

atlétika



1988/7

ATLÉTIKA. A Magyar Atlétikai Szövetség lapja. Felelős szerkesztő: Krasovec Ferenc. Kiadja a HungariaSport Vállalat. Felelős kiadó: Száraz András igazgató. Készült a HungariaSport Vállalat sokszorosító üzemében (1143 Bp., Dózsa Gy. út 1–3.) Műszaki vezető: Novotny Tibor Az előállítás ideje: 1988. augusztus TZ 880567. Megjelenik havonként. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkészítő 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 HungariaSport 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

7. SZÁM

1988. JÚLIUS

MITŐL BETEG A MAGYAR HOSSZÚTÁVFUTÁS?

A világ futóeredményei félelmetesen javulnak, nem lehet tudni, hogy meddig. A régi ujságcikkekben jövendőlt határértékek már rég megdőlték. A legendás hírű prágai lokomotív, Emil Zatopek maratoni futásban elért legjobb idejét már női versenyzők is felülmutták. Amennyiben ezt 1952-ben mondja nekem valaki, hogy így lesz, elmebetegnek néztem volna. A rohamosan javuló eredményekről - látszólag - a magyar hosszútávfutók nem vettek tudomást. A valamikor világ-élvonalba tartozó távfutóink: Iharos Sándor, Kovács József, Rózsavölgyi István eredményei alapján napjainkban is az élvonalba tartoznának hazai viszonylatban. E három név talán a legnagyobb a hazai távfutásban, de korántsem jelenti a nemzetközi sikereket elérték listáját. Az ötvenes években abban a szerencsés helyzetben volt távfutásunk, hogy több világrekorder is futott abban a versenyben, melynek a Magyar Népköztársaság Bajnoksága volt a neve. Azt hiszem, hogy sokak számára hihetetlennek tűnik, hogy valamikor a labdaru-

gás után hosszútávfutóinkra voltak a legtöbben kíváncsiak. És hadd tegyem hozzá a legbüszkébbek is. Erre ok volt bőven!

Amennyiben részemre feltennék a kérdést, hogy mi a fontosabb, hogy 3-4 futónk világviszonylatban éllovas legyen, avagy több százezren fussanak, kocogjanak rendszeresen, azért az utóbbit lényegesebbnek tartanám. S mégis elgondolkoztat a tény, hogy távfutásunk a béka alatt van ...

A tény okával időnként foglalkoznak, írásban és szóban egyaránt. Nem csinálok titkot belőle, hogy ezen megállapításokkal többnyire nem tudok egyetérteni!

A kritikai bírálat lényege csaknem minden esetben az, hogy távfutóink puhányok, keveset edzenek stb.



RÓZSAVÖLGYI ISTVÁN

Ilyen megállapítást csak az tehet, aki nem ismeri a távfutókat. Hiszen e nehéz szakágat - még viszonylag alacsonyabb szinten is - csak hatalmas ügyszere-tettel és fanatizmussal lehet üzni. Ugy érzem, hogy e téren nincs hiba. Több ezerre becsülöm azok számát, akik oly keményen edzenek, hogy életük első számu elemét jelenti a távfutás. E szakágnál a létesítmény lehetőség elhanyagolható körülmény. A magyar sport napról napra bizonyítja, hogy a humán-biológiai vagyonnal sincs baj, tehát születnek olyan sportemberek, akik e nehéz "műfajban" is eljuthatnának a világ élvonalába. Általában a távfutók életmódjával sincs probléma. Oly annyira így van ez, hogy az élet többi dolgát képesek alárendelni a lehető legjobb eredmény elérésének. De azok nem jönnek. Hiába a sok lefutott kilométer és kiizzadt verejték.

Ugy érzem, hogy sikertelenségünk oka elsősorban a jelenlegi felkészítési és versenyeztetési rendszerben keresendő.

E megállapításon kívánja igazolni a tény, hogy a nagy sikerek elérésekor egészen más volt a követelményrendszer. Egyszerű a képlet, miszerint a siker érdekében ehhez kellene visszatérni.

1952 óta figyelem a jelenséget, miszerint a serdülő és ifjúsági korban kiemelkedő eredményeket elért versenyzők felnőtt korukra "eltűnnek a süllyesztőben." Az ötvenes években a gödöllői Gecse, a hatvanas években Krause a Bp. Vasas versenyzője egyszerűen átirta a közép- és hosszutávu futások serdülő rekordlistáját. Az atlétikai szakemberek a jövő világrekordereit látta bennük. Nem sokáig, mert már ifjúsági versenyzőként megtorpant fejlődésük. Az elmúlt évtizedekben több százra tehető azoknak a száma, akik erre a sorsra kerültek. Ezek a versenyzők - kétségtelen - átlagonfelüli képességgel rendelkeztek, de a korai eredménycentrikusság "padlóra tette" őket. Kiégttek, elkedvetlenedtek és vagy abbahagyták a versenyzést, vagy elvegetáltak

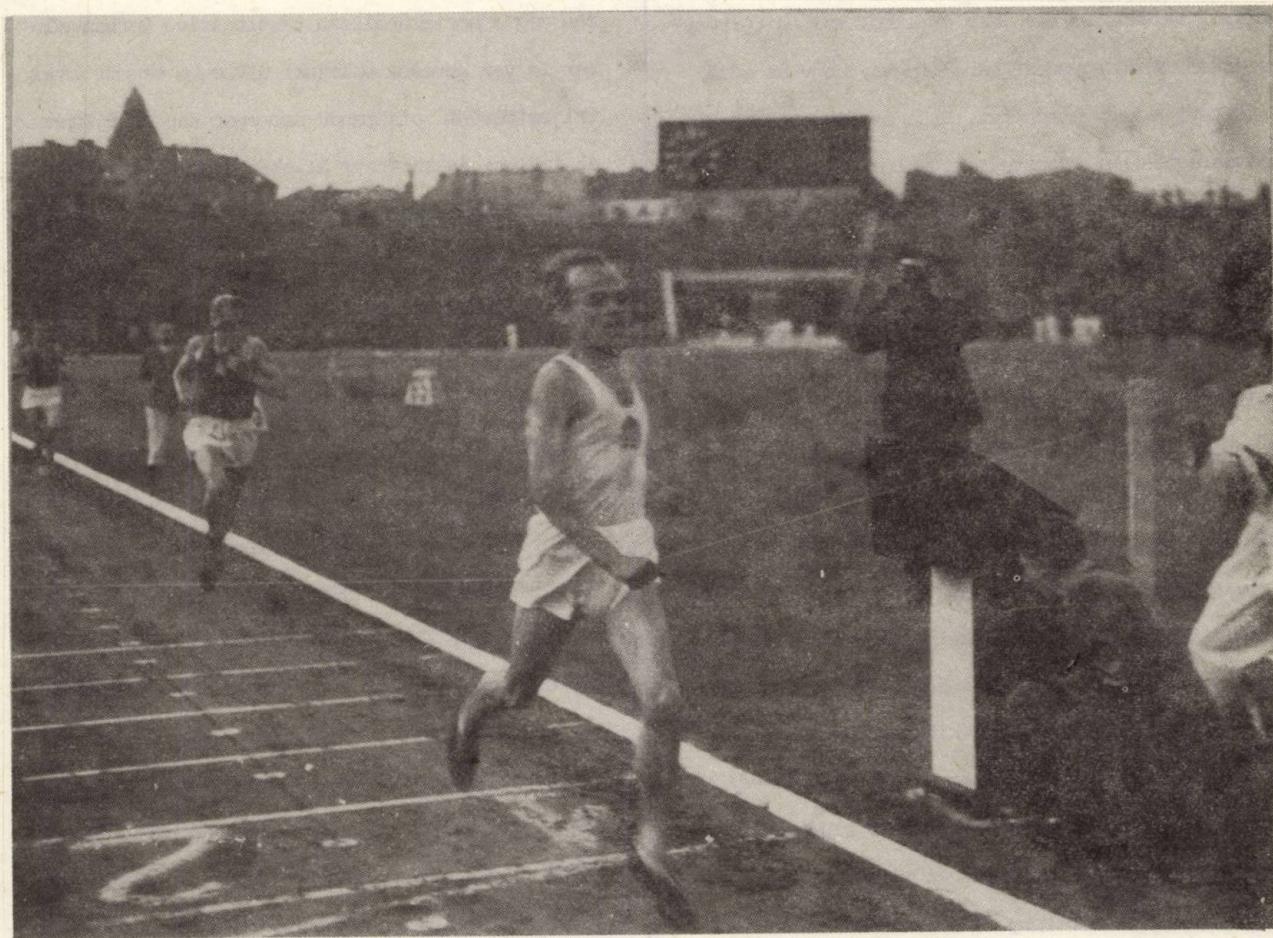
a középmezőnyben. Ugyanerre a sorsra kerültek az uttörő olimpiák 1500 méteres síkfutásának bajnokai is.

Rózsavölgyi István katona korában tűnt fel egy mezei versenyen és gyakorlatilag 20 éves korában kezdett el atlétizálni. Igaz, hogy csontozata, izomzati lazasága és ennek következtében hatalmas lépéshossza nagy szerepet játszott világgraszoló sikereinek elérésében.

Írásom elején említettem Emil Zatopeket, akit 10 éven keresztül senki emberfia nem tudott legyőzni 5- és 10.000 méteres síkfutásban. Ő szintén 20 éves korában ismerkedett meg a távfutással. Zatopeket 10 év veretlenség után a magyar Kovács József győzte le a Népstadionban. A népszerű Kovács Bütyök serdülő korában közepes képességű versenyző volt, 1500 méternél hosszabb távon ekkor nem indult el. /Igaz, hogy serdülőknek nem is igen volt hosszabb távu verseny ebben az időben./ Bütyök 15 éves korában ezer méteren 3 perc 15 mp-et futott. A napjaink uttörő bajnokai a 13-14 évesek 2:40 mp alatt teljesítik az 1000 métert! Azelőtt a magyar hosszú-távfutás virágkorában a serdülők még a mezei bajnokságokon sem futottak többet 2000 méteres távnál. Az ifjúságiak leghosszabb távu futása a 3000 méter volt. Napjainkban ezen mezei távok jelentősen megemelkedtek. Minél kisebb a korosztály, annál többben jelennek meg a rajtnál. Aztán a sikerélmény nélkül maradtak szép lassan, de többnyire bucsut is mondanak a távfutásnak. A gyermek korosztályok versenyen hatalmasak az eltérések az eredményt illetően. Természetesen ennek egyik oka az akceleráció. A másik az, hogy az edzők a siker érdekében a könnyű csontozatu, aszténiás típusu gyerekeket erősen terhelik. Rengeteg résztávot futtatnak velük és a versenyzők az edzés nagy részét oxigénhiányban teljesítik. Megfigyeltem, hogy a felnőttekre szabott edzéshez hasonlóan dolgoztatják a kicsiket. Pedig a gyerek az gyerek és nem kis felnőtt! Az erős résztávós edzés, valamint a hipoxiával /oxigénhiány/

járó futás következtében a szív horizontálisan megtágul, melynek következményeként a továbbiakban behatárolt lesz az eredmények fejlődése. Rövidesen bekövetkezik a stagnálás, bármit is edz az illető. Nem szabadna elfeledkezni arról, hogy csak a szervezet totális kifejlődése után következik be oxigénhiányos mozgásformánál a szív hasznos /vertikális/ megnagyobbodása. Így elvileg bármilyen nagy eredmény elérésére képes lehet a futó. Ennek feltétele, hogy a gyermek és serdülő versenyzők sem az edzés, sem a verseny folyamán ne kerüljenek tartósan oxigénhiány állapotába. Ez azért is fontos, mert életkori sajátosságuknál fogva erre tulajdonképpen alkalmatlanok.

S ha mégis így teszünk velük, kényszerítjük rá őket, abból semmi jó nem származhat hosszútávon! A gyerek szervezet nem alkalmas még arra, hogy hosszabb ideig eltűrje a szenvedést. Ugyiszintén az idegrendszer sem. Mivel a sport területe fakultatív, hamarosan abbahagyják a távfutást. Különösen akkor van ez így, amennyiben a szenvedés-halmazokat még sikerélmény sem kíséri. Aki meg utcahosszal nyeri rendre a gyerek és serdülő versenyeket, annak megszokottá válik a siker. Ebből eredendően azt hiszi, hogy ez a továbbiakban is így lesz. Aztán jön a nagy csalódás... Az ifi és felnőtt korosztályi versenyeken a "futottak még" kategóriába kerülnek.



