő k				
	Testmagasság		Testtömeg	Hirata	Testmagasság		Testtömeg	Hirata	
	$\bar{X}$	$\bar{X} \pm \frac{1}{2} s$			$\bar{X}$	$\bar{X} \pm \frac{1}{2} s$			
10	146,24	141,71 - 150,77	37,49	43,70	145,61	141,56 - 149,66	36,29	43,98	
11	150,22	146,16 - 154,28	40,67	43,69	150,65	147,16 - 154,14	38,83	44,49	
12	155,35	151,55 - 159,15	44,67	43,79	156,04	152,40 - 159,68	43,69	44,30	
13	163,66	159,88 - 167,44	53,19	43,52	162,12	158,97 - 165,27	48,48	44,46	
14	168,41	164,67 - 172,15	59,22	43,21	164,31	161,16 - 167,46	52,24	43,95	
15	173,23	170,11 - 176,35	65,05	43,07	165,02	162,00 - 168,04	53,81	43,71	
16	175,56	172,43 - 178,69	68,03	43,00	165,96	163,12 - 168,80	56,38	43,28	
17	176,07	172,81 - 179,33	69,71	42,78	167,11	164,48 - 169,74	57,04	43,41	
18	176,62	173,78 - 179,46	70,81	42,69	166,91	164,26 - 169,56	56,86	43,41	

3. táblázat. Nemzetközi élvonalbeli teljesítményeket valószínűsítő testalkati normák

200 m-es síkfutás

Életkor (év)	F é r f i a k				N ő k				
	Testmagasság		Testtömeg	Hirata	Testmagasság		Testtömeg	Hirata	
	$\bar{X}$	$\bar{X} \pm \frac{1}{2} s$			$\bar{X}$	$\bar{X} \pm \frac{1}{2} s$			
10	147,03	142,50 - 151,56	37,67	43,86	146,05	142,00 - 150,10	35,91	44,27	
11	151,02	146,96 - 155,08	40,84	43,85	151,10	147,61 - 154,59	38,42	44,78	
12	156,19	152,39 - 159,99	44,88	43,95	156,61	152,97 - 160,85	43,23	44,59	
13	164,54	160,76 - 168,32	53,44	43,68	162,61	159,46 - 165,76	47,97	44,75	
14	169,31	165,57 - 173,05	59,50	43,37	164,80	161,65 - 167,95	51,69	44,24	
15	174,16	171,04 - 177,28	64,36	43,24	165,52	162,00 - 168,54	53,24	44,00	
16	176,50	173,37 - 179,63	68,36	43,17	166,46	163,62 - 169,30	55,78	43,56	
17	177,02	173,76 - 180,28	70,04	42,94	167,61	164,98 - 170,24	56,43	43,70	
18	177,57	174,79 - 180,41	71,15	42,85	167,41	164,76 - 170,06	56,26	43,69	

4. táblázat. Nemzetközi élvonalbeli teljesítményeket valószínűsítő testalkati normák

400 m-es síkfutás

Életkor (év)	Férfiak				Nők			
	Testmagasság		Testtömeg $\bar{X}$	Hirata index	Testmagasság		Testtömeg $\bar{X}$	Hirata index
	$\bar{X}$	$\bar{X} \pm \frac{1}{2} s$			$\bar{X}$	$\bar{X} \pm \frac{1}{2} s$		
10	148,77	144,24 - 153,30	38,01	44,25	146,91	142,86 - 150,96	36,24	44,38
11	152,81	148,75 - 156,87	41,21	44,24	152,00	148,51 - 155,49	38,81	44,89
12	158,04	154,24 - 161,84	45,29	44,34	157,44	153,80 - 161,08	43,67	44,71
13	166,48	162,70 - 170,26	53,93	44,07	163,57	160,42 - 166,72	48,45	44,87
14	171,32	167,58 - 175,06	60,05	43,75	165,77	162,62 - 168,92	52,22	44,35
15	176,22	173,10 - 179,34	65,36	43,62	166,50	163,43 - 169,52	53,78	44,11
16	178,59	175,46 - 181,72	68,99	43,55	167,44	164,60 - 170,28	56,35	43,68
17	179,11	175,85 - 182,37	70,68	43,32	168,60	165,97 - 171,23	57,01	43,81
18	179,67	176,83 - 182,51	71,80	43,23	168,40	165,75 - 171,05	56,83	43,80

5. táblázat. Nemzetközi élvonalbeli teljesítményeket valószínűsítő testalkati normák

800 m-es síkfutás

Életkor (év)	Férfiak				Nők			
	Testmagasság		Testtömeg $\bar{X}$	Hirata index	Testmagasság		Testtömeg $\bar{X}$	Hirata index
	$\bar{X}$	$\bar{X} \pm \frac{1}{2} s$			$\bar{X}$	$\bar{X} \pm \frac{1}{2} s$		
10	147,46	142,93 - 151,99	35,16	45,01	145,12	141,07 - 149,17	34,73	44,48
11	151,47	147,41 - 155,53	38,13	45,00	150,14	146,65 - 153,63	37,16	44,99
12	156,65	152,85 - 160,45	41,90	45,10	155,51	151,87 - 159,15	41,81	44,81
13	165,02	161,24 - 168,80	49,89	44,83	161,57	158,42 - 164,72	46,39	44,97
14	169,81	166,07 - 173,55	55,55	44,50	163,75	160,60 - 166,90	49,99	44,45
15	174,67	171,55 - 177,79	61,01	44,37	164,46	161,44 - 167,48	51,49	44,21
16	177,02	173,89 - 180,15	63,82	44,30	165,39	162,55 - 168,23	53,95	43,77
17	177,54	174,28 - 180,80	65,38	44,07	166,54	163,91 - 169,17	54,58	43,90
18	178,09	175,25 - 180,93	66,42	43,98	166,34	163,69 - 168,99	54,41	43,90

6. táblázat. Nemzetközi élvonalbeli teljesítményeket valószínűsítő testalkati normák

1500 m-es síkfutás

Életkor (év)	Férfiak					Nők				
	Testmagasság			Testtömeg Hirata		Testmagasság			Testtömeg Hirata	
	$\bar{X}$	$\bar{X} \pm \frac{1}{2} s$		$\bar{X}$	index	$\bar{X}$	$\bar{X} \pm \frac{1}{2} s$		$\bar{X}$	index
10	147,70	143,17 - 152,23		34,64	45,31	144,27	140,22 - 148,32		34,03	44,52
11	151,71	147,65 - 155,77		37,56	45,30	149,26	145,77 - 152,75		36,41	45,04
12	156,90	153,10 - 160,70		41,27	45,40	154,60	150,96 - 158,24		40,96	44,85
13	165,29	161,51 - 169,07		49,14	45,12	160,62	157,47 - 163,77		45,45	45,01
14	170,09	166,35 - 173,83		54,72	44,80	162,79	159,64 - 165,94		48,98	44,49
15	174,96	171,84 - 177,08		60,10	44,66	163,50	160,48 - 168,52		50,45	44,25
16	177,31	174,18 - 180,44		62,87	44,59	164,43	161,59 - 167,27		52,86	43,81
17	177,83	174,57 - 181,09		64,41	44,36	165,57	162,94 - 168,20		53,48	43,95
18	178,38	175,54 - 181,22		65,43	44,27	165,37	162,72 - 168,02		53,31	43,94

7. táblázat. Nemzetközi élvonalbeli teljesítményeket valószínűsítő testalkati normák

3000 m-es síkfutás

Életkor (év)	Férfiak				Nők	
	Testmagasság			Testtömeg	Hirata	index
	$\bar{X}$	$\bar{X} \pm \frac{1}{2} s$				
10	144,40	140,35 - 148,45		32,69		45,16
11	149,40	145,91 - 152,89		34,98		45,68
12	154,74	151,10 - 158,38		39,36		45,49
13	160,77	157,62 - 163,92		43,69		45,65
14	162,94	159,79 - 166,09		47,06		45,13
15	163,65	160,63 - 166,67		48,47		44,88
16	164,58	161,74 - 167,42		50,78		44,44
17	165,72	163,09 - 168,35		51,38		44,58
18	165,52	162,87 - 168,17		51,22		44,57

