

atlétika



1987/7

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: 1987. október. TZ 870650 Megjelenik havonként. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest V., József nádor tér 1. - 1900; közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Számonként kapható a Sportpropaganda Vállalat terjesztési iroda és nyomtatványboltjában (1061 Bp., Népköztársaság útja 6.). Előfizetési díj egy évre: 108,- Ft, számonkénti ára: 9,- Ft.

ISSN 0571-799X

INDEX SZ.: 26-035

atlétika

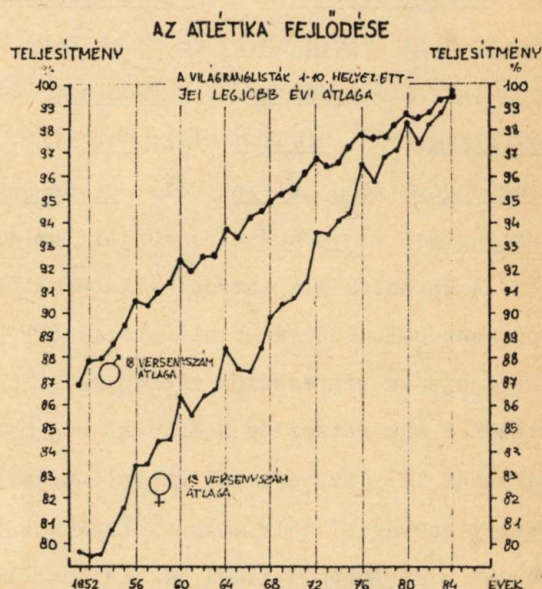
XXXI.ÉVF. 7. SZÁM

1987. JÚLIUS

IFI VÁLOGATOTTAK VIZSGÁLATA

BEVEZETŐ

Az atlétikai teljesítmények az utóbbi 33 év alatt stagnálásokkal, visszaesésekkel tarkítva, de tendenciáikat tekintve, folyamatosan javultak. Az ezt szemléltető 1. ábrán a világranglisták évenkénti és versenyszámonkénti 1-10. helyezettjei versenyteljesítményeinek középértékei szerepelnek, az eddigi legeredményesebb évi középérték (= 100 %) arányában. E fejlődési folyamat trendje megerősíti a korábbi fejlődést valószínűsítő prognózisokat. (20, 23, 33, 39). Amikor az atlétikai teljesítmények eddigi és jövőbeni fejlődésének okait keresték, szinte valamennyi szakembernél következetes hivatkozás történt a hatékonyabb, gazdaságosabb kiválasztásra. (23, 26, 33, 39)



1. ÁBRA AZ ÉVENKENTI ÉS VERSENYSZÁMONKENTI VILÁGRANGLISTÁK 1-10. HELYEZETTJEI ÁTLAGAI A LEGJOBB EREDMÉNYŰ ÉV SZÁZALEKÁBAN

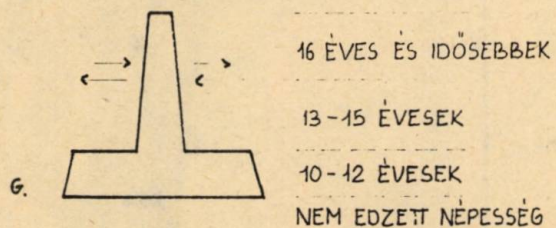
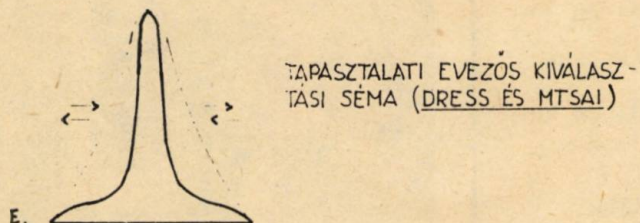
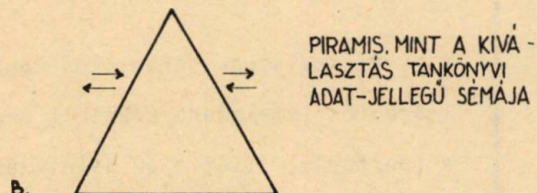
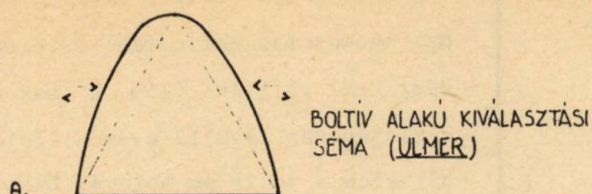
Éppen ezért számos kísérlet történt a csúcsteljesítmények elérésére képes emberek minél korábbi - többnyire 10-14 éves - életkorban történő kiválasztására. E minél korábbi kiválasztást az indokolja, hogy a mai nemzetközi élvonalbeli teljesítményeket a kiváló adottságokkal rendelkezők is csak hosszú, 6-10 éves időtartamú és ésszerű felkészüléssel érhetik el. (25)

Az igen nagy idő- és energiaráfordítás mellett folyó sportbeli felkészülés pedig mind a társadalom, mind az egyén részéről egyre sürgetőbben veti fel a kérdést: kikre érdemes fordítani a versenysportban ren-

delkezésre álló anyagi eszközöket, szellemi energiákat, kik rendelkeznek olyan öröklött tulajdonságokkal, amelyek kibontakoztatására szánt energia és idő kiemelkedő teljesítményekben realizálódhat?

Már az 1970-es évek első felében nagy arányú, egyre inkább interdiszciplináris, és a "Leistungssport" című NSZK-beli folyóirat kezdeményezésére nemzetközi jellegű nemzetegyeztetés vált lehetővé. Ebben, többek közt Rehor-Havlicek (29), Gorsenkov-Ljassovics (11), Zaciorszkij és mtsai (40), Hahn (12, 13) Andresen (1), Ischiene (34), Schilling (30), Ulbrich (36), Hotz (21), Ishesnokov (35), Szirisz (32), Dress-Gabler-Pörtlner (4) és Volkov (38) munkáit említjük meg. A kérdések tisztázását vitafórum (27), tervkoncepció (22) és bibliográfia (25) közreadásával törekedtek elősegíteni. Ennek ellenére a kiválasztás problémái még ma sem zárhatók le. Továbbra is többféle kiválasztási törekvéssel találkozunk. Ezek közül néhányat a 2. ábrán mutatunk be: A "boltív", "piramis" és "etapszerű piramis", de még a "harang" alakú kiválasztási sémákat sem igazolta a gyakorlat. Az evezősök tapasztalati, az NDK általános és atlétikai kiválasztási sémái egyre inkább megközelítik a fent megfogalmazott társadalmi és egyéni igényeket. Nevezetesen azt, hogy a 10-14 éves korban folytatott rendszeres sportolás oda vezet, hogy relatíve nagy valószínűséggel képesek legyünk megítélni, kik azok, akik további idő-, energia és anyagi ráfordítás mellett képesek lesznek nemzetközi színvonalú sportteljesítmények elérésére?

Vizsgálatunkkal e kérdés megoldásához kívánunk hozzájárulni. A probléma megoldására történtek már kísérletek. Girisz-Kuznyecov (10), Girisz (9), Szirisz-Gajdarska (31) és Gajdarska és mtsai (8) a vágtafutásra, távolugrásra és közép-hosszútáv futásra való alkalmasság megítélésének vizsgálatánál arra a következtetésre jutottak, hogy az egyszeri helyett, a legalább 1-2 éves rendszeres edzés közben, többször mért motoros paraméterek fejlődési tempójának mértéke lehet 11-14 éves korban a prognózis alapja. Ezzel Komarova-Rahimsanova (24) is egyetértett. Míg Girisz (9) úgy találta, hogy a távolugrásra történő kiválasztásnak a gyermekkorban elért távolugró teljesítmény nem eléggé stabil mutatója, addig Harsányi-M. Martin (16) magasugróknál az ellenkezőjét figyelte meg. A sportbeli adottságok gyermekkorban nagy valószínűséggel előrejelezhető voltára utal Bakonyi (3) 1661 fő 12 éves magyar iskolai tanuló körében végzett vizsgálatának eredménye is. Abból a tényből kiindulva, hogy e tanulók 4,76 %-a életcéljai rangsorában - a boldog családi élet és a szakmai sikerek mögött - a harmadik helyre rangsorolták a nemzetközi élvonalbeli sportteljesítmény elérését, világosan kitűnik, hogy már gyermekkorban képesek arra a tanulók, hogy megközelítőleges pontossággal valószínűsítsék ilyen irányú lehetőségeiket. Ez az arány ugyanis közel azonos azzal, mint ahány egyénnek egy adott populációból esélye lehet a versenysport világ élvonalába kerülésre törekednie. (14) Ulbrich (36) azt találta, hogy a különösen magas vagy alacsony kardio-pulmo-



MEGJEGYZÉSEK:

1) A SÉMÁKON BELÜLIEK A FELKÉSZÜLÉSBE BEVONT SPORTOLOKAT JELENTIK

2) A SÉMÁK MELLETTI NYILAK A NÉPESÉG KÖREBŐL A VERSENYSPORTBA BE-ÉS ONNÉT KIKERÜLŐK ILYEN MOZGÁSÁT JELENTIK.

3) A, Gⁿ SÉMÁNAÁL SZEREPLŐ ÉLETEV SZERINTI BEOSZTÁS A TÖBBI SÉMÁRA IS VONATKOZIK

2. ÁBRA. A KIVÁLASZTÁSI RENDSZEREK SÉMÁI

NDK-BELI ATLÉTIKAI KIVÁLASZTÁSI SÉMA (HARSANYI-M. MARTIN)

nális értékeket produkáló gyermekek tartották meg elsősorban a 11. életévi teljesítményeik szerinti rangsorukat a 17. életévükben is. E vizsgálati eredmény is arra utal, hogy a szűrés, kiválasztás már gyermekkorban megkezdődhet.

Vizsgálatunkkal arra kerestük a választ, hogy a mai magyar ifjúsági válogatott kerettagok milyen körülmények között választották e sportágat, s milyen lehetőségek mutatkoznak alkati és motoros szempontból a 12-14 éves korbeli szűrés, kiválasztás kezdeti megvalósítására?

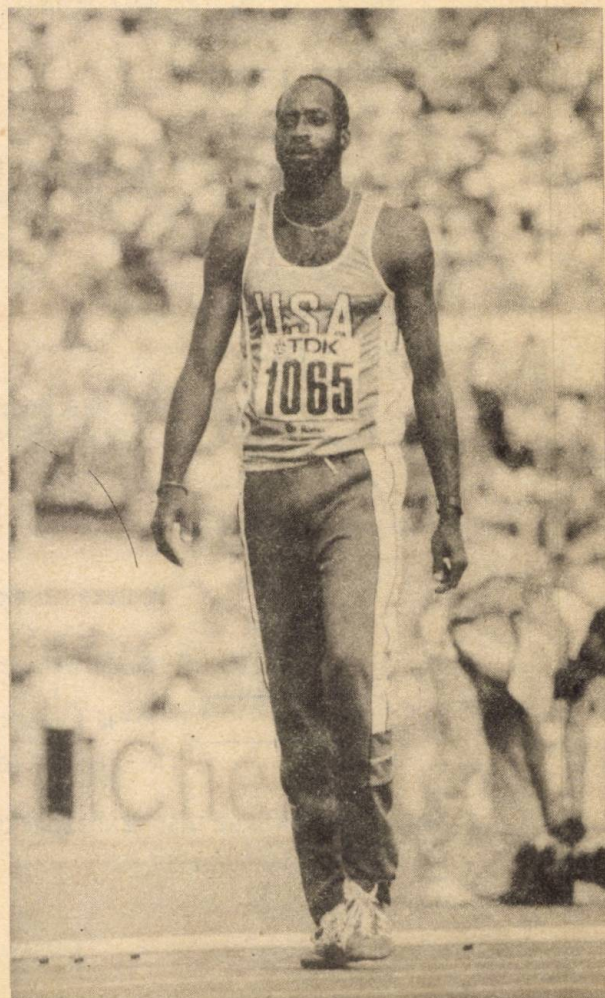
ANYAG ÉS MÓDSZER

A Magyar Atlétikai Szövetség nyilván-tartásából kiemeltük az 1984-86-ban ifjúsági válogatott kerettagok néhány jellemzőjét. A 327 kerettag közül kiválasztottuk azt az 51 fiút és 51 lányt, akik testalkati és teljesítményjellemzőit már gyermekkorban is rögzítették. Ezeket évfáratonként és nemként rendszereztük.

Az adatok rendezésekor megállapítottuk, hogy a vizsgálatot a fenti adatok részleges hiánya miatt a 10-11 éves korra nem terjeszthetjük ki. E hiány feltehetően abból fakad, hogy hazánkban csak 13 évesek és idősebbek részére vannak atlétikai minősítési szintek, s csak ettől az életévtől rendeznek országos bajnokságot. Ennek következménye, hogy a szűréshez, kiválasztáshoz nélkülözhetetlen adekvát tevékenység, az atlétikai mozgások gyakorlása hiányzik, s természetesen a versenyeredményeket sem tudják rögzíteni. Ez azzal jár, hogy éppen annak az életszakasznak egy részében, amikor leghatékonyabb a mozgástanulás, a mozgásfrekvencia

és a dinamikus ügyesség fejlesztési lehetősége, az elvárhatónál szűkebb a fejlesztő ingerek aránya. (5,28) Ezzel szükségszerűen pszichomotoros deficittel járó egyedfejlődést kell vállalni (15), s csak későbbi - esetünkben csak 12 éves - életkortól vizsgálhatók a testi és motoros teljesítmények is.

Vizsgálatunk során megállapítottuk a település lélekszáma szerinti megoszlást, a sportolás, illetve az atlétizálás kezdetének életkor-középértékeit, az atlétizálásra ösztönző tényezők megoszlását, a testtömeg, a 100, 400 és 800 m-es síkfutásban, magas- és távolugrásban, súlylökésben (fiúk 4, lányok 3 kg), valamint gerelyhajításban (600 gr) elért teljesítmény



életévenkénti adataiból alapstatisztikai elemzést készítettünk. A 12. évi alkati és teljesítményértékek, valamint a 13. és 14. évi értékek közt rangkorrelációt számítottunk. A vizsgált válogatott kerettagokból álló minta teljesítményjellemzőit összehasonlítottuk Harsányi és mtsai (18) magyar atléták körében megfigyelt értékeivel.

EREDMÉNYEK ÉS MEGBESZÉLÉS

A vizsgált válogatott kerettag atléták közül a fiúk 82,33, a lányok 80,40 %-a 10.000-500.000 főt számláló településről származott. Ez azt jelenti, hogy a fővárosból és a 10.000 főnél kisebb településről csak csekély mértékben történt válogatás. Ha elfogadjuk azt a feltételezést, hogy a kiemelkedő adottságú egyének az ország területén véletlenszerű eloszlásban találhatók, akkor olyan szűrési, kiválasztási rendszer kimunkálása látszik célszerűnek, amely a főváros és a 10.000-nél alacsonyabb lélekszámú települések népességére is kiterjed. Ehhez hasonló rendszer már funkcionálhatott, mert Földesiné (7) az 1960-as évek elején megközelítően hasonló életkorú válogatott atléták körében megfigyelte, hogy a fővárosból, illetve a 10.000 főnél alacsonyabb lélekszámú településekről származott a férfiak 60,0, a nők 65,6 %-a.

A fiúk 8, a lányok 5 sportágban kezdtek sportolni. A fiúk 72,55, a lányok 64,71 %-a atlétikával kezdte a sportolást. A 20 évvel ezelőtt sportolni kezdő, később válogatott kerettag atlétáknál Földesiné azt találta, hogy a fiúk 11, a lányok 7 sportágban kezdték a sportolást. A fiúknak csak 25, a lányoknak pedig csak 37,5 %-a kezdte a

sportolást atlétikával. Megállapíthattuk, hogy az utóbbi 20 év alatt az atlétikára történő kiválasztás erőteljesebbé vált, hiszen kevesebben kezdtek sportolni más és kevesebb sportágban, mint két évtizeddel azelőtt. A sportvezetés által ajánlatosnak vélt úszással és tornával történő kezdés az általunk vizsgált mintánál nem nőtt, hanem Földesiné megfigyeléséhez képest 7,17 %-kal csökkent. Ennek feltehetően az az alapvető oka, hogy az emberek érzelmi kötődése részben sportági jellegű, részben pedig az úszáshoz és tornához szükséges feltételeket gazdasági okokból nem sikerült megteremteni. Célszerűbbnek látszik a sokoldalú sportági és általános, ez utóbbin belül, a több sportágat érintő képzés szorgalmazása. A több sportágon belül pedig, a gazdaságilag is könnyebben elérhető, s a képességfejlesztő hatást Bakonyi (2) által is bizonyítottan leghatékonyabban biztosító sportjátékok alkalmazása.

