

W.

atlétika

POLYASOTKÉP



1987/2

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–870204** 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.

atlétika

XXXI. ÉVF. 2. SZÁM

1987. FEBRUÁR

A tehetséggondozás néhány kérdése

I. Bevezető

Morvay /1987/ a Sportvezetőben áttekintette a tehetséggondozás tartalmi, szervezési kérdéseit. Felhívást intézett az érdeklődőkhöz, hogy fejtsék ki véleményüket. Az alábbiakban erre teszünk kísérletet az atlétika területén.

II. Irodalmi áttekintés

Vállalkozásunk nem egyedülálló. Az utóbbi években mind külföldön, mind belföldön egyaránt keresik a legelőravezetőbb tehetséggondozási lehetőségeket. A probléma megoldására való törekvés természetesen nem csak a sport- vagy atlétikai tehetségek nevelésére szorítkozik. ILJESNÉ /1985/ a tehetséggondozás nemzetközi vitáján belül kitűnő áttekintést adott az európai szocialista országokban, Angliában, Ausztriában, Franciaországban, Kínában, NSZK-ban és az USA-ban bevezetett általános intézkedésekről. Hazánkban pedagógusok, többek közt BÁRDI /1985/, BÁTHORY /1985/, HARSÁNYI /1985/, az orvosgenetikus CZEIZEL /1986/, a pszichológus RANSCHBURG /1986/ és az edzésméleti szakértő NÁDORI /1985/ fejtették ki álláspontjukat. Az álláspontok szükségszerűen

nem minden kérdésben esnek egybe. A tehetségnevelés problémáinak megoldására javasolt módszerek is eltérőek, néha ellentétesek, s szükségszerűen tevékenységfajtánként sajátosak is. Az álláspontok ilyen ütköztetése, a megoldási módszerek összevetése és a probléma több tudományág oldaláról történő vizsgálata is reményt ébreszt a kérdés általános és speciális problémáinak hatékonyabb és gyorsabb tisztázása iránti igény kielégítésére.

A sporttehetség gondozásával, nevelésével több átfogó munka is foglalkozott. Többek között FILIN-FOMIN /1980/, HOWALD-HAHN /1982/, ROSTSTARISCHKA /1986/ és HIERSEMANN-MERTENS /1986/ általában a fejlődés-érés korában lévő sporttehetség gondozásának pedagógiai, élettani, pszichológiai, szociológiai, orvosegészségügyi nézőpontu munkáit foglalták össze.

Az atlétikai tehetségneveléssel is több szerző foglalkozott. HOMMEL /1980/ NSZK-beli női atléták, JOCH /1986/ az atlétikai szakszövetségi teljesítmény gondozásáról, TSCHIENE /1984/ az ifjúsági atléták terhelési stratégiájáról, HARSÁNYI-SEBŐ /1984/ az atléta utánpótlás felkészítéséről adott közre összefoglaló munkát.

A tehetséggondozás fenti - szükségszerűen nem teljes - szakirodalmának vázlatos áttekintése csak azzal a következtetéssel járhat, hogy a probléma sem általában, sem a sport- és ezen belül az atlétikai tehetségnevelés, tehetséggondozás vagy ha úgy tetszik utánpótlás-nevelés terén sem zárható le. A tendenciák azt jelzik, hogy a probléma megoldása a sporttudomány fejlődési irányának megfelelően, egyre inkább több tudomány oldaláról történő, un. interdiszciplináris megközelítés felé halad.

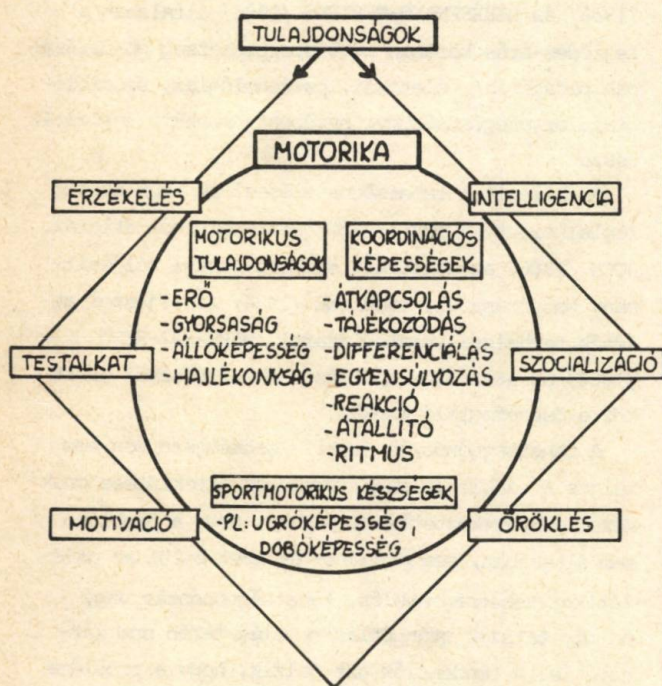
III. Az atlétikai tehetség megközelítésének néhány

nézőpontja

1./ Öröklődés - környezet - tevékenység

ÁGOSTON /1985/ szerint minden emberi tevékenység természetes előfeltételei az adottságok. Ezek velünk születettek, más néven genetikailag determináltak és meghatározott biológiai struktúrához /szerkezetéhez/ kötöttek.

Tehát senki sem születik tulajdonságokkal, képességekkel, készségekkel. Ezek a születés után, a környezet /ezen belül a mozgáslehetőségeket, esetleg később elsősorban, de nem kizárólag az edzést is értve/ hatásai nyomán fejlődnek, s válhatnak motoros, később sportmotoros tehetséggé. Más szóval, csak adottságokkal születik az ember, s ezen adottságok és az élet során végzett, a környezettel összekötő tevékenység /mozgás, később sporttevékenység/ hatására válhat tehetséggé. Az adottságok alapján kifejlődő tulajdonságok, képességek, készségek rendszerét JOCH /1985/ módosított sémájával az 1. ábrán szemléltetjük.

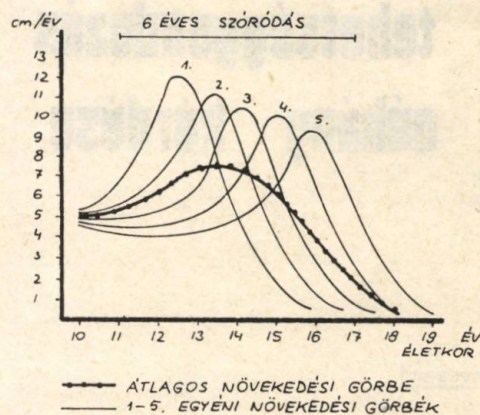


1. ÁBRA. AZ EMBER MOTORIKUS TULAJDONSÁGAINAK MÓDOSÍTOTT SÉMÁJA JOCH (1985)

2./ Fejlődési tendenciák

A fejlődés-érés folyamán tulajdonságaink, képességeink, készségeink is fejlődnek. Az ember teljesítménye általában, így atlétikai teljesítménye is - az életkor növekedésével arányosan mindinkább a tanulás, edzés, mint született adottságok eredménye.

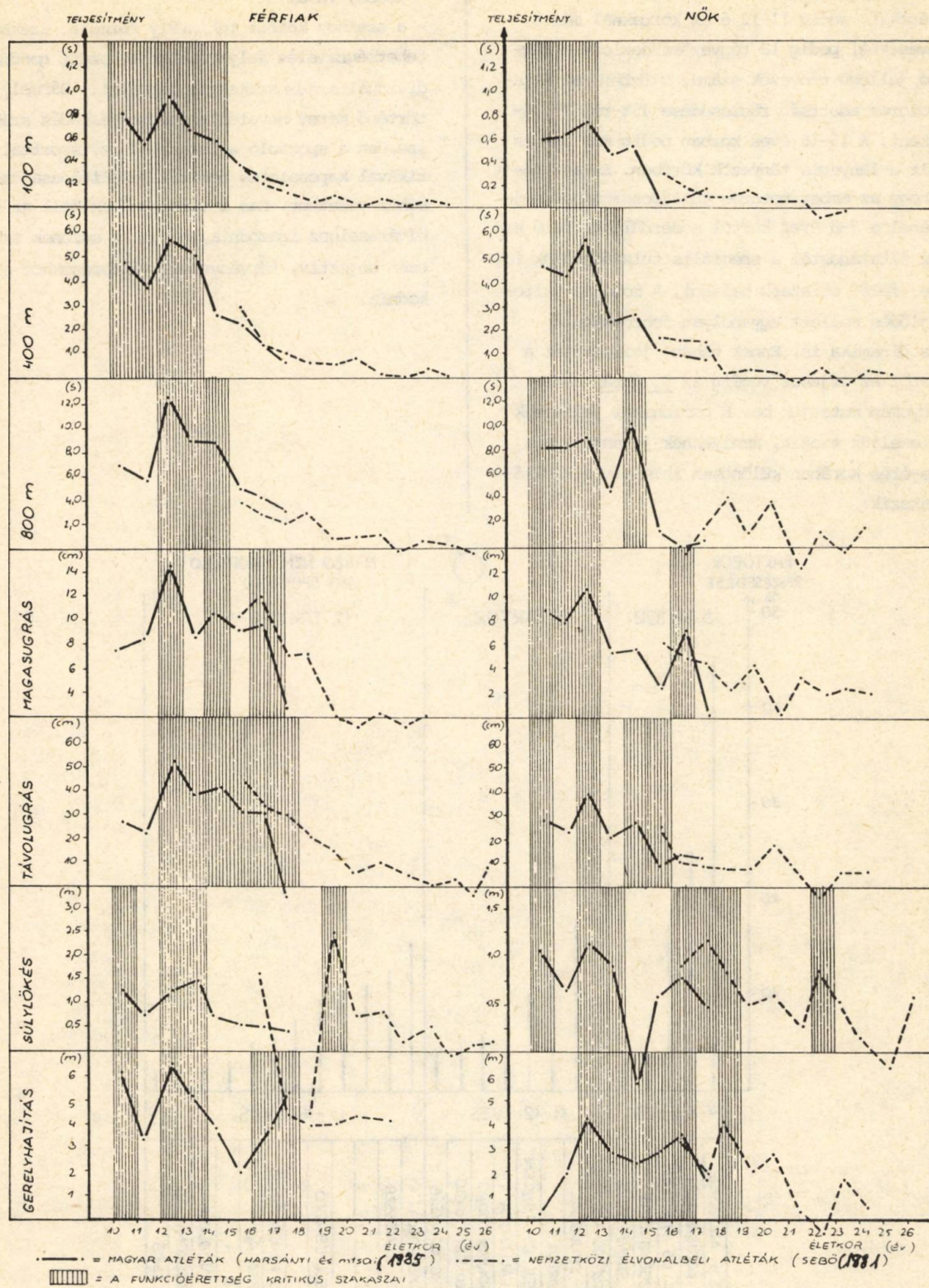
Az egyedfejlődés azonban azonos naptári koru gyermekeknél is igen nagy, szélső eseteket is figyelembe véve, 6 éves eltéréseket is mutathat. Jól szemlélteti ezt GÁCS /1984/ testi növekedési sebességre vonatkozó sémája. /2. ábra/ BAKONYI /1975/ vizsgálataiból pedig tudjuk, hogy a motoros képességek fejlődése megközelítőleg követi a testalkati fejlődésütemét, s természetesen a tulajdonságoknál is számítanunk kell a fenti egyedi eltérésekre.