KOVÁCS JÓZSEF

*Emil Zátopek előtt szakítja át a célszalagot a Népstadionban.
/A képen látható pályamunkás kénytelen befogni a fűleit, mert a
közönség olyan nagy hangorkánál buszította a népszerű "Bütyököt"./*

Néhány évvel ezelőtt bevezetésre került a serdülő B és A korosztály részére a kismaraton verseny, 7500, ill. 10.000 méteres távon. Jó néhány ilyen versenyt végignézttem. Sajnáltam, hogy a gyerekeknek mennyit kell szenvedni. Valaki kitalálta íróasztal mellől ezt a versenyt. Nyilván olyan jószándéku alapgondolattal, hogy ily hosszútávon nem kerülnek oxigén hiányba a versenyzők. Valójában így lenne, amennyiben az alapritmusuknak megfelelő iramban futnának. Csakhogy... Többnyire már 1000 - 1500 méter lefutása után oxigénhiányba kerül szervezetük és szinte végig szenvedik a távot. Lila szájjal, fáradtan és igen rossz fizikai állapotban érkeznek célba a többség. Egy-két könnyű kis "nyul" mindig akad, aki valójában tehetséges és hatalmas előnnyel érkeznek célba. Ezekből a gyerekekből lehetne valami. De nem lesz egyikből sem és törvényszerűen. Azon egyszerű oknál fogva, hogy az edző siettetni a nagy eredményt. Erős és fárasztó rész-távós edzéseket végeztetnek, melyek miatt a versenyzőből semmi nem lesz. Ahelyett, hogy a magyar atlétika hosszútávfutásának egén feltűnt gyerekeket általános testi képzésben részesítenék. Futkároztatnák őket az alapritmusuknak megfelelően. Időnként és edzésenként 8-10 db 50-től 150 m-es rövid futásokat végeztetnének. Arról nem is szólva, hogy elegendő lenne a heti három-négy edzésnap. De mivel a kismaratoniban arany, illetve ezüst, jelvényes szintet lehet futni a serdülőknek, az edzők erre készítik is a gyerekeket. Aztán a versenyen úgy ordítanak, mintha a világ sora függne a gyerekek teljesítésétől. Szinte kihajszolják az erőn felüli teljesítéseket. Aztán az év végén az edző boldogan konstatálja: 4 arany- és 5 ezüst-jelvényt a kismaratoniban. Gyönyörű! És mégsebb, hogy az edzői szerződést bizonyos, hogy ilyen eredmények mellett meghosszabbítják. És senki nem akarja észrevenni, hogy fiziológiai lehetetlenség, hogy ezen gyerekekből valaha nemzetközi szintű versenyző

válják! Ehhez inkább 400 méteren vagy esetleg 600 méteren kellene őket versenyeztetni, de 1000 méteres távnál semmiesetre sem hosszabban. A közép- és hosszútávokon szinte törvénynek kell elfogadnunk - széleskörű tapasztalatok alapján - hogy az évek múlásával csak "felfelé" lehet lépni, tehát egyre hosszabb távokon versenyezni. No de mit tegyenek a serdülő kismaratonisok? Bizonyos, hogy a maratoni futáshoz lassuak lesznek. Tehát marad a szupermaratoni. Ez az általam kezdeményezett és nehezen teret nyert versenyszám, mely még ma is a magyar atlétika mostoha gyermeke. Igaz, hogy az összes futószám közül nemzetközileg itt érjük el a legnagyobb sikereket. Gyakorlatilag jelenlegi gyermek és serdülő versenyrendszerünk úgy néz ki, mintha erre a szakágra öszpontosítanánk. Szupermaratoni-ban még a horizontálisan tágult szívű versenyzőknek is van keresni valójuk! Hiszen a mammut távok teljesítésénél elsőrendű szerepet kap a májfunckció, az izületi és izomzati állóképesség és az akarati tulajdonságok. No meg a szenvedések magasszintű türése.

A tömegfutó versenyek is kísértetiesen hasonlóak, mint a szövetség által kiírt távok. Szabad legyen csak egy eseményről írni néhány szót. Futatej! Néhány évvel ezelőtt végignézttem a versenyt. A levegő hőmérséklete 7-8 celsius fok volt, erős szél fújt. A táv négyezer méter. A résztvevők nagy része alsótagozatos. 7-8 éves gyerekek gyötörték magukat, hogy 238.-nak befussanak. Ezért fizettek 10 forint nevezési díjat és örökre megutálták a futást. Hajlamosak vagyunk arra, hogy "hatalmi eszközzel" rendeljük ki a gyerekeket ilyen futásokra. Arra, hogy mintegy "lekönyveljük" a résztvevők magas számát, melynek alapján aztán lehet értékelni az iskola tömegsportját. Tiszavirág életű önbutításról van szó. Ezeknek a gyerekeknek a többsége a befutás után egyre gondol: soha többet nem akarok ennyit szenvedni. Sok százan vannak, a többségtől oly messze a motiváló sikerélmény.

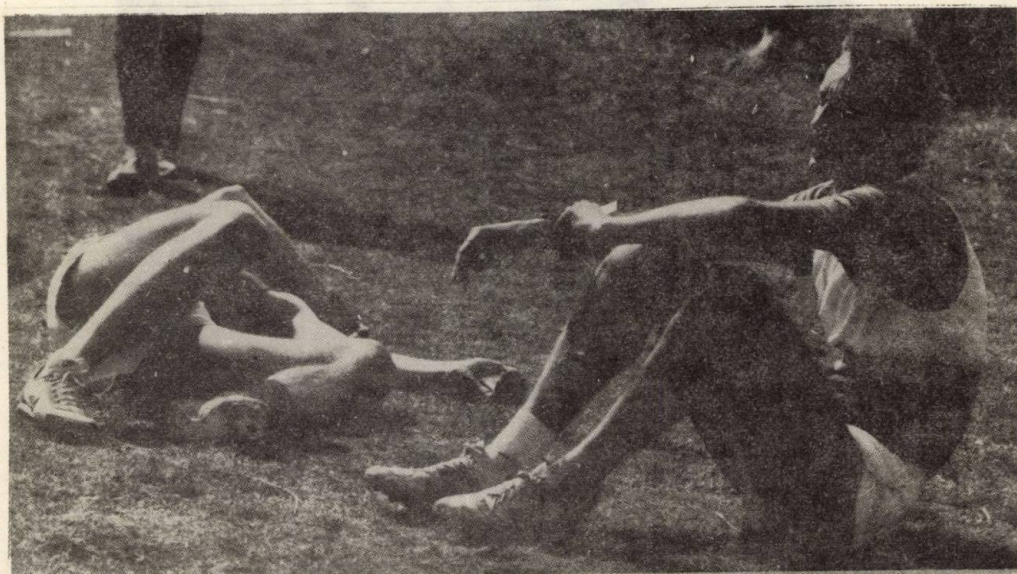


Mennyivel jobb lenne az A és B osztály közötti versengés, a korosztálynak megfelelően. 100 méteres futásban, meg 400-on. Meg váltóban ugyanezen távokon. Osztály bajnokságok, iskola bajnokságok. Itt van miért küzdeni. Mert a 7. helyről egy év alatt az 5.-re kerülni, ez igen, ennek van értelme. Aztán az iskolák legjobbjai vetélkedjenek egymással kerületek szerint. A tömeges budapesti és országos bajnokságokon a fiatal korosztály részére a legfontosabb a sikerélmény, az, ami hiányzik. Aztán hogyan tovább? - Így, ahogyan állunk. Szóval ezért beteg a magyar hosszútávfutás.

Ha rajtam volna, a gyerek versenyzőkkel 600 méternél, a serdülőkkel 2000 méternél, az ifjúságiakkal 3000 méternél hosszabbat nem futtatnék versenyen!

Aztán első éves felnőtt korban elkezdeni az Iglói-féle résztávós edzést. Ebben az edzésrendszerben a különféle rövid távok variánsai változatossá teszik az edzést. Szinte észre sem veszi a futó, hogy versenyszámának kilométerben fölötte dolgozik és a sebessége ennél nagyobb.

1960-ban Rózsavölgyi Pista volt az edzőm és Iglói-edzés szerint dolgoztam. Az eredmény engem is meglepett. Sikertült 5000 méteren 14 perc 15 mp-es idő-



eredményt elérni. Megvertem ezzel az eredményemmel a maratoni rekordert, a háromezerméteres akadályfutás bajnokát és a 10.000 méteres válogatottunkat. Mindenesetre a szakemberek körében nem kis csodálkozást váltott ki teljesítesem. Az eredményt annak köszönhettem, hogy vakon követtem a Rózsavölgyi által megszabott Iglói-iskolának megfelelő edzés-tervet. Ezt a számomra felejthetetlen élményt, mely 27 esztendővel ezelőtt történt, csak azért irtam le, hogy atlétikai szakemberek "ne írják le" írásomat. Azzal, hogy ugyan mit akar ez a szuper-maratonista, aki csiga lassúsággal rőtta az ország-utat.

Ha feltennék a kérdést részemre, hogy: - melyik a legsikeresebb sportága a magyaroknak? - Azt vála-szolnám, hogy a hosszutávfutás. Igaz, hogy ebben a versenyszámban nem nyertünk olimpiai bajnokságot.

Mindössze két ezüstöt, az első 1896-ban maratoni-ban, a másikat 10.000 méteren 1956-ban. Mégis e szakágra lehetünk a legbüszkébbek, mert itt sike-rült az, mely máshol sehol. Iharos Sándort 1955-ben a világ legjobb sportolójának választották meg. E megtiszteltető címet sem Papp Laci, sem Balczó vagy Puskás nem kaphatta meg.

A hosszutávfutás hazai képviselőinek világsikerei köteleznek minket, hogy előbbre lépünk. Jelen írá-somban a "hogyan?" kérdésére szerettem volna vála-szolni. Ahogyan napjainkban tesszük úgy semmiképpen sem!

Záradék:

Az 1988. évi 10.000 m-es országos bajnokságot 29:00.15 mp-es időeredménnyel nyerték. Iharos Sándor 1955-ben ezen a távon 28:40.2 mp-et futott! /Még hozzá salakpályán./

SCHIRILLA GYÖRGY



SZABÓ KAROLINA

napjaink egyetlen nemzetközileg is számottevő hazai hosszutávfutója

KÜZDELEM A SZÁZADMÁSOD- PERCEKÉRT

Kovács Attila
felkészülésének
fontosabb mutatói

4. Az edzésmunka legfontosabb mutatói 1984-től 1987-ig

A 3. sz. ábrán az egyes hetek speciális edzésterhelésének mutatójaként használt indexek ciklusonkénti átlagát és a legnagyobb terhelésű hetek adatait mutatom be. A vízszintes tengely alatt a felkészülés évét és az egyes ciklusok időtartamát is feltüntettem.

A bemutatott adatok és változási tendenciák alapján levont következtetéseim:

- Az I. felkészülési ciklus terhelési indexének nagyobb értékei nem segítik elő a jobb eredmények elérését. Tehát a terhelést - különösen az első 6 héten - csak fokozatosan szabad növelni és az aktuális munkabírást nem ajánlatos kihasználni.
- A II. felkészülési ciklusban az elsőnél lényegesen nagyobb terheléssel lehet és kell dolgozni. A nagyobb terhelésű hetek munkájában azonban nem szükséges határterhelésre törekedni.
- A formáhozó ciklusok átlagterhelését az előző felkészülési ciklus 70 %-a alá kell csökkenteni és a terhelés szélesebb skálán történő hullámoztatása valószínűleg segíti a jobb eredmény elérését.

- A fő versenyzőszak átlagterhelésében különböző évek adatai hasonlóak és az előző ciklusánál mindig kisebbek. Ez azt igazolja, hogy a jobb és rosszabb eredmények elérését - a terhelés szempontjából tervszerű munka közben - az előző ciklusok munkája határozza meg.

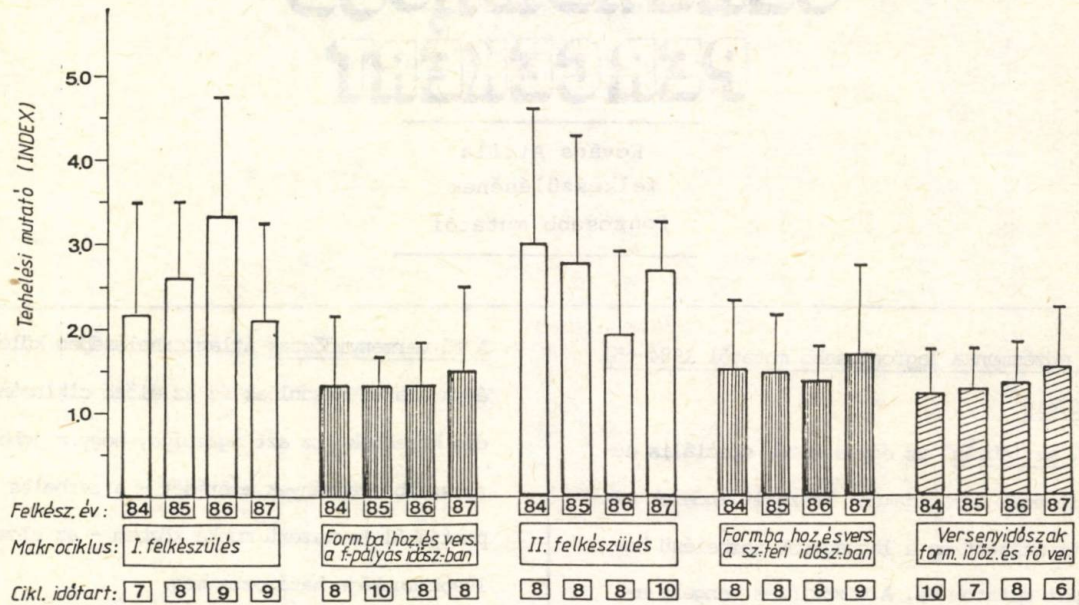
A 4. ábrán a 75 %-os intenzitás fölött teljesített vágta munka -ezen belül külön a 85 % fölöttit is - terjedelmi adatait összegeztem a ciklusok heti átlagában.