A vizsgált mintánkban szereplő fiúk 64,71 %-át testnevelő tanárok ösztönözték az atlétika választására. Ez az arány többszörösen magasabb annál, amit Földesiné talált. Az azonban az atlétaedzők gyenge kiválasztó munkáját tükrözi, hogy csak 29,4 %-ukat ösztönözték az atlétizálásra. Ez az arány több, mint kétszerese az egy évtizeddel korábbanál. A jelentős javulás ellenére ez azt jelzi, hogy az edzői munkában még mindig nincs a kiválasztásnak a teljesítmény meghatározásában betöltött jelentőségének megfelelő szerepe.

A sportolás megkezdésének életkora az ifjúsági válogatott kerettag fiúknál 10,94, a lányoknál 9,73 év volt. Az atlétizálás kezdetekor a fiúk 11,57, a lányok 10,92

évesek voltak. E középértékek azt jelentik, hogy a jelenlegi ifjúsági válogatott kerettagok a Földesiné által megfigyelt-ekkel szemben, jelentősen korábban kezdtek el atlétizálni.

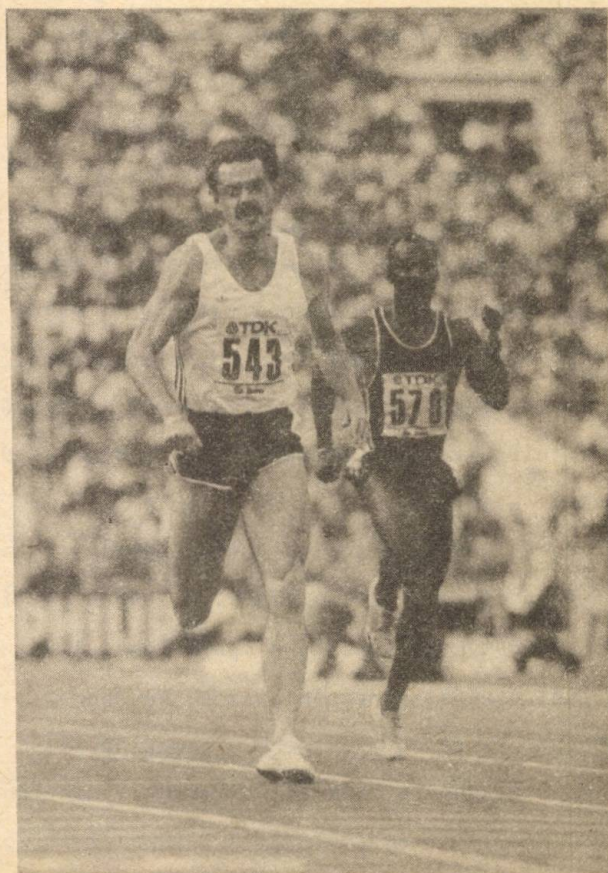
Mintánkat jellemző testmagasság- és testtömegértékeket az 1-2. táblázatban foglaltuk össze, teljesítményeiket pedig a 3-4. táblázat tartalmazza.

A fiúk és lányok közti testalkati és teljesítményeltérések az 5. táblázatban találhatóak. A táblázatok adatai támpontul szolgálhatnak az edzésgyakorlat részére ahhoz, hogy a jelenlegi ifjúsági válogatott kerettagok 12-14 éves korukban milyen testalkati és teljesítmény-jellemzőkkel rendelkeztek, s milyen volt e jellemzők fejlődési sebessége. A fejlődési sebesség a koreltérés mértékéből ítélhető meg.

Az ifjúsági válogatott kerettagok testalkati és teljesítményjellezőit a 3. ábrán hasonlítottuk össze Harsányi és mtsai (18) magyar atlétákra jellemző értékeivel. Ennek alapján megállapítottuk, hogy az ifjúsági válogatott kerettagok már gyermek- és prepubertás (12-14 éves) korukban magasabbak, súlyosabbak voltak, a teljesítményt tekintve magasabb színvonalon álltak a rendszeresen atlétizálóknál. Feltehető, hogy e differenciákat ismerték fel azon tanulók, akik sporttal kapcsolatos szemléletét Bakonyi (3) vizsgálta. (Ennek alapján jelölték csak kevesen életcéljukként a nemzetközi élvonalbeli teljesítmények elérését.)

A 12 éves kori testalkati méretek és teljesítmények szerinti rangsor megtartásának mértékét rangkorrelációs értékekkel a 4. és 5. ábrán mutatjuk be. Eredményeink arra utalnak, hogy mindkét nemnél, mind a

testalkati, mind a teljesítményjellezők többségében 13 és 14 éves korban megtartják a később ifjúsági válogatott kerettagok a 12 éves kori rangsorukat. A 32 összefüggési együttható közül mindössze csak 3 alacsonyabb és nem szignifikáns $r = 0,50$ -nál. Mindössze csak 3 olyan együttható található, amely ugyan $r = 0,60$, de nem szignifikáns, azaz a véletlen is okozhatja e kapcsolatot. Az $r = 0,50$ -nál alacsonyabb mértékű összefüggést a fiúknál 800 m-es síkfutásban és súlylökésben az alacsony elemszám is okozhatja. Ugyanígy lehet oka ugyanez a női 100 és 800 m-es síkfutásban is. Célszerű ezt feltételezni, mert Ulbrich (36) eredményeinek az általunk megfigyelt tények ellentmondanak. Ez még akkor is figyelemre méltó ellentmondás, ha tudjuk, hogy ő a 11. és 17. évek közötti rangsor megtartását vizsgálta, mi pedig a 12-13. és 14 életévi értékeket hoztuk kapcsolatba.



AZ 1984-85-86-BAN MAGYAR IFJÚSÁGI VÁLOGATOTT KERETTAG ATLÉTÁK

TESTALKATI JELLEMZŐI

F I Ú K

1. táblázat

Életkor (év)	N	Testmagasság					Testtömeg				
		$\bar{x}$	$s - \bar{x}$	s	CV	Koreltérés	$\bar{x}$	$s - \bar{x}$	s	CV	Koreltérés
12	23	162,61	1,54	7,44	4,58	0,44 xx	52,05	1,72	8,23	15,63	5,84 x
13	34	169,06	1,25	7,35	4,34	4,47 x	58,50	1,41	8,26	14,12	3,30
14	45	173,52	1,23	8,28	4,76		61,79	1,12	7,53	12,19	

x = p < 5 %, xx = p < 1 %, xxx = p < 0,1 %

AZ 1984-85-86-BAN MAGYAR IFJÚSÁGI VÁLOGATOTT KERETTAG ATLÉTÁK

TESTALKATI JELLEMZŐI

L Á N Y O K

2. táblázat

Életkor (év)	N	Testmagasság					Testtömeg				
		$\bar{x}$	$s - \bar{x}$	s	CV	Koreltérés	$\bar{x}$	$s - \bar{x}$	s	CV	Koreltérés
12	24	158,87	1,68	8,23	5,17		44,28	1,20	6,00	13,53	
13	45	164,08	1,03	8,88	4,18	5,21 xx	48,57	0,89	6,03	12,42	4,30 xx
14	47	167,95	0,87	6,06	3,61	3,87 xx	52,64	0,70	4,88	9,28	4,06 xxx

x = p < 5 %, xx = p < 1 %, xxx = p < 0,1 %

AZ 1984-85-86-BAN MAGYAR IFJÚSÁGI VÁLOGATOTT KERETTAG

ATLÉTÁK 12-14 ÉVES KORI TELJESÍTMÉNYJELLEMZŐI

F I Ú K

3. táblázat

Jellemzők	Életkor (év)	N	$\bar{x}$	$s-\bar{x}$	s	CV	Koreltérés
100 m	12	8	13,44	0,27	0,77	5,71	
	13	26	12,98	0,18	0,89	6,94	- 0,47
	14	36	12,32	0,10	0,58	4,66	- 0,66 xx
400 m	12	9	65,46	1,44	4,32	6,59	- 3,53
	13	19	61,93	0,97	4,21	6,80	- 3,94
	14	25	58,01	0,72	3,65	6,30	xx
800 m	12	10	2:38,50	3,15	9,94	6,27	-16,42
	13	13	2:22,07	2,91	10,53	7,41	- 8,64 xx
	14	16	2:13,43	2,36	9,42	7,06	x
Magasugrás	12	19	137,25	3,72	16,20	11,80	12,28 x
	13	26	149,54	2,91	14,89	9,96	9,05 x
	14	34	158,58	2,40	13,98	8,82	
Távolugrás	12	21	464,48	10,30	47,20	10,16	43,90 xx
	13	36	508,38	7,96	47,73	9,39	43,37 xxx
	14	43	551,76	8,03	52,75	9,55	
Súlylökés	12	5	9,53	0,72	1,61	16,92	
	13	17	9,82	0,47	1,91	19,59	0,28
	14	24	11,55	0,37	1,86	16,09	1,73 xx
Gerely- hajítás (600 gr.)	12	3	30,79	3,16	5,48	17,79	
	13	11	30,86	2,17	7,23	23,42	0,06
	14	15	36,95	1,79	6,96	18,82	6,08 x

x = $p < 5\%$, xx = $p < 1\%$, xxx = $p < 0,1\%$





AZ 1984-85-86-BAN MAGYAR IFJÚSÁGI VÁLOGATOTT KERETTAG

ATLÉTÁK 12-14 ÉVES KORI TELJESÍTMÉNYJELLEMZŐI

L Á N Y O K

4. táblázat

Jellemzők	Életkor (év)	N	$\bar{x}$	$s-\bar{x}$	s	CV	Koreltérés
100 m	12	6	14,05	0,16	0,41	2,98	- 0,27
	13	34	13,78	0,12	0,68	5,00	- 0,45
	14	36	13,33	0,10	0,60	4,51	xx
400 m	12	12	67,78	1,28	4,44	6,56	- 2,37
	13	26	65,41	0,97	4,92	7,53	- 2,40
	14	25	63,03	0,61	3,06	4,84	x
800 m	12	15	2:43,73	2,75	10,71	6,53	- 5,44
	13	31	2:38,29	2,33	13,03	8,23	- 4,41
	14	28	2:33,88	2,33	12,33	8,01	
Magasugrás	12	22	131,63	2,32	10,87	8,26	8,26
	13	39	139,89	1,93	12,03	8,60	x
	14	39	149,72	2,25	14,05	9,57	6,82
Távolugrás	12	22	445,32	8,16	38,28	8,60	25,75
	13	44	471,07	5,49	36,40	7,73	31,68
	14	44	502,75	5,50	36,54	7,26	xxx
Súlylökés	12	11	7,31	0,28	0,91	12,66	0,93
	13	28	8,23	0,27	1,45	17,64	1,20
	14	27	9,44	0,35	1,86	19,64	x
Gerely- hajítás	12	3	19,72	3,15	5,46	27,67	4,24
	13	24	23,96	1,33	6,51	27,21	4,08
	14	27	28,06	1,37	7,17	25,59	x

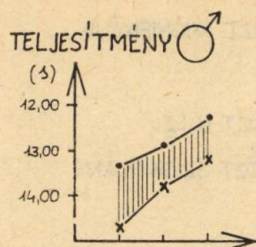
x = p < 5 %, xx = p < 1 %, xxx = p < 0,1 %

5. táblázat

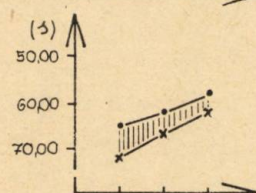
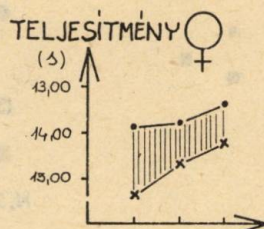
**AZ 1984-85-86-BAN MAGYAR IFJÚSÁGI VÁLOGATOTT KERETTAG FIÚ ÉS LÁNY ATLÉTÁK
TESTALKATI ÉS TELJESÍTMÉNYJELLEMZŐI KÖZÖTTI ELTÉRÉSEK**

Jellemzők	Életkor (év)	Eltérési mértéke		p%
		Természetes egységen	%-ban	
Testmagasság	12	3,13	2,29	
	13	4,91	2,94	xx
	14	5,20	3,21	xxx
Testtömeg	12	8,37	15,89	xxx
	13	9,92	16,90	xxx
	14	9,10	14,82	xxx
100 m-es síkfutas	12	- 0,62	- 4,57	
	13	- 0,82	- 5,23	xxx
	14	- 1,03	- 6,26	xxx
400 m-es síkfutas	12	- 2,33	- 3,57	
	13	- 3,49	- 5,03	x
	14	- 5,02	- 8,07	xxx
800 m-es síkfutas	12	- 5,24	- 3,31	
	13	-10,21	-11,42	xxx
	14	-20,40	-15,34	xxx
Magasugrás	12	5,03	4,09	
	13	9,04	6,44	xx
	14	11,07	7,48	xxx
Távolugrás	12	19,15	4,11	
	13	37,31	7,33	xxx
	14	49,01	8,07	xxx
Súlylökés	12	2,23	23,39	xx
	13	1,57	16,03	xx
	14	2,09	18,15	xxx
Gerelyhajítás	12	11,07	35,93	
	13	6,90	22,35	xx
	14	8,89	24,07	xxx

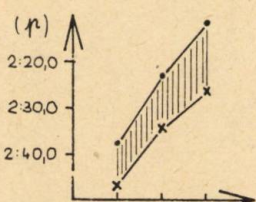
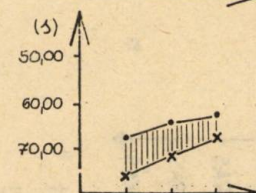
x = $p < 5\%$, xx = $p < 1\%$, xxx = $p < 0,1\%$



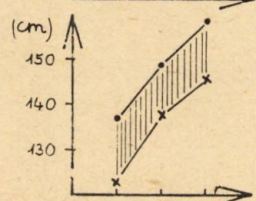
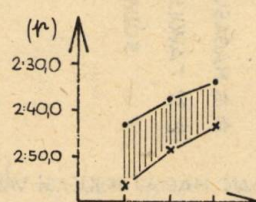
100M



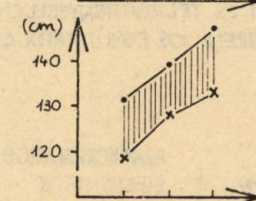
400M



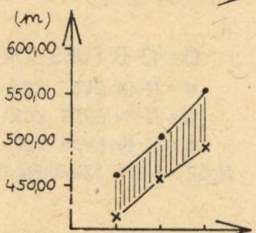
800M



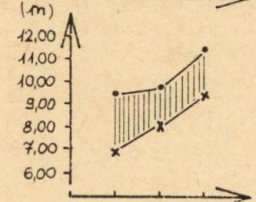
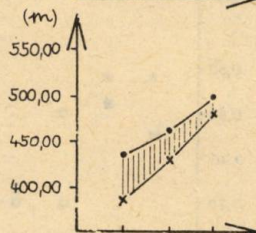
MAGASUGRÁS



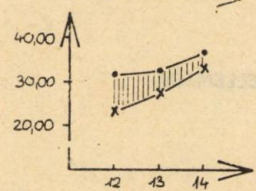
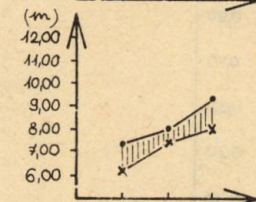
—•— = SAJÁT MINTA
- - - x = HARSÁNYI ÉS MTSAI