2. ÁBRA. A TESTMAGASSÁG ÁTLAGOS ÉS EGYÉNI NÖVEKEDÉSI GÖRBÉI (GÁCS, 1984 NYOMÁ'N)

A motoros egyedfejlődés egy másik jellemzője, amit a tehetségnevelés folyamatában figyelembe szükséges venni az, hogy az ember motoros, de atlétikai tulajdonságai eltérő életkorban fejlődnek a legintenzívebben, s e kritikus szakaszokban - későbbi életkorban már pótolhatatlanul - leghatékonyabbak az adott tulajdonságoknak megfelelő környezeti-edzés-ingerek is. Más szóval, nem az edző elhatározásán múlik, hogy mely tulajdonságot, mely életkorban célszerű nagyobb arányban fejleszteni, hanem ezt - ahogy MARTIN /1981/ megfogalmazta - a motoros egyedfejlődés szabja meg. Néhány, atlétikai tulajdonságra vonatkozó kritikus szakasz 10-26 éves kor közti elhelyezkedését a 3. ábra tartalmazza.

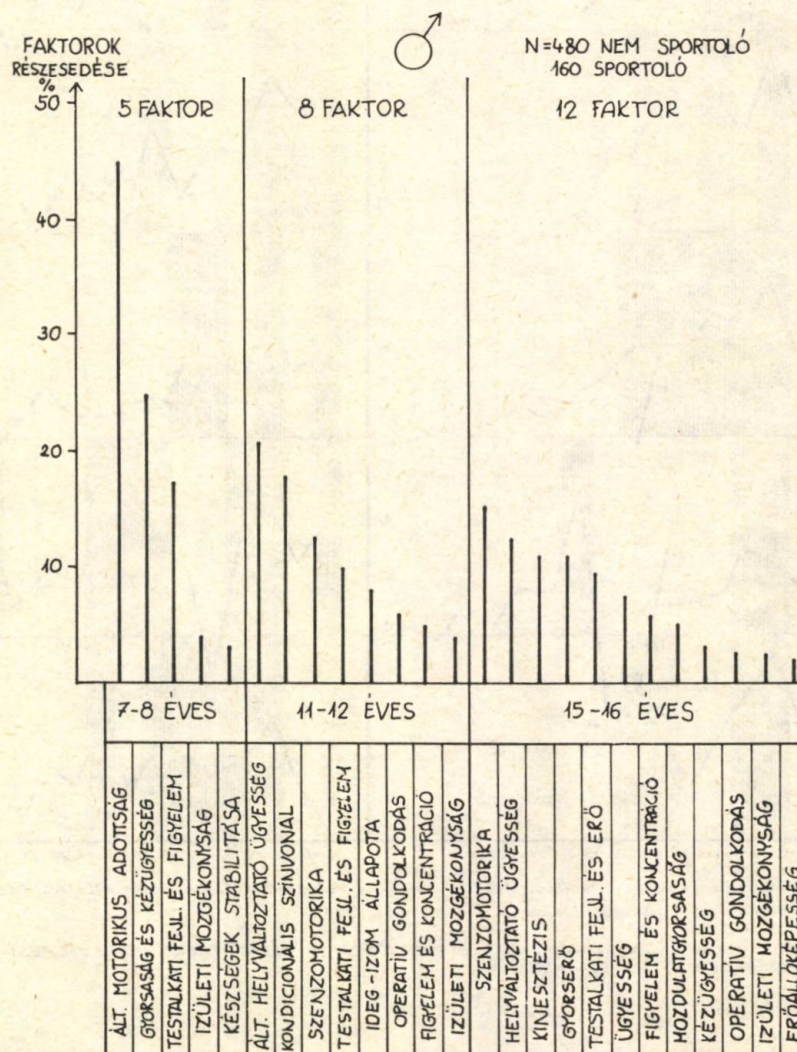
Az ember motoros tulajdonságai egy további jellemzője az, hogy a fejlődés folyamatában nemcsak javulnak, de szerkezetileg át is épülnek. Ezt bizonyítja FILIPPOVICS-TUREVSKIJ /1977/ 640 fő,



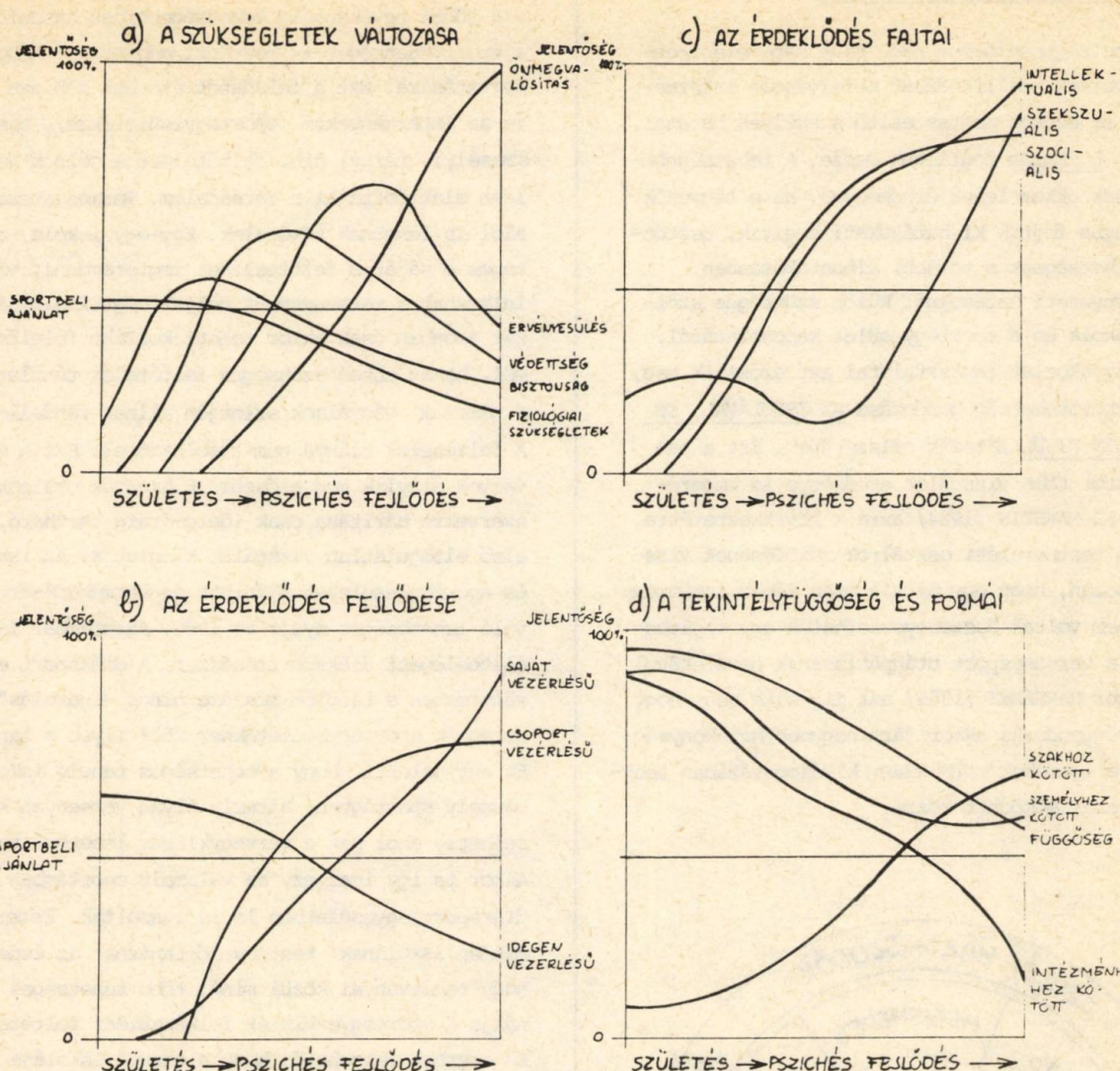
3. ábra. KÜLÖNBÖZŐ TELJESÍTMÉNYSZÍNVONALAT ELÉRŐ ATLÉTÁK TELJESÍTMÉNY-KORRELÁCIÓS ÉRTÉKEI ÉS A FUNKCIÓÉRETTSÉG SZAKASZAI

7-16 éves gyerekekkel 26 teszt felhasználásával végzett vizsgálata. Ennek eredményét a 4. ábrán foglaltuk össze. Míg 7-8 éves korban 5, szoros összefüggést mutató tényező határozza meg a motoros tulajdonságokat, addig 11-12 éves koruknál már 8, 15-16 éveseknél pedig 12 tényezőre oszlott a meghatározó jellegű tényezők száma. Eközben az általános motoros adottság részesedése 45%-ról 20,7%-ra csökkent. A 15-16 éves korban pedig már nem is szerepelt a lényeges tényezők körében. Ez azt jelenti, hogy az ember motoros tulajdonságainak fejlesztésénél a 7-8 éves kortól a serdülőkor felé haladva az általánostól a speciális tulajdonságok fejlesztése felé célszerű haladni. A motoros változás, fejlődés mellett ugyanolyan fontosságu a pszichés dinamika is. Ennek néhány jellemzőjét a születéstől az ifjúkor végéig az 5. ábrán HAHN /1977/ nyomán mutatjuk be. E pszichikai jellemzők közül kiemeljük azokat, amelyeknek jelentősége a fejlődés-érés korában különösen intenzív dinamikával növekszik:

- az önmegvalósítás iránti igény,
- a sajátvezérlésű érdeklődés,
- az intellektuális, szexuális és szociális érdeklődés, valamint
- a szakhoz kötött tekintély formája. Ezekkel a tehetségevelés folyamatában fokozott gonddal, individuálisan is szükséges számolni. Bármelyikkel történő merev nevelői szembelyezkedés szükség-szerűen a sportoló elfordulásához, sporttal, atlétikával kapcsolatos pozitív beállítódása csökkenéséhez vezethet. Nem a versenyzőnek kell az edző elvárásaihoz igazodnia, hanem az edzőnek szükséges ezen objektív, törvényszerű változásokhoz alkalmazkodnia.