8. táblázat. Nemzetközi élvonalbeli teljesítményeket valószínűsítő testalkati normák

Férfiak

Életkor (év)	5000 m-es síkfutás				10 000 m-es síkfutás			
	Testmagasság		Testtömeg $\bar{X}$	Hirata index	Testmagasság		Testtömeg $\bar{X}$	Hirata index
	$\bar{X}$	$\bar{X} \pm \frac{1}{2} s$			$\bar{X}$	$\bar{X} \pm \frac{1}{2} s$		
10	147,70	143,17 - 152,23	32,43	46,32	142,95	138,42 - 147,48	31,56	45,23
11	151,71	147,65 - 155,77	35,16	46,31	146,83	142,77 - 150,89	34,22	45,23
12	156,90	153,10 - 160,70	38,64	46,41	151,85	148,05 - 155,65	37,60	45,33
13	161,29	161,51 - 169,07	46,00	46,13	159,97	156,19 - 163,75	44,77	45,05
14	170,09	166,35 - 173,83	51,22	45,80	164,71	160,07 - 169,35	49,05	44,73
15	174,96	171,84 - 177,08	56,26	45,66	169,33	166,21 - 172,45	54,76	44,59
16	177,31	174,18 - 180,44	58,85	45,58	171,60	168,47 - 174,73	57,27	44,52
17	177,83	174,57 - 181,09	60,29	45,35	172,10	168,84 - 175,36	58,68	44,29
18	178,38	175,54 - 181,22	61,25	45,25	172,54	169,80 - 175,48	59,61	44,19

9. táblázat. Nemzetközi élvonalbeli teljesítményeket valószínűsítő testalkati normák

Maraton futás

Életkor (év)	Férfiak				Nők			
	Testmagasság		Testtömeg $\bar{X}$	Hirata index	Testmagasság		Testtömeg $\bar{X}$	Hirata index
	$\bar{X}$	$\bar{X} \pm \frac{1}{2} s$			$\bar{X}$	$\bar{X} \pm \frac{1}{2} s$		
10	142,32	137,79 - 146,85	31,94	44,85	142,35	138,30 - 146,40	31,88	44,89
11	146,18	142,12 - 150,24	34,64	44,85	147,23	143,79 - 150,77	34,11	45,41
12	151,19	147,39 - 154,99	38,06	44,94	152,55	148,01 - 156,19	38,38	45,22
13	159,26	155,48 - 163,04	45,32	44,67	158,49	155,34 - 161,64	42,59	45,38
14	163,89	160,15 - 167,63	50,46	44,35	160,62	157,47 - 163,77	45,89	44,80
15	168,98	165,46 - 171,70	55,43	44,21	161,33	158,31 - 164,35	47,27	44,62
16	170,35	167,72 - 173,98	57,97	44,14	162,24	159,40 - 165,08	49,53	44,18
17	171,35	168,09 - 174,61	59,40	43,92	163,37	160,74 - 166,00	50,10	44,31
18	171,88	169,04 - 174,72	60,34	43,82	163,17	160,92 - 165,82	49,95	44,31

10. táblázat. Nemzetközi élvonalbeli teljesítményeket valószínűsítő testalkati normák

Gátfutások

Életkor (év)	Férfiak - 110 m-es gátfutás				Nők - 100 m-es gátfutás			
	Testmagasság		Testtömeg	Hirata index	Testmagasság		Testtömeg	Hirata index
	$\bar{x}$	$\bar{x} \pm \frac{1}{2} s$			$\bar{x}$	$\bar{x} \pm \frac{1}{2} s$		
10	152,96	148,43 - 157,49	40,61	44,50	148,52	144,08 - 152,18	38,64	43,82
11	157,11	153,05 - 161,17	44,03	44,49	153,20	149,77 - 156,75	41,34	44,33
12	162,49	158,69 - 166,29	48,39	44,59	158,75	155,11 - 162,39	46,51	44,14
13	171,17	167,39 - 174,95	57,62	44,32	164,93	161,24 - 167,54	51,61	44,30
14	176,14	172,40 - 179,88	64,15	44,00	167,19	164,00 - 170,90	55,61	43,79
15	181,18	178,06 - 184,30	70,47	43,87	167,88	164,86 - 170,90	57,28	43,55
16	183,62	180,49 - 186,75	73,70	43,80	168,83	165,99 - 171,67	60,02	43,12
17	184,16	180,90 - 187,42	75,51	43,57	170,00	167,37 - 172,63	60,72	43,25
18	184,73	181,89 - 187,57	76,71	43,48	169,00	167,15 - 172,45	60,53	43,25

/Folytatjuk/

MARTIN MÁRTA.-

DR. HARSÁNYI LÁSZLÓ



HÉT- ÉS TÍZPRÓBÁZÓK EDZÉSE

A férfi tízpróba és a női hétpróba az atlétikai versenyszámok nagy "ellentmondását" jelentik. A többpróbázó sportolóknak nem csak a különböző versenyszámokhoz szükséges kifogástalan és bonyolult képességekkel kell rendelkezniük, hanem ugyanakkor el kell sajátítaniuk az egyes versenyszámok komplikált mozgásformáit, mint például a gátvételt, a rúdugrást, a gerelyhajítást, a diszkoszvetést, hogy csak néhányat említsünk. Mindez kiváló képességeket, koordináló és adaptáló adottságokat, valamint nagyfokú fizikai és szellemi állóképességet igényel. Nem csoda, hogy a többpróbázóknak sokéves edzőmunkára van szükségük ahhoz, hogy egyéni csúcsformájukat elérjék.

Rendkívüli jelentősége van az erő/testsúly aránynak. Jó példa egy diszkoszvető nehéz helyzete, akinek ugyanis egy 1.500 m-es futónak is kell lennie egyszemélyben, ugyanis ez utóbbi - régebben szokásos - elhanyagolása egy többpróba versenyen, ma már szinte öngyilkossággal lenne egyenértékű. A testsúlyra nyilvánvalóan szükség van, de olyan testsúlyra, ami szabályozható. Ám nehéz feladat fokozni az erőt (ami mindig együtt jár az izomtömeg növekedésével) oly módon, hogy egyidejűleg a

testsúly ne növekedjen. Ez csupán egyetlen példa az említett nagy "ellentmondásra". A többpróba versenyszámok edzőmunkájának az egyensúly a kulcsszava, nem csupán az egyes versenyszámokhoz szükséges képességek, hanem az azokhoz szükséges "általános" kondíció szempontjából is. A hétpróba még nem létezik elég hosszú ideje ahhoz, hogy bármilyen "ideális" statisztikát mutathassunk be az ehhez leginkább szükséges fizikai adottságokról, ám a tízpróbában a mintegy 1.85-től az 1.93 m-ig terjedő testmagasság elismerten megfelel a 85-től 95 kg-ig terjedő testsúly "normájának". Természetesen mindig léteznek kivételek is: ezen tanulmány írásának időpontjában az érvényes világcsúcsot tartó versenyző 2.05 m magas és kb. 100 kg-ot nyom. Ezzel szemben a szívós, rendkívüli képességű (és kiválóan felkészült), 1964-es nyugatnémet olimpiai bajnok, Willi Holdorf mindössze 1.75 m magas volt.



A TÖBBPRÓBÁZÓK EDZÉSMUNKÁJA

A többpróba versenyszámok edzésmunkájának "technikai" vonatkozásai nyilvánvalóan ugyanazok, mint maguknál az egyes versenyszámoknál. Ezeknek a technikáknak az elsajátítása azonban sokkal nagyobb feladatot jelent a többpróbaóknak, mint a nem összetett versenyszámok versenyzőinek, mivel a tíz- vagy a hétpróbában elért eredményekben lényegesen nagyobb szerepet játszanak a lélektani vonatkozások, mint például az alábbiak:

1. Az a képesség, hogy a versenyző akkor nyújtja a legtöbbet, amikor arra leginkább szüksége van.
2. Eltökélttség a balsikerek semmibe vételében és azok legyőzésében.
3. Az a képesség, amely a verseny két teljes napján keresztül frissen tudja tartani a fizikai erőt és amely ugyanolyan lendülettel indul neki az utolsó versenyszámnak, mint az elsőnek.