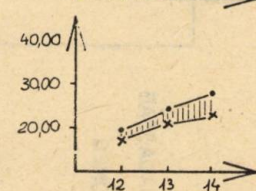
TÁVOLUGRÁS



SÚLYLÖKÉS

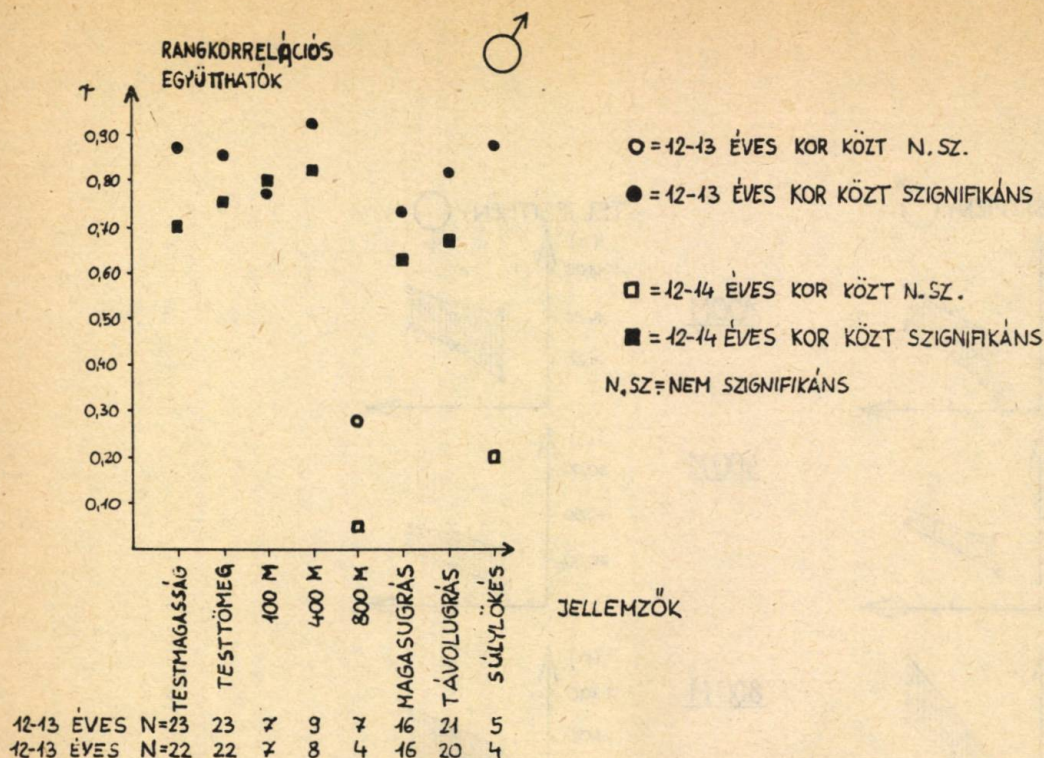


GERELYHAJÍTÁS

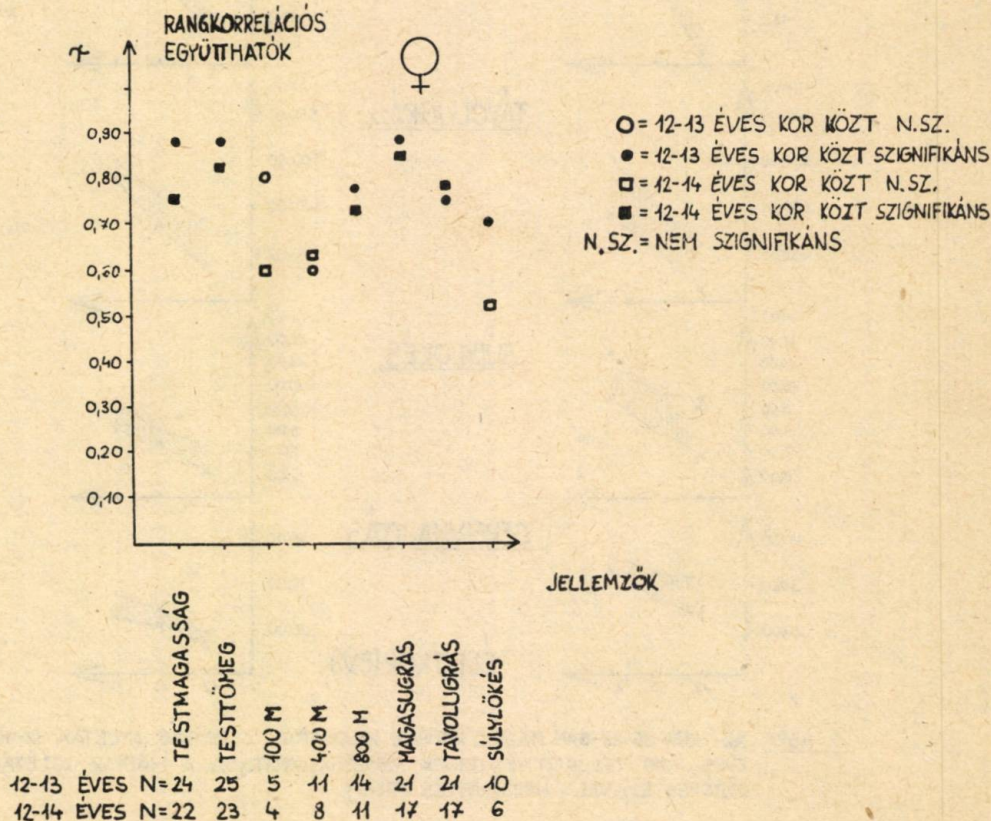


ÉLETKOR(ÉV)

3. ÁBRA AZ 1984-85-86-BAN MAGYAR IFJÚSÁGI VÁLOGATOTT KERETTÁG ATLÉTÁK 12-14 ÉVES KORI TELJESÍTMÉNYEINEK ÖSSZEHASONLÍTÁSA A MAGYAR ATLÉTÁK KÖZÉPÉRTÉKEIVEL (HARSÁNYI ÉS MTSAI)



4. ÁBRA AZ 1984-85-86-BAN MAGYAR IFJÚSÁGI VÁLOGATOTT KERETTAG ATLÉTÁK TESTALKATI ÉS TELJESÍTMÉNYJELLEMZŐI 12 ÉVES KORI ADATAINAK RANGKORRELÁCIÓS EGYÜTTARTÓI A 14 ÉVES KORI ADATOKKAL



5. ÁBRA AZ 1984-85-86-BAN MAGYAR IFJÚSÁGI VÁLOGATOTT KERETTAG ATLÉTÁK TESTALKATI ÉS TELJESÍTMÉNYJELLEMZŐI 12 ÉVES KORI ADATAINAK RANGKORRELÁCIÓS EGYÜTTARTÓI A 14 ÉVES KORI ADATOKKAL

A fentiek szem előtt tartása mellett is megállapíthattuk, hogy a 12 éves korbeli alkati és teljesítményjellemzőkben elért rangsort a később ifjúsági válogatott kerettag atléták jelentős része megtartja. Ez jó lehetőséget biztosít ahhoz, hogy a jelentős időt, energiát, anyagi ráfordítást igénylő versenysporttal ne terheljünk olyan fiatalokat, akik az élet más területén lehetnek hasznosabbak, mind a társadalom, mind saját maguk részére. Természetesen ehhez az szükséges, hogy lehetőleg minél korábban, már gyermekkorban, rendszeres és megfelelő gyakoriságú (legalább heti négy-szeri) és tartalmú adekvát mozgáslehetőséget kapjanak. A testi fejlődési és teljesítményjellemzők a valódi életkorral, edzéskorral, a pedagógiai megfigyelés és egészségügyi vizsgálat eredményeivel kölcsönhatásban történő értékelése szükségszerűen pontosabbá teszi a kiválasztási döntést. Az egyenlőtlen biológiai fejlődésből adódó kivételekre számítani kell.

ÖSSZEFOGLALÁS

Az 1984-86-ban magyar ifjúsági válogatott kerettagok köréből 51 fiú és 51 lány 12-14. életéve közti testalkati, valamint teljesítményjellemzőiben 12 évesen mutatott rangsor 13. és 14. életévekben történő változását, s sportágválasztásuk néhány körülményét vizsgáltuk. Megállapítottuk, hogy jelentős hányaduk megtartotta a rangsorban elfoglalt helyét 13 és 14 éves korában is. Ez jó lehetőséget biztosít ahhoz, hogy más megfigyelhető és mérhető tényezőkkel kölcsönhatásban értékelve a vizsgált jellemzőket, néhány éves edzés után ne terheljük a jelentős időt, energiát, anyagi ráfordítást igénylő versenysportbeli fel-

készítéssel azokat a fiatalokat, akik más területen mutatnak fel olyan adottságokat, amelyekkel mind a társadalmi munkamegosztásban, mind az egyéni boldogulás területén kiválók lehetnek. Az egyenlőtlen biológiai éréstől fakadó kivételekre azonban számítani kell.

IRODALOM

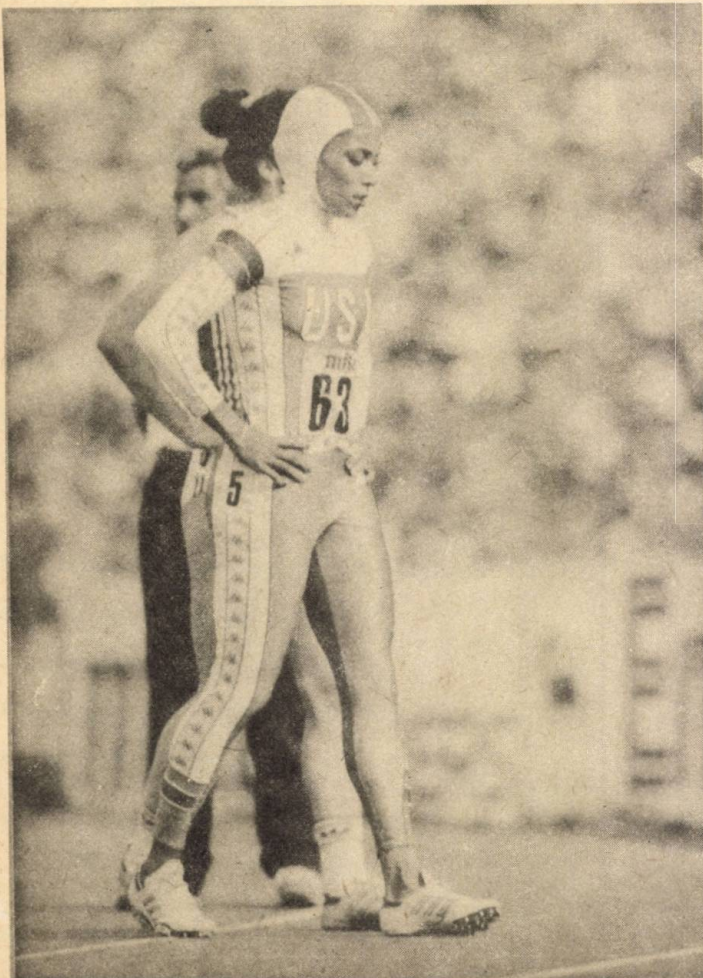
1. Andresen, R.: Talentbestimmung und Talentsuche aus der Sicht der Sportpraxis. = Leistungssport, 1974. 4. 268-269.
2. Bakonyi F.: A különböző sportágak hatása 10-14 éves gyermekek pszichomotorikumának fejlődésére. = Testnevelés-tudomány, 1967/68. 3. 3-20.
3. Bakonyi F.: Életkori és nemi sajátosságok a 12 és 17 éves tanulók sporttal kapcsolatos szemléletében. = A Testnevelési Főiskola közleményei, 1986. 2. 125-143.
4. Dress, J. - Gabler, H. - Portner, H.: Erfolg und Misserfolg als Bedingung für die Motivation im "Jungen- und Mädchenrudern". = Leistungssport, 1974. 5. 363-367.

5. Farmosi I.: Alkati és motoros adatok férfi sportolókról. = A Testnevelési Főiskola közleményei. Melléklet. 1983.
6. Földesiné Szabó Gy.: Magyar válogatott atléták sportpályafutásának szociális háttere. = A sport és testnevelés időszerű kérdései, 1980. (22.) 137-158.
8. Gajdarszka, P.M.-Szirisz, P.Z.-Lagosza, A.L.: Metodyka selekcji kandytów na srednio - i długodystansowców. = Sport Wyczerpany, 1974. 1. 37-43.
9. Girisz, V.: Prizski v dlinu: atbor i prognozirovánia. = Legkaja Atletika, 1973. 6. 19-20.
10. Girisz, V.C.-Kuznyecov, V.V.: Isszledoványie proszoszticeszkoj znacsinosztii biodynamiczeszkih parametrov kak kriteriev atbora junih prügünov v dlinu. = Teoria i praktika fiziceszkoj kulturü, 1973. 8. 37-38.
11. Gorsenkov, S.S.-Ljassotovics, I.S.: Zur Prognose aussichtsreicher Sportler aufgrund morphologisch-funktionellen Daten. = Leistungssport, 1974. 2. 125-129.
12. Hahn, E.: Psychologische Probleme beim Leistungstraining mit Jugendlichen. = Leistungssport, 1974. 4. 252-258.
13. Hahn, E.: Talent und Talententwicklung im Eiskunstlauf. = Leistungssport, 1974. 5. 358-362.
14. Hahn, E.: Begabung. Talent und Sport. = Leistungssport, 1982. 2. 170-175. és 3. 252-257.
15. Harsányi L.: A pszichomotorikus teljesítménydeficit elkerülésének lehetőségei. = A testnevelés tanítása, 1985. 4. 118-121.
16. Harsányi, L.-M. Martin, M.: Zur Auswahl sportlicher Talente. = Leistungssport, 1983. 2. 21-22.
17. Harsányi L.-M. Martin M.: Az NDK-ban jártunk. = Atlétika, 1983. 7/8. 1-8. és 9. 1-7.
18. Harsányi L.-Diósdí L.-Hirt K.-M. Martin M.-Veres L.: A testi fejlődés és a motorikus funkcióérettség. = Testnevelés- és Sporttudomány, 1985. 3. 17-32.
19. Hofman, S.-Schneider, G.: Eignungsbeurteilung und Auswahl in Wachstumsleistungssport. = Theorie und Praxis der Körperkultur, 1985. 1. 44-52.
20. Homenkov, L.: Vzgljad v buduscseje. Legkaja Atletika, 1980. 11. 18-19.
21. Hotz, A.: Wissenschaftlicher und Trainer auf Talentsuche. = Leistungssport, 1974. 4. 303-305.
22. Immer am Bundesausschuss zur Förderung des Leistungssport. = Leistungssport, 1974. 4. 306-307.



23. Jokl, E.: The Future of Athletic Records. = Track and Field Quarterly Review, 1984. 1. 5-16.
24. Komarova, A.-Rahimsanova, K.: Zum Auslehneprozess von jungen Werferinnen. = Leichtathletik, 1977. 29. 1025-1027.
25. Krüger, A.-Gimbel, B.-Goebel, U.: Ausgewählte Bibliografie zu Talentforger im Sport. = Leistungssport, 1974. 4. 308-330.
26. Kuznyecov, V.V.: O probléme otbora. Fizkultúra i Szport. Moszkva, 1976.
27. Leistungssportgespräch: Talentbestimmung und Talentsuche. = Leistungssport, 1974. 4. 292-302.
28. Meinel, K.: Bewegungslehre. = Volk und Wissen. Berlin, 1977.
29. Rehor, E.-Havlicek, I.: Methodologische Bemerkungen zur Erforschung des Sporttalens. = Leistungssport, 1974. 2. 119-124.
30. Schilling, G.: Überlegungen zur Talentsuche im Sport. = Leistungssport, 1974. 4. 274-277.
31. Szirisz, P.Z.-Gajdarszka, P.M.: Kryteria prognozowania sprawnosci sprinterow i kontrola pozio-
mu ich rpzygotowania fizycznego. = Sport Wyczynowy, 1974. 11. 25-27.
32. Szirisz, P.S.: Das Wachstumstempo der motorischen Eigenschalten-Ein Faktor der potentiellen Möglichkeiten von Sportlern-. = Leistungssport, 1974. 5. 339-342.

33. Tittel, K.: Az ember teljesítményfejlődésének tendenciái a sportorvoslás szemszögéből nézve. = Hng. Rev. Sports Med., 1984. 4. 249-262.
34. Tschiene, P.: Das Problem aller Sportnotionen: Talentbestimmung und Talentsuche. = Leistungssport, 1974. 4. 270-273.
35. Tshesmokov, A.S.: Über die Auslese von Kindern für den Sport. = Leistungssport, 1974. 5. 335-338.
36. Ulbrich, J.: Die Sporttalentbestimmung von Gesichtspunkt der kardio-pulmonalen Leistungsfähigkeit. = Leistungssport, 1974. 4. 278-291.
37. Ulmer, H.V.: Zur Problematik der Talentsuche im Sport aus Leistungsphysiologischer Sicht. = Wach einem Vortrag auf dem dus-Symposium vom 16-18. 1986. in Berlin. "Die Talentproblematik im Sport".
38. Volkov, V.M.: Aktuelle biologische Fragen der sportlichen Auslese. = Leistungssport, 1974. 6. 469-472.
39. Wazny, Z.: Wspolczesny system szkolenia w sporcie Wyczynowym. = Sport i Turystika. Varsó, 1981. 26-89.
40. Zaciorszkij, V.M.-Bulgakova, N.S.-Ragimov, R.M.-Sergijenko, L.P.: Das Problem des Talents und der Talentsuche im Sport: Richtungen und Methodologien der Untersuchungen. = Leistungssport, 1974. 4. 239-251.