4. ÁBRA. A 7-16 ÉVESEK MOTORIKUS TULAJDONSÁGAIT MEGHATÁROZÓ ÖSSZETEVŐK (FILIPPOMCS-TUREVSKIJ (1977) NYOMÁN



5. ÁBRA. A PSZICHÉS FEJLŐDÉS JELLEMZŐINEK SÉMÁI A SZÜLETÉSTŐL AZ IFJÚKOR VÉGÉIG KRECH-CRUTCHFIELD (1962) ÉS HAHN (1977) UTÁN MÓDOSÍTVA

3./ Pedagógiai szempontok

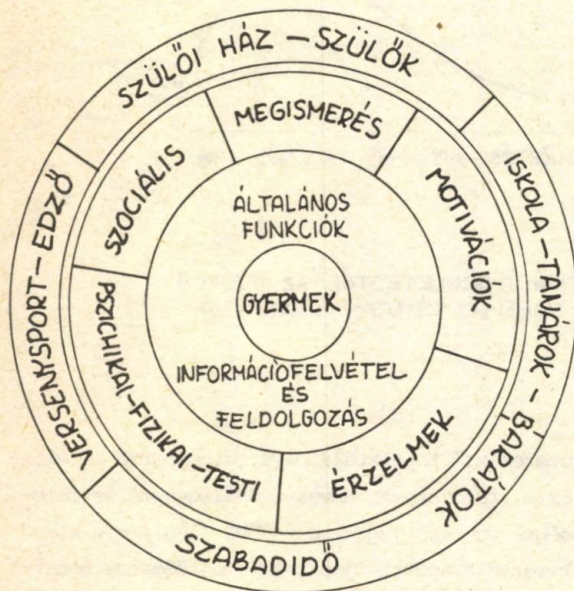
A felvázolt pszichikai változások a gyermek-serdülőkorból az ifjúkorba történő átmenet idején az edzőtől a pedagógiai módszerek időbeli váltását kívánják meg. Az ésszerű tehetséggondozást az jellemzi, ha a forradalmi változások során az edző a tehetségek minden - a sportoláson kívüli - problémájával is foglalkozik, baráti tanácsadóvá válik. A versenyzőnek azt kell érznie, hogy edzőjéhez bármikor, bármely problémájával fordulhat. KELLMER /1979/ nyomán tudnia szükséges az edzőnek, hogy a tehetséggondozásba bevont gyerekeknek is szeretetre és biztonságra, új, tanulás és játék közben

megszerezhető tapasztalatokra, dicsőretre és elismerésre, fokozatosan növekvő önállóságra és felelősségre van szükségük. Ezt KURZ /1982/ még kiegészítette a sportteljesítmény fejlődésére vonatkozó gyermeki igénnyel. Ezenkívül úgy látja, hogy a pedagógiai felelősség a versenysportban terjedjen ki a megfelelő terhelési formákra, a sokoldalú fejlesztésre. Nem látja célszerűnek azt, hogy a versenysportba bekapcsolt gyermekeket kiemeljék normál iskolájukból, s csak egyoldalú, versenysport-beállítódású társak közt nevelkedjenek. Ezzel ÁGOSTON /1985/ is egyetért, amikor azt írja, hogy a speciális külön foglalkozás nem jelent a többiekétől való elkülönítést.

4./ A szociális környezet hatásai

A tehetségnevelésben nap mint nap jelentkeznek a gyermek beállítódását befolyásoló intézmények és az ezeket megtestesítő személyek hatásai. Ezeket a 6. ábrán foglaltuk össze. A tehetséggondozás csak akkor lehet eredményes, ha e tényezők egy irányba fejtik ki hatásukat: segítik, ösztönzik a tehetségest a további kibontakozásban.

A környezeti hatásoknál külön szükséges szólni az iskola és a sportegyesület kapcsolatáról. Az edzésgyakorlat tapasztalatai azt erősítik meg, hogy a sporttehetség gondozása AZ ISKOLÁVAL, DE AZ ISKOLÁN KIVÜL látszik célszerűnek. Ezt a tapasztalatot több vizsgálat eredménye is megerősíti. LAKI-MAKSZIN /1984/ arra a következtetésre jutott a testnevelési osztályok működésének vizsgálata során, hogy egy általánosan képző intézmény céljai nem voltak összeegyeztethetők egy sajátos céllal, a versenysport utánpótlásának nevelésével. Ugyanekkor HARSÁNYI /1985/ azt figyelte meg, hogy a tehetséggondozás akkor járt nagyobb hatékonysággal, ha a gyerekek szűrésében, kiválogatásában testnevelő tanár működött közre.



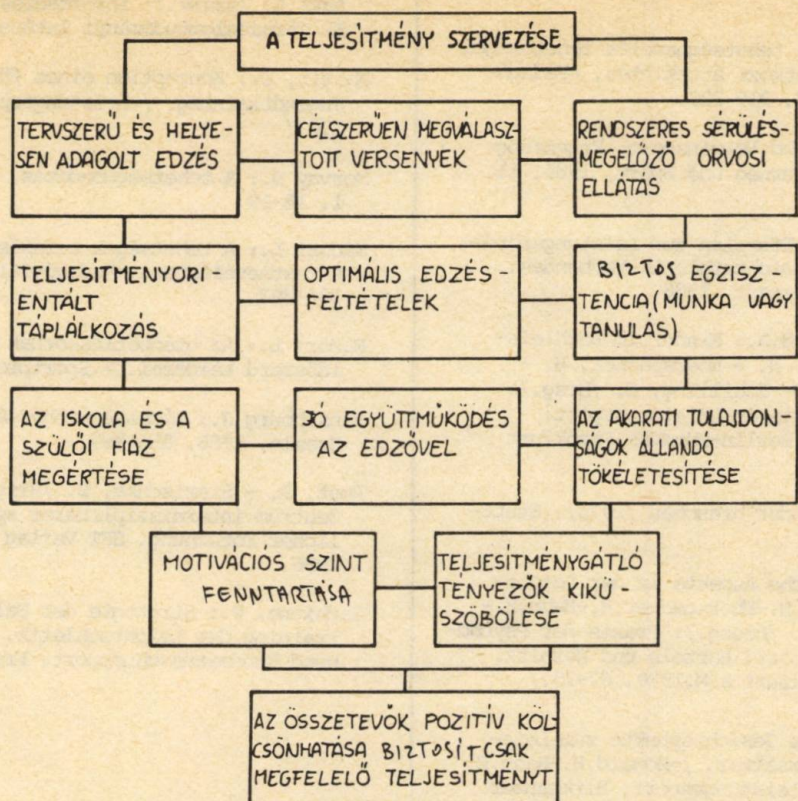
== : A GYERMEK ÉS KÖRNYEZETE KÖZTI HATÁR

6. ÁBRA. A KÖRNYEZET HATÁSA A GYERMEKRE
KAMINSKI - RUOFF (1979)

Ezért az látszik célravezetőnek, ha az iskola - a többi tevékenység tehetségeseihez hasonlóan - a sporttehetséget is ösztönzi adottságai kibontakoztatására. Ezt a feladatot azonban rábizzá azokra az intézményekre /sportegyesületekre/, amelyek személyi, tárgyi stb. feltételeit e célnak megfelelően alakította ki a társadalom. Természetesen ez alól is lehetnek kivételek. Egy-egy iskola, amely képes e sajátos feltételeket megteremteni, vállalkozhat a versenysport céljai megvalósítására. Ezt azonban csak akkor teheti korrekt felelősséggel, ha az ehhez szükséges feltételek ténylegesen, s nemcsak vágyálmok szintjén állnak rendelkezésre. A feltételek hiánya nem tusolható el. Ezt a tanítványok sinylük meg először. E hiányok okainak más szervekre hárítása csak ideig-óráig tartható, az első elfogulatlan vizsgálat kimutatja. Az iskolák és sportegyesületek ajánlott együttműködésére kiváló lehetőséget nyújt az 1986. szeptember 1-től életbelépett diáksportrendszer. A diáksport egyesületekben a tanulók részére nincs "igazolás", csak az egyéb sportegyesületekhez köti ilyen a tanulót. Ez azt jelenti, hogy a tehetséges tanuló iskoláját bármely sportágban, bármely olyan versenyen képviselheti, ahol ezt a versenykiírás lehetővé teszi. Akkor is így igaz ez, ha valamely sportágban nem diáksport egyesületben le is igazolták. Eszerint minden iskolának, testnevelő tanárnak az érdeke, hogy tanítványai közül minél több tehetséges használja a sportegyesületek felkészülési feltételeit. Ez esetben feltehető, hogy a tanuló iskolája színeiben is eredményesebben fog versenyezni. E lehetőségek jogai alapjait MORVAY /1986/ már részletesen ismertette.

5./ A tehetséggondozás szervezése

A tehetségnevelésbe bevont atléták teljesítményszintje növelésének főbb tényezőit KERN /1979/ nyomán a 7. ábrán ismertetjük. Hangsúlyozzuk, hogy a gyermek- és serdülőkorban a tehetség végérvényes kimondása nem lehetséges. Ezzel célszerű megvárni a serdülési testi és motoros fejlődési lökés lezárulását. Valószínű, hogy AGOSTON /1985/ - bár elismeri, hogy bizonyos testi mozgástevékenységek korán megnyilvánulnak - ezért állítja, "... hogy a "vélt" tehetségek elkülönítése 14-15 éves korban /középiskolai tanulmányaik megkezdésekor/ a többiekétől, a "közönségesektől", a "szürkétől", az "átlagtól" és un. elitintézményekbe, elitiskolákba gyűjtésük bűn a tehetségesek egyénileg és társadalmilag egészséges kibontakoztatása ellen." Szükségszerű, hogy a még korábbi döntést, elkülönítést is érintse az álláspont.



7. ÁBRA: AZ ATLÉTIKAI TELJESÍTMÉNY SZERVEZÉSE SCHMIDT UTÁN KERN(1979)

Mivel a tehetség nagy valószínűséggel történő korai prognosztizálása ma még várat magára, olyan intézményrendszert célszerű gondozásukkal megbiz-
ni, amelybe és amelyből a felnövekvő nemzedék tul-
erős kötöttség nélkül ki, s beáramolhat. Így mű-
ködnek ma a sportegyesületek.

6./ A tehetséggondozás tartalmi kérdései

E kérdéseket részleteiben nem áll módunkban tárgyalni. Talán nem is szükséges. NÁDORI /1985/ e problémakör általános időszerű kérdéseit nem-
rég összegezte. Atlétikai sportág-specifikus kér-
déseit pedig korábban magunk megpróbáltuk össze-
foglalni. /HARSÁNYI-SEBŐ, 1984/

IV. IRODALOM

Ágoston Gy.: Tézisek az iskolai tehetségnevelésről.
=Pedagógiai Szemle, 1985. 2. 137-142.

Bakonyi F.: A fizikai képességek fejlődésének di-
namikája az egyes életkorokban. =Testnevelés-
tudomány, 1975. 2. 59.80.

Bárdi L.: Tehetséggondozás Baranya megyében. =Pe-
dagógiai Szemle, 1985. 7/8. 745-750.

Báthory Z.: A "mentés" és a "nevelés" alternatívá-
ja. =Pedagógiai Szemle, 1985. 3. 213-218.

Czeizel E.: A tehetség az orvosgenetikus szemével.
=Pedagógiai Szemle, 1986. 9. 877-891.

Filin, V.P. - Fomin, N.A.: Osznovi junoseszkovo
szporta. Fizkultura i Szport. Moszkva. 1980.