Az első kettő, természetesen, bármely versenyszámra érvényes; a többpróba versenyszámokra pedig méginkább. Az elsőnek klasszikus példája Hans-Joachim Walde, aki az 1968-as mexikói olimpián 7 versenyszámban egyéni csúcsot teljesített. Vagy például az egyesült államokbeli Bruce Jenner, az 1976-os győztes, aki a verseny első napján 5 számban ért el egyéni csúcsot, noha addig rendszerint a második versenynapon nyújtott jobb teljesítményt. A brit Daley Thompson világcsúcs-ponteredményt ért el a verseny első napján Los Angelesben, megvédve olimpiai bajnokságát. Walde végül az ezüstérmet szerezte meg (nagy részt a győztes Toomey-nek a sprint-

és az ugrószámokban a régi pontértéktáblázat szerint megszerzett nagy pontszáma miatt). A férfi tízpróbának, amennyiben ezt annak nevezhetjük, van egy előnye: nem számítva a 10-12 km-es bemelegítő futásokat, a gyakorlatok százait, a ruházat állandó fel- és levételét, a két nap folyamán maga a versenyzés, összesen mintegy 8 1/2 percet vesz igénybe.

A több versenyszámra felkészítő edzés tervezése összetett, hosszú folyamat, amely magas szintű együttműködést igényel a versenyző és az edző között, teljes egyetértésben, s amely a szándékokat és célokat illetően teljes egyetértést tételez fel a szakember és tanítvány között. Sokkal inkább igaz ez itt, mint más versenyszámoknál, a hónapokra, évekre előre szóló edzésterveknek itt kristálytisztáknak kell lenni, hogy menet közben, a fejlődés alakulása szerint szükségessé váló hozzáigazítások elvégezhetők legyenek. Én magam mindig azt állítottam, hogy a többpróba versenyeket egy versenyszámként kellene kezelni. Az összetett versenyekre történő kiválasztás bármilyen szándéka esetén az első feladat az erősebb oldalak fejlesztése és a gyengébbek megszüntetése. Az előkészítésnek és az edzésnek ki kell terjednie valamennyi versenyszámra. Ez a teljesen kézenfekvő alapelv gyakran csorbát szenved, hiszen a versenyző szívesebben fordul a kedveltebb versenyszámai felé, inkább azokat kultiválja, amelyekhez jobbak a képességei vagy amelyeknél a baráti társasága "kellemesebbé" teszi az edzésmunkát. Állandóan szem előtt kell tartani az edzésmunka prioritásait. Például egy egyszerű falitábla igen könnyen elkészíthető, rajta az atléta versenyszámai és a fontosságnak meg-

felelő sorrendben besorolt kondicionáló feladatokkal. Ez, mondjuk, havonta ellenőrizhető, hogy bizonyosak lehessünk a legfontosabb tennivalók betartásáról. Minden alkalommal, amikor egy edzésidőszak (technikai vagy kondicionáló) teljesült, egy csillag kerül a megfelelő versenyszám után. Ennek alapján, a tízpróba-tábla egy periódus után, a következőképpen néz ki:

Gerelyhajítás * * * * *

1500 m síkfutás * * * * *

Rúdugrás * * * * *

Gátfutás * * * * *

400 m síkfutás * * * * *

Diszkoszvetés * * * * *

Súlylökés * * * * *

100 m síkfutás * * * * *

Magasugrás * * * * *

Távolugrás * * * * *

Régebben a tízpróbázókat potenciálisan vagy "vágózó-ugró", vagy "dobó" típusúaknak tekintették. Jelenleg azonban mindkét típus jellemzőit magukban kell hordozniuk. A többpróbázók fejlődésének alakulásában azonban vannak bizonyos döntő jelentőségű versenyszámok, különösen a férfi tízpróbában. A hétpróbában a gerelyhajításról lehet, ez bár vitatható, azt mondani, hogy a legtöbb nehézséget okozza, mivel ez az egyetlen olyan szám, amelyben a vágózó-ugró típus nem élvez bizonyos előnyöket. A tízpróbában, úgy vélem, a vágószámok, a gátfutás és a rúdugrás hordozzák leginkább a végső siker kulcsát. A sprints számok egyszerűen azért, mert az alapgyorsaság a kulcsa valamennyi atlétikai számnak, a gátfutás és a rúdugrás pedig technikai bonyolultsága miatt. Az előbbinél a lépésritmus, az utóbbinál az összetett jelleg és az időzítés, amit nehezebb elsajátítani.

Az egykor gyakran előfordult gyengébb oldalak megszűntek. Az egyes számok közötti egyensúly lett ismét a kulcsszó. Jelenleg az atléták már pontértéktáblázatokat tanulmányozhatnak, hogy leszűkíthessék azt a feszültséget, amit fontos extrapontok kipróbálásának lehetősége kelt azokban a számokban, amelyek ezt megengedik. A rúdugrás, a magas- és a távolugrás közismerten magas ponthozamú számok és természetesen ezeknek ennek megfelelő figyelmet kell szentelni anélkül, hogy elhanyagolnánk a többi. Kevés haszon lenne abból, ha például 1000-1000 pontokat szereznének a fent említett 3 versenyszámban, miközben csak 200-200-t a diszkoszvetésben, a gátfutásban és az 1500 m-es síkfutásban.

Az összetett versenyek némelyik edzője az edzőmunkát a verseny tényleges sorrendjében javasolja, vagy pedig "versenyszám-csoportonként", mondjuk például: súlylökés- magasugrás- 400 m-es síkfutás, azonban egyik módszer sem feltétlenül szükségszerű. Az edzés minősége az, ami számít valamennyi versenyszám esetében, nem pedig azok sorrendje.

A tízpróba-felkészítés különösen nagy mennyiségű munkát igényel, beleértve a napi legalább kétszeri edzést. Nyilvánvaló, hogy az egyik legelső probléma, amit az összetett versenyek atlétájának meg kell oldania, a szükséges szabadidő biztosítása az ilyen mérvű edzőmunka elvégzéséhez. Az ebédidőben kapkodva elvégezhető edzőmunka itt teljesen értéktelen. Az a tény, hogy az Egyesült Államok hagyományosan uralkodó szerepet tölt be a tízpróbában, nem csak annak tudható be, hogy nagy atlétái születetek (Morris, Mathias, Johnson, stb.), hanem

annak is, hogy a főiskolák és az egyetemek biztosították atlétáiknak az edzésekhez szükséges időt. Anglia, a 60-as évektől a férfi tízpróbában történt felfejlődését főleg azoknak az atlétáknak köszönheti, akik nem csak az ehhez szükséges képességekkel, hanem kellő szabadidővel is rendelkeztek (főleg egyetemi hallgatók vagy katonák). A 9-től 5-ig dolgozó hivatalnokok vagy gyári munkások szembetűnően hiányoztak a tízpróbázók névsorából.

Az edzőmunka intenzitása függ a végrehajtások színvonalától, valamint a versenyző szándékától és terveitől, de ismét csak a munka minősége a leglényegesebb tényező. Az edzők egy része a napi egyszeri edzést tartja célravezetőnek, ami azonban több órán át tart, de edzéstervük és módszereik szerint az edzőmunka minőségét a hosszú ideig tartó edzésen is végig fenn tartják.

A verseny során, az ügyességi számokban, rendkívül fontos bizonyos tekintély megszerzése már az első kísérletek során. Nincs rosszabb annál, amikor távolugrásban azzal a tudattal indul a versenyző az utolsó ugrásnak, hogy már két kísérlet érvénytelen volt vagy annak tudatával lépni be a diszkoszvető körbe, hogy mindenképp teljesíteni kell egy bizonyos távolságot, még akkor is, ha az jócskán elmarad az egyéni csúcstól. Látszólag jelentéktelen momentum, de a versenyidőszakban a térmegítélés képességének rendkívül jelentősége van az 1500 m-es síkfutásban. A döntő pontok megszerzését kétségbeesetten hajszolva "aki magát teljesen kimeríti", az - mondanivaló is felesleges - tönkretelheti ezzel a korábban kiváló munkáját. Mint minden többpróba versenynél, ismerni kell az egyéni képességeket.