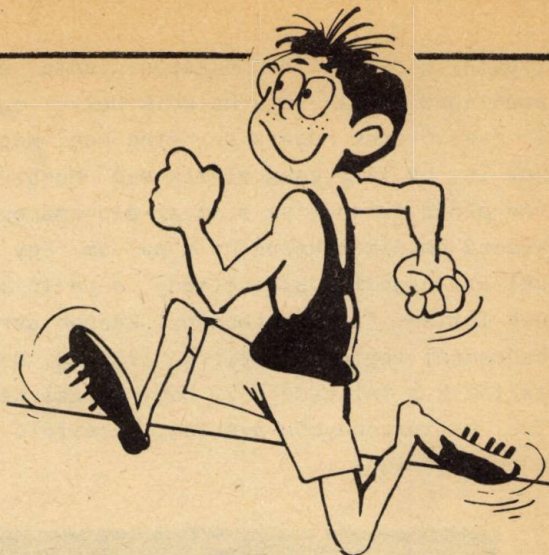


DR.HARSÁNYI LÁSZLÓ -
SEBŐ ATTILA -
NÉMETH ZOLTÁN

„AZ EURÓPAI ÉLMEZŐNNYEL ÉRDEMES MEGMÉRKÖZNÖM”

Spiriev Attila monológját lejegyezte:

SZABÓ JENŐ



Majdnem az atlétikai pályán születtem. Édesanyám a Vasas távolugrónője volt. Nem vagyok elfogult, ha azt mondom, pályafutása csúcspontja a jobbak közé tartozott. Ám egy súlyos sérülés korai búcsúra kényszerítette. Édesapám 400 gáton bolgár bajnok volt. Tehát az atlétikához való vonzódásomat garantálták a család hagyományai...

...Visszagondolva az idők homályába vésző kezdetekre, elcsodálkozom, milyen korán és milyen tudatosan akartam atléta lenni. Azon belül pedig 400 gátas. Amire már konkrétan emlékszem, az a müncheni olimpián Akii-Bua futása. De bizonyára édesapám, mint egy hozzámfogható kisgyerek példaképe, törvényszerűen hatással volt választásomra, jóllehet, soha nem beszélt rá, hogy lépjek az örökébe. De nem is ezen szoktam elmerengeni igazán, hanem azon, hogy egy 7-8 éves kisrácot miért foglalkoztattak komoly szakmai, edzésmódszertani kérdések. Valószínűleg sokak számára hihetetlennek tűnik, de ilyen fiatalon már szakirodalmat olvastam, - mert érdekelt. Sőt, terveket készítettem sok évre előre, hogy mennyit fogok fejlődni, milyen időket fogok futni, mekkorát ugrom, ha majd nagyobb leszek. Talán még meg is vannak valahol ezek a "dokumentumok". Érdekes lenne előkeresni, vajon mennyire voltak reálisak vagy éppen mosolyfakasztóak egy egészen kezdő "szakember" elképzelései...

... Arra nem emlékszem, mikor mentem ki először a pályára. A tagsági könyvemben a legkorábbi dátum 1972-ből való, akkor 8 éves voltam. Azóta folyamatosan igazolt atlétának vállhatom magam. Tizenegy évig a Bp. Honvéd versenyzőjeként sportoltam. Közben persze megpróbálkoztam más sportágakkal,

teniszeztam, fociztam, röplabdáztam. Állítólag nem is voltam tehetségtelen - ma is szeretem ezeket kiegészítő tevékenységként és szórakozásként űzni, de az igazi nagy szerelem nem hagyta, hogy tartósan elcsábuljak. Édesanyám nap mint nap magával vitt a Tüzér utcai pályára, ahol én voltam a legifjabb sportoló. Így aztán mindig volt kitől ellesni valamit. Az első években csak játszottam, kipróbáltam mindenféle szakágat, azt csináltam, ami jólesett. Szerencsére szüleimnek nem volt olyan rögeszméjük, hogy ilyen vagy olyan supersportolót faragjanak a fiúkból. Elmondhatom, ideális környezetben nőttem föl, sokoldalú alapozást kaptam, serdülő koromban nagyon sok számban versenyeztem, ugró- és dobószámokban, valamint többpróbában is gyakran rajthoz álltam. Kivártuk az időt, amikor érdemes volt komolyan ráállni a 400 gátra. Erre annál is inkább szükség volt, mert jóideig nem nőttem kellő ütemben, kicsit későn érő fajta voltam. Hiába volt meg az idea, hogy ebben a versenyszámban akarok valamit fölmutatni, ha a magasságom és más alkati mutatók tekintetében nem ütöttem meg a kívánatos mértéket...

... Első versenyemen 8 évesen indultam. Ha jól emlékszem, távolugrásban, és pontosan 400 cm-t ugrottam. Mivel túl fiatal voltam, a gyermek korcsoportban versenyző "nagyok", azaz 10-12 évesek voltak az ellenfeleim. Időnként bizony elkaptam őket. Az első komoly alapozást 1979-ben végeztem, ekkor kezdtük el igazából a felkészülést a 400 gátra. Kezdetben csak 300 m-t futottam. Az első, kézzel mért eredményem 41,6 volt. Ebben az évben édesanyám még nem engedett

indulni a serdülő bajnokságon. Tudta, egy esetleges ötödik vagy hatodik helyet egy 15 éves gyerek kudarcként élne meg, még akkor is, ha 16 évesek előzik meg. Hosszú távon pedig ártana, ha pont az álomszámban egy keserű emlékekkel kezdődne a pályám. Egy évvel aztán jött a sikerélmény, serdülő bajnok lettem. Azt az eredményt később serdülő csúcsként tartották nyilván 1985-ig. Hozzá tartozik a teljességhez, hogy Buzási Károlylyal holtversenyben nyertem, a célfotó sem tudott dönten...



... A gátfutásban a ritmus megtalálása a legfontosabb. Úgy érzem, nem elég a jó síkforma és a technikai tudás. Természetesen ezúttal is magamból indulok ki, de bizonyára nem vagyok annyira egyedi eset, hogy e tekintetben ne általánosíthatnék. Számos verseny alkalmával bebizonyosodott, hogy nem a legjobb erőben levő futó nyerte a gátszámokat. A ráhangolás, a ráhangolódás az egyik kulcsprobléma ebben a szakágban - ez nem zárja ki, hogy máshol is lényeges lehet -, és itt érzem nagy előnyt annak, hogy édesanyám az edzőm. Nála jobban aligha ismerhetne bármilyen nagyszerű szaktekintély. Ráadásul kitűnő érzéke van a formaidőzítéshez, tehát nemcsak általában dícsérhetem, mint

az ildomos, sőt, szituációktól függően olykor kikényszerítik egyes sportolókból az újságírók. Az előbbieket alátámasztandó, elég arra utalnom: minden esztendőben az idény számomra legfontosabb versenyén futottam a legjobbamat!

Ezt úgy is magyarázhatná valaki, hogy utólag az volt a legfontosabb, amikor a legjobban futott. De az előre elkészített tervezetekből utána lehet nézni, mi volt azokban főversenynek megjelölve. 17 évesen voltam először ifjúsági válogatott. 54.15-tel kerültem be az IBV-csapatba. 53.31-re javítottam egyéni legjobbamat az előfutamban, a döntőben 53.09-re, ezzel lettem hatodik...

... Van egy nagy bánatom. Imádom a 4x400-as váltót. Az egyéni síkot nem annyira, mert annak a ritmusa egyáltalán nem kedvez nekem. A váltóban azonban - nem tudom az okát - megszűnik ez az idegenségérzet és amikor lehetőséget kaptam, mindig jól futottam. Korábban, még ifi válogatottként többször is szóhoz jutottam, később a felnőtteknél már nem. A válogatási szisztéma szerint a négy legjobb sikereredménnyel rendelkező futja a váltót, - pedig egyáltalán nem biztos, hogy ebből kerekedik ki a legjobb összeredmény. Vannak úgynevezett csapatemberek, akik képesek felülmúlni önmagukat ebben a szituációban. Én is ehhez a típushoz tartozom. Talán az új kapitány nem hagyja figyelmen kívül ezt a szempontot sem. Addig a klubom váltójában gyarapítom kellemes élményeimet és igyekszem felülmúlni önmagam a síkformámhoz képest...

... 1982-ben látszólag egyhelyben topogtam. Sokat versenyeztem, az ifjúsági és az utánpótlás válogatottban is megálltam a helyem. A legszebb az volt, amikor az NDK-ban sikerült legyőznöm a helybeliek legjobbjait. Az IBV-n negyedik lettem. Aztán jött egy nehéz időszak. Egyesületet cseréltünk. Nem akarom részletezni és újból előranganatni ezeket a régi dolgokat, különösen, hogy nem is engem érintett a legfájdalmasabban az egész, hanem szüleimet. Az együtt dolgozó csoport javarésze az MTK-VM-ben folytatta az atlétikát. Negyedik éve dolgozunk itt, sokkal jobban érzem magam, az eredményekhez szükséges nyugodt légkör és a türelem biztosított, - ez megfizethetetlen. Mindjárt javultak is az időeredményeim. A schwechati

ifjúsági EB-re még nehezen fértem be a csapatba, ám a döntőben megint egyéni csúcsot értem el (51.15)! Tavalyelőtt egy balszerencsés esemény akadályozott meg az 50 mp-es határ elérésében. Kimondottan jó formában voltam, amikor egy edzésen futás közben elém lépett egy gerelyhajító... Ode lett a többhónapos munka eredménye. Ilyen és ehhez hasonló véletlenek minden sportoló életében előfordulhatnak. És elő is fordulnak. Nem kellems, mégis túl kell tennie magát az embernek, mégpedig minél hamarabb, a csalódáson. Megint hivatkozhatom a környezetemre, sokat segítenek, ha hullámvölgybe kerülök. Sérülés, betegség, rossz forma - mind ott leselkednek a nagy célok felé igyekvők körül. Muszáj megtanulni: a váratlan körülmények sem téríthetik el a jó atlétát az eltervezett munkától. A csakazértis-hangulat egy határon túl visszaüthet, görcsössé teszi az embert, a sérülés veszélyét növeli, a letörés pedig végképp hiábavalóvá teszi az addig hozott áldozatokat...

... Életem talán legnagyobb hullámvölgyébe a stuttgarti Európa-bajnokság idején kerültem. Egész évi jó szereplésem, megbízható és - hangsúlyozom - kizárólag edzőmunkával elért jó formámat a felnőtt bajnokságon 50 mp-en belüli idővel koronáztam meg. Sajnos, nem kaptam lehetőséget a későbbiekben, így tényleg ez az idő maradt a "koronám". Véleményem szerint még az EB döntőjében is középtájon lehettem volna, ha kivisznek. Meg sem indokolták, miért nem ke-

rültem a csapatba. EB helyett, két héttel a bajnokság után bevitték katonának. Én meg életem legjobb formájában voltam! Hát kit nem tört volna le egy ilyen fordulat? Nekem meg főleg nehéz volt megbékélni a történetekkel, még a befejezés gondolata is megfordult a fejemben, de hamar elvetettem ezt a "könnyű" megoldást. Számomra bizonyosan ez lett volna a nehezebb. Annál jobban szeretem az atlétikát, hogy ilyen könnyen adjam föl a céljaimat. A hosszú távú terveimben az Európa-bajnokságok szerepelnek fő helyen, abból a meggondolásból, hogy a 400 gát nem igazán európai szám. Nem hiszem, hogy a tengerentúli fekete bőrű futókkal a közeljövőben fölvehetjük a versenyt. Őszintén magamba nézve, reálisan szemlélve a dolgokat, arra a meggyőződésre jutottam, az európai mezőnnyel kell, érdemes megküzdenem. Ezért fájt nekem különösen ez a stuttgarti mellőzés. De tovább csinálom, mert a célt el kell érni! Már mostantól az 1990-es kontinens-bajnokság lebeg a szemem előtt, ott szeretnék pályafutásom csúcsára jutni...

SPIRIEV ATTILA (1964) EREDMÉNYEINEK FEJLŐDÉSE VERSENYSZÁMONKÉNT

ÉV	100 m	200 m	400 m	300 gát	400 gát
1979	-	-	-	41.6	-
1980	-	-	51.5	38.14	56.68
1981	-	22.73	50.38	38.30	53.09
1982	11.27	22.46	48.71	37.56	53.20
1983	11.01	22.29	49.05	-	51.15
1984	11.26	-	47.93	-	51.52
1985	-	-	47.40	-	50.7
1986	-	-	-	-	49.98

HOGYAN TÖBB ?

Irta: BUZÁS JÓZSEF

A harmincas évek közepétől a versenysport edzéseinek számát és azok intenzitását folyamatosan növelik.

A tapasztalatok viszont azt mutatják, hogy ennek nincs számottevő hatása az oxigénellátás növelésére.

1936-ban D. LASH-nak volt a legmagasabb 1 kg testsúlyra átvett 81,3 milliliter oxigén (ML/tskg) mennyisége, 1984-ben pedig A. COVA-nak 83 (ML/tskg), vagyis az eltelt 48 év alatt a fejlődés + 2 %. Ugyanakkor e két futó 5.000 méteres versenyeredménye 14.50.8 mp, illetve 13.13.6 mp, azaz 9.5 %-kal gyorsabb.

A fizika törvénye értelmében 2 %-os többletenergival nem lehet 9,5 %-kal növelni a gyorsaságot.

E különösnek látszó folyamat megvilágítása érdekében mutatom be először az intenzitás növelésének következményét a szervezetre. A megemelt intenzitásra a szervezet súlycsökkenéssel válaszol, mert csak ezen tudja kielégíteni a munkaenergia igényét és ennek következtében előálló regenerálási követelményeket. A súlycsökkenés legnagyobb arányú a közép-, hosszútávfutóknál, mert ezt lehet aránylag a legkisebb tömegű

izomzattal elvégezni. A súlycsökkenés mértékénél a testfelület csökkenése azért kisebb, mert a test magassága nem változik. Tehát az 1 kg-ra jutó testfelület ezáltal növekszik. Együttesen pedig fontos szerepet töltenek be a szervezet megfelelő hőmérsékleten való tartásában.

A súlycsökkenés mértékének az idő függvényében való alakulását mutatom be világklasszis futók adataival. Alap a normál testsúly megállapítása: vagyis a testmagasság 100 cm felett kg-ban adja a normál testsúlyt - ezzel osztva a versenysúlyt megkapjuk a csökkenés mértékét százalékban kifejezve: (lásd következő oldal)

Az intenzitás növeléséhez több energiára van szükség. A felszabadított energiának csak kisebbik részét lehet munkavégzésre hasznosítani. A nagyobbik részéből hő keletkezik, ami ugyan egy szintig kedvező az anyagcserében meghatározó szerepet betöltő enzimrendszerek optimális hatásfokú működéséhez. Pl. az izomzat energiafelszabadításában részt vevő enzimek működéséhez kedvező hőmérsékleten felgyorsítják és nagyarányúan csökkentik e munkának aktiválási energiaszükségletét. Ennek következtében lehet kb. azonos ML/tskg-nál több és gazdaságosabban előállított energiát juttatni a munka végzésére.

Másodszor ennek növeli hatékonyságát az a felismerés, hogy a regenerálódás sokkal hatásosabban megoldható az AEROB (kímélő, nem intenzív) edzések számának növelésével - mint nyugalmi állapotban, mert kb. a testtömeg felét kitevő izomzat nyugalomban csak 20 %-át kapja az összes oxigénátvételnél.

FÉRFIAK	TM	kg	csökk.	NŐK	TM	kg	csökk.
1936. D. LASH	172	66	9,0 %	1983. G. WAITZ	172	53	26,4 %
67. K. KEINO	178	60	23,0 %	1983. M. DECKER	168	48	29,5 %
72. L. VIRÉN	180	60	25,0 %	I. KRISTIANSEN	168	49	28,0 %
80. S. COE	177	58	24,7 %	Z. RUD	161	42	31,2 %
84. A. COVA	172	53	26,4 %	J. BENOIT	164	52	18,7 %

A magasabbra emelkedő hőmérsékleten lassabbá és gazdaságatlanabbá válik az energia felszabadítása. Ezért van nagy szerepe a hő leadásának. Ennek fontos tényezője a súlycsökkenés mértéke, mert ez nagyrányban a test zsírtartalékai terhére történik, pedig ennek egyik rendeltetése a testi hő megőrzése. A csökkenés mértéke és az 1 kg-ra jutó testfelület növekedésével egyenes arányban nő a közvetlen hőleadás nagysága.

Igy a tulajdonképpeni hőleadási központba, a tüdőbe már jól előhűtött vér könnyebben leadhatja a fölöslegét.