Gács G.: Növekedés és serdülés. Medicina. Bp. 1984.

Hahn, E.: Psychologische Probleme beim Leistungs-
training mit Jugendlichen. =Leistungssport,
1977. 4. 252-258.

Harsányi I.: A tehetségvédelem néhány vitakérdése.
=Pedagógiai Szemle, 1985. 11. 1141-1146.

Harsányi L.: Az atlétikai uttörő olimpia, mint
kiválasztási és nevelési lehetőség. =Utánpótlás-
nevelés, 1985./12/ 61-78.

Harsányi L. - Sebő A.: Utmutató az atléta után-
pótlás kiválasztásához és felkészítéséhez. 1985-
1988. =Sportpropaganda. Bp. 1984.

Hiersemann, D. - Mertens, I. /Hrsg./: Das schul-
sportliche Wettkampswesen in Nordrhein-Westfalen.
Abteilung Sport des Kultusministerium Nordrhein-
Westfalen. Düsseldorf, 1986.

Hommel, H. /Hrsg./: Deutscher Leichtathletik -
Verband Förderungskonzept Frauen-Leichtathletik.
Ph. Reinheimer. Darmstadt. 1981.

Howald, H. - Hahn, E. /Hrsg./: Kinder im Leistungssport. Birkhauser Verlag, Basel-Boston-Stuttgart, 1982.

Illés L-né: Az iskolai tehetségevelés lehetőségei és módszerei - nemzetközi áttekintés. =Pedagógiai Szemle, 1985. 3. 219-229.

Joch, W.: Schulsport und Vereinsport: Ergänzung oder Alternative. =Turnen und Sport, 1985. 11. 257-259.

Joch, W. /Hrsg./: Strukturplan zur Leistungsförderung des Deutschen Leichtathletik-Verbandes. Ph. Reinheimer. Darmstadt, 1986.

Kaminski, G. - Ruoff, B.A.: Kinder im Hochleistungssport. =Gabler, H. - Eberspacher, H. - Hahn, E. - Kern, J. - Schilling, G. /Hrsg./: Praxis der Psychologie im Leistungssport. Bartels und Wernitz. Berlin-München-Frankfurt a.M. 1979. 200-224./

Kellmer, P.M.: Was Kinder brauchen /1975/. Stuttgart. 1979.

Kern, J.: Psychologische Aspekte in der Leichtathletik. =Gabler, H.-Eberspacher, H.-Hahn, E.-Kern, J.-Schilling, G. /Hrsg./: Praxis der Psychologie im Leistungssport. Bartels und Wernitz. Berlin-München-Frankfurt a.M. 1979. 67-75./

Kurz, D.: Pedagogische Gesichtspunkte zum Leistungssport im Kindersalter. =Howald, H.-Hahn, E. /Hrsg./: Kinder im Leistungssport. Birkhauser Verlag. Basel-Boston-Stuttgart. 1982./

Laki L. - Makszin I.: A testnevelés tagozatos képzés és az iskolarendszer. =Földesiné Szabó Gy. - Laki L. /szerk./: Információs bulletin. 6. MSZMP KB Társadalomtudományi Intézet. Bp. 1984./

Martin, D.: Konzeption eines für das Kinder - und Jugendtraining. =Leistungssport, 1981. 3. 165-176./

Morvay B.: A tehetséggondozás. = Sportvezető. 1987. 1. 18-19.

Nádori L.: A tehetségek keresésének lehetőségei a testnevelésben. =Pedagógiai Szemle, 1985. 4. 386-393.

Nádori L.: Az utánpótláskorúak felkészítésének időszerű kérdései. = Sportpropaganda. Bp. 1985.

Ranschburg J.: Képesség-tehetség. =Pedagógiai Szemle, 1986. 856-867.

Rost, R. - Starischka, S. /Hrsg./: Das Kind im Zentrum interdisziplinärer sportwissenschaftlicher Forschung. SFT Verlag Erlensee. Dortmund. 1986.

Tschiene, P.: Strategie der Belastung im Nachwuchstraining der Leichtathletik. Deutscher Sportbund Bundesausschussport. Frankfurt, 1984.

DR. HARSÁNYI LÁSZLÓ



KÓCZIAN JENŐ
A BEAC-MAFC fiatal, tehetséges
dobóatlétája sikeres idényt
mondhatott magának az elmúlt
esztendőben

FUTÁS

SUPRA MAXIMÁLIS

SEBESSÉGGEL

A fizikális képességek közül a gyorsaság a legnehezebben fejleszthető, egy bizonyos határ után. Ez a képesség a legjobban behatárolt, itt számítanak legjobban az öröklött adottságok. Tudjuk, hogy a született lassu gyerekből sosem lesz igazi vágtázó, de szeretnénk, ha sok gyors gyerek közül néhány igazi sprintert tudnánk faragni. Persze mivel a futógyorsaság nem csupán a sprintnél döntő, hanem az ugrásoknál is, így a rövidtávfutókkal együtt keressük a futósebesség növelésének lehetőségeit.

1972-ben lehetőségem nyílt egy NDK-beli tanulmányutra, ahol a kienbaumi központi edzőtáborukban láttam először huzató gépet, mellyel a versenyzők képesek voltak saját futósebességüket meghaladó, ma supra maximális sebességűnek nevezett futásra!

A huzató gépet itthon is megcsináltattuk, de ez igen drága és elég nehézkes berendezés lett. /Tudomásom szerint az U. Dózsában használták igazán rendszeresen és céltudatosan! / A nagy, nehéz gép, a 220 Volt-os áramszükséglet stb. miatt az edzők meggondolták, hogy mikor vegyék elő a gépet, pedig rendszeres, tervszerű használatának előnye egyértelmű.

Az 1986-os stuttgarti EB-n találkoztam dr. Sebestyén Ervinnel, a svájci gátfutó válogatott edzőjével. A Nagyváradról származó testnevelő tanár és pszichológus 13,49 sec-mal román csúcstartó volt 110 gáton.

1977 óta Baselben él, ott tanít és edzősködik. Futóinak eredményjavítására fejlesztett egy merőben újszerű huzató gépet, mely minden eddiginél egyszerűbb, olcsóbb, jobban és többirányuan használható, mint elődei. A nagy találmányok jellegzetességeinek megfelelően, nagysága egyszerűségében rejlik! Huzató gépe, melynek a "SPEEDY" nevet adta, a csigasor elven működik, melyet az átlagember is ismer, de nem a sebesség növelésének fokozására, hanem általában terhek csökkentésére használatos formában.

A SPEEDY, mely egy kis aktatáska méretű dobozban elfér, Stuttgartban lenyűgözte a szakembereket.

Lássuk mit ír a kitűnő edző, találmányának ismertetőjében:

"SPEEDY"

Miért SPEEDY?

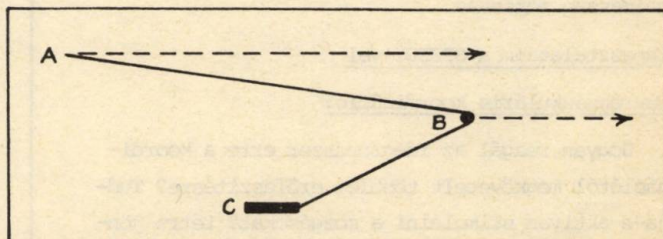
Minden sprinter az egyéni sebességhatára felé közeledik, ami megnehezíti továbbfejlődését. Lejtős pálya sajátos edzésfeltételein keresztül ezt a határt túl lehet haladni.

A világklasszis szovjet távolugró, Igor-Ter Ovaneszjan /jelenleg a válogatott edzője/ évekig ezzel a módszerrel edzett. Valerij Borzov /1972-es olimpiai bajnok/ és Pietro Mennea /200 m-es világcsúcstartó/ ugyancsak műanyaggal borított lejtős pályát használt sebessége növeléséhez. Ezek a speciálisan kialakított pályák optimális edzésfeltételeket nyújtanak, de igen magas anyagi kiadásokkal járnak!

Ezért fejlesztettem ki a SPEEDY-t. A SPEEDY-vel jól lehetséges a lejtőn lefelé sprintelés szimulálása szögescipőben és így a SUPRA MAXIMÁLIS sebesség elérése.

Hogyan működik a SPEEDY?

A SPEEDY olyan szerkezet, mely a csigasor elvét használja.



Az "A" sprinter akarja elérni a SUPRA MAXIMÁLIS futósebességet. Derekán övet visel, melyhez kötél van erősítve. A kötél átfut egy csigán, ami "B" "húzó sprinter" hátára van erősítve és vissza az edzőhöz vagy egy súlydobhoz.

A huzott "A" vágózó kétszer olyan távolságot tesz meg, mint a húzó "B" sprinter. A dupla távolság, dupla sebességet jelent, itt: SUPRA MAXIMÁLIS futóintenzitást.

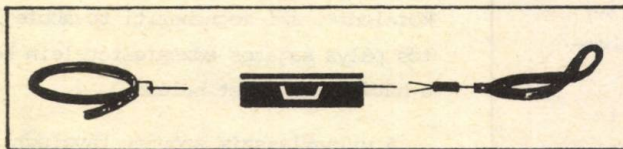
A húzóerő szabályozása céljából a kötelet az edzőnek kell tartani, vagy a csuszó súlydobhoz kell kötni.

SPEEDY PRO

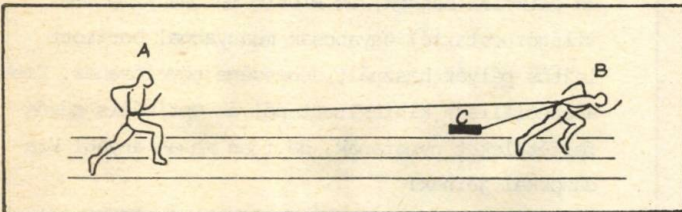
A versenytárléta modellje. A kívánt futóintenzitást pontosan meg lehet határozni és szabályozott módon növelni a dobozban levő súlyok használatával. Így nincs szükség harmadik személyre.

Alkotóelemek

Öv
Tartó
Váll-öv
Kötél
Csigá
Hord-táska.



Felhasználás



Az edzés hatása

"A" sprinter

Mivel a súlyterhelés változtatható, a SUPRA MAXIMÁLIS futóintenzitás, ezáltal a vágókapacitás irányítottan fokozható.

"B" sprinter

A rajtsebesség /gyorsulás/ és a specifikus rugalmasság fokozása.

Tapasztalataim a SPEEDY-vel

Neuromuszkuláris koordináció:

Hogyan reagál az idegrendszer erre a koordinációtól megkövetelt többlet erőfeszítésre? Tudja-e aktívan stimulálni a mozgásokat? Létre jönnek-e gyorsabb idegpályák és a belső sebességhatárok meghaladhatóak-e? Ugy látszik, neurofiziológiai tanulmányok /Dintiman 1971., Bosen 1979/, valamint saját tapasztalataim megerősítik ezt.