Az oszlopokban található számok mutatják, hogy az intenzívebb futás hány százaléka a ciklusban végzett vágtamunkának.

- Az első felkészülési ciklus átlagában heti 7 km-nél nagyobb terjedelmű futómunka nem szükséges. Fontosnak látszik viszont az, hogy a 85 %-os intenzitás fölött teljesített vágtafutás terjedelme a ciklus átlagában érje el a 2,5 km-t.
- A második felkészülési ciklus futómunkájáról az elsőéhez viszonyítva megállapítható, hogy a terjedelem növelése nem fontos. A futómunkának viszont egyre nagyobb hányadát magasabb intenzitással kell végrehajtani úgy, hogy az összes vágta munka 60-70 %-át 85, illetve magasabb intenzitással teljesítse a vágtafutó. Ha a felkészülés kezdetétől tervszerű és folyamatos a munka, akkor az első ciklus terjedelmi mutatóinak elemzése alapján kell a második felkészülési ciklus futómunkáját megtervezni.

Az előző részt ld. az Atlétika
1988. 6. számában!

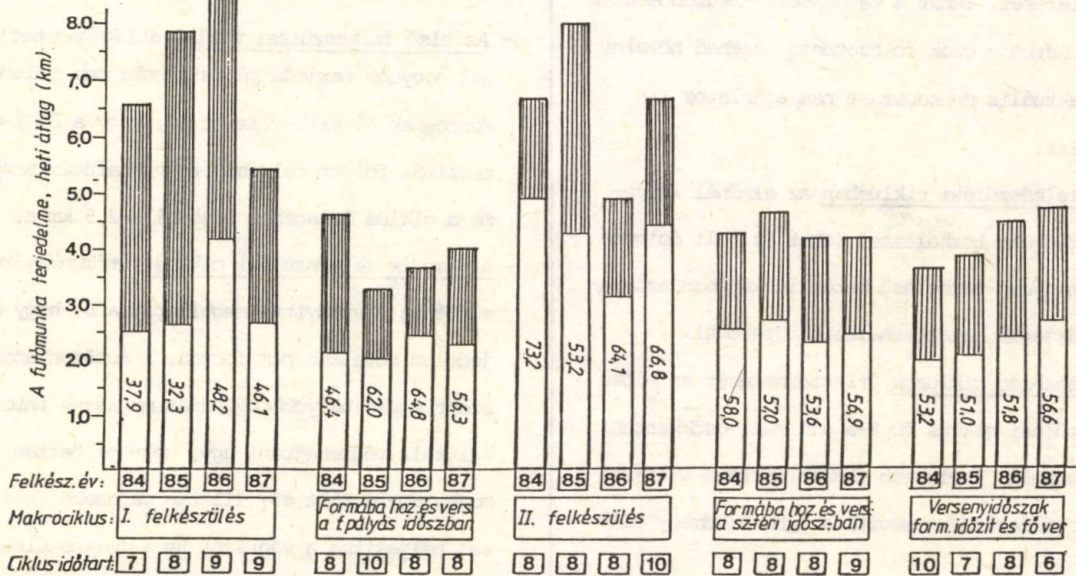
Az edzésterhelés mutatóinak heti átlag és maximális értékei a felkészülési évek különböző makrociklusaiban (KA. 1984-87)



3. ábra

Az edzőmunka összetevői: - a 75 illetve 85%-os intenzitás fölött teljesített futómunka heti átlagai, a felkészülési évek különböző makrociklusaiban;

x - a 85%-os intenzitás fölötti vágta terjedelmi mutatói, az összes vágтамunka %-ában (KA. 1984-87)



4. ábra

Az adatok alapján az is valószínűsíthető, hogy zavartalan és tervszerű felkészüléssel, 15-18 hét után juthat el a versenyző arra az edzettségi szintre, amikor a futómunka intenzitásának jelentősebb fokozása már elősegíti a jobb versenyeredmények elérését.

- A formábahozó ciklusok futómunkájáról megállapítható, hogy terjedelmét csökkenteni kell, az előző felkészülési ciklusban végzett munka 60-70 %-ára. Az arányok úgy változzanak, hogy a 85 % fölötti intenzitással teljesített futómunka /2,5 - 3,0 km/ kisebb, a lassabb futások pedig nagyobb mértékben csökkenjenek. Ez a változtatás teszi lehetővé, hogy a versenyek sebességét egyre többször és egyre nagyobb terjedelemben tudja teljesíteni a versenyző.

Fontos szempont, hogy az intenzív futásokra vonatkozóan meghatározott terjedelem csak azoknál a felnőtt vágatóknál lehet követelmény, akik jó ritmusban és görcsösség nélkül tudják azt teljesíteni. Ha a felkészülési és formábahozó ciklusokban az ábrán bemutatott terjedelmi és intenzitási adatok megközelítésével több éven át edz egy tehetséges versenyző, és a munka egyéb összetevői is megfelelőek, akkor az összegződő edzéshatások általában biztosítják a jó ritmusú futómunka végrehajtását.

- A fő versenydőszak adataiból levont következtéseimet később, a munka hetenkénti alakulásának bemutatásánál ismertetem.

Az 5. ábrán az intenzív /85 % fölötti/ futómunka összetevőit mutatom be. Az oszlopok alsó részei a 93 %-os vagy magasabb intenzitású futások terjedelmét jelzik. A beirt számok e nagyobb sebességű futásoknak az intenzív munka terjedelmén belüli százalékban kifejezett hányadát mutatják. Az oszlopok középső részei a 85-93 % közötti intenzitással teljesített futómunka terjedelmét szemléltetik. A felső - függőlegesen vonalkázott - részek és a beirt számok az intenzíven végrehajtott futóiskolai gyakorlatok terjedelmét mutatják km-ben.

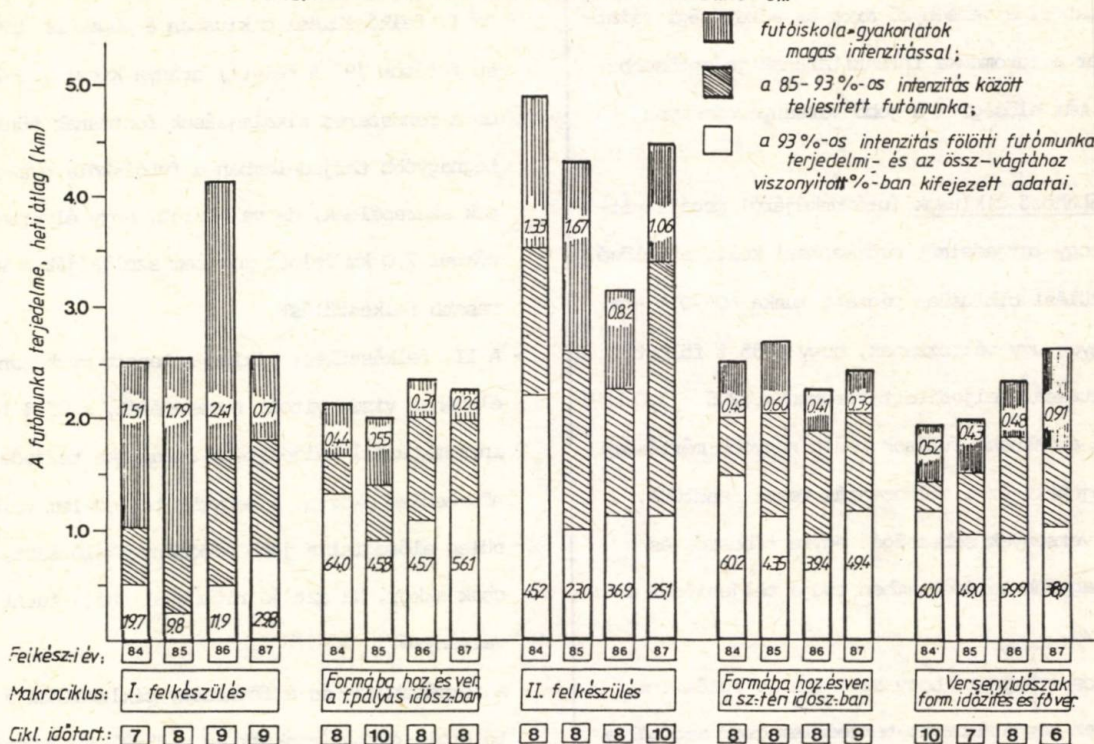
A bemutatott adatok és változási tendenciák alapján levont következtetésem:

- Az I. felkészülési ciklusban a magasabb intenzitású futások /93 % felett/ aránya kicsi /10-20 %/, de a rendszeres alkalmazásuk fontosnak tűnik. Legnagyobb terjedelemben a futóiskola-gyakorlatok szerepelnek, de valószínű, hogy élversenyzőknél 2,0 km felett már nem szolgálják a sikeresebb felkészülést.
- A II. felkészülési ciklus intenzív munkájának az elsőéhez viszonyított növekedését, a 85 % feletti intenzitással teljesített futómunka terjedelmi növekedése okozza. A nagyobb terjedelem valószínűleg elősegíti a jobb eredmények elérését, de csak akkor, ha azt jó ritmussal tudja futni a versenyző.
- A formábahozó és a főverseny ciklusokban a futóiskola-gyakorlatoknak és a 85-93 % közötti intenzitású futásoknak jelentősen csökkent a terjedelme. A magasabb intenzitású futómunka pedig majdnem változatlan. Ez utóbbi arra utal, hogy a főverseny ciklusában nem szabad többet futni az előzőekben teljesítetténél. Ha mégis többet fut a versenyző, akkor gyorsan bekövetkező formahiányatlásra kell számítani.

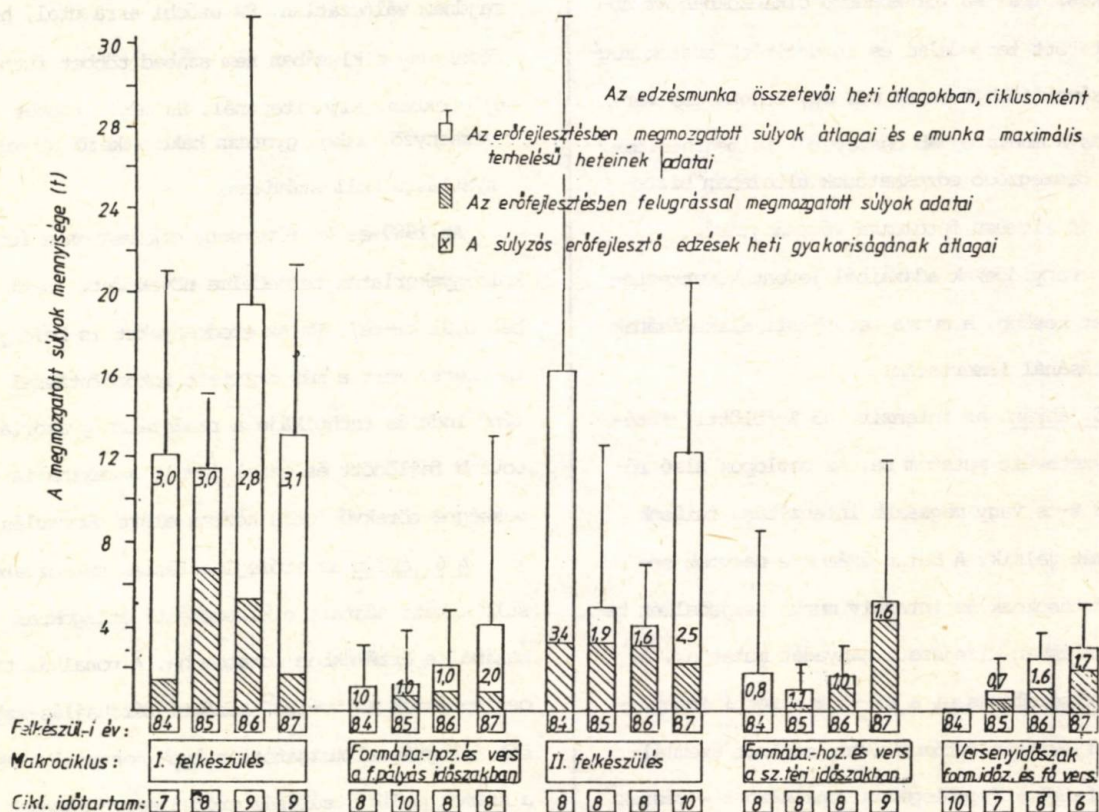
Az 1987-es év főverseny ciklusában a futóiskola-gyakorlatok terjedelme növekedett /heti átlagban 0,91 km-re/. Ez az eredményeket is befolyásolta azért, mert a már említett fokozófutással történő indulás technikája a rendszeres gyakorlással tovább fejlődött és ezzel javult a maximális sebességre törekvő futás közben elért gyorsulás is.