Tehát az eredmények eddigi folyamatos javulásához szükséges energiaellátást az enzimszisztemek az anyagcsere folyamatok felgyorsításával és ezek aktiválási energiájának csökkentésével biztosítják olyan szinten, ahogy sikerül megközelíteni azt az optimális hőmérsékletet, ami az enzimszisztemek működéséhez a legkedvezőbb, valamint az AEROB edzések számának növelésével hatékonyabbá vált regenerálódási képességgel együttesen oldják meg.

Ezek ismeretében felmerül a kérdés, hogy ezen az úton meddig lehet biztosítani a munkaintenzitás továbbnövelésének energiaigényét?

A felnőtt sportolók teljesítőképességét csak úgy lehet tovább növelni, ha egyben szervezetét (valamennyi szervét) is fejlesztjük, így biztosítva a nagyobb feladatok megoldását.

E két fogalmat csak elméletileg lehet kettéválasztani, mert ezek csak együtt valósulhatnak meg. Tehát csak a szervezet fejlesztésével együtt lehet növelni a teljesítőképességét.

A teljesítőképesség továbbfejlesztése nem az egyes szervek, hanem az egész szervezet továbbfejlesztésével valósulhat meg. A szervek között nincs fontossági sorrend, mert ha bármelyiknek kisebb a munkavégző képessége, az gátló hatással van az egész teljesítőképességre. Azonban a fejlesztés csak oxigén jelenlétében, vagyis AEROB körülmények között felszabadított energiával valósítható meg. Tehát annak érdekében, hogy a szervezetet, majd annak munkavégző képessége továbbfejleszthető legyen, növelni kell oxigénfelvétel képességét.

E téren végzett munkám tapasztalata azt bizonyítja, hogy légzőszervünk és annak működésbeli továbbfejlesztése akaratlagosan speciális légző izomfejlesztő gyakorlatokkal megvalósítható. Majd a tüdő javuló teljesítőképességével pozitív hatást lehet gyakorolni az egész szervezet továbbfejlődésére és munkavégző-képességére.



Ez legeredményesebben a légvétél mélyítésével valósítható meg. A légzőizmot fejlesztő munka hatására erőteljesebbé, hosszabbá válik a kifújás is. Ezzel csökkenthető a tüdőben visszamaradó elhasznált levegő. Tehát erről a mélységről kezdődő friss levegő beszívása, a csökkent mennyiségű visszamaradt levegővel keveredve: oxigénben dúsabb keveréket alkot a gázcserére.

Ezért kell elsődlegesen a légző izomzatot továbbfejleszteni. Az izmok rostokból tevődnek össze, számuk nem növelhető, de tömegük, illetve a bennük lévő és munkát végző szervek száma igen. Ezek gyarapodása mértékében növekszik az izom munkavégző képessége. A légző gyakorlatok egyben húzó- és tágitó hatást fejtenek ki a perifériás alvelusokra és azokat körülvevő érhálózatra is. Amikor nyúlási és tágulási értékük eléri a működőkét, csak azután kapcsolódhatnak be teljes értékűen a gázcserébe és a keringésbe. De ez már az izmok - erek - alvelusok - stb. továbbfejlesztésével, vagyis többlet oxigén átvételével oldható meg.

Ezért kezdetben az intenzív légző gyakorlatokat csak járás, majd kocogó iramú futás közben szabad végezni. Azért, mert így az össz izomtömeg kisebbik része végez intenzív munkát, a nagyobbik hányad munkája ezáltal kevesebb energiát fogyaszt. Ez azért lényeges, mert a szervezet csak regenerálódott állapotban képes saját állománya továbbfejlesztésére. De ez az energiafelhasználási mód nem meríti ki a szervezet adott regenerálódó képességét. Így a szervezet a nyugalmi időre még jelentős regeneráló kapacitással rendelkezik, azért is, mert a munkavégzés légvételének mélyülése és az erőteljesebb kifújása a nyugalmi időre is adaptálódik, ezáltal növekszik az oxigénfelvétel, amit a szervezet saját állománya továbbfejlesztésére is hasznosíthat.

Az egyre intenzívebb légzőgyakorlatok hatására nő a gázcserébe bekapcsolható alvelusok száma. Tapasztalataim azt igazolják, hogy ennek következtében növelhető az oxigénátvétel mennyisége és gazdaságossága.

Ezek növekedése mértékében fejleszthető a szervezet, majd annak munkavégző képessége, amik együttesen adják az alapot a teljesítőképesség továbbfejlődéséhez.

Gyorserő-fejlesztés a SzU-ban

/Leichtathletik, 1985. 13. sz./

A gyors erőfejlesztés koncepciója a Szovjetunióban sem különbözik a más országokban divó elképzelésektől. Az elvek gyakorlati megvalósításában azonban vannak helyi sajátosságok. E tekintetben a szovjetek avantgarde módon oldják meg a problémát. A szovjet sporttudósok szerint hat kritérium van, amelyhez a gyors erő fejlesztését szolgáló edzésen tartanunk kell magunkat:

- 1./ A gyors erő gyakorlatoknál az akció terjedelmének (amplitúdó) mindig meg kell felelnie az illető versenymozgásnak. (Pl. egy vágtázó lábait ugyanabban a mozgáskörben kell edzeni, amelyt a futólépései is mutatnak.)
- 2./ A gyakorlat mozgásirányának meg kell egyeznie a versenyszámmal. (Pl. egy sprinter lábait olyan mozgásban kell edzeni, amely előlről hátrafelé vezet.)
- 3./ Abban a mozgásszakaszban, melyben az erőfelhasználás a versenyszerű végrehajtásnál eléri a maximumát, az edzés gyakorlat végrehajtásánál is a legnagyobb igénybevételt kell követnie. (Pl. a vágtázóknál ez a mozgásszakasz átfogja az elől lévő láb hátrafelé mozgásának 25 %-át.)
- 4./ Az edzés gyakorlatnál az erőfelhasználásnak nagyobbnak kell lennie, mint ami a versenymozgásnál jelentkezik, vagyis az "Overload-elv" (túlterhelés, megduzzadt inger alkalmazása) szerint kell eljárni.
- 5./ A versenymozgásra jellemző sebességnek az edzés gyakorlat közben nem szabad lényegesen csökkennie.
- 6./ A gyors erőfejlesztés minden gyakorlatánál az energia előállításához csupán az ATP/KP-raktárt, s nem a glikolitikus (anareob) vagy aerob folyamatokat kell igénybe venni.

Mindezen kritériumokat fejezi ki a szimuláció elmélete vagyis az, hogy az ember amennyire csak lehetséges, megpróbálja az edzés gyakorlatot a legnagyobb terhelésnél hozzáigazítani a versenymozgás jellegzetességéhez. Ez a koncepció a nyugati sporttudósok körében is nagyon jól ismert, de a gyakorlatban azonban nem valósul meg olyan szigorúan, mint a szovjet atléták esetében.

A gyors erőfejlesztés alkalmazott módszerei is sokban különböznek. A szovjet edzők és tudósok meg vannak győződve arról, hogy az abszolút erő (vagyis a maximális erő, amely egy izom rendelkezésére áll)

extrém módon fontos ahhoz, hogy kifejlesszék a gyors erőt. Ebből a megfontolásból használnak a szovjet atléták nehéz súlyokat is. Ha olyan helyzet áll elő, hogy legalább 18 hét áll rendelkezésre a csúcsforma kialakításához, a szovjet tudósok azt javasolják, hogy 6 hetes szűkdelő gyakorlatból álló periódussal kezdjünk, majd 6 héten át súlyzós gyakorlatok következzenek, s az újabb 6 hetet a mélybeugrásoknak szenteljük.

Orvosi napló az USA-ból

/Condition, 1986. 2. sz./

Két új vizsgálat erősítette meg azt a korábbi állítást, hogy alaptalan a hosszútávfutók félelme az izületi gyulladásos megbetegedéstől. Erről számol be Joe Henderson a "Running Commentary" hasábjain. A floridai egyetemen működő dr. Richard Panush középkorú férfiakat vizsgált. Ezek az emberek napi átlagban négy mérföldet futottak. Az eredményeket összevetette ugyanolyan életkorú nemfutók adataival. A nemfutóknál a térdkalács kopási jelenségei kifejezettebbek voltak. Panush ellenőrizte a csípő porcállagának romlását is, és azt állapította meg, hogy ebben a tekintetben a futók némileg rosszabbul állnak. Ötven éves és ennél idősebb futók további összehasonlító vizsgálata - ezt dr. Nancy Lane végezte a Stanford Egyetemen - azt mutatta ki, hogy "nem állapíthatók meg jelentős eltérések a kopási jelenségeknél".

1978-ban közölték orvosai az akkor 47 éves Dick Molennel, hogy féléven belül meg fog halni nyirokérrendszeri rákosodás miatt. Molen ekkor úgy határozott, hogy tüstént felveszi a harcot a betegséggel szemben. Elkezdte a hosszútávfutást és a súlyemelést. Táplálkozását átállította gyümölcs- és zöldség-diétára. A továbbiakban öt operációnak

és sugárkezeléseknek vetette alá magát, kilenc hónap után pedig nem lehetett rákot találni a szervezetében. Az orvosok meglepődtek. Molen ezután maratoni futásra vállalkozott, s Bostonban 2:57-es eredményt ért el. Carmelben (Kalifornia) lakik és nemrégén 26 mérföldet futott hat óra alatt a kínai Nagy Fal mentén. Elmesélte, hogy történetéről filmet fognak készíteni Hollywoodban. "Ne adja meg magát az ember rögtön csak azért, mert néhány orvosnak az a véleménye, hogy rák miatt meghalhat" - nyilatkozta.

Arándulások, zuzódások és izomdeformálódások megszokott kezelési módja, hogy a sérülés után rögtön jégtömlőt kell alkalmazni, kicsit később pedig áttérni a meleg borogatásra.

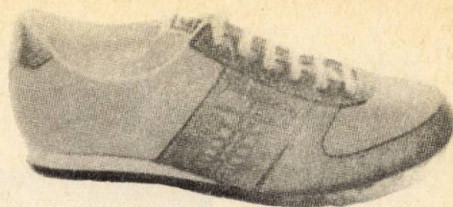
Dr. William Haskellnek, az Amerikai Sportgyógyászati Kollégium elnökének viszont más a véleménye: csaknem minden esetben jeget kell alkalmazni. Haskell szerint az volt eddig a föltételezés, hogy a nedves meleg a sérült testrészen előmozdítja a véráramlást és ez meggyorsítja a gyógyulás folyamatát. Másként áll a helyzet: a véráramlás fokozódása a sérülés utáni első napokban késlelteti a gyógyulást. "A meleg alkalmazásánál megfelelőbb a jégtömlő alkalmazása. Ezáltal enyhülnek a fájdalmak, a véráramlás lassabbodik, a belső vérzések és duzzanatok csökkennek" - állítja. "Meleget jópár nap után, a rehabilitációnál lehet alkalmazni."

Azoknak a személyeknek, akik alkalmilag isznak szeszesitalt, egészségesebb a szívük, mint a szeszesitaltól tartózkodóknak -erről számol be dr. Arthur Klatsky

oaklandi (Kalifornia) szívspecialista. Következtetése egy mintegy százezer beteggel végzett felmérés eredménye, melyet az oaklandi Kaiser-Permanente Orvosi Központban végeztek 1978 és 1982 között. Azoknál, akik egy vagy két pohár alkoholt fogyasztanak naponta, 40 százalékkal csökken a szívkoszorúér-megbetegedések kockázata - mondja Klatsky. Azoknál pedig, akik három vagy több pohárral fogyasztanak naponta, a kockázat 50 százalékkal csökken. Klatsky mégis óvja az erős ívókat a fokozódó vérnyomás és a májmegbetegedések magasabb kockázata miatt. "Fizikai mozgás, nemdohányzás, túlsúly elkerülése - ez a hatékonyabb módja a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésének" - állítja.

Jim Fixx, Jack Kelly, Frank Gleiber és mások futás közben haltak meg. Vajon veszélyes a futás? - "Nem!" - válaszol dr. Kenneth Gooper, az "Aerobics" sikerkönyv szerkesztője. "Azok a sportolók, akik futás közben halnak meg, nem azért halnak meg, mert futnak, hanem azért, mivel szívproblémáik vannak." - A statisztikák azt bizonyítják: a hosszútávfutás egyike a legbiztosabb sportágaknak. Egy finnországi jelentés szerint 2.606 hirtelen halálesetből csupán 22 volt sporttevékenységet folytató egyén, vagyis csak 0,85 %; ketten (0,8 %) haltak meg erőnléti kocogás közben. Ezen vizsgálat azt bizonyítja, hogy sokkal többen halnak meg a szaunában ülve, mint a futás közben.





„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 lábbelféleség 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.

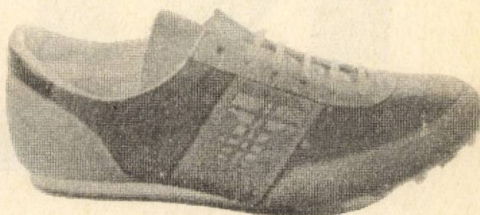
Sopron, Lenin krt. 98.

Győr, Árpád út 41.

Heves, Tanácsköztársaság tér 5–7.

Kalocsa, I. István út 35.

Pécs, Ybl Miklós út 10.



NEM BÁNJA MEG!

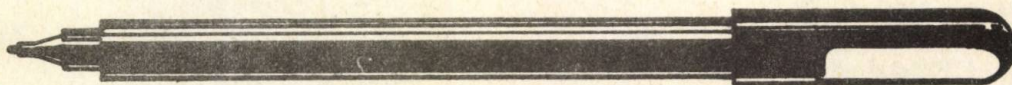
TISZA CIPŐGYÁR
MARTFŰ
Lenin u. 1.



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

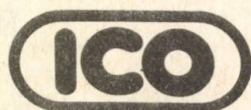
Ára: 9.-Ft

TINTENPEN



TINTEN PEN...

...finom vonallal ír!



atlétika



1988-01-15

1987/8

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: 1987. november TZ 870759 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 évrre: 103,— Ft, számonkénti ára: 9,— Ft.

ISSN 0571–799X

INDEX SZ.: 26–035

atlétika

XXXI.ÉVF. 8. SZÁM

1987.AUGUSZTUS

A DÁLOGATOTT 1987. ÉVI PROGRAMJA

1. Magyarország (HUN)-Nagy-Britannia (GBR)
(1987. február 7-8. Budapest)

Férfiak: HUN-GBR: 63,5-73,5

Nők: HUN-GBR: 50,0-67,0

2. Fedettpályás EB
(1987. február 21-22., Lieven)

IV. hely Urbanik Sándor (TBSC)
5 km gyaloglás 19:13,09
(orsz.csúcs)
selejtező 19:14,64
(orsz.csúcs)

IV. hely ^{lma}Szabó László (Vasas)
Távolugrás 807 cm

V. hely Forgács Judit (TBSC)
400 m 52,87
selejtező 52,61

V. hely Bakos György (Ú. Dózsa)

60 gát 7,74
előfutam 7,86
középfutam 7,67

VII. hely Sterk Katalin (TBSC)

Magasugrás 188 cm

Nem ért el helyezést:

Kovács Attila (Ú. Dózsa)

60 m ef. 6,73

Nagy István (Ú. Dózsa)

200 m ef. 21,81

K. Szabó Gábor 3000 m-en sérülés miatt
feladta a versenyt.

3. Fedettpályás VB
(1987. március 6-8., Indianapolis)

III. hely Forgács Judit (TBSC)
400 m 52,68
előfutam 53,80
középfutam 52,83

VI. hely Urbanik Sándor (TBSC)

5 km gyaloglás 19:06,19
(orsz.csúcs)

VI. hely Szalma László (Vasas)
Távolugrás 787 cm
(megsérült)

IX. hely Sterk Katalin (TBSC)
Magasugrás 188 cm

Nem ért el helyezést:

Bakos György (Ú. Dózsa)

60 gát 7,84

Kovács Attila (Ú. Dózsa)

60 m ef. 6,76

kf. 6,83

200 m ef. 21,5

kf. 21,79

4. Magyarország (HUN) - Nagy-Britannia (GBR)
válogatott gyalogló viadal
(1987. április 5., Békéscsaba)

A verseny válogató volt a gyalogló Világ Kupára. A csapat jól, a terveknek megfelelően szerepelt a zord időjárásban.

	HUN	GBR
Férfi 50 km	16	5
Férfi 20 km	14	8
Női 10 km	4	7
Összesen:	34 pont	20 pont

A magyar csapatban

Urbanik Sándor (I.) 1:23,37-es

Sátor László (I.) 4:01,51-es és

Ilyés Ildikó (II.) 47:38-as

eredménnyel igen jól szerepelt.