Nemcsak az izmoknak /végrehajtó rendszer/, hanem az idegrendszernek /kezdeményező rendszer/ is speciális ingerekre van szükségük az edzéseken, hogy "felülmulják" önmagukat.

Minden olyan sprinter, aki SUPRA MAXIMÁLIS futóintenzitással edz, a maximális futósebességénél nagyobb sikerrel fogja uralni mozgáskoordínációját.

Futótechnika

A SUPRA MAXIMÁLIS sebességgel való futás megváltoztatja a futótechnikát. Hogy elérjük a technika tényleges javulását, meg kell próbálni a lehető leglazábban futni, megfelelően előredőlő testtartást felvenni, és a talajt olyan gyorsan érinteni, mintha égne a pálya felülete. Eközben a támaszfázist csökkenteni kell! A vágózónak meg kell tanulnia, hogy ne a húzás ellen dolgozzon, hanem hagyja magát húzni!

Sérülésveszély

Kezdetben féltem, hogy a SPEEDY-vel történő edzés atlétáimat nagyobb sérülésveszélynek teszi ki.

Megfigyeléseim szerint a sérülés kockázata nem nagyobb, mint a sprint edzés szokott formáinál!

Az előre haladó mozgás könnyebb lesz a futó számára, ahogy a gyorsabb mozgások lehetővé válnak, de mindez szabályozható keretek között marad! Ez okból nincs a kötél vége rögzítve mozgathatatlan tárgyhöz, hanem az edző tartja vagy a csuszó súlydobokhoz van kötve.

A SUPRA MAXIMÁLIS sebességű edzések előtt mindig meggyőződtem arról, hogy versenyzőim nem túl fáradtak, elcsigázottak-e?



Eredmények

A mai magas sportkövetelmények mellett csak akkor lehetünk eredményesek, ha edzésfeltételeink jobbak, mint azokban az országokban, ahol több edzésidőt biztosítanak atlétáiknak.

Csak az tudja felülmúlni ellenfeleit az edzés minőségében, aki kész új módszerek használatára. Az új módszerek viszont új ösztönzést, új motívációt és új élményt jelentenek az edzésben. Ezért fejlesztettem ki ezt a szerkezetet és ajánlom használatát.

Sikeres munkát kíván a SPEEDY-vel:

dr. Sebestyén Ervin

A TÁSI néhány tapasztalata

A Pécs megyei Város Tanácsa - az MM és az OTSH hozzájárulásával - úgy határozott, hogy a Pécsi Városi Sportiskolát és az Építők uti Általános Iskolát 1982. július 1-től egy intézményként, Testnevelési Általános és Sportiskola /TÁSI/ néven működtesse. A határozat értelmében a TÁSI oktatási felügyeletét a Pécsi Városi Mivelődésügyi Osztály, sportágazati felügyeletét a Pécs Városi Testnevelési és Sportfelügyelőség /azóta jogutóda: Pécs Városi Ifjúsági és Sportosztály/ látja el. Az intézmény céljai azonosak egy általános iskola és egy városi sportiskola céljaival. Ez utóbbin belül, atlétikában a PMSC részére képez utánpótlást. Két területen tér el a TÁSI működése az ország többi városi sportiskolájától:

1. Az atlétákat csak 14 éves korukig készíti fel, majd átadja őket a PMSC-nek.
2. A felkészítés folyamán ún. "késleltetett sportágválasztási" kísérletet folytat. Ez azt jelenti, hogy a 10-12 évesek felkészülésének tartalma a sokoldalú általános képzés. A gyerekek csak 12 éves koruk végén választanak sportágot, ekkor lesznek atléták, birkózók stb.

Ennyi a SPEEDY ismertető leírása.

Gyorsan terjed Európában és az USA-ban is. Ott Don Quarri az olasz sprinter a fő terjesztője.

Az egyszerűségében szenzációs szerkezet természetesen megfontolt, megtervezett felhasználást igényel az edzéseken. Erre már van hazai tapasztalat is és remélhetőleg a gyártás is elképzelhető lesz idehaza.

Ha az edzők veszik a fáradságot, hogy megtanulják célszerű alkalmazását, nagy lépést tehetünk, hogy versenyzőink "kihozzák magukból" a legjobb futóteljesítményeket.

SCHULEK ÁGOSTON

A TÁSI megalakulása óta öt alkalommal került sor a 14 éves atléták PMSC-hez történő átadására. Ezt megelőzően a PMSC-nél használt ún. "kiválasztási törzslap"-ot töltötték ki a TÁSI-nál az átadásra kerülő gyermekekről. Ez a TÁSI által megkezdett pedagógiai folyamat továbbviteléhez szükséges testalkati, motoros, pszicho-szociológiai, személyi adatokat és a TÁSI-nál a gyermekekkel addig foglalkozó edzők szakágra vonatkozó javaslatait tartalmazta. Az átadáskor a sportágigazgatási tennivalókat magába foglaló jegyzőkönyvet irtak alá az átadó, illetve átvevő edzők.

A fentiekre támaszkodva, az 5 év alatt átadott versenyzők jellemzőit foglaltuk össze. Az adatok elemzése az alábbi következtetéseket engedi meg:

1. Az átadásra ajánlott versenyzők száma minden évben több volt, mint az átadottak száma. Különösen magas /17 fő/ az eltérés az átadásra ajánlott és átadott versenyzők közt 1984-ben. Ennek oka az, hogy az 1970-ben születetteket a TÁSI 1984-ben ajánlotta átadásra. Erre azonban csak 1986. januárjában /több mint egy évvel később/ került sor. Ekkorra az átadhatók száma lecsökkent. Ezen átadás késésének oka az volt, hogy az 1970-ben, de az 1971-ben született gyermekek is, csak abban az esetben voltak hajlandók a PMSC-hez átigazolni, ha ott is /szakágra való tekintet nélkül/ a TÁSI-nál dolgozó edző maradhat a jövőben is edzőjük. Ezt a PMSC elfogadta. Ez a probléma azzal folytatódott, hogy 1986. januárjában ugyanaz a TÁSI-s edző a PMSC-hez kizárólag csak vele való átkerüléshez ragaszkodó sportolók közül most már csak 7 főhöz ragaszkodott.

A TÁSI által a PMSC-nek átadott 14 éves atléták néhány jellemzője

1982-1986 között

Jellemzők	1982. /1968.sz./	1983. /1969.sz./	1984. /1970.sz./	1985. /1971.sz./	1986. /1972.sz./	Öt év átlag
Aranyjelvényes /fő/	2	2	1	6	12	4,6
Ezüstjelvényes /fő/	9	-	12	6	3	6,0
Bronzjelvényes /fő/	12	26	9	4	1	10,4
Minősítés nélküli /fő/	4	3	8	5	8	5,6
Átadott összesen /fő/	27	31	13	21	24	22,6
Átadásra ajánlott /fő/	30	32	30	22	26	28,0
Átadottak edzéskora átadáskor /év/	2,8	2,6	2,6	5,6	3,3	3,4

2. Az átadott versenyzők száma - az 1970-ben születetteket kivéve - inkább csökkent, mint növekedett, 22,6-es átlag mellett, 24-31 fő között ingadozott.

3. Az aranyjelvényesek száma csak 1985-től emelkedett erőteljesen. Akkor, amikor a növekedést a minőségi szint változtatása országos méretekben is hasonlóan befolyásolta. Ettől csak az 1972-ben születettek mutattak pozitív irányú eltérést.

4. Az ezüst- és bronzjelvényesek száma az utóbbi 2 év alatt - az aranyjelvényesek számának növekedésével arányosan - csökkent.

5. A minősítés nélküliek száma tartós irányzatot nézve növekedett.

6. Az átadottak edzéskora az 1985. évi relatíve magas értéktől eltekintve az 5 év átlagának megfelelő alatt maradt. /Nem érte el 1986-ban sem a 4,0-et, előtte pedig 3,0 alatt maradt./ Ez azt jelenti, hogy e gyermekek nagyobb részének versenysportba történő bekapcsolódása 10 éves koruk után történt.

A PMSC-TÁSI közt megkötött együttműködési szerződés értelmében a klub lemondott arról, hogy 10-14 éveseket foglalkoztasson. Atlétikában 1982-1984 között, ezt betartva folyt a munka. Ekkor azonban már nyilvánvalóvá vált, hogy a TÁSI - feltehetően nem saját hibájából - nem tud több 14 évest átadni. Ezért 1985-től - a TÁSI mellett - a PMSC is foglalkoztat 10-14 éveseket. Így a TÁSI és a klub együtt biztosítja a PMSC atlétikai utánpótlásának egy részét. Az utánpótlás szükség-szerűen Pécsen kívüli településekről is adódik.

Szükséges megjegyezni azt a tényt, hogy a PMSC-ben a 10-14 évesek foglalkoztatásának 1982-1984 közti elhagyása azzal járt, hogy a 15-18 évesek száma még 1986-ban és 1987-ben is alacsonyabb volt, illetve lesz, mint az a MASZ értékelő rendszerének és a lehetőségek függvényében szükséges lett volna.

E tapasztalatokat azért tartottuk szükségesnek közre adni, mert az atlétikai szakközvélemény részéről többször és többirányú érdeklődést mutatott a probléma iránt.

Azt reméljük, hogy sikerült a legszigorúbban a tényekhez ragaszkodnunk, s ezzel elősegíthetjük az érdeklődők önálló véleményalkotását.

H. L.



KIEGÉSZÍTÉS AZ INTENZITÁS TÁBLÁZATOKHOZ

Összeállította: DR.ECKSCHMIEDT SÁNDOR

A Testnevelési Főiskola közleményei 1985/3. számában megjelent intenzitás táblázatokat a szélesebb körű alkalmazhatóság érdekében kibővítettük. A 65-75% átlagos intenzitás tartományban 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 és 60 ismétlésre-, a 85-90% átlagos intenzitás tartományban 10, 15, 20, 25 ismétlésre készítettünk táblázatokat - a lehetőségekhez képest - a korábbiakkal megegyező elvek szerint.

Az új táblázatokhoz a meglévő korrigált százalék-táblázatok használhatók, de kiegészítésük /a 85-90% átlagos intenzitásra kidolgozott táblázatokhoz/ a 95%-nak megfelelő súlynagyságokkal szükséges.