A többpróbázók edzőmunkája természetesen nyitottabb a nagyobb változatosság irányában, mint az egyes versenyszámok versenyzői számára. Az edzőmunka prioritásai természetesen érintik valamennyi edzéstervet, mint ahogy érintik az olyan más tényezők is, mint a fejlődés mértéke, a verseny színvonala, a körülmények, stb. Az alább bemutatott edzéstervek "találomra" vett minták, amelyek, nem szorosan, de a napi egyszeri edzésen alapulnak és magas szintű minőségi végrehajtást feltételeznek.

T Í Z P R Ó B A

O k t ó b e r - D e c e m b e r

1. nap

Csarnokban vagy tornateremben

15 perc bemelegítés

5 perc koordináló futás

5 perc gátvétel-gyakorlatok

20 perc gátvétel 1-3 gáton (helyes gátvétel-minta)

30 perc rúdugrás

2. nap

Csarnokban vagy tornateremben

10 perc bemelegítés

Tömöttlabda-dobás magasságra és távolságra

Súlyzó-edzés nagy súlyokkal

Pihenés

Szökdelés 5 db, legalább 106 cm magas gáton

200 m könnyű dzsoggolás

4 x 40-50 m rajt térdelő rajtból

10-15 perc futás

3. nap

Erdőben vagy pályán

2 km-es könnyű futás

3 x 400 m (70 mp), 5 perc dzsoggolás

3 x 300 m (50 mp), 5 perc dzsoggolás

4 x 200 m (28 mp), 5 perc dzsoggolás

2 km-es könnyű futás

4. nap

Pihenő

5. nap

Csarnokban (vagy pályán)

10 perc bemelegítés

5 perc gátgyakorlatok

20 perc gátfutás

20 perc rúdugrás

20 perc diszkoszvetés

Játék (kézi- vagy kosárlabda)

6. nap

Csarnokban

Súlyzó-edzés nagy súlyokkal

6 x 30-40 m-es futás rajtgépről, 75 %-os
iramban

Szőkdelő gyakorlatok (zsámolyok, gátak,
stb. felett)

7. nap

Pihenő

J a n u á r - F e b r u á r

1. nap

Csarnokban vagy pályán (a pálya állapotától
függően)

15 perc bemelegítés

30 perc gátfutás

45 perc rúdugrás

20 perc könnyű futás és játék

2. nap

Csarnokban

Súlyzó-edzés nagy súlyokkal

Szőkdelő gyakorlatok

3. nap

Pályán

30 perc súlylökés

20 perc gerelyhajítás

pihenő

1 x 400 m (68 mp)

2 x 300 m (46 mp)

3 x 200 m (26 mp)

6 x 150 m (18 mp)

(a résztávok között: 3 perc szünet)

4. nap

Csarnokban (pályán)

Súlyzó-edzés nagy súlyokkal

Magas- és távolugrás (technika)

5. nap

Csarnokban (pályán)

30 perc rúdugrás

30 perc diszkoszvetés

30 perc kondicionálás (15 perc futás, kie-
gészítő edzőmunka, szőkdelő gyakorlatok,
stb.)

6. nap

5 x 100 m (11.8 mp)

5 x 150 m (18.5 mp)

5 x 200 m (26 mp)

(a résztávok között: 3 perc szünet)

7. nap

Pihenő

M á r c i u s - Á p r i l i s k ö z e p e

1. nap

Csarnokban (pályán)

20 perc diszkoszvetés

30 perc rúdugrás

20 perc gerelyhajítás

Gyakorlatok súlyzóval tornateremben

Ugró- és szökdelő gyakorlatok

5 x 50 m (75 %), repülő rajttal, a laza mozgásra törekedve

2. nap

Pályán

20 perc távolugrás

20 perc súlylökés

20 perc magasugrás

10 átlós-irányú futás a pálya középpontján keresztül 7/8-os sebességgel

3. nap

Pihenő

4. nap

Pályán

30 perc diszkoszvetés (előbb magasságra, majd normál módon)

30 perc rúdugrás

30 perc gerelyhajítás

5. nap

Csarnokban (pályán)

4 x 100 m futás nyújtott lépéssel, 50 m sima futás, 200 m nyújtott lépéssel

4 x 150 m (az első 50 m könnyű futás, 100 m gyors)

Levezetés (300 m)

Súlyzó-edzés nagy súlyokkal

6. nap

Pályán

3 x 100 m (11.5 mp)

3 x 150 m (18.0 mp)

3 x 200 m (26.0 mp)

2 x 100 m (12.0 mp)

2 x 150 m (20.0 mp)

2 x 200 m (28.0 mp)

(A futások között 4 perces szünetek, kivéve a két utolsó távot, ahol 3 perc.)

7. nap

Pihenő

Á p r i l i s k ö z e p e - a v e r - s e n y i d ő s z a k k e z d e t e

1. nap

Pályán

20 perc távolugrás

30 perc súlylökés

30 perc magasugrás

3 x 200 m (23-23.5 mp) közte 6 perc szünet

2. nap

Csarnokban (pályán)

Súlyzó-edzés a szokásos terhelés 75 %-ával

2 x 150 m (az első 100 m 75 %-os iramban, az utolsó 50 m gyors)

5 rajt 50 m-es kifutással

Súlyzó-edzés a szokásos terhelés 50-60 %-ával

5 átló-irányú futás repülővel

3. nap

Pihenő

4. nap

Pályán

20 perc gátfutás

30 perc diszkoszvetés

30 perc rúdugrás

5. nap

Pályán

6 rajt 50 m-es kifutással, közöttük 2-3
perc pihenő

3 koordinációs futás 100 m-en, közöttük

2 perc pihenő

6 tempófutás 100 m-en (11.0 mp) 5 perc
pihenővel, rajtgépről

3 tempófutás 200 m-en (24 mp) rajtgépről,

4 perc pihenővel

6 perc pihenő, majd 1 x 300 m (38.0 mp)
repülőrajttal

6. nap

Pályán

30 perc rúdugrás

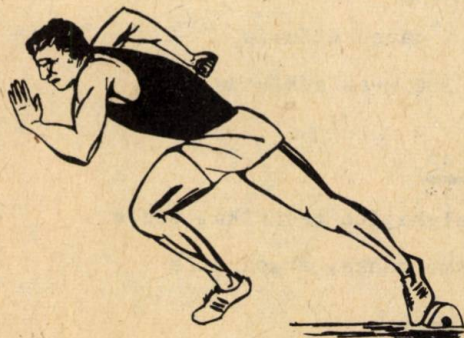
30 perc gerelyhajítás

Rövidített súlyzó-edzés

4 x 150 m (az első 75 m 75 %-os iramban,
a második teljes iramban)

7. nap

Pihenő



N y á r i v e r s e n y i d ő s z a k

1. nap

Lazító gyakorlatok

Könnyű technikai edzőmunka gátfutáshoz és
gerelyhajításhoz (60-90 perc)

2. nap

5 x 50 m technikai célzatú futás

5 rajt 60-70 m-es kifutással

15 perc versenyszerű edzés

5 x 200 m (24.0 mp) 4 perces pihenőkkel

Ugró-szökdelő gyakorlatok homokgödörbe

3. nap

3 x 100 m (10.8 mp) 6 perces pihenőkkel

1 x 200 m (22.0 mp) 6 perc pihenővel

1 x 300 m (37.0 mp)

4. nap

60-90 perc technikai edzés (szükség szerint)

15 perc szökdelőgyakorlatok

20 perc súlyzó-edzés

5. nap

Könnyű futás és szökdelés

30 perc technikai edzés

6. nap

Pihenő

7. nap

Verseny (ha nincs verseny, akkor a közvet-
lenül következő feladatra való készülés,
vagy pihenés)