A 6. ábrán az erőfejlesztésben megmozgatott súlyok heti adatait ciklusonkénti átlagokban és maximális értékekben mutatom be. A vonalkázott oszloprészek az 50-135° közötti térdhajlás-szögek-ből felugrással mozgatott súlyok mennyiségének, a számok pedig a súlyzós erőfejlesztő edzések gyakoriságának heti átlagát jelzik.

Az edzőmunka összetevői: az intenzív futómunka terjedelmi adatai heti átlagban,
a felkészülési évek különböző makrociklusaiban (KA.1984-87.)



5. ábra



6. ábra

A bemutatott adatok és változási tendenciák alapján levont következtetésem:

- A súlyzós terheléssel végzett erőfejlesztő edzések fontosak, de a nagyobb terjedelem csak a II. felkészülési ciklusban mutat összefüggést a versenyeredménnyel. Ugy tűnik, hogy a felkészülési ciklusokban heti három erőfejlesztő edzés szükséges, de a maximális terhelésű hetek adatai arra hívják fel a figyelmet, hogy a folyamatos rendszeres súlyzós erőfejlesztés hasznosabb és fontosabb, mint ha egy-egy hét nagyobb munkája növeli az átlagot.
- A felugrással, tehát intenzívebben teljesített súlyzós gyakorlatok alkalmazása a II. felkészülési ciklusban és a szabadtéri időszak formábahozó, illetve a főverseny szinttartó munkájában látszik fontosabbnak.
- A formábahozó és versenyzési ciklusok adatai arra is utalnak, hogy a súlyzós erőfejlesztést több éve rendszeresen alkalmazó vágtázónak egyre több munka kell az erő szinttartásához. A szabadtéri időszak formábahozó munkájában pedig többet kell súlyozni, mint a fő versenyt közvetlenül előkészítő 6-8 héten. Tehát ha a formábahozásban a súlyzós erőfejlesztés hosszabb ideig kimarad, akkor visszaállításánál arra is kell számítani, hogy az esetleg gátolja a jobb eredmények elérését.

A 7. ábrán a 75 %-os vagy magasabb intenzitással teljesített futómunkát a távok hossza szerinti bontásban mutatom be, a ciklusok heti átlagában. A vonalkázott oszlop részek és az alattuk levő számok a 100-tól 150 m-ig terjedő távokon végzett futások terjedelmét jelzik km-ben. Az oszlopok felső részén a fekete sávok és a felettük levő számok a 200 m-es távon teljesített futások terjedelmét szemléltetik. Az ábra alján levő táblázatban a különböző távokon végzett futások terjedelmi adatai a ciklusok intenzív munkájának százalékában kifejezve láthatók.

A felkészülési ciklusok aerob állóképességet fejlesztő munkáján és a bemelegítő illetve levezető futásokon kívül, a futómunka döntő többségét /80-90 %-át/ mindig rövid távokon /20-80 m/ végeztem. Kiemelésre érdemes különbség egyedül a formábahozó ciklusok 100-150 m-es távjainak összehasonlításánál figyelhető meg, ez a fedettpályán, illetve szabadtéren végzett munka függvényeként alakult ki.

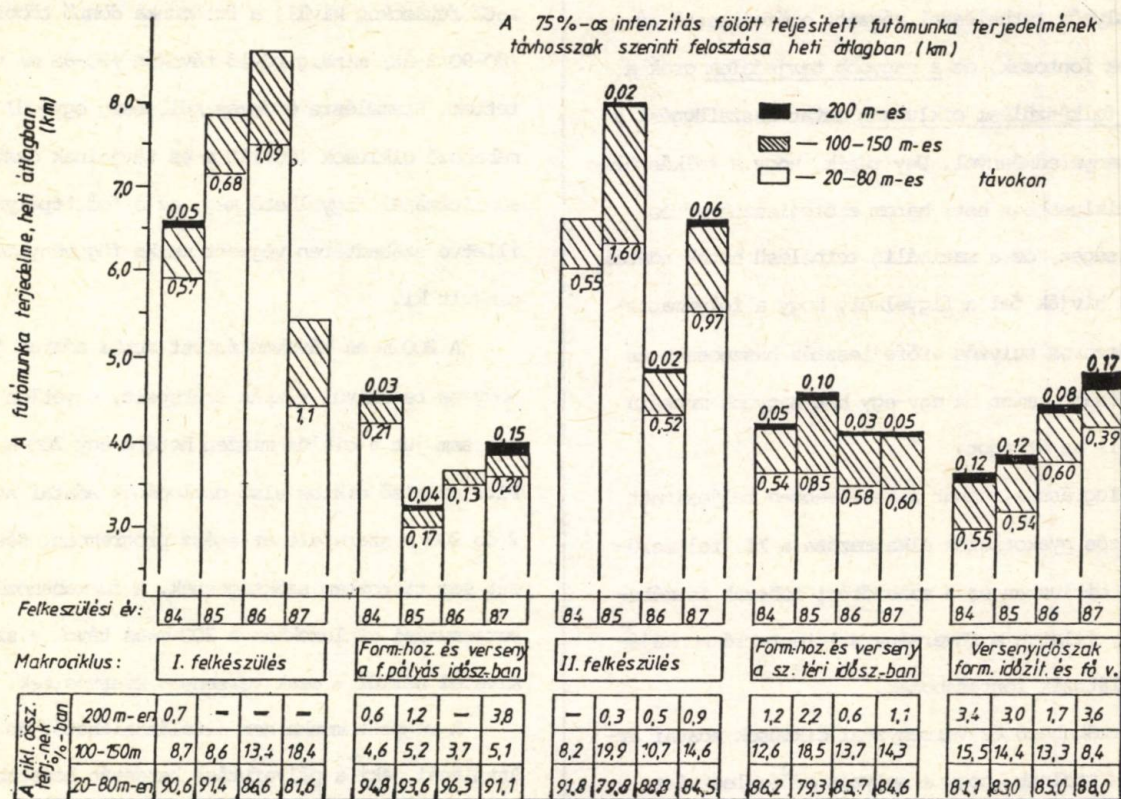
A 200 m-es távokon futott munka adatai jelzik, hogy ez rendkívül ritkán szerepelt, egyetlen esetben sem jut a ciklus minden hetére egy 200 m. Pl.: az első ciklus első oszlopának adatai szerint 2 db 200 m szerepelt az egész programban. Később ezt sem tartottam szükségesnek. A formábahozó és versenyzési ciklusokban a 200 m-es távok - szinte kivétel nélkül - csak versenyen szerepeltek.

A végzett munka nem általánosítható, de Attilánál, aki a pályafutása kezdetén hosszabb távokon is edzett, feltétlenül megfelelt. Ezt az is igazolja, hogy a 100 m-es eredmények javulását követte a 200 méteré, pedig az a versenyzésben másodlagosként szerepelt. A rövid távok túlzottnak tűnő alkalmazását Attilánál az indokolja, hogy edzésen a hosszabb távokat nem tudja jó ritmusban teljesíteni /ennek futótechnikai és pszichológiai okai vannak/.

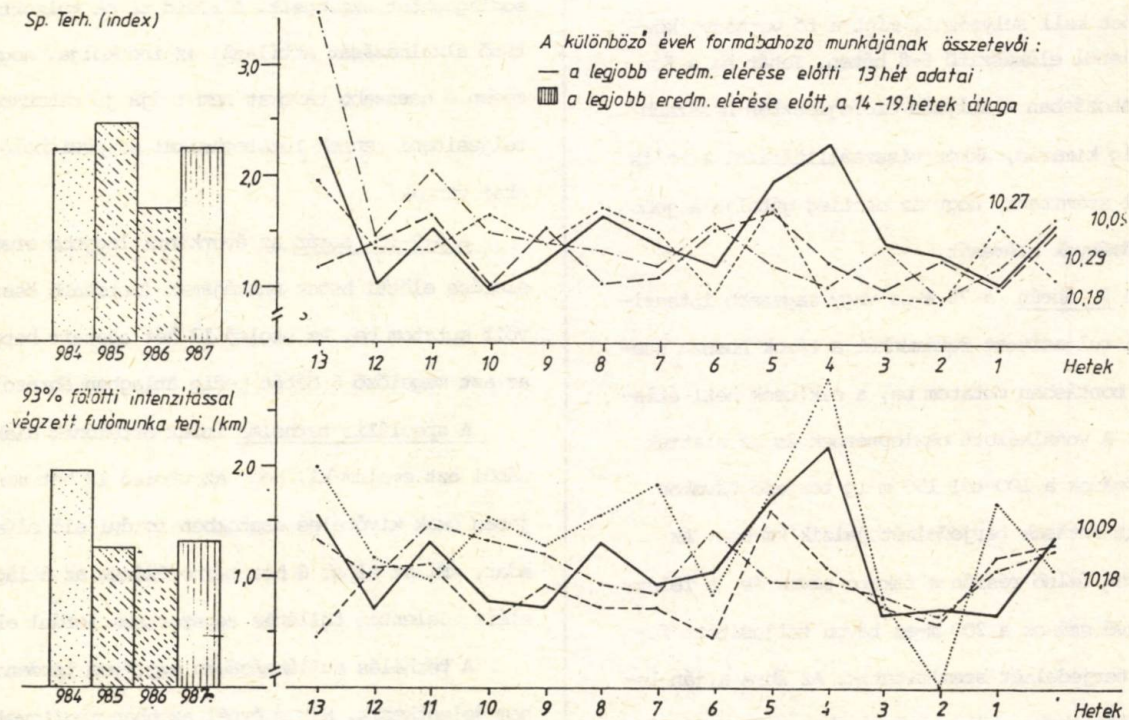
A 8-9-10. ábrán az évenkénti legjobb eredmény elérése előtti hetek munkájának fontosabb összetevőit mutatom be. Az utolsó 13 hét adatait hetenként az azt megelőző 6 hétét pedig átlagban ábrázoltam.

A speciális terhelés index értékének alakulásából azt emelem ki, hogy az utolsó 12 hét munkájában csak kivételes esetekben fordul elő olyan adat, ami az előző 6 hét terhelésének az átlagát eléri. Jelentős túllépés egyszer sem fordul elő.

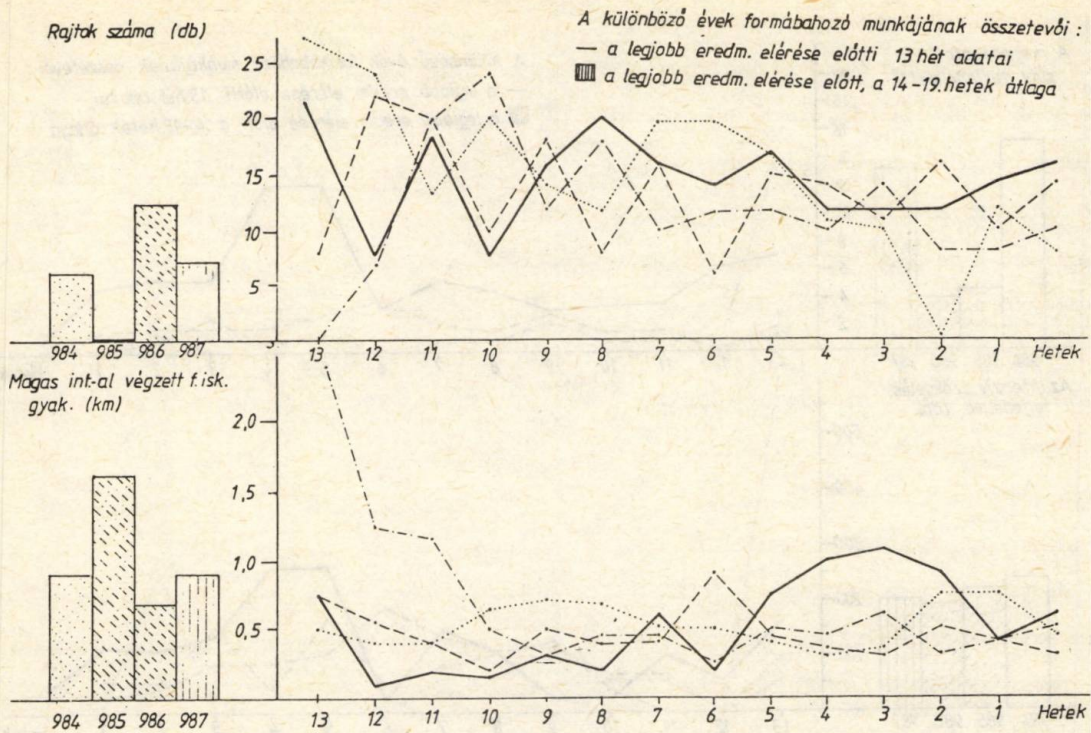
A terhelés hullámszerűségében egységes tendencia nem jelentkezik. Három évnél azonban megfigyelhető, hogy a csúcspont előtti 5. héten nagyobb a terhelés. A legjobb évben /folyamatos vonal/ ez, a 4-5. héten jelentkezett.