Kiegészítés a korrigált százalékérték-táblázatokhoz

100%	95%	100%	95%	100%	95%	100%	95%
300	285,0	225	212,5	150	142,5	75	70,0
295	280,0	200	210,0	145	137,5	70	67,5
290	275,0	215	205,0	140	132,5	65	62,5
285	270,0	210	200,0	135	130,0	60	57,5
280	265,0	205	195,0	130	122,5	55	52,5
275	260,0	200	190,0	125	120,0	50	47,5
270	255,0	195	185,0	120	115,0	45	42,5
265	250,0	190	180,0	115	110,0		
260	247,5	185	175,0	110	105,0		
255	242,5	180	170,0	105	100,0		
250	237,5	175	165,0	100	95,0		
245	232,5	170	160,0	95	90,0		
240	227,5	165	157,5	90	85,0		
235	222,5	160	152,5	85	80,0		
230	217,5	155	147,5	80	75,0		

Intenzitás-táblázat 65-75% átlagos intenzitásra,
15 ismétlés esetén

Átlag- intenzitás	Változatok	60%	65%	70%	75%	80%
65%	a	6	3	6	-	-
	b	6	4	4	1	-
	c	9	1	2	2	1
	d	7	5	-	2	1
66%	a	5	2	8	-	-
	b	5	3	6	1	-
	c	5	4	4	2	-
	d	6	4	2	2	1
67%	a	4	1	10	-	-
	b	2	5	8	-	-
	c	4	3	6	2	-
	d	5	3	4	2	1
68%	a	3	1	10	1	-
	b	3	2	8	2	-
	c	4	3	6	1	1
	d	4	3	4	3	1
69%	a	2	1	10	2	-
	b	3	1	8	2	1
	c	3	2	6	3	1
	d	4	2	4	3	2
70%	a	2	-	10	2	1
	b	2	1	8	3	1
	c	2	2	6	4	1
	d	2	4	4	2	3
71%	a	-	2	10	1	2
	b	2	-	8	3	2
	c	3	-	6	3	3
	d	2	3	4	2	4
72%	a	-	-	10	4	1
	b	-	2	8	2	3
	c	2	-	6	4	3
	d	2	2	4	2	5
73%	a	-	-	10	1	4
	b	-	-	8	5	2
	c	-	2	6	3	4
	d	-	3	4	4	4
74%	a	-	-	8	2	5
	b	-	-	6	6	3
	c	-	2	4	4	5
	d	-	3	2	5	5
75%	a	-	-	6	3	6
	b	-	-	4	7	4
	c	-	2	2	5	6
	d	-	3	-	6	6

Intenzitás-táblázat 65-75% átlagos intenzitásra
20 ismétlés esetén

Átlag- intenzitás	Változatok	60%	65%	70%	75%	80%
65%	a	10	-	10	-	-
	b	8	4	8	-	-
	c	10	2	6	2	-
	d	11	2	4	2	1
66%	a	6	4	10	-	-
	b	8	2	8	2	-
	c	9	2	6	2	1
	d	9	3	4	3	1
67%	a	4	4	12	-	-
	b	6	2	10	2	-
	c	7	2	8	2	1
	d	6	5	6	1	2
68%	a	2	5	12	1	-
	b	3	5	10	1	1
	c	3	6	8	2	1
	d	4	6	6	2	2
69%	a	2	3	12	3	-
	b	2	5	10	1	2
	c	2	6	8	2	2
	d	4	4	6	4	2
70%	a	2	2	12	2	2
	b	2	3	10	3	2
	c	3	3	8	3	3
	d	3	4	6	4	3
71%	a	-	3	12	3	2
	b	2	2	10	2	4
	c	2	3	8	3	4
	d	2	4	6	4	4
72%	a	-	2	12	2	4
	b	-	3	10	3	4
	c	2	2	8	2	6
	d	2	2	6	6	4
73%	a	-	-	12	4	4
	b	-	2	10	2	6
	c	-	3	8	3	6
	d	-	4	6	4	6
74%	a	-	-	12	-	8
	b	-	-	10	4	6
	c	-	2	8	2	8
	d	-	2	6	6	6
75%	a	-	-	10	-	10
	b	-	-	8	4	8
	c	-	2	6	2	10
	d	-	2	4	6	8

Intenzitás-táblázat 65-75% átlagos intenzitásra,
25 ismétlés esetén

Átlag-intenzitás	Változatok	60%	65%	70%	75%	80%
65%	a	10	5	10	-	-
	b	11	5	7	2	-
	c	12	6	4	1	2
	d	13	6	1	3	2
66%	a	8	4	13	-	-
	b	7	7	10	1	-
	c	9	6	7	2	1
	d	11	5	4	3	2
67%	a	6	3	16	-	-
	b	7	3	13	2	-
	c	7	5	10	2	1
	d	7	7	7	2	2
68%	a	3	5	16	1	-
	b	4	5	13	3	-
	c	7	3	10	3	2
	d	7	5	7	3	3
69%	a	3	3	16	2	1
	b	4	3	13	4	1
	c	6	2	10	5	2
	d	6	4	7	5	3
70%	a	2	2	16	4	1
	b	2	4	13	4	2
	c	4	3	10	5	3
	d	4	5	7	5	4
71%	a	-	3	16	4	2
	b	2	2	13	5	3
	c	4	4	10	5	4
	d	4	3	7	6	5
72%	a	-	2	16	2	5
	b	-	3	13	5	4
	c	2	2	10	6	5
	d	2	4	7	6	6
73%	a	-	-	16	3	6
	b	-	2	13	3	7
	c	-	3	10	6	6
	d	2	2	7	7	7
74%	a	-	-	13	4	8
	b	-	2	10	4	9
	c	-	3	7	7	8
	d	-	3	4	10	7
75%	a	-	-	10	5	10
	b	-	2	7	5	11
	c	-	2	4	11	8
	d	2	2	1	9	11

Intenzitás-táblázat 65-75% átlagos intenzitásra,
30 ismétlés esetén

Átlag- intenzitás	Változatok	60%	65%	70%	75%	80%
65%	a	15	-	15	-	-
	b	12	6	12	-	-
	c	13	6	9	2	-
	d	13	8	6	2	1
66%	a	12	-	18	-	-
	b	11	3	15	1	-
	c	13	2	12	2	1
	d	13	4	9	2	2
67%	a	8	3	18	1	-
	b	9	3	15	3	-
	c	10	4	12	2	2
	d	11	4	9	4	2
68%	a	6	3	18	3	-
	b	6	5	15	3	1
	c	8	4	12	4	2
	d	8	6	9	4	3
69%	a	4	4	18	2	2
	b	6	3	15	3	3
	c	6	5	12	3	4
	d	5	8	9	4	4
70%	a	3	3	18	3	3
	b	5	2	15	4	4
	c	3	6	12	6	3
	d	4	7	9	5	5
71%	a	2	2	18	4	4
	b	3	3	15	3	6
	c	2	6	12	4	6
	d	3	6	9	6	6
72%	a	-	3	18	3	6
	b	-	4	15	6	5
	c	2	3	12	7	6
	d	2	5	9	7	7
73%	a	-	-	18	6	6
	b	-	2	15	6	7
	c	-	3	12	9	6
	d	2	3	9	7	9
74%	a	-	-	18	-	12
	b	-	-	15	6	9
	c	-	2	12	6	10
	d	-	3	9	9	9
75%	a	-	-	15	-	15
	b	-	-	12	6	12
	c	-	3	9	3	15
	d	2	2	6	4	16

Intenzitás-táblázat 65-75% átlagos intenzitásra,
35 ismétlés esetén

Átlag- intenzitás	Változatok	60%	65%	70%	75%	80%
65%	a	14	7	14	-	-
	b	16	6	10	3	-
	c	17	7	6	4	1
	d	18	8	2	5	2
66%	a	13	3	18	1	-
	b	11	8	14	2	-
	c	14	6	10	4	1
	d	15	7	6	5	2
67%	a	10	2	22	1	-
	b	11	3	18	2	1
	c	9	8	14	3	1
	d	12	6	10	5	2
68%	a	8	2	22	2	1
	b	9	3	18	3	2
	c	7	8	14	4	2
	d	10	6	10	6	3
69%	a	6	2	22	3	2
	b	7	3	18	4	3
	c	5	8	14	5	3
	d	8	6	10	7	4
70%	a	4	2	22	4	3
	b	5	3	18	5	4
	c	5	5	14	7	4
	d	6	6	10	8	5
71%	a	2	2	22	5	4
	b	3	3	18	6	5
	c	4	4	14	7	6
	d	5	5	10	8	7
72%	a	-	2	22	6	5
	b	2	2	18	6	7
	c	3	3	14	7	8
	d	4	4	10	8	9
73%	a	-	-	22	5	8
	b	-	2	18	7	8
	c	2	2	14	7	10
	d	2	4	10	9	10
74%	a	-	-	18	6	11
	b	-	2	14	8	11
	c	2	2	10	8	13
	d	3	3	6	9	14
75%	a	-	-	14	7	14
	b	-	2	10	9	14
	c	2	2	6	9	16
	d	2	5	2	8	18

Intenzitás-táblázat 65-75% átlagos intenzitásra,
40 ismétlés esetén

Átlag- intenzitás	Változatok	60%	65%	70%	75%	80%
65%	a	20	-	20	-	-
	b	16	8	16	-	-
	c	14	13	12	1	-
	d	18	10	8	2	2
66%	a	16	-	24	-	-
	b	14	5	20	1	-
	c	17	3	16	3	1
	d	14	10	12	2	2
67%	a	12	2	24	2	-
	b	13	3	20	3	1
	c	14	4	16	4	2
	d	12	9	12	5	2
68%	a	8	4	24	4	-
	b	10	4	20	4	2
	c	9	8	16	4	3
	d	10	9	12	5	4
69%	a	7	3	24	3	3
	b	7	5	20	5	3
	c	8	6	16	6	4
	d	9	7	12	7	5
70%	a	4	4	24	4	4
	b	4	6	20	6	4
	c	4	8	16	8	4
	d	6	8	12	8	6
71%	a	2	4	24	4	6
	b	3	5	20	5	7
	c	4	6	16	6	8
	d	5	6	12	10	7
72%	a	-	4	24	4	8
	b	2	4	20	4	10
	c	2	6	16	6	10
	d	4	4	12	12	8
73%	a	-	2	24	2	12
	b	-	3	20	7	10
	c	2	3	16	7	12
	d	3	2	12	14	9
74%	a	-	-	24	-	16
	b	-	-	20	8	12
	c	-	3	16	7	14
	d	-	3	12	15	10
75%	a	-	-	20	-	20
	b	-	2	16	2	20
	c	-	3	12	7	18
	d	-	6	8	6	20

/Folytatjuk/

RAÁB TIBOR

1942–1986

Az elmúlt esztendő novemberében röppent fel a fájdalmas hír, hogy az 1960-as, 70-es évek egyik legjobb tizpróbázója tragikus hirtelenséggel elhunyt. Akik ismerték hitetlenül fogadták a hírt, és megrökönyödve, értetlenül álltak, hiszen RAÁB TIBOR az egykori tizpróba bajnok, majd a későbbi sikeres edző és tanár távozott el közülünk. Tibor élete teljében, 44 évesen ment el, maga mögött hagyva sok-sok tanítványát, családját és számtalan, megoldatlan feladatot. 1942-ben született Rozsnyón. Általános iskolai tanulmányait Rudabányán végezte, majd a Szövőipari Szakközépiskolára járt Szegedre. Már itt kitűnt tehetsége és elkötelezettsége az atlétika iránt. Távolugróként figyeltek fel rá, mivel hamarosan 685 cm-t ugrott pár edzéssel a háta mögött. Tibor sokoldalúságát, kifogyhatatlan energiáját tizpróbában kamatoztatta. Visszonylag későn, 21 évesen, de annál nagyobb lelkesedéssel kezdte el az atlétika legnehezebb, azonban már akkoriban is mostohagyermekként kezelt számát a dekatlont, melynek örökre lekötölezettje maradt. Magyar bajnokságot 1968-ban nyert először, majd 1973-ban és 1974-ben egyéniben; 1973-ban a tizpróba hármas csapat tagjaként. Legjobb eredménye 7168 pont volt. Aktív versenyzőként és munka mellett végezte el a Magyar Testnevelési Főiskola tanári és szakedzői szakát.