H É T P R Ó B A

O k t ó b e r - M á r c i u s

1. nap

Rajtgyakorlatok

2 x 80 m vágtafutás

5 x 60 m gátfutás

Távolugrás rövidített nekifutásból

Rövid súlylökő technikai edzés

2. nap

15-20 perc egyenletes futás

Gerelyhajító technikai edzés (különös figyelemmel az utolsó 5 lépésre)

Súlyzó-edzés, átmozgatás

3. nap

Rajtgyakorlatok

6 x 400 m megszabott iramban

Gerelyhajító technikai edzés

4. nap

Rajtgyakorlatok

Néhány gátgyakorlat (meghatározott számú gáttal és gátmagassággal)

Távolugrás rövidített nekifutással (magasugrás is, ha lehetséges)

15-20 perc egyenletes futás

5. nap

Kiegészítő ugró-gyakorlatok (ugrások-szökdelések, stb)

Súlylökő edzés

Gátfutó technikai munka, majd 3-5 átfutás 6 gáton

6. nap

Rajtgyakorlatok

Gerelyhajító technikai edzés

3 x 100 m-es egyenletes futás (a távok között teljes pihenő)

7. nap

Magas- és távolugró edzés

45 perc "iramjáték" terepen

Á p r i l i s - M á j u s

1. nap

"Iramjáték"-edzés (közben fokozó-futások és mintegy 200 m futás emelkedőn)

Súlyzó-munka, átmozgató edzés

Játék

2. nap

Gátfutó-edzés, közbeiktatva 2-3 futást a teljes távon

Gerelyhajító munka (teljes erő kifejtéssel, a helyes kidobásra koncentrálva)

Könnyű futás vagy játék

3. nap

Magas- és távolugrás, teljes nekifutással, az elugrásra koncentrálva

Súlylökés (6-8 kidobás teljes erő kifejtéssel)

Játék vagy egyéb kiegészítő mozgás

4. nap

Néhány rajtgyakorlat

6 x 150 m-es vágtafutás

4 db rajt rajttámláról és átfutás 4 gáton

Könnyű súlyzó-edzés, átmozgatás

5. nap

Rajtgyakorlatok

4 x 6 gáton átfutás

4 x 300 m-es síkfutás

6. nap

Gerelyhajító technikai edzés

Súlyzó-munka, átmozgatás

7. nap

Technikai edzés, kiemelve a fő feladatokat

Június - Szeptember

1. nap

Iramgyakorlatok (közben néhány 200-250 m-es vágta)

Súlyzó-munka, átmozgató edzés

Játék

2. nap

45 perc gerelyhajítás és súlylökés a fő hibák javításával

Néhány sorozat futóiskola

2 teljes iramú gátfutás, normál gátmagasságon

Levezető dzsoggolás

3. nap

Távolugrás (nekifutás gyakorlatok)

6 x 150 m (közben teljes pihenők)

2 x 1000 m (75 %)

4. nap

Súlyzó-munka, átmozgató edzés

Gimnasztika

Magasugrás (teremben vagy szabadban)

Egyenletes levezető futás

5. nap

Rajtgyakorlatok, majd 3-4 átfutás 3-5 gáton

4 db rajt rajtgépről

Gerelyhajító technikai edzés

Súlylökő, távol- és magasugró edzés (egyenként 20-20 percig)

6. nap

Könnyű futás vagy pihenés

7. nap

Verseny vagy technikai edzés a gyenge oldalak javítására

A hétpróbázók leginkább az utolsó versenyszámot, a 800 m-es síkfutást gyűlölik (hasonlóképp, mint a dekatlonisták az 1500 m-t). A hétpróba kulcsszámai a vágatszámok és a gerelyhajítás lehetnek. Az első az ismert és nyilvánvaló okok miatt, az utóbbi pedig azért, mert a nők számára meglehetősen természetellenes mozdulatot jelent. Amint azonban a tízpróba "kulcsszámai" példázzák, ez egy "általánosítás" és valamennyi többpróbázónak keményen kell dolgozni, hogy az összes versenyszámot a maximális teljesítmény szintjére emelje. A hét- és tízpróbában a pontokat sokkal könnyebb elveszíteni, mint megszerezni.

Az alábbi táblázat nyilvánvalóan csak egy "sorvezető" és a versenyszámoknak az I.A.A.F. pontérték-táblázata által tolmácsolt egyensúlyát mutatja be. A pontok lecsökkentése egyes versenyszámokban, összeillesztve más számokban történő megfelelő növekedéssel, megközelítőleg ugyanazt az átlagot eredményezné.

TÍZPRÓBA PONTÉRTÉKEK MINTÁJA 6000-TÓL
9000 PONTIG

	6000	7000	8000	9000
100 m	12.26	11.75	11.27	10.82
Távolugrás	6.06	6.51	6.95	7.36
Súlylökés	11.89	13.53	15.16	16.79
Magasugrás	1.76	1.88	1.99	2.10
400 m	54.98	52.58	50.32	48.19
Gátfutás	17.23	16.29	15.41	14.59
Diszkoszvetés	36.79	41.72	46.59	51.40
Rúdugrás	3.94	4.30	4.64	4.97
Gerelyhajítás	50.74	57.45	64.04	70.67
1500 m	4.53	4.36	4.21	4.07

Noha a többpróba versenyek edzőmunkájának legnagyobb részét a kegyetlen és intenzív fizikai felkészítés képezi, a közérzetnek és az edzés értelmi megközelítésének is döntő szerepet kell játszania. Következtésként, néhány figyelemre méltó tényező ezek közül:

1. Minden edzést értelmesen kell megtervezni. Sérülés vagy fáradtság esetén - pihenés! Sohasem szabad pánikba esni, a türelem a többpróba versenyszámok edzőmunkájának fontos összetevője kell, hogy legyen.
2. A 800 és az 1500 m-es síkfutás viszonylag fontos a versenyidőszakban (ami eltér a felkészülési időszaktól).
3. A kondicionálásnak és a technikának állandó figyelmet kell szentelni a felkészülés során. Biztosítani kell a versenyzőknek az arra való koncentrációt, hogy edzésen és versenyen egyaránt javíthassanak majd legjobb eredményeiken a versenyidőszak folyamán.
4. El kell kerülni a túl nehéz súlyzós edzéseket a versenyekhez közeli időpontokban.
5. Gondosan kell megválasztani a versenyeztetés gyakoriságát: van aki jól szerepel, ha állandóan versenyez, de mások inkább hosszabb időszakra szertik beosztani fizikai igénybevételüket.
6. Emlékezni kell a bemelegítés és az újra-bemelegítés fontosságára! A többpróba versenyek két napon át folynak, hosszú várakozási időkkal, amíg egy-egy versenyzőre sor kerül. Állandóan lazának kell maradni, legyen előkészületi idő, amikor szólítják a versenyzőt (a gátszámoknál, a 400, a 800 és az 1500 m-es síkfutásnál különösen fontos erre ügyelni).
7. Fel kell készülni az elemek véletlen közbeszólására, egy jó többpróbázónak tűző napon vagy zuhogó esőben is helyt kell állnia.
8. Hogy mikor és mit kell ennie és innia a versenyzőnek, azt természetesen egyéni tapasztalat alapján kell eldönteni. Ebéridőnek rendszerint megfelel a nap második versenyszáma utáni időpont; kerülni kell a nehéz ételeket, nem baj, ha a versenyző éhesnek érzi magát. Egy pohár tej vagy yoghurt gyakran elegendő a felfrissüléshez.
9. Meg kell próbálni a második versenynapot "szenzációsán" kezdeni. Nyilvánvaló, hogy ezt valamennyi versenyszámra alkalmazni kellene, de a második versenynap jó indítása rendkívül jelentős lehet. Az egész pozíció, ami az első versenynapon elért helyezést illeti, radikálisan megváltozhat a versenynek ezen a pontján, még olimpiai szinten is. A jól sikerült kezdés a második napon nagy lélekeltani előnyt jelenthet a verseny hajrájában.
10. Az edzések magas fokú intenzitása miatt, alkalmanként "egyéb tevékenységet" is be kell iktatni, hogy ezzel jó karban lehessen tartani és újra "fel lehessen tölteni az elemeket", például úszással, kosárlabdával, stb. Ezek természetesen igénybe veszik az atléta edzésidejének egy kis részét, de ennek általános hatása, öröm és kikapcsolódás formájában, jótékony lehet.
11. Minden versenyidőszak után pihenő időszakot (aktív vagy passzív) kell beiktatni. Az egész éven át tartó "non stop" edzés rögeszméje lett a mai atlétáknak. Pedig minden versenyzőnek szüksége van időnként pihenésre — különösen a többpróbázóknak.