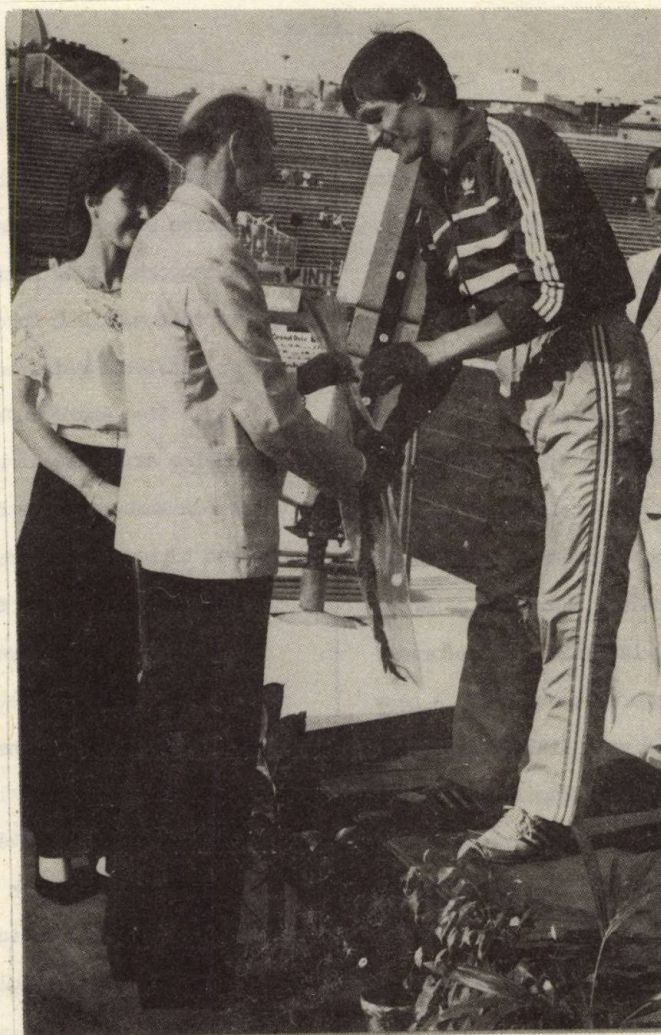
7. ábra

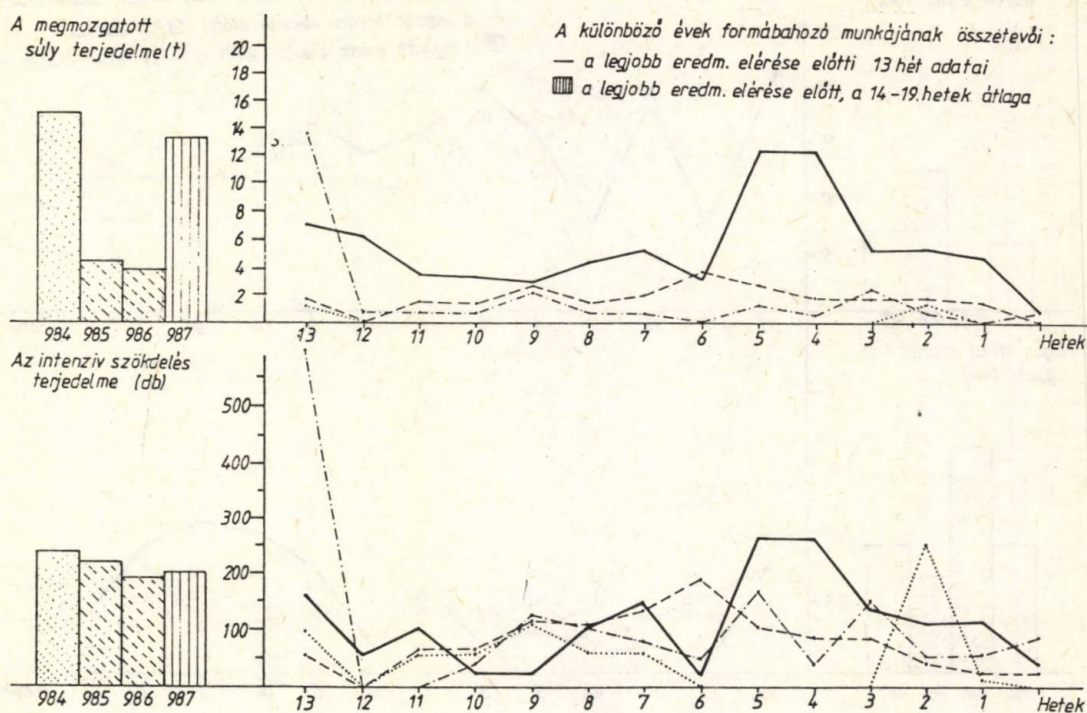


8. ábra



9. ábra





10. ábra

A 93 % feletti intenzitással végzett futások terjedelme általában a bázisnak tekinthető hat hét átlaga alatt váltakozik. Fontos lehet, hogy a 4-6. hetek valamelyikén nagyobb a terjedelem a bázis időszak átlagánál. Ez a terjedelem-növelés azonban csak akkor lehet hatásos, ha görcsösségtől mentesen, jó ritmussal futja a versenyző.

A rajtok számában a térdelőrajttal végzett indulásokat összesítettem. A csucsforma előtti szakaszban /12. hét/ majdnem minden héten 10 és 20 között váltakozott az indulások száma. Ez a rendszeresen végzett rajtgyakorlatoknak a csucsforma kialakításában betöltött szerepét emeli ki. A négy év alatt egyetlen olyan hét volt /1984-ben a csucs előtti második hét/, ahol nem szerepelt rajtgyakorlat az edzőmunkában. Az ismétlés-számok hetenkénti váltakozásában nem figyelhető meg szabályszerűség.

A magas intenzitással végzett futóiskola-gyakorlatok terjedelme az utolsó 12 héten csupán há-

rom esetben haladta meg a bázisnak tekinthető hat hét átlagát. A nagyobb terjedelem 1987-ben, a csucsforma előtti 3-4. heteken figyelhető meg. Ennek nagyobb részét Attila a már említett technikai képzést szolgáló fokozó futással, az indulási gyakorlattal teljesítette.

Az erőfejlesztő munkában megmozgatott súlyok terjedelme az utolsó 12 héten egyszer sem haladta meg a bázisnak tekinthető 6 hét átlagát. A következőket tartom kiemelésre érdemesnek:

- A jobb eredményt hozó években a csucsforma előtti 14-19. heteken lényegesen több volt az erőfejlesztés, mint a rosszabb eredmények elérésekor. /A kiragadott 6 hetes szakasz minden évben a II. felkészülési ciklus végét és a formábahozó ciklus első 1-2 hetét foglalja magába./ A 6 hét súlyos munkájának átlaga 1984-ben megközelítette, 1987-ben pedig meghaladta a második felkészülési ciklus átlagát /a 6. és 10. ábra adatainak összehasonlítása alapján/. Ez arra utal,

hogy a II. felkészülési ciklus végének erőfejlesztő munkája nagyon fontos, tehát a felkészülést úgy kell tervezni, hogy a fő verseny /tervezett csucsforma/ előtt 14-19 héttel jelentős legyen a súlyzós munka. Ennek az első versenyeket is alá kell rendelni.

- A legsikeresebb évben /1987/ a csucsforma előtti 4-5. heteken jelentős erőfejlesztő munka folyt /csak versenymentes heteken oldható meg/.

Ugy tűnik, hogy ez jelentősen hozzájárult a kiemelkedő eredmények eléréséhez. Meg kell azonban jegyezni, hogy ilyen erőfejlesztő jellegű speciális szakaszt csak a kiválóan felkészült, több éve súlyzós erőfejlesztéssel is dolgozó versenyzőknél lehet sikeresen alkalmazni. Náluk is fontos az, hogy az alkalmazott munka ne haladja meg a tervezett csucsforma előtti bázisnak tekinthető 14-19. hetek erőfejlesztő munkáját.

- Az utolsó 13 hét súlyzós munkájának adatai alátámasztják azt az előzőekben már kiemelt megfigyelést, hogy a több éve súlyzós erőfejlesztéssel is dolgozó vágtázónál - az erő szintentartásához - egyre több tonizáló munka kell.

A csucsforma előtti szakaszban /12 hét/ az intenzíven végrehajtott ugró-szökdelő gyakorlatok terjedelme majdnem minden héten a bázisnak tekinthető hat hét átlaga alatt maradt. A négy év alatt csupán három héten fordult elő az átlagnál nagyobb szökdelési szám. 1984-ben a 10,18-as futás előtt a 2., 1987-ben pedig a 10,09 előtt a 4-5. héten. Ugy tűnik, hogy ezek a fokozások is hozzájárultak a kiugró eredmények eléréséhez. Az is erre utal, hogy a csucsforma előtt 1985-ben a 3. és 5., 1986-ban pedig a 6. héten szerepelt nagyobb terjedelemben a szökdelés. A szökdelő munka terjedelme a többi héten is váltakozott, de szabályszerű hullámváz nem tapasztalható.

A tervezett csucsforma felé közeledve a szökdelő gyakorlatok végrehajtásában fontosnak tartom,

hogy a szökdelések nagyobb részénél minél rövidebb támaszfázis időtartam alatt, egyre nagyobb erőt fejtsen ki a versenyző. Attila ezt 106 cm magas gátak /távolság 210-220 cm/ átszökdelésénél tudta legjobban teljesíteni. A csucsforma közeledtével majdnem teljesen nyújtott térdrel haladt át a gátak fölött.

Az edzőmunka ismertetésének és elemzésének befejezéseként

- a 6. sz. táblázatban - egy nagyon fontosnak tartott szakasz tematikáját mutatom be.

/1987-ben a felkészülés 19-26. heteiben kisebb módosításoktól eltekintve így dolgoztunk./

Az előző évek munkájának elemzése alapján összeállított tematika és az egyes edzések terhelésének arányai ebben az évben végre lehetővé tették a szupramaximális gyorsaságfejlesztés rendszeres, tehát hatékony alkalmazását. A 16.-26. heteken, összesen 10 alkalommal végzett 4x60 m huzatásos futást rendkívül hatásosnak és értékesnek tartom. Az állórajtos indulással mozdulásra mért 60 m-es eredménye 6,30 és 5,73 mp között volt. A 35-55 m közötti szakasz fotócellával mért legjobb eredménye pedig 1,67 mp. Ezt a programot az előző években 3-6 alkalomnál többször /akkor is megszakításokkal/ sohasem sikerült teljesíteni. Az ok mindig az volt, hogy a fáradtság vagy különböző izmok érzékenysége veszélyessé tette a nagyobb sebességű futások alkalmazását.

5. Összefoglalás

A négyéves felkészülés elemzése alapján a sikeres nemzetközi szereplés legfontosabb összetevőiként a következőket emelem ki:

- a rendszeres edzést "későn" kezdő versenyzőnek is fokozatosan specializálódjon az edzőmunkája;
- a felmérési eredmények, valamint az elvégzett edzőmunka elemzése alapján tervezett és folyamatosan teljesített edzések hatását a rendszeres versenyzés tovább fokozta;

6. táblázat

Az 1987. évi felkészülés harmadik ciklusának
tematikája

	Délelőtt	Délután
V.		
H.		<u>Spec. erőfejlesztés</u> /lépcsőre, emelkedőre futással/ <u>Közepes</u> terhelés
K.	Átmozgatás	<u>Gyorsaság és erőfejlesztés</u> /huzatásos futás és súlyzós gyakorlat/ <u>Nagy</u> terhelés
Sze.	<u>Spec. erőfejlesztés</u> /lépcsőre és emelkedőre futás/ A két edzés összerterhelése <u>maximális</u>	<u>Spec. és ált. erőfejlesztés</u> /indulások autókerék huzással és súlyzós gyakorlatok/
Cs.		<u>Techn. képzés és gy. állóképesség fejlesztés</u> /szökdelő és futóiskola gyak. valamint koordinációs futá- sok 120 m-en 85%-os intenz./ <u>Közepes</u> terhelés.
P.	Mindkét edzés megegyezik a szerdai programmal. A két edzés terhelése <u>maximális.</u>	
Szo.	<u>Techn. képzés és gy. állóképesség fejl.</u> /futóisk. gyak-ok és koordinációs futások 100-120 m-en 85%-os intenzitással./ <u>Közepes</u> terhelés	

- a sikeres versenyzés érdekében a formábahozó, illetve a fő versenyzési ciklusok terhelését és az edzőmunka terjedelmének összetevőit a felkészülés előző ciklusainak adataihoz viszonyítva terveztem;
- a súlyzós terheléssel végzett erőfejlesztés fontos, de a munka nagyobb terjedelme csak a II. felkészülési ciklusban mutatott összefüggést a jobb versenyeredménnyel. A futó-feladatok kie-