Bajnoki érmei voltak legénylakásának ékei, melyeket gyakran mutogatott, az akkor még csak szárnyaikat bontogató, de ma már többszörös magyar bajnokságot nyert tanítványainak. Tibor egész élete egy nagy próba volt, amit csinált, azt mindentszível és lélekkel, teljes odaadással végzett. Tanítványai példaképpen tekintettek életvitelére és elhivatottságára a sport iránt.

Nemcsak az edzéseken foglalkozott tanítványaival, hanem gyakran az edzések után is segített nekik, amikor tornát vagy labdajátékokat gyakoroltak az egyetemi-főiskolai felvételekre.

Az ő csoportja mindig példakép volt a DVTK-ban, annyira egységessé, emberségessé formálta tanítványait. Nem csak kiváló edző, hanem vérbeli pedagógus is volt a szó igazi értelmében. Ha kellett még matematikai feladatokat is segített megoldani, sakkozott, bélyeggyűjtő szakkört vezetett. Akik ismerték, szerették is őt, hiszen igazi sportember, Edző, Tanár és Barát volt.

1983-ban ismerte meg, s találta meg élete párját, egy tanárnő kollégáját vette el feleségül, aki nagyon megértő felesége volt és megértette Tibor már szinte fanatikus rajongását az atlétika iránt. Hamarosan megszületett kislányuk Bianka, akit nem-nemsokára egy másik kislány Zsófia követett. Tibor ekkor vált igazán boldoggá, amikor a családjának és a sportnak élhetett. Ekkor került el a DVTK-tól egy egy általános iskolában lett testnevelő tanár, de a versenysporttól, az atlétikától sohasem szakadt el. Régi tanítványaival továbbra is tartotta a kapcsolatot, edzéstervekkel, szakmai és baráti tanácsokkal látta el őket. Élete utolsó perceit is hivatásának, a sportnak áldozta. Tragikus halála éppen egy tanár-diák mérkőzés 2. félidejében érte. Egy befejezetlen mérkőzés és egy még befejezetlenebb élet ért véget ezen a találkozón. Tibor szíve utolsó pillanatokban is a sportban, a sportnak vert és ott a pályán dobbant utolsóinak, de nem utoljára, mert akik ismerték tanítványai, barátai voltak, még mindig hallják Tibor hangját és érzik szíve dobbanását saját ereikben.

VÁCZY LAJOS

1910–1986



Tizenéves serdülőként kerültem a Bp. Vasas SC atlétikai szakosztályába, s ennek bizony már 35 esztendeje. A közelmúltban megjelent könyvemben, az Egy távfutó vallomásaiban irtam, hogy a sportbarátságok többnyire a sirig tartanak. Így volt ez Cerutty mesterrel is, aki azon kevesek közé tartozott, hogy csak barátai voltak, ellenségei nem.

Sőt, irigyei sem. Őrá egyszerűen nem lehetett miért irigynek lenni, mert nem volt irigylésre méltó élete. Váczy Lajos bácsi a magyar atlétika hűséges katonája volt, aki magánéleti és egészségi problémákkal küszködve, eredményesen járta a rózsaszirmok helyett, sziklákkal és éles kövekkel kirakott utat. Munkáját nem fémjelzik kiemelkedő sporteredmények, bár serdülő atlétaként aranyjelvényt szerzett az 1500 m-es síkfutásban. Nem büszkélkedhet kitüntetésekkel, mert a sport mostohán bánt vele. Viszont derűs életszemléletét, az atlétika iránti határtalan rajongását igen sokakba tudta átültetni egy életre, így belém is. Amikor a temetésén a bucsuztatót mondtam, remegett a lábam és életemben először majdnem "eltört a mécses". Eszembe jutottak a havas vasárnapok, a zugligeti jégvirágos fák, melyek alatt annyi, de annyi km-t futottunk Cerutty mesterrel. A téli edzéseknek semmihez nem hasonlítható ünnepi jellege volt, hosszú boldogságot idéző beszélgetésekkel. Aztán a futás befejeztével vasárnaponként mindig a kerepesi temetőbe mentünk. Itt volt Cerutty fiának, Ducikának és nagyszüleimnek a sirja... Ducika 10 éves korában egy bombatámadás következtében halt meg. A magyar atlétika nagy öregje ebbe sosem tudott belenyugodni. Hazulról eljövet, mindig megcsókolta Ducika fényképét, mintha élne, úgy bucsuzott tőle. Azt a sok-sok szeretetet, ami ebben az emberben volt, Ducika helyett mi kaptuk.

Váczy Lajos bácsit még 1960-ban neveztem el Cerutty mesternek, a megszállottságáról és szakmaszeretetéről híres ausztrál edző után, aki az olimpiai bajnok Herb Elliot edzője volt. Aztán a Vasasban egy idő után már mindenki így szólította. Fanatizmusával, az atlétika iránt érzett hatalmas elkötelezettségével afféle szakági apostol volt a hosszútávfutók között. Különösen a maratoni futás iránt érzett rajongása fogott meg engem és sporttársaimat, s Cerutty mester által lett legnagyobb ünnepünk a szegedi nemzetközi maratoni

verseny. Egész évben erre készültünk megszállott elszántsággal. A Mester szinte erején felül együtt futott velünk, még akkor is, amikor éveinek száma túlhaladta az ötvenet. Edzés előtt mindig a kezét néztem, amely kerges volt és lemezekről szabdalt, esetenként sebes. Ennek az volt az oka, hogy kemény fizikai munkát végzett, egész nap néhez vaslemezekkel dolgozott. Ő a szó valódi értelmében, igazi vasas volt! Nem munkaidő- és egyéb kedvezményekkel dédelgetett sportoló, akinek a Vasashoz csak annyi köze volt, hogy oda igazolt.

Társadalmi edző volt. Ott bábáskodott Sütő Józsefnek a tókiói olimpiára való felkészülésénél, s Parsch Péternek, a nyolcszoros magyar bajnoknak is szaktanácsadója volt. Ugy érzem, hogy ő volt az, aki megtudta adni a versenyzőnek azt a sokat emlegetett bizonyos 10 százalékot, amely a győzelemhez kellett. Teltek-multak az évek, sokan abbahagyták az atlétikát, a tanítványok szétszóródtak, Cerutty mester is ritkábban járt le a pasaráti pályára. De régi szerelmétől, az atlétikától semmi nem tudta eltántorítani. Sem felesége súlyos betegsége, sem a kiskaliberűek lekicsinylő mosolygása. Akkora láng égett a szívében, mint kevesekben. Sikerélmények nélkül is mindenkibe lelki erőt tudott önteni a csüggedés pillanatában. Ugy érzem, hogy pszichológiai ráhatásai egyedülállóak voltak. Nem volt olyan atlétikai verseny, ahol ne működött volna közre, mint versenybíró. A serdülő versenyektől kezdve a nemzetközi eseményekig, mindenütt ott volt, szinte "röpködött", biztatott, dolgozott - mindenre volt ideje. A célbaérkező versenyzőknek kis cédulán, ceruzával ráírva adta át a részdíj eredményeket.

Az utóbbi időben megromlott a látása. Megdöbbenve vettem észre, hogy a Népligetben rendezett mezei futóversenyen nem ismert meg. Versenybíróként ott állt zászlajával az Építők pálya előtti fordulóban, de már nemigen látta az általa annyi-

ra szeretett fiatal atlétákat. Élete nagy vágya volt, hogy nyugdíjba vonulása után kis kertjét művelje. Egyre romló látása azonban megfosztotta ettől az örömtől.

Kedves Ceruttykám! Elpufogatott frázisok helyett irtam e kis bucsuztatót. Hőn szeretett nagy családot szakszövetségi híradójában azt hiszem le sem kellene írni, hogy emléked örökké a szívünkben él!

Az emlékezés perceiben azzal zárom a gondolat-sort, hogy amit Tőled kaptunk, igyekszük átadni a fiataloknak, a sok törődést, szeretetet és nem utolsósorban az atlétika iránt tanusított alázatot és tiszteletet.

SCHIRILLA GYÖRGY

SZAKIRODALOM

FORDÍTÁSOK A TF KÖNYVTÁRBAN



FK 11267

ALLMANN, H.

Erőedzés az élsportban. = Leichtathletik. 1984. 49. 1757-1758.

FK 11277

APPELL, H.J.

Szükségük van-e az atlétáknak speciális cipőre az erőedzésnél? = Leichtathletik. 1985. 5. 150-151.

FK 11033

BARTONIETZ, K.

A gerelyhajítás és diszkoszvetés közben elkövetett hibák okai. = Der Leichtathlet. 1984. 8. 8-10.

FK 10874

BUZEK, Fr.

Atlétika gyakorlatok az iskolai testnevelésben. = Telesná Vychova Mládeze. 1983. 9. mell.

FK 10922

FK 10925

BUZEK, Fr.

A flog oktatásának módszertana. = Atlétika. 1983. 11. 20.
12. 20.

FK 11266

BÜHRLE, M.

Az erőedzés elmélete felébred a több éves "Csipkerózsika" álmából? = Leichtathletik. 1984. 49. 1755-1757.

FK 10934

CORNACCHIA, G.

Gátfutás. = Athleticastudi. 1983. 4. 165-188.

FK 10935

CORNACCHIA, G. - AGERBI, M.

Női gátfutás - a 400 m-es gátfutás technikai és ritmikai értelmezése. = Athleticastudi. 1983. 1. 39-40.

FK 11274

GAMBETTA, V.

Gondolatok az erőedzésről. = Leichtathletik. 1985. 13. 427-428.

FK 11051, 11052

GENITZ, R.

Hibajavítás gerelyhajításban. = Der Leichtathlet. 37. 7-10.; 38. 7-9.

FK 11050

GENITZ, R.

Hibajavítás súlylökésben. = Der Leichtathlet. 1983. 27. 7-10; 28. 7-9.

FK 11276

HATFIELD, F.C.

A gyorsasági fejlesztése a Szovjetunióban. = Leichtathletik. 1985. 13. 428.

FK 11296

HLUSTIK, T.

Távolugrás - edzésterhelések - minőségi mutatók. = Atletika. 1984. 4. 14-16.

FK 11271

HOLLMANN, W.

Az izomerő és az erőedzés sportorvosi szempontjai. = *Leichtathletik.* 1985. 5. 145-149.

FK 11273

JESSE, J.