5. Maratoni Világ Kupa
(1987. április 11-12., Szöul)

Csapatunk az előzetes tervtől eltérően az IAAF által biztosított teljes költségtérítés miatt vett részt a versenyen. Női csapatunk legjobb felál-

lásban, jó helyezés elérésére lett volna esélyes. Szabó Karolina előzetes terveiben nem szerepelt ez a verseny, ezért már korábban felmentést kapott a versenyről! Sipka Ágnes fogműtete miatt mondta le a versenyt. Így teljesen esélytelen csapat utazott a versenyre. Az utolsó pillanatban való érkezés a várt teljesítményeket is elérhetetlenné változtatta.

Női csapat:

12. Magyarország (8:38,16)

Egyénileg: 33. Molnár Gizella (2:45,31)

47. Zsilák Ilona (2:50,36)

64. Fehér Enikő (3:02,09)

Férfi csapatunk Kerékjártó István feladása miatt értékelhetetlen volt:

30. Papp János (2:16)

41. Kiss Zoltán (2:17,21)

6. Gyalogló Világ Kupa
(1987. május 1-2., New York)

Versenyzőink a magas szállásköltségek miatt csak az utolsó pillanatban érkeztek New Yorkba. Talán ennek tudható be, hogy férfi csapatunk messze elmaradt a várakozástól!

Női csapatunk a papírformának megfelelően szerepelt. Egyénileg Urbanik Sándor szereplése volt fontos, akit elfogadható helyen gyalogolva állítottak ki (10. 1:21,49). A szabálytalan versenyzés ténye elképzelhető, s az oka valószínűleg az volt, hogy az utolsó hetekben történt kisebb sérülés miatt csökkent az edzésintenzitás.

50 km csapat (35 ország 135 induló) 11. hely
20 km csapat (30 ország 137 induló) 16. hely
10 km csapat (23 ország 90 induló) 12. hely

A csapat utiköltségének felét az IAAF megtéríti, az ott-tartózkodást fizette.

Mindkét verseny nagy tanulsága, hogy a tengerentúlra időben el kell utazni, s csak jól felkészült versenyzőket szabad számításba venni.

7. Válogatott dobó viadal

(1987. május 17., Plovdiv)

Bulgária (BUL) - NSZK (FRG) - Magyarország (HUN)

Női csapatunk, a papírformát kissé felülmúlva, a második helyen végzett a pontversenyben. A férfi csapat, a várakozásnak megfelelően nem bírt az NSZK és Bulgária legjobbjával.

	Nők	Férfiak
HUN-BUL	30:36	39:45
HUN-FRG	33:33	35:53

8. Válogatott dobó viadal

(1987. május 31., Nyitra)

Csehszlovákia (TCH) - Magyarország (HUN)
- Nagy-Britannia (GBR)

A csapat a várakozásnak megfelelően szerepelt.

Pontverseny (férfiak)

1.	TCH	A	17
2.	HUN		11
3.	TCH	B	10
4.	GBR		6

Pontverseny (nők)

1.	HUN		9
2.	TCH	A	6
3.	TCH	B	6

9. NSZK (FRG) - Svédország (SWE) - Svájc (SUI) - Magyarország (HUN) válogatott viadal

(1987. június 18., Lüdenscheid)

A zord időjárásban csapatunk az NSZK mögött a második helyen végzett. A 10 °C-os hideg és az eső elmosta a jó eredményeket, de versenyzőink jó helyezéseket értek el.

Csapatban:	I.	FRG	453.
	II.	HUN	303
	III.	SUI	243
	IV.	SWE	229

Jól szerepelt:

Kovács Attila	10,43	(I.)
4 x 100 váltó	39,48	(I.)
Bakos György	13,73	(I.)
Sinka Albert	75,62	(II.)

10. EK "B" döntő

(1987. június 27-28., Göteborg)

Női csapatunk a várakozást felülmúlva II. lett, a férfiak a IV. helyen végeztek, ami utólag nézve reális helyezés.

Kiemelkedett:

- a férfi 4 x 100 m-es váltó a franciák legyőzésével;
- Hartai Katalin újabb egyéni rekordjával (63,52);
- Sterk Katalin 192 cm-ig mindent elsőre ugrott!
- Vágó Béla és Rácz Katalin, akik egyéni csúccsal végeztek II-III. helyen.

Valamennyi válogatott viadalon jól küzdő, együtt versenyző csapat szerepelt. Fegyelmezetlenség egyik versenyen sem volt. Sajnos a férfi középtávfutás kirívóan gyenge és a versenyzéshez való hozzáállásuk sem megfelelő.

11. Többpróba

Férfi "B" döntő

(1987. július 5-6., Madrid)

Női "C" döntő

(1987. július 4-5., Basel)

Férfiak:	I.	Magyarország	22.221
	II.	Irország	21.805
	III.	Spanyolország	21.791
	IV.	Ciprus	18.371

Egyénileg, 7.746 pontos utánpótlás csúcsával kiemelkedő teljesítményt nyújtott: Szabó Dezső.

A csapat tartalékosan is teljesítette a tervet, a B csoportba kerülést. A női csapat a B csoportban való bentmaradást jelentő VI. helyet szerezte meg!

12. Gyalogló válogatott viadal

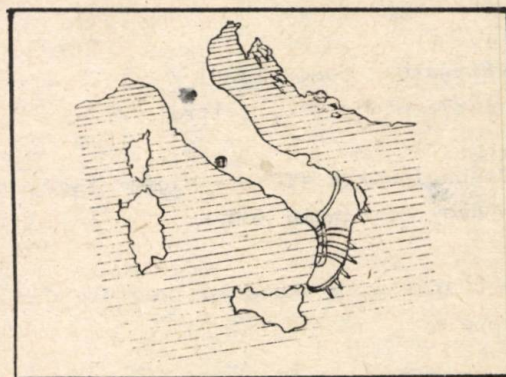
Magyarország (HUN) - Lengyelország (POL) - Egyesült Államok (USA) - NSZK (FRG) - Csehszlovákia (TCH)
(1987. augusztus 8., Fürth)

I.	HUN	96
II.	POL	87
III.	USA	67
IV.	FRG	63
V.	TCH	50

A versenyen a vártnál nagyobb magyar siker született, de a VB előtt ez nem értékelhető reálisan. A világbajnokságra készülő Urbanik Sándor, az előzetes tervtől eltérően, edzője határozott szakmai igényének megfelelően, 30 km-en indult. (A versenyt feladta. 25 km-ig az élen gyalogolt, a 20 km-es részideje 1:29,17 volt.)

SCHULEK AGOSTON
vezető edző

VB - JELENTÉS RÓMA



A VB csapat felkészülése, a lehetőségeknek és a felkészülési terveknek megfelelően, zömmel az egyesületekben történt. A válogatott keretek részére a felkészülés és részben a versenyidény folyamán, rendszeres felméréseket végeztünk, ami a vág-tázók, valamint közép- és hosszútávfutóknál orvosi ellenőrzéssel, laboratóriumi mérésekkel volt összekapcsolva.

Az edzőtáborokban a lehető legtöbb egyesületi edző bevonásával történt a felkészülés.

A távfutók részére rendezett olaszországi, illetve magaslati táborok mellett, két, nagy létszámot mozgó, több szakágat érintő edzőtábor volt (Formia, IV. 25 - V. 10. és Maribor, VII. 13 - VII. 24.). Mindkét táborban kitűnő körülmények között, igen jó légkörben készült a keret. Ezek a táborok igen hasznosak voltak a fizikális, technikai felkészülés és az idegi kikapcsolás szempontjából.

Sajnos a kalapácsvetők ezekben a táborokban nem vehettek részt, mert bizonytalan volt a dobás- és erősítési lehetőség (ez idő alatt Mátraházán, illetve Szombathelyen készültek).

Nagy kiesést okozott a beígért magaslati táborlehetőség utolsó pillanatban való lemondása! Elsősorban Urbanik Sándort és Verébné Fazekas Erikát érintette a tábor elmaradása.

A tatai edzőtábort eddig szinte csak dobók vették igénybe. Az új pálya elkészítése új lehetőségeket nyit meg a jövő évi felkészülésben.

A válogatottak versenyeztetése általában megfelelő volt. A meghívásos versenyekre, az edzők kérése alapján, szinte minden versenyzőt el tudtunk küldeni, egyedül a kalapácsvetőknek volt kevés nemzetközi bizonyítási lehetőségük.

A VB kerettag versenyzők orvosi ellátását ebben az évben több orvos végezte, a keretorvos segítségével. A jövőben is az tűnik a legcélravezetőbbnek, ha legjobb versenyzőink orvosi ellátását 1-1 szakorvos egyénileg elvállalja. Természetesen a központilag beszerezhető gyógyszereket és tápszereket számukra biztosítani kell.

A VB kerettagok laboratóriumi vizsgálatokon vettek részt, a keretorvos által meghatározott időpontokban.

A jövőben e területen is tovább kell lépni, ha előbbre akarunk jutni! A válogatott sikereinek megalapozása érdekében javítani kell az edzőtáborozási lehetőségeket, növelni kell bizonyos szakágaknál a közös táborozások számát. A MASZ anyagi lehetőségeinek korlátozottsága miatt az egyesületi költségekkel rendezett táborokat szövetségi irányítás alá kell vonni és tovább kell növelni külföldi cserelehetőségeink számát. Legjobb versenyzők részére, akár egyéni lehetőséget is biztosítani kell, ha szükséges.



A MASZ elnökség javaslata alapján, az ÁISH illetékes főosztályának jóváhagyásával, az alábbi csapat utazott az 1987. augusztus 26. - szeptember 7. között Rómában megrendezett világ bajnokságra:

1. Dr. Békesi László csapatvezető, a kongresszusi delegáció vezetője.
2. Dr. Nyerges Mihály technikai vezető, kongresszusi delegátus.
3. Schulek Ágoston vezető edző.
4. Dr. Oros Ferenc sprint-gát szakágvezető.
5. Dr. Csépe Imre orvos.
6. Schmutz István gyúró.
7. Rimely András távfutó edző.

8. Kovács Attila	100 m-200 m-váltó
9. Tatár István	4 x 100 m
10. Karaffa László	4 x 100 m
11. Nagy István	200 m, 4 x 100 m
12. Urbanik Sándor	20 km-es gyaloglás
13. Bakos György	110 m gát
14. Molnár Tamás	400 m
15. Vágó Béla	3000 m akadály
16. Bagyula István	rúdugrás
17. Gécsek Tibor	kalapács
18. Szabó Karolina	maratoni
19. Hartai Katalin	gerely
20. Forgács Judit	400 m, 4 x 400 m
21. Szabó Erzsébet	4 x 400 m
22. Szopori Erika	400 m gát, 4 x 400 m
23. Bátor Noémi	4 x 400 m

Gyulai István IAAF tanácsstag hivatalból vett részt a VB-n és a kongresszuson. Zsivótzky Gyula és felesége az IAAF vendégeként volt jelen Rómában.

A csapat augusztus 26-án utazott és szeptember 7-én tért vissza az előzetes terveknek megfelelően. Dr. Békesi László elnök, és dr. Nyerges Mihály főtitkár már augusztus 24-én elutazott, s részt vettek a 24-26-a között megrendezett IAAF kongresszuson.

Bagyula István és Bátor Noémi csak a versenyszámuk előtti napon érkezett Rómába, ugyanis az IBV-ről helyfoglalási problémák miatt később érkeztek haza. Szabó Karolina és edzője augusztus 18-án utazott, mert edzőtáborozáson vett részt (Tirénia).

Az előzetes terveknek megfelelően, az IAAF 29 főre vállalta a teljes ellátás és az utazás kiadásait. Mivel a teljes létszámunk 22 fő volt (Rimely egyesületi, illetve saját költségen utazott), ilyen jellegű kiadásunk nem volt.

Az elhelyezés a két szállodából álló, teljesen elkülönített és a világbajnokság idején szigorúan őrzött "világbajnoki faluban" volt. A szállás kényelmes és praktikus volt. Az igen szigorú biztonsági intézkedések némi kényelmetlenséget okoztak például a versenyzők ablakaitól néhány méterre egész éjszaka reflektoroztak, s ez megnehezítette a pihenést). Az ételek mennyisége megfelelt a kívánalmaknak. Az ellátás minősége és szervezettsége azonban elmaradt az eddigi világversenyek megszokott színvonalától.

A VB általános szervezettségi színvonala igen magas volt. Jól megszervezték a versenyzők mozgatását a szálloda, az edzés és versenyszínhelyek között, gondoskodtak a résztvevők kiegészítő programjairól is.

Magas színvonalú volt a szervezetség a küzdelmek során, világosak voltak az információk, pontosan betartották az időrendet, s sportszerűen bíraskodtak (legalábbis, ami a magyar csapatot illeti).

A magyar együttes valamennyi tagja a VB egész ideje alatt igen fegyelmezetten viselkedett. A versenyzők, s a csapat vezetése segítőkész, együttműködő, jó hangulatú közösséget alkotott.



A II. Atlétikai Világbajnokságon 16 versenyző képviselte hazánkat. A csapat kijelölésénél a javasolt, illetve az utazó versenyzőket három csoportra osztottuk. A versenyzők egyéni értékelését is e szerint csoportosítjuk:

I. Korábbi eredményeik alapján már az egész évben csapattagként kezelt versenyzők:

1. Kovács Attila (1960)

100 m 5. hely 10,22 mp

ef.: 2. hely - 10,26 mp

kf.: 3. hely - 10,52 mp

ed.: 3. hely - 10,22 mp

200 m

ef.: 1. hely - 20,77 mp

kf.: 2. hely - 20,61 mp

ed.: 5. hely - 20,47 mp

4 x 100 m 6. hely 39,04 mp

ef.: 2. hely - 39,11 mp

ed.: 3. hely - 38,78 mp

Szereplése úgy az egyéni, mint a váltófutásnál kitűnő. Felkészülése a terveknek megfelelően történt, a csúcsforma időzítését kitűnően oldották meg, 200 m-en való indulása kérdéses volt, reális esélye volt a döntőbe jutásra.



KOVÁCS ATTILA

Sajnos a nem túl szerencsés futambeosztás döntően közrejátszott abban, hogy aránytalanul erősebb elődöntőbe került. Indítása utólag megítélve is helyes volt. A váltó kitűnő szereplését is döntően befolyásolta jó futása.

2. Nagy István (1959)

4 x 100 m 6. hely

200 m

ef.: 5. hely - 21,06 mp

kf.: 3. hely - 21,11 mp

ed.: 7. hely - 21,22 mp

A váltóban elért helyezése kitűnő. Az új felállásban rá osztott szerepét jól látta el. (Ezzel a felállással a váltó stabilabb, még jobb lehet!)

200 m-en az elődöntőbe jutása akkor is kitűnő teljesítmény, ha az elért idők elmaradtak legjobbjától. Felkészülését



NAGY ISTVÁN

töretlenül, igen nagy szorgalommal végezte, a formaidőzítés jól sikerült. VB szereplése kitűnő.

3. Karaffa László (1964)

4 x 100 m 6. hely

Az új felállásban, jól futott a második helyen, de a váltásoknál nála még kihasználatlan tartalékok vannak. Formaidőzítése jól sikerült, a VB időszakában jó formában volt. Igen tehetséges, jó közösségi szellemű versenyző, de az egyéni előrelépéshez több céltudatosságra, tervszerűsége lenne szükség.

4. Tatár István (1958)

4 x 100 m 6. hely

Egész évben nem került igazán jó formába, nem érte el tavalyi legjobbját. A VB idején ez évi legjobb formájában volt. Váltóbeli futását rutinosan, jól oldotta meg.

Eredménye, mint a többi váltótagé kitűnő.

5. Szabó Karolina (1961)

Maratoni futás 9. hely 2:36:18

A célkitűzés a 6-15. közötti helyezés megszerzése volt, azzal a reménnyel, hogy pontszerző lesz. Végül is nem szerzett pontot és elmaradt legjobb teljesítményétől (2:32:48).

Egész évi felkészülése, versenyzése a VB-re való jó felkészülés alá volt rendelve (kevés pályaverseny, magaslati tábor, olaszországi akklimatizációs tábor, stb.). Ennek ellenére - részben egészségügyi okok miatt - a várt siker elmaradt. Szereplése jónak értékelhető. Szabó Karolina változatlanul egyike a magyar atlétika pontszerzésre esélyes versenyzőinek. Ez évi felkészülésének tapasztalatait felhasználva, a jövő évi olimpián kitűnően szerepelhet.