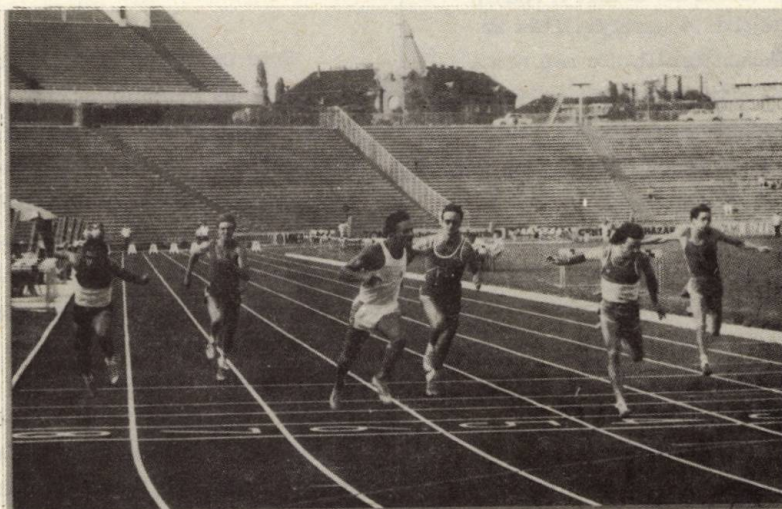
gészítéseként hetenként háromszor hosszabb időszakon keresztül végzett munka hatásosabb, mint ha egy-egy hét nagyobb gyakoriságu és terjedelmi erőfejlesztése növeli a ciklus súlyzós erőfejlesztésének az átlagát. Az intenzívebben végrehajtott súlyzós gyakorlatokat /pl.: felugrások/ a II. felkészülési ciklusban és a formábahozó illetve fő versenyzési ciklus szintentartó munkájában hasznosabb alkalmazni;

- úgy tűnik, hogy a csucsforma időzítésénél /amikor a fő verseny szeptemberben van/ fontos, hogy a tervezett időpont előtt a 14.-19. heteken a súlyzós erőfejlesztés a felkészülés előző szakaszaiban alkalmazott terjedelemben szerepeljen. Ennek biztosítása érdekében a szabadtéri versenyek kezdetét is alá kell rendelni;
- a csucsforma időzítésénél hasznosnak látszik, ha a tervezett időpont előtt a 4.-5. hetek súlyzós erőfejlesztését fokozzuk. Az ekkor végzett munka azonban nem lehet több annál, mint amit a bázisnak tekinthető 14.-19. heteken végzett a versenyző. A forma időzítését az is segítheti, ha a tervezett időpont előtti 2.-6. heteken egy-egy, esetleg két hétig úgy fokozzuk az intenzíven végrehajtott szökdelő munkát, hogy az elérje - esetleg kissé túllépi - a bázisnak tekinthető 14.-19. heteken teljesített terjedelmet;

- úgy tűnik, hogy azok az élversenyzők, akiknél a 100 és 200 m-es síkfutás eredménye több éven keresztül szoros összefüggést mutatott, sikeresen alkalmazhatják a rövid távokkal történő futófelkészülést. A 200 m eredményének a 100 méterével arányos javulását nem akadályozza, ha a versenyző a vágtafutó feladatoknak több mint 80 %-át 100 m-nél rövidebb távokon teljesíti;
- a versenyzőszak kezdete előtti szupramaximális gyorsaságfejlesztés rendkívül jó hatású volt. Ezt a munkát 10 héten keresztül heti egy alkalommal, huzatógéppel vagy Seedyvel oldottuk meg.

Befejezőként azonban hangsúlyozom, hogy az előző időszakok munkájának elemzése alapján tervezett felkészülésben is a versenyző tehetsége, szorgalma és több "apróbb" tényező szerencsés összjátéka a meghatározó.

DR. OROS FERENC



FÉK

A

GERELYNEK

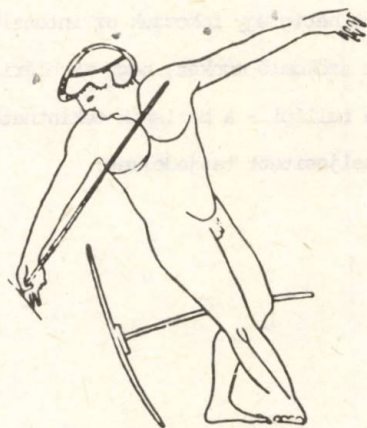


Hány éves az atlétikai gerely? Erre a kérdésre nehéz válaszolni. Polykleitos, aki megmintázta a hajítódárdát, a rövid gerelyt tartó ifjút, mint ismeretes, az időszámításunk előtti V. század második felében élt. A gerelyhajítás mint versenyszám, már korábban létezett: a történészek véleménye szerint az időszámításunk előtti 708. évi olimpián a pentatlon, az akkori ötpróba egyik száma volt. Ezenkívül a futás, a távolugrás, a birkózás és a díszkoszvetés is beletartozott. A gerelyt nem a görögök találták fel, hiszen az ősemberek a vadászatnál már használták.

Az ógörög olimpiákon gerellyel nem távolságra, hanem egy emelvényről dobtak célba. A modern olimpiák versenyprogramjában a gerelyhajítás az 1906-os ötkarikás játékokon került. De még nem a mai formájában. Az első olimpiakon két stilusban - görög és szabad - hajították a gerelyt. Az 1912. évi olimpián külön jobb- és külön balkezes hajítás szerepelt.

A legjobb gerelyhajítók sorát a kétszeres olimpiai bajnok - 1908-ban és 1912-ben - svéd Erik Lemming, az első hivatalos világcsucstartó nyitja. Később a legjobbak sorát a finn Jonni Myyrä vezette. Ő ugyancsak kétszeres olimpiai bajnok és világcsucstartó volt. Érdekességként említi, hogy a finn versenyző 1914 és 1925 között hétszer szárnyalta túl Lemming világcsucsát, de csak a hatodikat ismerték el világrekordnak. A többi különböző okok miatt nem hitelesítették.

Az észak-európai sportolók hosszú időn keresztül "hangadók" voltak a gerelyhajításban: az eddigi 17 olimpiai aranyérem közül tizet nyertek. A világrekordlistán a 34 javítás közül 22 az észak-európaiaké, s 1953-ig más nemzetiségű versenyző nem is szerepelt a listán.



Eric Lundqvist után, aki visszahódította Svédországnak az olimpiai aranyérmét és a világcsucst, 71,01 méteres teljesítményével elsőként szárnyalta túl a bűvös határt - a finn Matti Järvinen korszaka következett "Javelin"-nek becézték, ami angolban "gerely"-t jelent. Järvinen 1930-ban rohamot indított Lundqvist világcsucsának megdöntésére. Egy hónap leforgása alatt Finnország különböző városaiban versenyezve négy világcsucst állított fel. S hogy Järvinen milyen helyet foglal el a gerelyhajítás történetében, azt jelzi: a 34 világrekord közül tíz az ő nevéhez fűződik. Több mint hat méterrel hosszabbította meg a rekordot.

Järvinen győzött az 1932-ben Los Angelesben rendezett olimpián. A győzelme tiszteletére Helsinki-ben az Olimpiai stadion tornyát 72,71 méter magasra építették. Ugyanis ezzel az eredménnyel nyert a finn atléta az olimpián.

Az észak-európaiak egyeduralmát az amerikai Franklin Held szakította meg, aki 1953-ban elsőként szárnyalta túl a 80 méteres határt. Új tipu-



A század első évtizedében már divott a gerely végén alkalmazott fogással végrehajtott dobás. /Aki bemutatja: Mudin Imre, a MAC versenyzője./

su gerelyt használt, amelyet a későbbiek során siklónak neveztek el. Az ezt követő három és fél évtized alatt a régi "hangadókat" visszaszorították. Ezekben az években az észak-európaiak mindössze négyszer iratkoztak fel a világcsúcstartók listájára. Jó gerelyhajítók jelentek meg a Szovjetunióban, az Egyesült Államokban, Magyarországon, az NDK-ban, az NSZK-ban, Lengyelországban és Olaszországban. Innen kerültek ki az olimpiai érmesek, csúcstartók.

Nem minden esetben sikerült az olimpiai bajnoknak világcsúcstartóvá válnia és fordítva. A duplázás Egil Danielsennek /Norvégia/, Jānis Lusisnak /Szovjetunió/, Klaus Wolfermannak /NSZK/ és Németh Miklósnak /Magyarország/sikerült csupán.

A gerelyhajítás történetébe olyan kitűnő versenyzők irták be nevüket, mint Viktor Cibulenko és Dainis Kula /mindkettő Szovjetunió/, Pauli Nevala és Jorma Kinnunen /mindkettő Finnország/, Janusz Sidło /Lengyelország/, Carlo Lievore /Olaszország/, Terje Pedersen /Norvégia/, Paragi

Ferenc /Magyarország/, Tom Petranoff /Egyesült Államok/. A felsoroltak vagy olimpiai bajnokok, vagy világcuccstartók voltak, közülük többen vezéregyenységnek számítottak e versenyszámban.

Öt évvel ezelőtt, a szoros versengés következtében, a gerelyhajítók megközelítették a бүвös, 100 méteres határt /Petranoff /USA/ - 99,76/. Mintegy egy éven keresztül egy helyben topogtak, amikor a lehetetlen valósággá vált: 1984. július 20-án Uwe Hohn, az NDK versenyzője 104,80 m-es eredményt ért el Berlinben.

Hohn káprázatos csúcst a későbbiekben "öröknek" keresztelték el, mert meghódította a sportvilágot, ám válságos helyzetet is teremtett. Hohn gerelye ugyanis tulszámyalta a labdarugópálya hosszát. A siklógerely, amellyel akkoriban a sportolók versenyeztek, sokszor nem furódott be a talajba, s tehetetlensége folytán még vagy husz métert csuszott. A sportolók igyekeztek volna e csúcst is megdönteni, így érthető volt a rendezők aggodalma.

Különféle javaslatok hangzottak el. Így például, hogy a gerelyhajítás ne a labdarugópályák hosszában, hanem átlósan, az egyik sarokból a másikba történjék. A nemzetközi Atlétikai Szövetség /IAAF/ azonban más változathoz folyamodott: úgy döntöttek, hogy "féket" szerelnek a gerelyre, azaz megváltoztatják a konstrukcióját. A változások nem lettek radikálisak, a szer súlypontja tolódott el, megvastagították annak elülső részét. A gerely súlya azonban változatlan maradt - 800 gramm.

E változtatás megrövidítette a repülés pályáját, visszavetette az eredményeket 20 méterrel ... és 30 évvel. Az új típusu gerely rekordjainak sorát az angol Roald Bradstock nyitotta 81 méter 72 centiméterrel. Ez pedig 3 centivel gyengébb az amerikai Franklin Held 1955-ben elért világcuccánál.

Az első két évben, az új gerely kósztolgatása alatt Bradstock rekordját ötször javították meg, és közel 6 méterrel hosszabbították meg. Nem kétséges, hogy a jelenlegi eredmény még nem a felső



TERJE PEDERSEN

aki elsőként hajította túl a 90 m-es határt

határ. Érdekes viszont, hogy a mai gerelyhajítók között még nem látni vezéregyéniséget. A gerelyhajítás modern történetének 80 éve alatt ilyen helyzet még nem volt.

Jelenleg szinte minden versenyen más a győztes. Így például az 1986-os Európa-bajnokságon az NSZK-beli Klaus Tafelmeier győzött, majd világcsucst is javított. A római 1987-es világ bajnokságon Tafelmeier nem dobta meg a selejtező szintet, és tizenötödik lett. A jelenlegi világcsucstartó, a csehszlovák Jan Zelezny kénytelen volt beérni bronzéremmel a finn Seppo Rätty /épp hogy bekerült a döntőbe/ és a szovjet Viktor Jevszkjukov mögött. Az olimpiára tippelni így szinte lehetetlen. Győzhet akárki a felsoroltak közül, de előfordulhat az is, hogy teljesen ismeretlen gerelyhajító végez majd az első helyen.

A női gerelyhajításban más a helyzet. Itt két nagy esélyes van: a világ- és Európa-bajnok brit Fatima Whitbread és a világcsucstartó NDK-beli Petra Felke. A közöttük folyó vetélkedés következtében az utóbbi két-három évben a világcsucs egyre javul. Felke többször javított rekordot, Whitbread - több érmet nyert.

A legtöbb címmel az NDK-beli Ruth Fuchs rendelkezik: kétszeres olimpiai bajnok és hatszoros világcsucstartó. Nyolc év alatt több mint 7 méterrel toldotta meg a rekordot. Felke viszont két év alatt több mint 4 méterrel hosszabbította azt meg. A javítás irama szédületes.