Visszaélés az erőfejlesztő programokkal.
= *Leichtathletik.* 1985. 11. 357-359.

FK 10990

KOROBV, A.

Uj felkészítési elvek középtávfutásban. = *Legkaja Atletika.* 1983. 6. 6-8.

FK 11106

LENNARTZ, K.

A súlylökődomb - segédeszköz a biztonságosabb és intenzívebb súlylökőedzéshez. = *Leichtathletik.* 1985. 5. 152.

FK 10943

M/a/CATLIN, D.

Ritmus edzés. A vágta váltók ritmus edzése biztosítja a jó váltást.

FK 11097

MALCOVSKY, J.

11-14 éves sporttagozatos tanulók atlétikai teljesítményeinek növekedési dinamikája a motoros készségek szempontjából. = *Telesná Vychova Mládeze.* 1984. 4. 206-214.

FK 11140

MILENSZKI, M.

Gerelyhajítók éves felkészítése - gyorsaság.
= *Vöproszki na Fiziceszkata Kultura.* 1982. 2. 80-83.

FK 11265

NITSCH, J.R.

Pszichoregulációs edzés. = *Leichtathletik.* 1984. 48. 1709-1720.

FK 10994

A női középtávfutók edzésének sajátosságai.
= *Legkaja Atletika.* 1983. 3. 4.

FK 10944

REARDON, J.

A nekifutás helyes megközelítése. = *Athletic Journal.* 1983. márc. 78-80.

FK 11270

SCHMIDTBLEICHER, D.

Az erő alakulásának diagnózisa és edzésirányítás az erőedzésben. = *Leichtathletik.* 1985. 4. 107-110.

FK 11268

SCHMIDTBLEICHER, D.

Az erőedzés módszereinek osztályozása. = *Leichtathletik.* 1985. 1-2. 25-30.

FK 11269

SCHMIDTBLEICHER, D.

Az erőnek, mint motorikus tulajdonságnak a szerkezeti elemzése. = *Leichtathletik.* 1984. 50. 1784-1792.

FK 10947

SEIBERT, W.

Lábizom erősítő gyakorlatok és hatásuk az érintett izmokra. = *Athletik.* 1983. 5. 113-115.

FK 11350

STORK, H.M.

A gyorsaság néhány mutatójának fejlődése 10-14 éves korban. = *Leichtathletik.* 1985. 17. 573-582.

FK 10924

SZELEST, Z.

Általános és speciális gyakorlatok a mozgáskészségek fejlesztésére. = *Atletika.* 1983. 11. 18-19.

FK 11275

THIEL, A.

A mozgásszervek terhelhetősége erőedzéssel gyermek és ifjúsági korban. = *Leichtathletik.* 1985. 14. 471-473.

FK 10988

WILSON, H.

Az 1500 m-es futók edzése. = *Track and Field Quarterly Review.* 1983. 3. 14-17.

FK 11099

ZANON, S.

Ifjúsági dobóatléták edzése. = *Atletica Leggera.* 1984. 289. 49-51.

FK 11272

YESSIS, M.

Uj irányzatok az erő /motorikus tulajdonság/ fejlesztésében. = *Leichtathletik.* 1985. 9. 295-297.

Összedíltotta: NAGY ISTVÁNNÉ

MIT
CSINÁL
MA?

VIKTOR SZANYEJEV

Az Olimpiai Érdemrend ezüst fokozatának tulajdonosa, Viktor Szanyejev négy olimpián versenyzett. Háromszor állt a dobogó legmagasabb fokán a technikailag egyik legnehezebb versenyszámbot, a hármasugrást követően. E sportágban mint ismeretes, szükség van kirobbanó gyorsaságra és erőre, s tudjuk, hogy ez az évek múlásával bizony megkopik. Szanyejev az utolsó olimpiai szereplésén, Moszkvában, a százszázas Lenin-stadionban vitte az olimpiai lángot, majd néhány nappal később utoljára indult hármasugrásban, és ezüstérmet nyert. Ez 1980. július 25-én történt.



Mindig arról álmodtam, hogy jó sportoló lesz belőlem. Úgy történt, hogy a földrajzórán megmutattam a tanítónőnek a világtérképet, mondván, hogy bejárom majd az egész világot. Azután, sok-sok évvel később az utcán találkoztam vele, s megkérdeztem, hogy emlékszik-e arra az esetre. Így válaszolt: „Igen, s most már megértettem, mire céloztál akkor.”

Akkor, az iskolában, nem sejtettem, melyik sportágban lesznek sikereim, de hogy lesznek — abban biztos voltam. Kosárlabdáztam, futballoztam... Tetszett a mozgás, az edzésfolyamat örömet okozott. Amikor 1976-ban, Montrealban harmadszor is nyertem, a következő napon kimentem a pályára. Mindenki csodálkozott, a csapatvezetés példaképnek állított. De vajon miért kellett azon csodálkozni? Számomra ez nem holmi kényszer volt, egyszerűen jólesett egy kicsit lazítani, mozogni.

Ma is hetente háromszor-négyszer öt kilométer futok. Versenyzői pályafutásom befejezése után a teniszre adtam a fejem. Nagyszerű formában vagyok. Kár, hogy nálunk nem rendeznek veteránbajnokságokat, mert ma 41 évesen is képes lennék 16 és fél métert ugrani.

Doni kozákok családjából származom. Nagypapám — mai kifejezéssel élve — a katonák fizikai felkészüléséért volt felelős egy kozákezerben. A harmincas években szüleim Szuhumiba költöztek. Édesapám korán meghalt. Édesanyám életében a legfontosabbnak a mezőgazdasági munkát tartotta, sportfoglalkozásaimnak nem tulajdonított komoly jelentőséget.

Igazi sportszakosztályba elég későn, 17 évesen kerültem. Felkészülésem azonban sokoldalú volt, futottam, ugrottam, súlyt emeltem, szinte minden labdajátékot űztem. Gyorsan fejlődtem, s hamarosan grúz bajnok lettem a távolugrásban, a hármasugrásban és a 100 méteres futásban. A válogatottba is meghívtak, s ezzel kecsgetető jövő nyílt előttem... de sérülésem majdnem mindent felborított. A hármasugrásban gyakoriak a sérülések, nagy az izmokra, az Achilles-inre háruló terhelés. A sportorvosi rendelésben több kötetre való anyagot őriznek sérüléseimről. Fokozatosan megtanultam, hogyan lehet a sérüléseket elkerülni, a legelső után azonban nagyon lassú volt a talpraállítás. Kortársaim fejlődtek, eredményeik javultak, én pedig... Abban az időben nagyon sokat kellett tanulni a főiskolán, ahol a nappali tagozatra jártam, mert a szubtropikus növények agnómusa szerettem volna lenni. Később levelező tagoza-

ton elvégeztem a testnevelési főiskolát is, középfokon katonai végzettséget szereztem... Soha nem engedtem meg magamnak, hogy készületlenül menjek a foglalkozásra vagy vizsgára, nem akartam kinos helyzetbe kerülni vagy oktatóimat az elé állítani.

Sokat kellett tanulni, edzeni, így érthető, hogy a pszichikai állapotom sem volt mindig fényes. Két idény — az 1965-ös és az 1966-os — döntő jelentőségű volt életemben. Fizikailag megerősödtem, jellemem megszilárdult, céltudatossá váltam. Amikor ez az alap megvolt s 1967-ben győztem az Európa Kupán, végleg megjött az önbizalmam, hittem önmagamban.

Ha sikerekről, győzelmekről beszélek, elmondhatom, hogy szinte mindent elértem, amit elérhet az ember, sőt még többet. Ami pedig a legjobb eredményeimre illeti, már kevésbé vagyok elégedett. 17 m 44 cm — ez volt a legjobb eredményem, ami egyben a hivatalos világcúcs. Ezt 1972-ben ugrottam, s ez a rekordom 10 évig élt.

Sok-sok évet és erőt — fizikait és lelkit — szenteltem a sportra, s nem tagadom, még ma is élénken élnek emlékezetemben azok az évek. Valami belső kényszer még ma is húz a pályára. Kijárok a stadionba, hogy megálljak a futópályán, hogy lássam az üres lelátókat.

Meg kell jegyezmem, tudatosan mondtam le arról, hogy a válogatott edzője legyek. Mintegy húsz esztendő telt el utazásokkal, edzőtáborozásokkal, versenyekkel. Vasút, repülő, szálloda — ilyen egy versenyző, s ilyen a válogatott edzőjének az élete. Nem akartam többé távol lenni családomtól, hiszen annak idején ritkán találkozhattam kedveseimmel. Feleségem, Tatjana, ideggyógyász. Alekszandr fiam tizenegy éves. Nagyon szeretek velük elmenni kicsit pecázni, erdőt járni. Szeretném-e, hogy a fiam is versenyző legyen? Nem befolyásolom őt. Útját neki egyedül kell kiválasztania. Nagyon szeretném, ha ő is élvezné a mozgás örömeit, önmaga legyőzését. Úgy gondolom, hogy azok az emberek, akik képtelenek uralkodni testük fölött, akik nem élvezték a sport örömeit — mindegy, hogy milyen szinten — de szegényebbek.

Katona vagyok, alezredes. A Dinamo sportegyesületben dolgozom mint a grúz köztársasági tanács osztályvezetője Tbilisizben, ahol 1972 óta élek. Vezetésem alatt sok fiatal aratott már sikereket a különböző sportágakban. Mindegyikük saját útját járja a sportban, azonban a jellem kialakítása, az életre, hivatásra való felkészítés, s végül a kiképzés és a sportbeli tudás fokozása — ez az én gondom. Az ember ne csak parancsnok legyen, hanem barát, tanácsadó is, hogy kifejlessze alárendeltjeiben a pozitív emberi tulajdonságokat. Gyakran utazom Moszkvába, a Dinamo sportegyesület központi tanácsának ülésére. Ott nemcsak az élsporttal foglalkozunk, hanem a tömegsport fejlesztésének problémáival is. Még egy feladatom van — az Ifjú Dinamósok Klubjában végzett munka. E szervezet elnöke vagyok. Ez sportegyesületünk amolyan gyermek-ifjúsági szakosztálya.

Nem tudom elképzelni életemet az ugrószektor nélkül. Társadalmi munkában három ifjú atlétával foglalkozom. Véleményem szerint a kiváló sportolóból nem azért nem válik kiváló edző, mert kevés tudással rendelkezik, hanem azért, mert nincs türelme, céltudatossága, ami versenyző korában annyiszor kisegítette. S minden bizonnyal a pszichikai fáradás, bizonyos kimerültség is jelentkezik idővel. Tudom, hogy nem lennék képes arra, hogy megtanítsam a gyerekeknek az atlétika ábécéjét. De ha találnék egy olyan 17 esztendősi fiút, amilyen én voltam, amikor megjelentem a pályán...

Leonyid Siskin

SPORT
MAGAZIN

TERMÉSZET + SPORT = EGÉSZSÉG



Ára: 9.-Ft

TINTENPEN



TINTEN PEN...

...finom vonallal ír!