6. Bakos György (1960)

110 m gát

ef.: 2. hely - 13,76 mp.

ed.: 7. hely - 13,90 mp. (-1,28 m/sec)

Az elmúlt évek egyik legeredményesebb magyar atlétájaként, annak ellenére, hogy nem volt reális esélye döntőbe jutásra, biztos csapattag volt. A legjobb 16 közé kerülés, amelyet az előfutamban magabiztosan megszerzett második helyével biztosított, megmutatta, hogy változatlanul a világ élvonalában van a helye. Az egész versenyidényben elmaradt a várt eredménytől (ő maga is bizonytalan volt abban, részt kell-e vennie a VB-n vagy nem), de becsületesen készült és helyt állt valamennyi válogatott versenyen!

Megítélésünk szerint az évek óta tartó téli és nyári versenyzés idegileg fárasztotta el. Év közben könnyebb sérülések is hátráltatták felkészülését. Bakos György a következő évek világversenyein is pontszerző versenyző lehet, kiemelt felkészülési feltételeket kell számára biztosítani. Szereplése jónak minősíthető.

7. Urbanik Sándor (1964)

20 km 22. hely 1:27:24

Téli 5 km-es jó szereplése alapján lett tagja a kiemelt keretnek. Éves szereplése elmaradt a várakozástól. Központi táborban nem vett részt a magaslati tábor utolsó pillanatban való lemondása miatt. Ez negatívan befolyásolta eredményét és formája sem volt megíthető. Teljesítménye elmaradt a várakozástól!

Tehetségéhez nem fér kétség, de ez csak igen komoly munkával váltható eredményre. A mutatott teljesítmény alapján 20 km-re még nincs igazán felkészülve.

8. Forgács Judit (1959)

4 x 400 m 13. hely 3:31,56

400 m

ef.: 5. hely - 53,15 mp

ed.: 7. hely - 52,99 mp

Döntőbejutási esély nélkül, jutalomból került a csapatba, amit a fedettpályás VB-n szerzett bronzérmével érdemelt ki. A téli jó szereplés után, az első szabadtéri versenyén megsérült, s nem tudott igazából formába kerülni. Sérülése lelkileg is nagyon megviselte. Egész évben egyszer tudott igazán jól futni, a VB-n, a váltóban. Egyéni futásainál rendre elmaradt a várakozástól. A váltóban 52 mp körüli időt futott, egy nagy idővesztéssel járó ütközés után. Szereplése megfelelő volt.



HARTAI KATALIN

előtt utazik Rómába, mert a túl hosszú várakozás is rossz hatással volt rá. Teljesítménye mindenképpen pozitív, bebizonyosodott, hogy ott a helye a világ legjobbjai között. Értékelése: jó.

Gécsek Tibor (1964)

Kalapács 7. hely 77,56 m

Sel.: 7. hely 77,52 m

Jól szerepelt a versenyidény első felében és kitűnő csúccsal biztosította helyét a VB csapatban. Rómában nála méterekkel jobb eredménnyel rendelkező versenyzőket

II. Az előírt szintet teljesített versenyzők

Hartai Katalin (1963)

Gerely 11. hely 60,88 m

Sel. 7. hely 62,68 m

Egész évben kitűnően szerepelt, többször javított egyéni legjobbján a fontos versenyeken. A világbajnoki selejtezőben kitűnően szerepelt, világnagyságokat szorítva maga mögé, a 7. helyen került döntőbe. Itt már nem tudta megismételni korábbi eredményeit, s nem jutott a legjobb 8 közé. Fizikailisan jó állapotban volt, ezt edzéseredményei is jól mutatták. Meggyőződésünk szerint a selejtezőből való továbbjutás túlzott pszichés terhet jelentett számára. Utólag megítélve, célszerűbb lett volna, ha közvetlenül a verseny

előzött meg. Magabiztosan, első dobásával teljesítette a selejtező szintet, amit összesen nyolcan értek el! A döntőben tovább javítva eredményén, a számára reálisan elérhető legjobb helyezést érte el. (Csak 80-on felüli dobással előzték meg.)

Gécsek Tibor céltudatosan készülő, igen jó versenyzői tulajdonságokkal rendelkező atléta. E teljesítmény elérésére, illetve megjavítására a következő évek világversenyein is reális esélye van.

A jövőben több központi támogatásra van szüksége! Teljesítménye kitűnő!

4 x 400 m női váltó

ef.: 5. hely 3:31,56

A váltó világbajnoki részvételét vita előzte meg. Indulásukat végül is a következők indokolták:

1. Forgács Judit csapattag volt.
2. A 17 éves Bátor Noémit menedzselni kellett.
3. Szopori Erika és Szabó Erzsébet kiemelkedő formában szerepelt az országos bajnokságon.
4. Az előzetes információk alapján, néhány csapat távolmaradása miatt a váltónak esélye lehetett a 8. hely megszerzésére.
5. Az ingyenes részvétel miatt a legkisebb esélyt is ki kell használni.

A csapat nem érte el a kiküldetési szintet, de az elmúlt évek legjobb eredményét produkálta. Futamában az 5. helyen végezve, nem játszott alárendelt szerepet. Forgács Judit és Bátor Noémi, egyéni futóformájukat felülmúlva, kitűnően futottak. Szabó Erzsébet elfogadhatóan, Szopori Erika pedig gyengén szerepelt. Sajnos a tétversenyeken mindkét versenyző hajlamos a görcsös erőlködő futásra. Ezen - az edzés-munka javításával - feltétlenül változtatni kell. (Szopori Erika 400 gáton is indult, eredménye: ef.: 5. hely - 58,08. Szereplése elmaradt a várakozástól!)

A váltó részvétele a VB-n utólag is hasznosnak ítéltető. Szereplésük megfelelő volt.

III.

Távlatilag menedzselendő, különösebb elvárás nélkül benevezett versenyzők

Molnár Tamás (1968)

400 m

ef.: 7. hely - 46,80 mp.

Az ifjúsági EB-n szerzett bronzérme alapján jutalomként, menedzselésként lett csapattag. A VB-n kitűnő formában volt, ezt edzéseredményei bizonyították. A délelőtti futamban a várt eredménytől elmaradt, nem jutott tovább. Szerepeltetése hasznos volt, mert adottságai alapján az európai élvonalba kerülhet, de edződni kell a világversenyek légkörében.

Vágó Béla (1963)

3000 akadály

ef.: 7. hely - 8:27,24

A legerősebb időt és tempót futó előfutamba került. Igen bátran, a továbbjutást jelentő 4. helyen futott, amíg erővel bírta. A mért részidők alapján számára túl erős volt a tempó, visszaesett és még ketten megelőzték az utolsó kilométeren. A másik két futam irambeosztása számára kedvezőbb lett volna, jobb időt érhetett volna el. Eredménye az ez évi második legjobb teljesítménye. Jó formában versenyzett, részvétele mindenképpen hasznosnak ítéltető. Teljesítménye megfelelő volt.

Bagyula István

rúdugrás

sel.: 500 cm

Az ifi EB-n szerzett második helye alapján kizárólag tanulás, tapasztalatszerzés céljából vett részt a VB-n. Szerepeltetése mindenképpen hasznos volt, mert adottságai alapján felzárkózhat a világ élvonalához. Sokáig sérüléssel bajlódott, ezért formája kissé bizonytalan volt az év folyamán, de mindkét korosztályos versenyen helyt állt (ifi EB, IBV). Világbajnoki szereplésének külön haszna, hogy egy amerikai sportszergyártó cég ingyen elvállalta, hogy rendszeresen ellátja rudakkal. Ez továbbfejlődésének egyik kulcsa lehet!



VÁGÓ BÉLA /610/

A világbajnoki szereplésre reális eséllyel pályázó, de a csapatba kü-
lönöző okok miatt be nem került ver-
senyzők rövid értékelése:

Szalma László

A kiemelt keret tagja volt. Talán
élete legjobb fizikális állapotában
sérült meg tavaszi első versenyén.
Sérülése lényegesen tovább tartott,
mint az első jelek mutatták. Rendsze-
resen edz, igen komolyan készül a fe-
dettpályás EB-re.

Siska Xénia

1987. szeptember végére kisbabát
vár. Ha egészsége engedi, tervezi
az olimpiára való felkészülést! Eh-
hez minden segítséget biztosítani
kell számára. Ha 13 mp-en belüli
idő elérésére képes, olimpiai dön-
tős lehet.

Bakosi Béla (16,58)

Téli sérülése (izomsorvadás) miatt
csak az idény második felében kez-
dett versenyezni. A magyar bajnok-
ságra került jó formába, de ez a
teljesítmény a VB-szerepléshez ke-
vés volt. A fedettpályás EB-n való
jó szereplésre reális esélyei vannak.

Pálóczi Gyula (785)

Kétéves hullámvölgy után a verseny-
idény második felében kezdett magá-
ra találni. Jelenleg egészséges, de
még messze van régi önmagától.

Sterk Katalin (192)

Egész évben igen céltudatosan ké-
szült a VB-re. Jól szerepelt az
EK-n és a válogatott viadalokon is.
Fizikálisan előre lépett, de a 190
cm feletti magasságokon rendre nem
tudta megismételni korábbi mozgását.
A bajnokságon betegen versenyezve
került ki a VB keretből. Atlétikánk
nagy értéke, meg kell találni a na-
gyobb tétet jelentő helyzetben való
jó szereplés módját. Megítélésünk
szerint ez elsősorban pszichés jel-
legű gond.

Juhá Olga (190)

Egész évben egy alkalommal ugrott
190 cm-t. Teljesítménye elmaradt a
várakozástól. Fizikális állapota és
technikai stabilitása sem javult kel-
lő mértékben. Előrelépést csak cél-
tudatosabb edzésmunkával és életvf-
tellel érhet el!

Szabó Zsolt (793)

Szinte egész évben sérült volt. A
bajnokság volt az első verseny, ahol
magára találva, kitűnően szerepelt.
Óriási tehetség. Gerincproblémáiból
származó sérüléseit céltudatosabb
erősítő munkával, karbantartással
kell megelőzni.



Vanyek Zsuzsa (661)

Szinte egész évben egészségügyi gondokkal küzdött, s a VB szintet végül is nem érte el. Adottságai alapján helye van a világ élmezőnyében. Jelenleg egészséges, a fedettpályás idényre jó eséllyel készíthető fel.

Havas Endre (10,68)

A VB-kerettel készült, mint váltó tartalék. Várt fejlődése elmaradt, így nem került be a csapatba. Jelenleg sorkatona. A Bp. Honvédhoz kerülve, további sportpályafutása biztosítottnak tűnik. Komolyabb, céltudatosabb edzésekkel lehet csak fejlődésre számítani.

Bácskay Márta (62,40)

Több sérülés zavarta felkészülését. Edzéseit a kerettől teljesen függetlenül, férje irányításával végezte. Munkájuk így ellenőrizhetetlen és sikertelen volt. Előrelépés csak a közös felkészülésbe való bekapcsolódással képzelhető el. Adottságai alapján a világ élmezőnyébe kerülhet, de kerettagságát csak akkor javasoljuk, ha vállalja a közös munkát.

Malovecz Zsuzsa (62,78)

Az elmúlt évi sikertelen EB szereplés után változtattak felkészülésén és csak a versenyidény második

felében akartak versenyezni, illetve formába kerülni. Ez nem sikerült. Egész évben technikai gondokkal küzdött, s nem talált önmagára. Ahhoz, hogy visszatérjen az 1986-os szintre, megítélésünk szerint elsősorban a technikai problémákat kellene megoldani. Ehhez a közös munkába való bekapcsolódás a reális biztosíték.

Markó Gábor (8:34,88)

Magánéleti problémáival zárta ki magát a válogatott keret felkészüléséből és versenyeztetéséből. Ez olyan hatással volt rá, hogy meg sem tudta közelíteni korábbi teljesítményét.

Sipka Ágnes (2:34:20)

Nem érte el a kiküldetési szintet. Két maratoni és néhány utcai futóversenyen indult. Értéke atlétikánknak, de a maratoni élmezőny gyorsabban fejlődik.

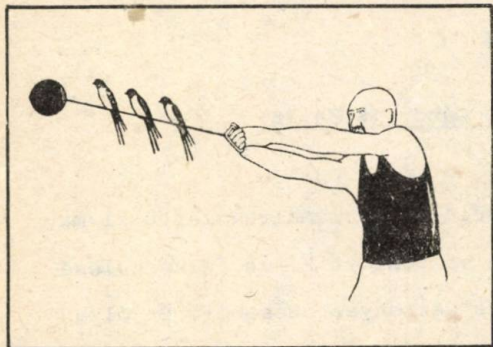
Verébné Fazekas Erika (32:47,16)

Téli és nyári felkészülését is betegség hátráltatta. Legjobb teljesítményével sem tudott volna a legjobb 15 közé kerülni. Formájához képest jól helyt állt a válogatott viadalokon.



Sinka Albert (77,82)

Megbízhatóan szerepelt a versenydény első felében, de az augusztusi versenyekre nem tudott formába lendülni, s így a VB csapatba sem került be. Jó képességű versenyző, képes a világ élvonalába kerülni.



Szitás Imre (78,24)

Sorozatban dobott 76 m felett. Ilyen teljesítményekkel ma a világversenyek döntőjébe lehet kerülni. Továbbfejlődése érdekében több központi támogatásra van szüksége.

Rockenbauer Nóra (64,20)

Miután a nemzetközi mezőnyben is kitűnő utánpótlás rekordját a többi versenyen meg sem tudta közelíteni, csapatba kerülésére nem kerülhetett sor. Fizikuma messze meghaladja technikai szintjét.



Az IAAF augusztus 24-27. között megrendezett kongresszusán magyar részről dr. Békesi László a MASZ elnöke, dr. Nyerges Mihály a MASZ főtitkára és Gyulai István az IAAF Tanácsának tagja vett részt.

A kongresszus eseményei, illetve döntései közül az alábbiak érdemelnek külön említést:

Két új taggal bővült az IAAF tagországaik sora. A Kongresszus felvette az ázsiai Makaót és az óceániai Marsall szigeteket, s ezzel az IAAF tagországaik száma 181-re emelkedett.

Úgynevezett választó kongresszus volt a római, s a következő fontosabb választási eredmények születtek: Primo Nebiolo egyöntetűen ismét elnöknek választotta a kongresszus. Nem változott a négy elnökhelyettes, valamint a pénzügyi vezető személye sem. A területi vezetők (Area Representative) közül is csak az európai pozícióban volt változás: Takács Artúrt (Jugoszlávia) a finn Carl-Olaf Homen váltotta fel. A 11 tanácstagra 20 különböző nemzetbeli jelölés volt. A titkos szavazások után Gyulai Istvánt magas szavazati aránnyal választották újra (a 4. legnagyobb szavazati pontaránnyal került be). A különböző bizottságok jelöléseinél két magyar szakember is érintve volt. A Technikai bizottság választható 15-ös létszámára 31 jelölt volt. Itt dr. Nyerges Mihály az első szavazás során a 14. helyen állt, de pontjainak száma nem jelentett abszolút többséget. A 15. pozícióig megismételték a szavazást, s végül is nem került be a Technikai bizottságba. A Mezei futó és országúti bizottságba először kandidáló dr. Spiegel József pontszámai nem ismereteseek, ugyanis csak 14 főig (ennyi a bizottság létszáma) ismertették a tagok pontarányait, s a további 6 fő választási pontjait nem hozták nyilvánosságra. A választás eredményeit így is komoly sportdiplomáciai sikernek minősíthetjük.

Igen lényeges döntése volt a tanácsnak, hogy pontot tett egy évek óta húzódozó javaslatra. A döntés lényege, hogy az eddigi differenciált nemzetenkénti szavazati ponderót, az 1 nemzet = 1 szavazat elve váltotta fel. A tagországok, főképpen a szocialista országok és a fejlődő világ, óriási ovációval fogadta a döntést.

Beszámoltak az 1989-ig rendezendő IAAF világversenyek szervező bizottságai, köztük a magyar küldöttség is a budapesti fedettpályás VB előkészületeiről. A budapesti VB szervező bizottságának a kongresszus színhelyén volt egy kiállítási pavilonja, ahol a VB 2. számú bulletinjét, szakmai információkat tartalmazó anyagokat, valamint Magyarországot népszerűsítő ízléses propaganda kiadványokat terjesztettek.

A kongresszus számtalan szabálmódosítási kérdést is tárgyalt, amelynek írott anyagai megtalálhatók a MASZ-ban.

1 A magyar atlétika helye a világban

E mérce szerint még nem tudtunk nagyot előre lépni. Továbbra sincs esélyünk arra, hogy olyan ütőképes válogatottnak legyünk, mint volt az 50-es, 60-as években. Ha egy-egy éremesélyes és néhány reálisan 8 közé jutásra esélyes versenyzőt tudunk nevelni, az már nagy siker.