R. Sykes:
Combined events.
= Track and Field
Quarterly Review,
1986. 2. 43-47.



DOBÁS NÉLKÜL NEM MEGY! MIÉRT TARTUNK ITT?

1976-ban három hetet töltöttem az NDK-ban tanulmányúton. A MASZ küldött ki és három különböző városban (Cottbus, Karl-Marx-Stadt, Erfurt) voltam egy-egy hétig.

Mindenütt a vezető edző kalauzolt, megfigyelhettem a szakosztályok és az edzők működését, az élversenyzők felkészülését Montréalra.

Továbbutazásom előtt "tapasztalatcsere" délutánt tartottak és mindenféle kérdéseket tehettem fel a szakosztályvezetőknek, az edzőknek és az egyesületi vezetőknek. A kérdések mindhárom helyen nagyjából egyformák voltak. A válaszok nagyon egységesek voltak mindenütt, ami hűen tükrözte az NDK sportjának szervezettségét és rendjét.

A legérdekesebb - számomra legalábbis - a Karl-Marx-Stadt-i Lunau edzővel folytatott beszélgetés volt, mert az valóban tapasztalatcsere volt, hiszen ő is legalább annyit kérdezett, mint én.

Mindenekelőtt azon csodálkozott, hogy magyar dobóedző jött hozzájuk tapasztalatókat szerezni, amikor Mexikóban dobóink 34 pontot szereztek, jobbak voltak náluk és eddig inkább ők tanultak tőlünk. A későbbi

ekben aztán kiderült egy-két dolog, ami miatt hitetlenkedve csóválta a fejét és megkockáztatta azt a kijelentést, hogy az elmondottak alapján valószínűleg hamarosan fordulni fog a kocka és így valóban jogos a tanulmányutam.

Nincs szándékomban az akkori tapasztalataimat most közreadni - azt a korábbiakban megtettem -, és miután azóta több, mint tíz év telt el, néhány érdekesnek ítélt dolgot mégis megemlítek és összehasonlítom a hazai gyakorlattal, mert biztos vagyok benne, hogy rá fog világítani olyan dolgokra, amik - ha megszívleljük - még mindig hasznos lehet számunkra.



Az NDK-ban az edzőket nem a szakosztályok alkalmazzák, hanem az országos szövetség. Munkájukat itt ellenőrzik és szabályozzák, szakmai felkészültségüket is itt ítélik meg. Továbbképzésüket év végén, kötelező tanfolyamokon végzik (minden évben), az előadók a szakma tudósai. A tanfolyamok időtartama akkor három hét volt!

A szövetség dönti el, hogy az edző melyik szakosztálynál dolgozzon - és azt is, hogy kivel!

Nálunk az edzőt az egyesület alkalmazza, s különösebb szakértelem nélkül bírálja el munkáját. Rajtuk múlik, hogy milyen szakággal foglalkozik, hogy tanítványait neveli vagy igazolják a számára, hogy tevékenysége hasznos-e vagy sem az országos érdekek szempontjából.

Az NDK-ban megyénként egy szakosztály van és ott sem foglalkoznak minden szakággal! Cottbusban például csak közép- és hosszútávfutással, női magasugrással, diszkosz- és kalapácsvetéssel, valamint gátfutással foglalkoztak. A város lélekszáma nyolcvanezer volt (tehát kb. akkora, mint Tatabánya), de a római Európa-bajnokságon 23 "olimpiai" pontot szereztek. Természetesen csak olyan versenyzőkkel foglalkoznak, akik - az edzőik szerint - nemzetközi szintű eredményekre hivatottak.

Aki erre nem alkalmas, az üzemi sportkörben sportolhat. Ezekben viszont ténylegesen tömegsport van.

Nálunk? A szakosztályok száma évenként a következő volt:

1981: 238; 1982: 246; 1983: 255; 1984: 245; 1985: 242; 1986: 218.

Ezek közül csak Budapesten 31 szakosztály van! Gondoljuk el: 31 pálya (ill. pálya-

bér), szertár, szertáros, ennyi felszerelés, edző, vezető, stb. A vezető - és edző - pedig ragaszkodik a versenyzőjéhez, mondván: "inkább nálunk legyen másodosztályú, mint másutt esetleg válogatott".

A szakosztályok közül nálunk 12 "A", 23 "B" és 65 "C"-kategóriájú besorolást kapott legutóbb. A besorolásnak meghatározott feltételei vannak.

Az "A"-kategóriás szakosztályok legfontosabb követelményei: valamennyi szakágban nemzetközi szintű edzésmunka, főfoglalkozású edző valamennyi szakág élén, I.O. pálya, futófolyosó, stb. Csak az elsőt vizsgáljuk meg:

Van-e nálunk egyetlen szakosztály is, ahol adottak a lehetőségei a nemzetközi szintű munkának? Mert, ha pálya már van, adott-e az edző személye olyan szinten, hogy képes tanítványával (ha van arra alkalmas) eljutni oda?

Az NDK-ban nem szabnak ilyen feltételeket, mert nincs mindenütt minden szakág (ez ugyanis még ott is képtelenség). Lehet például kitűnő súlylökő Cottbusban, de azt elküldik Lipcsébe Bauersfeldhez vagy Berlinbe Spenkéhez és nem bűtyköl vele - a különben kiválóan képzett, de elsősorban kalapácsra és diszkoszra specializálódott - G.Berg Cottbusban. Az edzők egy része "éledző", akiknek az a feladata, hogy nemzetközi szintű versenyzőket neveljenek. Vannak utánpótlás edzők, akik dolgozhatnak az éledzők keze alá, de önállóan is működhetnek, ha tovább akarják vinni tanítványukat. Ezek főfoglalkozású edzők.

A gyakorlatvezetők másodállásban dolgoznak és az edzők útmutatása szerint végzik munkájukat. Többnyire iskolában (rendszerint sportiskolában) tanítanak, ahol a spartakiádokon feltűnt versenyzők mindennapos testnevelését irányítják.

Egy edzőnek nem lehet több, mint hét tanítványa. Ezzel kapcsolatban el kell mondanom, hogy az egyik "A"-kategóriás szakosztályunk a módszertani osztályvezetője (aki egyébként testnevelő tanár), kifogásolta, hogy a középtávfutó edzőnek csak 12 tanítványa van (közte válogatott versenyzők is). Nem tudtam neki megmagyarázni, hogy igényes munkát képtelenség nagy létszámmal végezni.

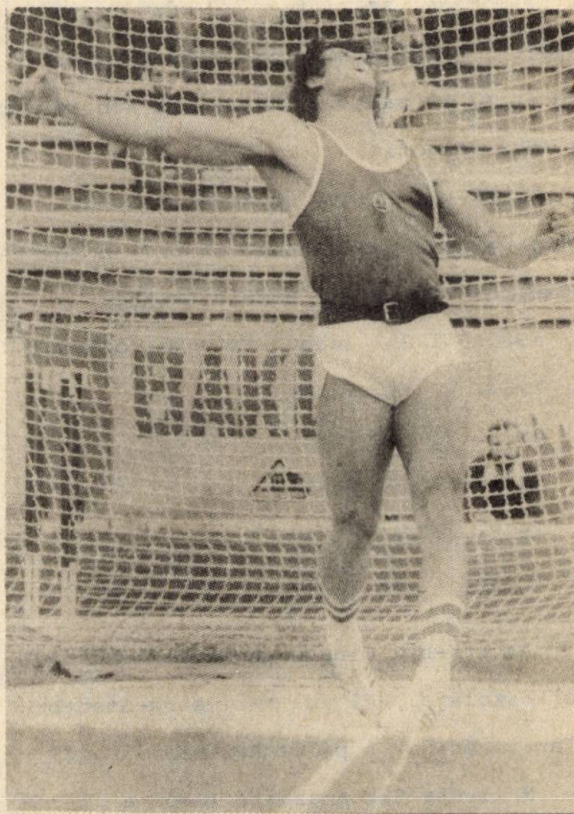
G. Mieknek Cottbusban egyetlen tanítványa volt, amikor ott voltam. A versenyzőt úgy hívták, hogy Rosemarie Ackermann, akit azt hiszem nem kell bemutatni. Jó ideig az egykori hosszútávfutó Európa-bajnok Haasnak is csak Hoffmeister volt a tanítványa, aki jónéhány "olimpiai" pontot szerzett a világversenyeken. A későbbiekben azután Hoffmeister hozta a tanítványait (tanítónő volt Berg községben) és azok is jó sportolókká váltak Haas kezei alatt.