A két éllóvas mellett meg kell említeni az NSZK-beli Beate Peterst, az 1983. évi világ bajnoknő finn Tiina Lillakot és az 1984. évi olimpiai bajnoknő, az angol Tessa Sandersont. Igaz, el lehet mondani, hogy már túl vannak pályafutásuk csúcán, azonban tapasztalatuk /a sportban nagyon jelentős tényező/ segítheti őket az olimpiai érmekért folyó küzdelemben. Szólni kell még az NDK-beli tehetséges versenyzőről, Susanne Jungról, aki az idén lesz 22 éves. Eddig hiányzott tapasztalata, és ezért sem voltak eredményei stabilak.

és a szovjet gerelyhajítónők? Milyenek olimpiai esélyeik? Sok éven keresztül a szovjet sportolónők vezető szerepet játszottak ebben a számban. Olimpiai aranyérmeket nyert Inessa Jaunzeme és Elvira Ozolina, Európa-bajnoknő volt Klavgyija Majucsaja és Natalja Szmirnyickaja, világcsucst javított Nagyecsda Konyajeva, Birute Kaledene, Jelena Gorcsakova, Tatjana Birjulina, akik jelentős tekintélyt szereztek a szovjet gerelyhajító-iskolának. A moszkvai olimpia óta viszont a szovjet sportolónők a háttérbe szorultak. Az Európa- és világ bajnokságon a legjobbak is távol voltak a dobogótól.

Lehetséges, hogy az olimpia évében megtörik majd a jég?

/Szovjet Sport Magazin/



Az 1987. évi római világ bajnokság gerelyhajító döntőjének első három helyezettje a győzelmi emelvényen

VÁLOGATOTT VIADALOK

MAGYARORSZÁG /HUN/ - NORVÉGIA /NOR/

121 : 90

MEN - FÉRFI

Oslo, 1954. augusztus 2-3.

100 m

1. Zarándi László	10.8
2. Goldoványi Béla	10.9
3. Marsteen	10.9
4. Ödergaard	11.1

200 m

1. Adamik Zoltán	22.1
2. Marsteen	22.2
3. Varasdi Géza	22.4
4. Ödergaard	22.5

400 m

1. Solymossy Egon	49.0
2. Marsteen	49.2
3. Bánhalmi Ferenc	49.6
4. F. Larssen	50.0

800 m

1. Szentgáli Lajos	1:49.0
2. Boysen	1:49.1
3. Bárkányi István	1:51.1
4. Sarto	1:52.0

1500 m

1. Iharos Sándor	3:42.4
2. Boysen	3:44.2
3. Rózsavölgyi István	3:48.0
4. Hamarsland	3:51.6

5000 m

1. Garay Sándor	14:19.0
2. Szabó Miklós	14:19.0
3. Egge	14:28.0
4. Kjersem	14:43.8

10 000 m

1. Saksvik	29:54.6
2. Stokken	30:12.2
3. Jeszenszky László	30:20.4
Apró József	-

4x100 m /R/

1. HUN /Zarándi László, Varasdi Géza, Csányi György, Goldoványi Béla/	41.2
2. NOR /H.Nilsson, Olsen, Ödergard, Marsteen/	42.0

4x400 m /R/

1. HUN /Lippay Antal, Lombos Dezső, Bánhalmi Ferenc, Solymossy Egon/	3:13.0
2. NOR /F. Larssen, Oseid, Sarto, Vade/	3:21.2

110 m gátfutás /H/

1. H. Olsen	14.5
2. Borgersen	14.8
3. Retezár Imre	14.9
4. Csenger Attila	15.4

400 m gátfutás /H/

1. Lippay Antal	53.6
2. Lombos Dezső	54.4
3. Borgersen	54.7
4. Sjöberg	57.3

3000 m akadályfutás /ST/

1. Rozsnyói Sándor	8:52.4
2. E. Larsen	8:57.2
3. Apró József	9:13.4
4. Gassemmyr	9:20.4

Magasugrás /HJ/

1. Gundersen	190
2. Holend	180
3. Hemela János	170
4. Zarándi László	160

Távolugrás /LJ/

1. Földessy Ödön	752
2. Berthelsen	720
3. Holen	697
4. Zajki Tibor	682

Súlylökés /SP/

1. Kövesdi Ferenc	1561
2. Mihályfi János	1537
3. Stenerud	1368
4. Hagen	1317

Diszkoszvetés /DT/

1. Szécsényi József	5371
2. Klics Ferenc	5183
3. Hagen	4935
4. Helgesen	4269

Gerelyhajítás /JT/

1. Danielsen	7075
2. Krasznai Sándor	6902
3. Överland	5987
4. Lukács János	5915

Kalapácsvetés /HT/

1. Strandli	5990
2. Csermák József	5906
3. Németh Imre	5547
4. Kjus	4807

NAGY-BRITANNIA -/GBR/ - MAGYARORSZÁG /HUN/

59 : 54

WOMEN - NŐK

Budapest, 1954. október 2-3.

100 m

1. Neszmélyi Vera	11.9
2. Pashley	12.2
3. Scrivens	12.2
4. Greiningerné Tilkovszky Ibolya	12.3

200 m

1. Scrivens	24.2
2. Hampton	24.5
3. Neszmélyi Vera	24.7
4. Greiningerné Tilkovszky Ibolya	25.2

800 m

1. Leather	2:09.2
2. Kazi Aranka	2:09.3
3. Oros Ágnes	2:11.9
4. Smalley	2:13.2

4x100 m /RT

1. GBR /Scrivens, Burgess, Hampton, Pashley/	46.9
2. HUN /Greiningerné Tilkovszky Ibolya, Dénes Ida, Muskovits Éva, Neszmélyi Vera/	47.4

3x800 m /R/

1. HUN /Bánsági Teréz, Oros Ágnes, Kazi Aranka/	6:34.4
2. GBR /Smalley, Winn, Leather/	6:34.4

80 m gátfutás /H/

1. Searbone	11.0
2. Desforges	11.1
3. Németh Ida	11.9
4. Erdődi Katalin	12.0

Magasugrás /HJ/

1. Tyler	162
2. Hopkins	160
3. Kamarásné Rohonczy Mária	151
4. Németh Ida	145

Távolugrás /LJ/

1. Desforges	584
2. Cawley	576
3. Péntes Margit	555
4. Juhász Ilona	536

Súlylökés /SP/

1. Fehér Mária	1368
2. Szent Jusztna	1290
3. Allday	1111
4. Giri	988

Diszkoszvetés /DT/

1. Serédi Zsuzsa	4500
2. Józsa Dezsőné	4233
3. Giri	4133
4. Allday	3843

Gerelyhajítás /JT/

1. Vigh Erzsébet	4740
2. Laczó Ilona	4363
3. Collins	4093
4. Evans	3647

FINNORSZÁG /FIN/ - MAGYARORSZÁG /HUN/

107,5 : 104,5

MEN - FÉRFI

Budapest, 1954. október 2-3.

100 m

1. Goldoványi Béla	10.7
2. Hellsten	10.9
3. Sebestyén Tamás	11.0
4. Tavisalo	11.1

200 m

1. Hellsten	21.5
2. Goldoványi Béla	21.6
3. Adamik Zoltán	21.8
4. Tavisalo	21.9

400 m

1. Hellsten	47.1
2. Adamik Zoltán	47.9
3. Karádi Péter	48.4
4. Back	48.9

800 m

1. Szentgáli Lajos	1:50.2
2. Bárkányi István	1:51.3
3. Vähäranta	1:51.6
4. Kontio	1:51.8

1500 m

1. Tábori László	3:47.8
2. Iharos Sándor	3:48.0
3. Kakko	3:55.4
4. Johansson	4:05.0

5000 m

1. Kovács József	14:24.2
2. Julin	14:44.4
3. Haikkola	14:44.4
4. Béres Ernő	14:53.6

10 000 m

1. Kovács József	29:42.2
2. Taipale	30:14.4
3. Posti	30:14.6
4. Jeszenszky László	30:46.4

4x100 m /R/

1. HUN /Sebestyén Tamás, Varasdi Géza, Csányi György, Goldoványi Béla/	41.4
2. FIN /Baran, Graeffe, Tavisola, Siukola/	43.1

4x400 m /R/

1. FIN /Mildh, Back, Graeffe, Hellsten/	3:11.4
2. HUN /Karádi Péter, Szentgáli Lajos, Solymossy Egon, Adamik Zoltán/	3:13.4

110 m gátfutás /H/

1. Siukola	15.2
2. Csenger Attila	15.2
3. Lippay Antal	15.4
4. Tammenpää	15.7

400 m gátfutás /H/

1. Mildh	52.0
2. Botár Attila	52.2
3. Lindberg	52.7
4. Lippay Antal	52.8

3000 m akadályfutás /ST/

1. Karvonen	8:50.4
2. Rozsnyói Sándor	8:51.0
3. Rinteenpää	8:56.6
4. Dehény Ferenc	9:22.0

Magasugrás /HJ/

1. Ketola	190
2. Rantala	190
3. Hemela János	180
4. Kisgergely Ernő	180

Távolugrás /LJ/

1. Földessy Ödön	752
2. Valkama	746
3. Csányi György	722
4. Porrassalmi	706

Hármasugrás /TJ/

1. Lehtó	1536
2. Bolyki István	1532
3. Rakhamo	1487
4. Kovács István	1371

Rudugrás /PV/

1. Landström	435
2. Homonnay Tamás	430
3. Piironen	430
4. Szakáll Sándor	390

Súlylökés /SP/

1. Puntti	1585
2. Perko	1552
3. Mihályfi János	1529
4. Kövesdi István	1519

Diszkoszvetés /DT/

1. Szécsényi József	5269
2. Klics Ferenc	5128
3. Lindroos	4756
4. Envik	4415

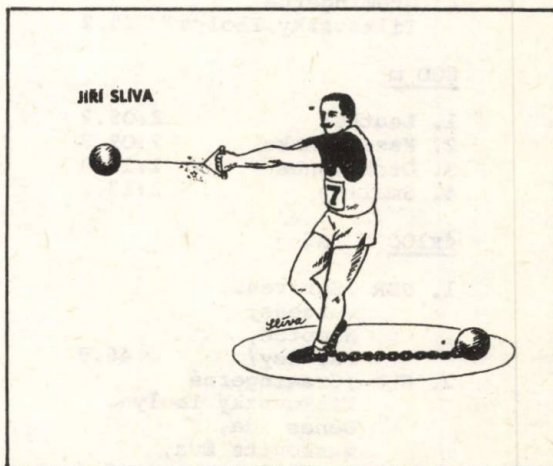
Gerelyhajítás /JT/

1. Nikkinen	7850
2. Hyytiäinen	7388
3. Petővári Attila	6048
4. Kecskés József	5467

Kalapácsvetés /HT/

1. Csermák József	6082
2. Németh Imre	5736
3. Halmetoja	5639
4. Hoffren	5141

/Folytatjuk./





„Minden időben Tisza Cipőben”

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

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

KERESSE, KÉRJE,

Tisza Mintaboltok:

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



NEM BÁNJA MEG!

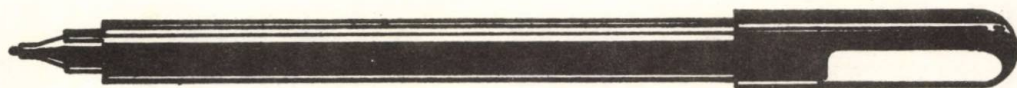
TISZA CIPŐGYÁR
MARTFŰ
Lenin u. 1.



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

Ára: 9.-Ft

TINTEN PEN



TINTEN PEN...

...finom vonallal ír!



atlétika



1988/8

ATLÉTIKA. A Magyar Atlétikai Szövetség lapja. Felelős szerkesztő: Krasovec Ferenc. Kiadja a HungariaSport Vállalat. Felelős kiadó: Száraz András igazgató. Készült a HungariaSport Vállalat sokszorosító üzemében (1143 Bp., Dózsa Gy. út 1–3.) Műszaki vezető: Novotny Tibor Az előállítás ideje: 1988. szeptember TZ 880634 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 HungariaSport Vállalat terjesztési iroda és nyomtatványboltjában (1061 Bp., Népköztársaság útja 6.). Előfizetési díj egy évrre: 108,— Ft, számonkénti ára: 9,— Ft.

ISSN 0571–799X

INDEX SZ.: 26–035

atlétika

8. SZÁM

1988. AUGUSZTUS

I. Bevezető

Ma a versenysportban az egész világon arra törekszenek, hogy az abszolút /mérhető sportágakban a világranglistákon elfoglalt helyezéshez szükséges/ eredményeken túl, a relatív teljesítmények is a lehető legmagasabb színvonaluak legyenek.

Relatív teljesítményen ez esetben - nemzetközi színvonalat feltételezve - világ- és kontinentális versenyeken elért lehető legjobb helyezést értünk.

Még az abszolút teljesítmények elérési lehetőségei - kis tulzással - térben és időben korlátlanok, addig a relatív teljesítményeket meghatározott versenyeken, helyen és időpontban lehet csak abszolválni.

A FORMAIDŐZÍTÉS MÉRTÉKÉNEK VIZSGÁLATA

Ennek az igénynek a kielégítése hívta létre a formaidőzítési törekvéseket.