Ennek két módja van:

A meglévő 1-2 legtehetségesebb és már bizonyított versenyző maximálisan kiemelt támogatása, elsősorban az olimpiai jó szereplés érdekében.

Azoknak a szakágaknak a kiemelt kezelése, melyben tartósabb esély van a döntőbe jutásra, úgy a szűkebb élmezőnyben, mint a magyarországi jó hagyományok, illetve feltételek miatt.

2 Az elmúlt EB-hez viszonyítva

A stuttgarti EB szerepléshez képest a lényegesen erősebb mezőny ellenére, jobban helyt álltak versenyzőink, s ez komoly előrelépés.

3 Saját célkitűzéseink

Pontok, helyezési számok nem szerepeltek a tervekben. A cél az volt, hogy a versenyzők önmagukhoz képest szerepeljenek jól, legalább közelítsék meg legjobb eredményeiket. A döntőbe jutott versenyzők eleget tettek az elvárásnak.

A többi versenyző ettől az elvárástól elmaradt, amit egyértelműen negatívumként kell értékelni. Pozitívum viszont, hogy igazi kudarc egy versenyző szereplését sem kísérte. Ez, az elmúlt évek szerepléséhez képest, szintén előrelépésnek számít. (Urbanik Sándor formáját, fizikális állapotát igazából nem tudtuk megítélni, de mint kiemelt versenyző, szereplése biztos volt a VB-n.) Az ebből adódó tanulságokat a jövőre nézve a következőkben lehet levonni:

1. Csak azonos számra lehet csapattagnak jelölni versenyzőt (5 km - 20 km).
2. A hosszútávú versenyzők formájának, edzettségének mutatóit pontosan ki kell dolgozni.

KÖVETKEZTETÉSEK

● A VB módosított kiküldetési szintjei kivétel nélkül megfelelőnek bizonyultak. A kiírt szintek reális döntőbe jutási esélyt jelentettek.

● Helyes volt néhány fiatal versenyző versenyeztetése a számukra néha túl erős mezőnyben is.

● A jó légkörű csapatban a versenyzők oldottabban versenyeztek, mint az elmúlt évek világversenyein, mindenki jól küzdött, becsületesen állt helyt.

● A kijelölt versenyeken való szintteljesítési kötelezettség jó garancia a világversenyen való jó szereplésre, jó mutatója a tényleges tudásszintnek.

DR. NYERGES MIHÁLY
főtitkár

SCHULEK ÁGOSTON
vezető edző

Kiegészítés

a

jelentéshez

1 A döntőbe jutáshoz szükséges teljesítmények (1. melléklet)

- Mindössze 7 versenyszámban kellett jobb teljesítmény Helsinkiben (ffi: 10.000, maratoni, akadály, 20 km gyaloglás, női: maratoni, távol, diszkosz).
- Különösen nagy a különbség: ffi 100-on, 200-on, 400 gáton, távolban, 4 x 400-on, női 100-on, 1500-on, 400 gáton, súlyban, gerelyben, 4 x 100-on és 4 x 400-on.

2 A döntősök átlagteljesítményei (2-3. melléklet)

- Mindössze 4 ffi és 3 női versenyszámban volt jobb az 1983-as VB-n elért teljesítmény, mint most.
- Nyolc versenyszámban a különbség szignifikáns is volt. Ezt azért fontos megjegyezni, mert az ilyen alacsony elemszám miatt (88 fő) csak jelentős eltérés esetén mutatható ki szignifikancia.
- A VB-k előtti teljesítmények közül 16 ffi és 14 női szám volt Rómában jobb. Ezek közül 7 ffi számban volt a különbség igen erősen szignifikáns.
- A 3. mellékleten azt mutatjuk be, hogy tétversenyeken valószínű a teljesítmé-

nyek elmaradása attól, mellyel a versenyzők megszerezték az indulási jogot. 1983-ban 3 férfi és 5 női számban volt jobb a VB-n elért eredmények átlaga, mint az ezt megelőző, 1987-ben pedig 5 férfi és 5 női számban. Ez arra hívja fel a figyelmet, hogy tudatos és tervszerű menedzseléssel kell keresni azokat a versenyzőket, akiknek jó a teljesítőképessége, akik nagy tétversenyeken is képesek egyéni csúcstól javítani vagy annak közelébe jutni.

3 Döntősök és döntőn kívüliek átlagteljesítménye (4 melléklet)

- Döntőn kívülieken azokat értjük, akik futószámokban csak a középfutamig jutottak, illetve a 9-16. helyezetteket, ügységi számokban pedig a selejtezőn túljutott, de a nyolcas döntőbe be nem jutott versenyzőket.
- Mindössze öt versenyszámban nem volt szignifikáns különbség, szakmailag és matematikailag is elkülönül egymástól a két csoport.
- Ez fakadhat abból is, hogy azok a versenyzők lettek döntősök, akiknek jobb volt a relatív teljesítményük (14 versenyszámban volt szignifikánsan jobb). Amennyiben így van, akkor méginkább igaz a menedzseléssel kapcsolatos korábbi megállapításunk.
- Fakadhat abból is, hogy ismereteink szerint a világ legjobbjai a tehetség és a szakszerű munka mellett megkapják azokat a járulékos támogatásokat is, melyek a táblázatban levő különbségekért szintén "felelősek".

A VB-DÖNTŐKBE JUTÁSHOZ SZÜKSÉGES TELJESÍTMÉNYEK

	1983.	1987.
F É R F I A K		
100	10,36	10,23
200	20,63	20,38
400	45,73	44,94
800	1:46,16	1:45,36
1500	3:37,54	3:37,47
5000	13:34,18	3:37,47
10000	28:09,05*	28:11,37*
Maratoni	2:11,15*	2:14,40*
110 gát	13,66	13,58
400 gát	49,18	48,50
Akadály	8:20,45*	8:21,35*
20 km gyal.	1:22,04*	1:23,41*
50 km gyal.	3:56,00*	3:52,07*
Magas	2,26	2,29
Távol	7,90	8,11
Súly	16,77	17,24
Rúd	5,40	5,60
Súly	19,85	20,16
Diszkosz	63,24	63,66
Gerely	80,44	78,42 (új)
Kalapács	76,06	77,08
Tízpróba	81,49*	81,75* (új)
4 x 100	39,14	39,05
4 x 400	3:04,32	3:01,18

	1983.	1987.
N Ő K		
100	11,26	11,06
200	22,76	22,61
400	51,04	50,88
800	1:59,60	1:58,85
1500	4:05,73*	4:01,79
3000	8:47,98*	8:45,85
10000	-	31:48,87
Maratoni	2:34,14*	2:35,15*
100 gát	12,99	12,95
400 gát	56,09	54,82
Gyaloglás	-	45,26*
Magas	1,88	1,93
Távol	6,67	6,64
Súly	19,17	20,06
Diszkosz	62,50	62,32
Gerely	62,04	64,92
Hétpróba	61,55*	62,12*
4 x 100	43,89	43,50
4 x 400	3:30,96	3:27,13

Megjegyzés:

A táblázatban azokat az adatokat gyűjtöttük össze, melyekkel biztosan (kedvezőtlen futambeosztás esetén is) döntőbe lehetett kerülni.

Az * jelű versenyszámokban a 8. helyezett eredményét közöltük.

VB-DÖNTŐSÖK ÁTLAGTELJESÍTMÉNYEI

	VB ELŐTTI ÁTLAGOK			VB-N ELÉRT ÁTLAGOK		
	1983.	1987.	Különbségek szignifikancia szintje	1983.	1987.	Különbségek szignifikancia szintje
F É R F I A K:						
100	10,17	10,08	-	10,26	10,14	-
200	20,41	20,25	*	20,53	20,30	-
400	45,05	44,47	-	45,45	45,27	**
800	1:44,78	1:44,91	-	1:45,03	1:44,85	-
1500	3:35,11	3:33,12	***	3:42,73	3:39,20	*
5000	13:21,51	13:13,30	***	13:31,79	13:28,63	*
10000	27:48,41	27:53,27	-	28:03,81	27:58,11	-
Maratoni	2:12,32	2:10,54	***	2:10,48	2:13,08	-
110 gát	13,42	13,35	-	13,60	13,45	-
400 gát	48,88	48,56	-	49,02	48,25	-
Akadály	8:20,48	8:14,51	-	8:18,58	8:15,04	**
20 km gyal.	1:22,55	1:23,02	-	1:21,28	1:22,18	-
50 km gyal.	3:50,01	3:33,21	***	3:51,24	3:34,11	***
Magas	2,32	2,33	***	2,29	2,34	-
Távol	8,19	8,47	-	8,15	8,30	-
Hármas	17,15	17,50	***	17,09	17,44	*
Rúd	5,63	5,79	***	5,51	5,73	*
Súly	21,21	22,21	**	20,56	21,29	*
Diszkosz	68,45	67,64	-	65,47	65,88	-
Gerely	92,10	84,52 /uj/	-	84,22	81,10 /uj/	-
Kalapács	80,34	80,90	-	78,75	80,02	-
Tízpróba	84,60	83,48 /uj/	-	83,58	83,47 /uj/	-
N Ő K:						
100	11,01	10,97	-	11,12	11,07	-
200	22,45	22,26	-	22,57	22,24	-
400	50,29	50,02	-	49,65	50,53	-
800	1:56,78	1:57,23	-	1:58,87	1:57,73	-
1500	4:02,25	4:02,04	-	4:03,31	3:59,96	-
3000	8:46,60	8:42,38	-	8:38,69	8:41,56	-
10000	-	31:47,44	-	-	31:25,71	-
Maratoni	2:33,17	2:30,47	-	2:31,59	2:32,50	-
100 gát	12,70	12,64	-	12,73	12,68	-
400 gát	55,42	54,69	-	54,92	54,85	-
Gyaloglás	-	44:28,63	-	-	44:52,38	-
Magas	1,97	1,99	-	1,93	1,98	-
Távol	6,92	7,19	-	6,96	6,99	-
Súly	20,73	21,20	-	20,24	20,75	-
Diszkosz	69,04	70,50	-	65,54	67,14	-
Gerely	69,00	71,22	-	65,15	68,68	-
Hétpróba	64,22	64,39	-	64,17	64,64	-

Jelölések: - = nem szignifikáns
 * = szignifikáns
 ** = erősen szignifikáns
 *** = igen erősen szignifikáns

VB-DÖNTŐSÖK ÁTLAGTELJESÍTMÉNYEI

	1983. HELSINKI			1987. RÓMA		
	Előtte	VB-N	Rel.telj. %	Előtte	VB-N	Rel.telj. %
F É R F I A K:						
100	10,17	10,26	98,08	10,08	10,14	99,41
200	20,41	20,53	99,38	20,25	20,30	99,74
400	45,05	45,45	99,12	44,47	45,27	98,22
800	1:44,78	1:45,03	99,76	1:44,91	1:44,85	100,05
1500	3:35,11	3:42,73	96,46	3:33,12	3:39,20	97,14
5000	13:21,51	13:31,79	98,71	13:13,30	13:28,63	98,06
10000	27:48,41	28:03,81	99,05	27:53,27	27:58,11	99,70
Maratoni	2:12,32	2:10,48	101,28	2:10,54	2:13,08	98,28
110 gát	13,42	13,60	98,61	13,35	13,45	99,28
400 gát	48,88	49,02	99,71	48,56	48,25	100,62
Akadály	8:20,48	8:18,58	101,38	8:14,51	8:15,04	99,89
20 km gyal.	1:22,55	1:21,28	101,68	1:23,02	1:22,18	100,78
50 km gyal.	3:50,01	3:51,24	99,34	3:33,21	3:34,11	99,60
Magas	2,32	2,29	98,79	2,33	2,34	100,44
Távol	8,19	8,15	99,57	8,47	8,30	98,07
Hármas	17,15	17,09	99,65	17,50	17,44	99,68
Rúd	5,63	5,51	97,82	5,79	5,73	98,99
Súly	21,21	20,56	96,99	22,21	21,29	95,07
Diszkosz	68,45	65,47	95,74	67,64	65,88	97,40
Gerely	92,10	84,22	91,56	84,52 /uj/	81,10 /uj/	95,98
Kalapács	80,34	78,75	98,03	80,90	80,02	98,96
Tízpróba	84,60	83,58	98,81	83,48 /uj/	83,47 /uj/	100,00
N Ő K:						
100	11,01	11,12	98,97	10,97	11,07	99,05
200	22,45	22,57	99,45	22,26	22,24	100,06
400	50,29	49,65	101,27	50,02	50,53	98,99
800	1:56,78	1:58,87	98,21	1:57,23	1:57,73	99,57
1500	4:02,25	4:03,31	99,55	4:02,04	3:59,96	100,84
3000	8:46,60	8:38,69	101,49	8:42,38	8:41,56	100,15
10000	-	-	-	31:47,44	31:25,71	101,10
Maratoni	2:33,17	2:31,59	100,79	2:30,47	2:32,50	98,64
100 gát	12,70	12,73	99,77	12,64	12,68	99,69
400 gát	55,42	54,92	100,89	54,69	54,85	99,71
Gyaloglás	-	-	-	44:28,63	44:52,38	99,07
Magas	1,97	1,93	98,48	1,99	1,98	99,57
Távol	6,92	6,96	100,64	7,19	6,99	97,36
Súly	20,73	20,24	97,75	21,20	20,75	97,90
Diszkosz	69,04	65,54	94,95	70,50	67,14	95,26
Gerely	69,00	65,15	94,49	71,22	68,68	96,51
Hétpróba	64,22	64,17	99,95	64,39	64,64	100,59

DÖNTŐSÖK ÉS DÖNTŐN KÍVÜLIEK ÁTLAGTELJESÍTMÉNYEI

	1983. HELSINKI			1987. RÓMA		
	Döntősök	Döntőn kívüliek	Szignifikancia szint	Döntősök	Döntőn kívüliek	Szignifikancia szint
F É R F I A K:						
100	10,26	10,45	***	10,14	10,38	**
200	20,53	20,82	**	20,30	20,89	***
400	45,45	46,30	***	45,27	45,54	-
800	1:45,03	1:46,66	***	1:44,85	1:47,55	**
1500	3:42,73	3:45,05	**	3:39,20	3:42,06	**
5000	13:31,79	13:42,81	**	13:28,63	13:37,40	***
10000	28:03,81	28:16,86	**	27:58,11	28:27,75	***
Maratoni	2:10,48	2:12,10	**	2:13,08	2:17,22	***
110 gát	13,60	13,94	**	13,45	13,79	**
400 gát	49,02	50,14	**	48,25	49,31	**
Akadály	8:18,58	8:21,38	*	8:15,04	8:32,87	**
20 km gyal.	1:21,28	1:23,37	**	1:22,18	1:24,42	***
50 km gyal.	3:51,24	3:59,50	***	3:34,11	3:55,00	-
Magas	2,29	2,21	***	2,34	2,25	***
Távol	8,15	7,73	**	8,30	7,91	***
Hármas	17,09	16,06	**	17,44	16,65	***
Rúd	5,51	5,40	-	5,73	5,42	***
Súly	20,56	19,65	*	21,29	19,52	**
Diszkosz	65,46	60,72	***	65,88	61,38	***
Gerely	84,22	78,40	**	81,10	75,76	**
Kalapács	78,74	74,00	**	80,02	75,63	**
Tízpróba	83,58	79,18	**	83,47	80,63	**
N Ő K:						
100	11,12	11,40	***	11,07	11,26	*
200	22,57	23,26	***	22,24	23,09	***
400	49,65	52,14	***	50,53	52,26	***
800	1:58,87	2:05,40	*	1:57,73	2:03,20	***
1500	4:03,31	4:13,20	***	3:59,96	4:07,64	***
3000	8:38,69	8:58,23	***	8:41,56	8:54,52	***
10000	-	-	-	31:25,71	32:41,16	***
Maratoni	2:31,59	2:46,14	***	2:32,50	2:38,37	***
100 gát	12,73	13,28	***	12,68	13,21	***
400 gát	54,92	57,23	***	54,85	56,40	**
Gyaloglás	-	-	-	44:52,38	46:24,63	***
Magas	1,93	1,84	***	1,98	1,91	-
Távol	6,96	6,54	**	6,99	6,36	***
Súly	20,24	18,09	***	20,75	19,21	***
Diszkosz	65,54	60,40	**	67,14	60,22	**
Gerely	65,15	59,60	*	68,68	62,25	*
Hétpróba	64,17	59,47	**	64,64	61,24	-

Jelölések: - = nem szignifikáns
 * = szignifikáns
 ** = erősen szignifikáns
 *** = igen erősen szignifikáns