Beszélgetés közben Lunau érdeklődött egy magyar versenyző iránt: miért nem halott róla ebben az évben? Mondtam, hogy átigazolás alatt áll. Az micsoda? - kérdezte. Elmondtam, hogy ha egy versenyző másik egyesületbe akar menni - és a klubja ezzel nem ért egyet -, akkor egy évet ki kell várnia.

Nem akart hinni a fülének. Újból és újból megkérdezte, hogy jól hall-e? Kinek jó ez? Az egyesületnek, a versenyzőnek vagy az ország atlétikájának? Nyilván senkinek! Náluk ugyanis ilyen nincs. Ha a

versenyzőnek szakmai érdekekből, mert ott csak az van, át kell menni egy másik edzőhöz, akkor azt azonnal átirányítják és másnap már ott indulhat. Ez ugyanis mind a szakosztályoknak, mind a versenyzőnek, de leginkább az NDK-nak a legfontosabb érdeke.

Megkérdeztem, igaz-e, hogy az NDK-ban a versenyszámonkénti legjobb 10 nem vonul be katonának? Ez így nem igaz, de az igen, hogy ha egy versenyző (az edzője véleménye szerint) nemzetközi szintű eredményre képes, akkor nem vonul be és ez lehet számonként 1-2, vagy akár 10 is. Amennyiben ez az előrejelzés valamilyen okból (sérülés, betegség, téves előrejelzés, stb) nem valósul meg, az illetőt behívhatják. Ez amolyan Damoklesz kardja, de nem tűnik rossz ösztönzőnek.



WOLFGANG SCHMIDT

Kollégám számára a legnagyobb megdöbbenést az okozta, amikor a mellékállású edzőkről beszéltem. Megkérdezte: ez azt jelenti, hogy nálatok az edző másvalammal is foglalkozik? Nem - mondtam -, más mellett foglalkozik az edzői munkával is. Akkor hogyan képezik év végén három héten keresztül vagy hogyan kéri számon végzett munkáját a szövetség, s egyáltalán hogyan van ideje tervezni, elemezni stb? - tette fel a kérdést. Az NDK-ban ugyanis az edző idejével a szövetség rendelkezik, kiadja a feladatát, továbbképezi és számonkéri a végzett munkát.

Lunau nem hitt a fülének. Ebből még nagy baj lehet - mondta.

Nem tudom, hogy az NDK-ban hány atléta edző dolgozik, de könnyű lenne kiszámítani, hiszen nagyon kevés a szakosztály.

Nálunk - a megyei szövetségek 1986. évi jelentései szerint - 739 edző végzett munkát. Ebből 159 fő-, 538 mellékfoglalkozású és 42 társadalmi edző. Csak Budapesten 184 edző dolgozik.

A DSK-kal együtt, az edzői létszám (akik, valamilyen bért vettek fel) a következőképpen alakult az elmúlt években:

1981:	1.052 (ebből főfoglalkozású:197)
1982:	995 (184)
1983:	1.062 (181)
1984:	998 (179)
1985:	969 (176)
1986:	976 (159)

Az NDK-ban minden szakosztálynak van sportiskolája. Például Karl-Marx-Stadtban ez az intézmény a pálya kerítésén belül van. Mellette van a szálló (ahol a gyerekek laknak) és ötven méterre a tornaterem (ahol a mindennapos testnevelési órák

vannak délelőtt és a sportfoglalkozások vannak délután)! Ebbe a sportiskolába a megye összes járásából viszik be azokat a gyerekeket, akik a spartakiádon kitüntek és az edzők javasolták a felvételt. A testnevelési órákat tanterv szerint végzik, de a délutáni sportfoglalkozásokat a gyakorlatvezetők az edzők által megbeszélt - vagy kidolgozott - terv szerint vezetik.

Nálunk? Mindez fordítva van. Sportiskola nincs, legfeljebb csak a nevében. A szakosztály fiatalokkal foglalkozó részét hívják sportiskolának.

Az NDK-ban spartakiád-rendszer van. A járásokban minden évben megrendezik ezt a versenyt és a legjobbak továbbkerülnek a megyei spartakiádra. Az edzők árgus szemekkel figyelik a versenyeket és a 7.-8. osztályok legjobbjait beviszik a sportiskolába. Ettől kezdve az ő felügyeletük, de a gyakorlatvezetők keze alatt dolgoznak. Kétévenként van országos spartakiád. A versenyzők kiválasztásának elsődleges joga az atléta szakembereket illeti. Ez nemzeti ügy. A kiválasztott versenyzőkkel szemben antropometriai követelményeket állítanak.

A hazai viszonyok jellemzésére elmondok egy megtörtént esetet. Az egyik vidéki városban (ahol akkor még "B"-kategóriás atlétikai szakosztály volt) az akkor lekerült vezető edző kiírt egy atlétikai versenyt a város összes általános iskolásai számára. A verseny a testnevelők között is folyt, bizonyos pontszerzési lehetőséggel. A kiírásban az is szerepelt, hogy azt a testnevelőt, akinek ezen a versenyen kiválasztott tanítványa a későbbiekben aranyjelvényes atléta lesz, a klub megjutalmazza.

A verseny hatalmas sikert aratott. Tizenöt iskolából, százával vettek részt a tanulók és a testnevelők is igen lelkesek voltak. Az ünnepélyes díjkiosztás is nagy sikert aratott és tömegesen jelentkeztek a gyerekek a szakosztály sportiskolájába.

Csupán két bökkenő volt. A következő évben az egyesület módszertani vezetője felelősségre vonta a vezető edzőt, hogy milyen alapon írt ki ilyen versenyt - csak atlétikából? Az elnök is kérdőre vonta a vezető edzőt, hogy milyen alapon ígér jutalmat a testnevelőknek - és miből? A következő évben már nem került sor ilyen versenyre, pedig az akkor kiválasztottak közül többen nyertek országos korosztályos bajnokságokat. Az egyik közülük például 1987-ben kétszeres junior bajnok volt.

Mondanom sem kell, hogy akik megakadályozták a további szervezést, nem gondoskodtak más megoldásról. Ugyanakkor ebben a szakosztályban a vezető edző a későbbiekben egyetlen törzslapot sem látott a tagozatos általános iskolások végzett munkájáról.

1947-ben végeztem a TF-en és mindjárt Pécsre kerültem az egyetemre testnevelőnek, ugyanakkor átvettem az atlétikai szakosztály irányítását.

A következő évben egyik tanítványom ifjúsági bajnokságot nyert és tagja lehetett a válogatottnak is. A TF aulájában a MASZ szakvezetése értékelést tartott a kerettagok munkájáról és olyan edzők, mint volt tanárom dr. Bácsalmási Péter, Koltai Jenő vagy Balogh Lali bácsi mondták el észrevételeiket a versenyzőkkel kapcsolatban. Ezek az értékelések évről-évre megismétlődtek. Én - mint fiatal edző - úgy szívtam

magamba az ismereteket, mint a száraz homok a vizet. Rengeteget tanultam és a hasznos információkból hónapokig profitálhattam.

Ugyanakkor közelebbről megismertem a többi kerettag munkáját is, edzőkét, versenyzőket egyaránt.

A későbbiekben a versenyzők edzőtáborba kerültek, ahol központi tematika alapján kellett kidolgozni az edzés tervet. Ez egyben azt is jelentette, hogy a fiatal edzők segítséget kaptak munkájukhoz, ráadásul nem kellett főlni alkotókedvüket, kreativitásukat. Az edzőtáborban - a közös munka révén - a tapasztaltabb edzők segítséget nyújtottak a fiataloknak, a versenyzők gyakorlatanyagot szerezhettek, módszereket ismerhettek meg, de mégsem kellett követni szolgálisan másokat.

Nagy hiba nálunk, hogy nagyon sok versenyző nem megfelelő kezekben van. Szemérmesen hallgatunk erről és "magasabb" érdekekre hivatkozva nem merünk lépni. Ma már nincsenek polihisztorok. Specializálódásra van szükség. Az eredményesebb munka érdekében egy-egy edzőnek szűkíteni kell foglalkozási körét. Erre azonban nem ad lehetőséget egyesületi rendszerünk felépítése, az értékelési módunk, de legelsősorban az, hogy nincs hatásköre a "lépésre" annak, akinek pedig a feladata kellene, hogy legyen.



A MASZ csak papíron végez szakmai irányítást. Nincs fölérendeltségi viszonya sem a szakosztályokkal, sem az edzőkkel szemben. Így aztán nagyon sok nemzetközi szintre esélyes versenyző vegetál jelenlegi helyzetében, lubickol a langyos vízben és elégedett az I. o. minősítésével. Vezetői viszont - nem rendelkeznek kellő atlétikai szakképzettséggel - fel sem fogják, hogy hatáskörükben milyen lehetőségek vesznek el.

A követelményrendszer nagyon szépen megfogalmazott, kitűnően kidolgozott rendelkezés, de ki dolgozik aszerint? Talán egyetlen ember nincs az országban, aki elmondhatja, hogy maradéktalanul tartja magát az "állásfoglaláshoz". A dokumentumnak van egy nagyon jól hangzó részlete, a felfelé áramoltatás. Tatabányán csak egyetlen esetben sikerült ennek szellemében egy verseny-

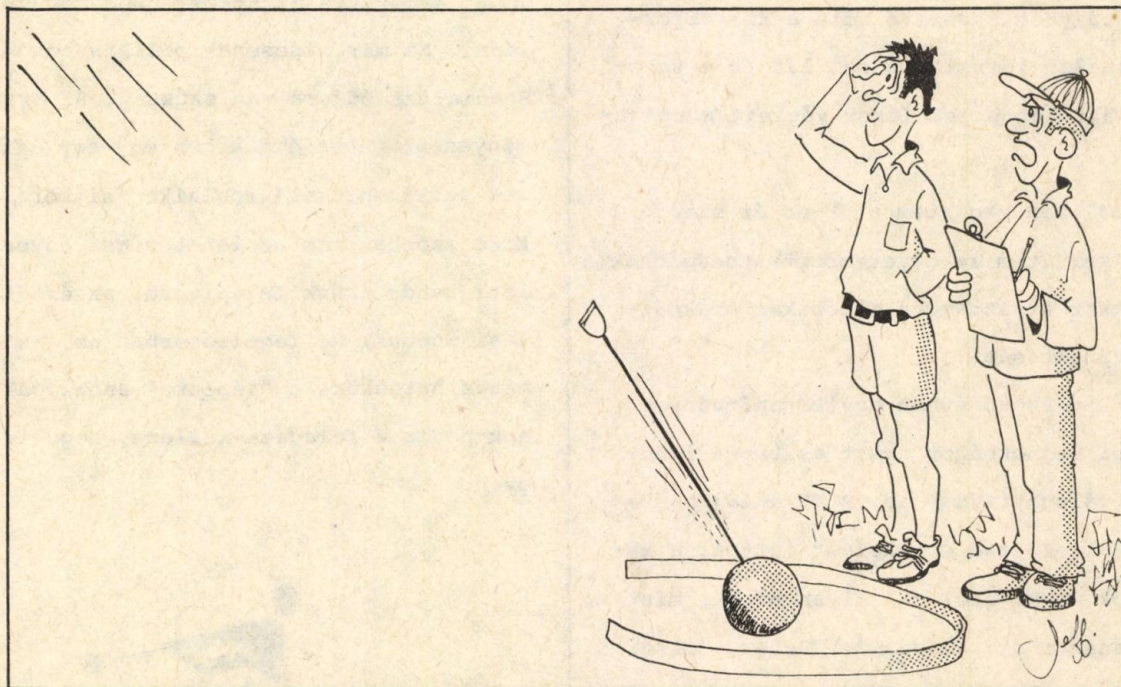
zőt átirányítani Oroszlányból, Társi Zoltánt. Ebben az esetben azonban partner volt az egyesület elnöke, a versenyző és a szülők is.

Csak néhány pontot érintettem. Nem is áltatom magam, hogy - akár megközelítőleg is - teljességre törekedtem volna. Van azonban még egy terület, aminek megvizsgálása - és a dolgok jelenlegi helyzetének megváltoztatása - esetén még nagyon eredményesen léphetnénk előre.

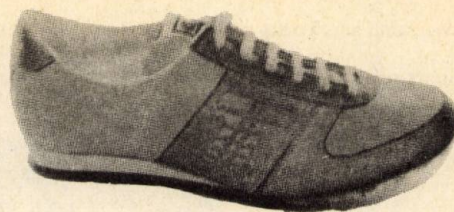
E terület taglalására egy következő részben szeretnék kitérni.

/Folytatjuk/

SÜJTÖR JÓZSEF
mesteredző



- Jó kis versenyző lehet majd belőle, de egyelőre nincs meg a kellő tömege a kalapácsvetéshez.



„Minden időben Tisza Cipőben”

A martfői Tisza Cipőgyár Magyarország legnagyobb cipőgyára. Közel ötezer fő állományi létszámával évente több mint 11 millió pár lábbelit és 33 millió pár cipőhöz különféle műtalpat gyárt. Lábbelitermelésének egy jelentős része exportra kerül a Tannimpex és a Hungarocoop Külkereskedelmi Vállalaton keresztül.

A vállalat lábbelitermelésén belül rendkívül széles gyártási profillal rendelkezik. Termékei között mindenféle rendeltetésű lábbeliféleség megtalálható.

KERESSE, KÉRJE,

Tisza Mintaboltok:

Martfű, Lenin u. 1/a.
 Szolnok, Csanádi krt. Üzletház
 Kecskemét, Szabadság tér 4.
 Karcag, Kossuth tér 11–13.
 Gyula, Béke sgt. 4.
 Mezőtúr, Dózsa Gy. út 42.
 Kenderes, Lenin út 56.
 Kisújszállás, Kálvin út 7.
 Szarvas, Ságvári út 1.
 Tatabánya, Bánhidai ltp. K-4.
 Tápiószéle, Kossuth L. u. 4.
 Hajdúnánás, Bocskai út 4–6.
 Gyöngyös, Iskola út 1.
 Eger, Egészség ház út 1.
 Szentes, Ady E. út 15.
 Debrecen, Csapó út 92.
 Kiskunhalas, Szilády Áron u. 1.
 Csongrád, Felszabadulás út 40.
 Sopron, Lenin krt. 98.
 Győr, Árpád út 41.
 Heves, Tanácsköztársaság tér 5–7.
 Kalocsa, I. István út 35.
 Pécs, Ybl Miklós út 10.



NEM BÁNJA MEG!

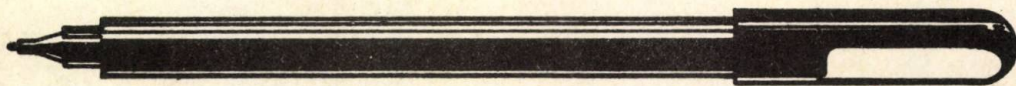
TISZA CIPŐGYÁR
MARTFŰ
 Lenin u. 1.



Telefon: 1, 2, 14
 Telex: 23-347
 23-504

Ára: 9.-Ft

TINTEN PEN



TINTEN PEN...

...finom vonallal ír!