Formaidőzítésen a sportbeli felkészülés elvei, eszközei és módszerei olyan egy vagy több éven belüli elrendezését értjük, amelyek alapján feltételezhetjük, hogy a sportoló az adott évi legjobb teljesítményét nagy valószínűséggel egy előre meghatározott versenyen, helyen és időpontban érje el.

A formaidőzítéssel szemben mind a sportszakmai, mind az általános közvéleménynek merészek az elvárásai. Valószínű, hogy éppen ezért szinte számtalan mű áll rendelkezésre abból a célból, hogy megismerhessük, hogy a sporttudomány és az edzésgyakorlat mit tehet a sportforma időzítéséért.

Ugyanakkor nem találhatunk szakirodalmi utalást a formaidőzítés reális mértékének meghatározására.

Ezért arra vállalkoztunk, hogy világélvonalába tartozó sportolók az I. és II. atlétikai világbajnokság /VB/ legeredményesebb versenyzői körében feltárjuk a forma időzítésének mértékét.

Abból a feltételezésből indulunk ki, hogy az I. és II. VB legeredményesebb sportolói és a felkészítésüket irányító szakemberek mindent elkövettek, hogy e versenyzők Helsinkiben 1983. augusztus 7-14. és Rómában 1987. augusztus 29. szeptember 7. közt érjék el adott évi legjobb teljesítményüket.

II. Anyag és módszer

A vizsgálatban az I. és II. felnőtt atlétikai VB nagydöntőseit vontuk csak be.

Nagydöntős /ND/ versenyzőknek nevezzük azokat, akik a futószámok középfutamának mezőnyét alkották, amely versenyszámokban nem volt középfutam ott a rangsorban első 16 sportolót tekintettük nagydöntősnek. Ide soroltuk az ügyességi számok résztvevői közül a tulajdonképpen versenybe a selejtezőkből továbbjutókat, s ha selejtező nem volt valamely versenyszámban, akkor a rangsorban első 12 versenyzőt. Ennek alapján versenyszámonként változóan 12-22 versenyzőt vontunk be a vizsgálatba. Ezzel biztosítottuk, hogy a világ élvonalába tartozók mintáját vizsgálhassuk.

Döntősöknek /D/ nevezzük az I-VIII. helyezett atlétákat.

Döntőn kívülieknek /DK/ a döntősök és nagydöntősök különbségét. Azaz azokat, akik a ND-ök közül nem jutottak be az I-VIII. helyezettek közé.

Megállapítottuk a VB-on és a VB évében de a VB előtt elért legjobb versenyeredményeket. A VB évében a VB előtt elért legjobb teljesítményt 100 %-nak vettük. Ezután a VB-on legutolsóként /döntőben, középfutamban stb./ elért teljesítményről kiszámítottuk, hogy az a 100 %-nak mekkora hányadát képviseli. Ezt a %-ban kifejezett VB-on elért teljesítményt tekintettük a formaidőzítés mértékének, s ezt a továbbiakban a formaidőzítési aránynak /FA/ nevezzük.

III. Eredmények

A férfiak FA-ra vonatkozó eredményeket az 1-2. táblázat tartalmazza.

A döntősök, nagydöntősök és döntőn kívüliek formaidőzítési arányai átlagosan az alábbiak szerint alakultak:

	D	ND	DK
I. VB	98,53 %	98,11 %	97,08 %
II. VB	98,82 %	98,14 %	97,05 %

Megállapítható, hogy a két VB adatai között jelentős eltérés nem mutatkozik. Minél jobbak voltak a VB-okon elért helyezések,

annál jobb volt a FA. Az eltérések csak kevés esetben voltak szignifikánsak. D és DK közt.

Az átlagos FA-tól szisztematikusan elkülönült a nagydöntősöknél az 1-2. táblázaton külön jelölve a súlylökés, diszkoszvetés és gerelyhajítás. E versenyszámokban a FA-érték jelentősen alacsonyabb hányadot mutatott a többinél. Nem szisztematikusan, de az I. VB-on ugyan így alacsonyabb volt a FA-érték az 1.500 m-es síkfutásnál. Ezek szerint a ND-ök az I. VB-on a férfiaknál 1,89 %-kal, a II. VB-on 1,86 %-kal maradtak el a VB előtti eredményeiktől.

HARSÁNYI-SEBŐ /1984/ az I. VB összes résztvevőinél /N=908/ ezt az arányt 2,8 %-ban figyelte meg.

A nők FA-t a 3-4. táblázatban foglaltuk össze. A különböző csoportok FA-nak középértékei a következők:

	D	ND	DK
I. VB	99,11	98,05	96,53
II. VB	99,06	98,31	97,22

A nők esetében is ugyanazokat a tendenciákat figyelhettük meg, mint amit a férfiaknál találtunk. Az eltérés azt jelentette, hogy nem szisztematikusan alacsonyabb FA-érték a nőknél az I. VB-on magasugrásban, a II. VB-on távolugrásban jelentkezett. A ND-ök a nőknél átlagban az I. VB-on 1,95, a II. VB-on 1,69 %-kal maradtak el a VB előtti legjobb eredményüktől. Ezt az arányt az I. VB összes résztvevőinél /N=494/ HARSÁNYI-SEBŐ /1984/ 2,77 %-ban állapította meg.

A férfiak és nők D-nél, ND-nél és DK-nél, mindkét VB adatait számolva, a 6 lehetőségből 4 esetben a nők értek el magasabb FA-értéket. Ezek az eltérések azonban nem voltak jelentős mértékűek, 0,17-0,58 % között mozogtak. Lehetséges, hogy ilyen szempontból a nők megbízhatóbbak a férfiaknál.

Az I. VB-on a bajnokok a 37 versenyszámból 14-ben /41,1 %/, a II. VB-on a 39 versenyszámból 18-ban /46,1 %/ értek el jobb teljesítményt, mint az adott évi, VB előtti legjobb eredményük volt.

1. táblázat Az I. /1983./ atlétikai VB formaidőzítési arányai /FA/

FÉRFIAK

Versenyszámok	Döntősök %	Nagy döntősök %	Döntőn kívüliek %	Eltérés D-OK p %
100 m	98,08	98,60	98,12	-
200 m	99,38	99,19	98,99	-
400 m	99,12	98,79	98,46	-
800 m	99,76	99,41	99,06	-
1.500 m	96,46	96,24	95,81	-
5.000 m	98,71	98,36	97,95	-
10.000 m	99,05	98,74	98,38	-
Maratoni	101,28	101,24	101,19	-
110 gát	98,61	98,21	97,81	-
400 gát	99,71	99,66	99,61	-
3.000 akadály	100,38	100,47	100,65	-
20 km gyaloglás	101,68	100,32	98,76	-
50 km gyaloglás	99,34	99,67	100,05	-
Magasugrás	98,79	97,30	95,97	x
Távolugrás	99,67	98,44	96,64	-
Hármasugrás	99,05	97,67	93,70	xx
Rúdugrás	97,82	97,17	95,69	-
Súlylökés	96,99	96,02	94,08	-
Diszkoszvetés	95,74	94,71	92,64	-
Gerelyhajítás	91,50	91,22	90,53	-
Kalapácsvetés	98,03	98,76	94,52	x
Tízpróba	98,81	98,28	97,22	-
$\bar{x}$	98,53	98,11	97,08	-

D = döntősök, ND = nagydöntősök, DK = döntőn kívüliek

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

□ = mindkét VB-on szisztematikusan alacsony FA

— = kivételesen jelentkező alacsony FA

Egy korábbi, már idézett munkában az I. VB azon résztvevőit /N=1402/ vizsgáltuk /HARSÁNYI-SEBŐ, 1984/ akiknek adatai teljes egészében rendelkezésre álltak az 1572 összes résztvevő közül. Ezen elemzésnél azt figyeltük meg, hogy a VB-on a sportolók kisebb hányada képes csak a VB előtti teljesítményét elérni /5. táblázat/. Tehát a formaidőzítés iránti igény megvalósulása csak a sportolók egy szűkebb rétegének sikerül.

Mindezek arra utalnak, hogy a sportoló teljesítménye nem azonos a teljesítőképességével. Az egyszeri, főleg magas idegfeszültség melletti /ilyenek a világ- és kontinentális versenyek is/ teljesítmények a sportolók nagy részénél elmaradtak attól az eredménytől, amely más, optimálisabb külső és belső feltételek mellett lehetséges lenne. Ezt tapasztalta WUTSCHERK /1981/ is, amikor

NDK-beli atléták legjobb és az NDK bajnokságán elért teljesítmények összefüggéseit vizsgálta. Azt találta, hogy az NDK bajnokságán elért eredmények versenyszámonként a férfiaknál $r=0,41-0,97$ -os, a nőknél $r=0,59-0,97$ -os összefüggést mutattak csak az egyéni csúcsokkal.

IV. Következtetések

1. A nemzetközi élvonalbeli atléták sem tudják a csúcsoformát egy adott versenyre maradéktalanul időzíteni.
2. A formaidőzítés aránya átlagosan 97-99 % körüli lehet.
3. Egy világverseny összes résztvevőinél 14-22 % körüli lehet azon atléták száma, akiktől csúcsoforma várható.

2. táblázat A II./1987./ atlétikai VB formaidőzítési arányai /FA/

FÉRFIAK

Versenyszámok	Döntősök %	Nagy döntősök %	Döntőn kívüliek %	Eltérés D-DK p%
100 m	99,41	98,88	98,36	-
200 m	99,74	98,86	97,99	xx
400 m	98,22	98,89	99,49	-
800 m	100,05	99,03	98,00	xx
1.500 m	97,14	97,21	97,25	-
5.000 m	98,06	98,07	98,07	-
10.000 m	99,70	98,90	98,10	xx
Maratoni	98,28	97,41	96,55	x
110 gát	99,28	98,91	98,55	-
400 gát	100,62	99,98	99,34	x
3.000 akadály	98,89	98,57	97,06	xx
20 km gyal.	100,78	99,56	98,35	-
50 km gyal.	99,60	99,67	99,73	-
Magasugrás	100,44	99,03	97,63	xx
Távolugrás	98,07	97,65	97,25	-
Hármasugrás	99,68	98,75	97,27	xx
Rudugrás	98,99	97,08	94,55	xxx
Súlylökés	95,88	95,07	93,46	-
Diszkoszvetés	97,40	95,95	93,05	xxx
Gerelyhajítás	95,98	95,16	93,50	-
Kalapácsvetés	98,96	97,68	95,13	x
Tízpróba	100,00	98,93	96,49	x
$\bar{x}$	98,82	98,14	97,05	-

Jelölések, mint az 1. táblázaton

3. táblázat Az I. /1983./ atlétikai VB formaidőzítési arányai /FA/

NŐK

Versenyszámok	Döntősök %	Nagydöntődök %	Döntőn kívüliek %	Eltérés D-DK p%
100 m	98,97	98,35	97,73	x
200 m	99,45	98,83	98,21	-
400 m	101,27	99,66	98,05	xxx
800 m	98,21	98,47	98,73	-
1.500 m	99,55	98,84	97,42	-
3.000 m	101,49	100,59	99,56	x
Maratoni	100,79	99,72	98,49	-
100 gát	99,77	99,29	99,69	-
400 gát	100,89	99,89	98,90	x
Magasugrás	98,49	96,57	95,05	xxx
Távolugrás	100,64	99,08	95,97	x
Súlylökés	97,75	97,07	95,71	-
Diszkoszvetés	94,95	93,15	89,56	x
Gerelyhajítás	94,49	92,10	87,32	x
Hétpróba	99,96	99,19	97,65	-
$\bar{x}$	99,11	98,05	96,53	-

Jelölések, mint 1. táblázaton

4. táblázat A II. /1987./ atlétikai VB formaidőztési arányai /FA/

NŐK

Versenyszámok	Döntődők %	Nagydöntősök %	Döntőn kívüliek %	Eltérések D-DK p%
100 m	99,05	98,93	98,81	-
200 m	100,06	99,01	97,96	xx
400 m	98,99	98,65	98,46	-
800 m	99,57	98,47	97,37	-
1.500 m	100,84	100,07	99,05	-
3.000 m	100,15	99,68	98,93	-
10.000 m	101,10	99,88	99,13	-
Maratoni	98,64	98,17	97,71	-
100 gát	99,69	99,11	98,52	-
400 gát	99,71	99,41	99,12	-
10 km gyaloglás	99,07	99,33	99,59	-
Magasugrás	99,57	98,87	97,46	-
Távolugrás	97,36	95,71	92,40	xxx
Súlylökés	97,90	95,72	95,14	-
Diszkoszvetés	95,26	93,83	90,96	x
Gerelyhajítás	96,51	95,99	94,93	-
Hétpróba	100,59	99,50	97,30	-
$\bar{x}$	99,06	98,31	97,22	-

Jelölések, mint az 1. táblázaton

5. táblázat A I. VB-on a VB-ot megelőző legjobb teljesítményüket tulszárnyaló atléták aránya
/ HARSÁNYI - SEBŐ, 1984 /

Megnevezés	A formaidőztés aránya %	
	Férfiak / N=908/	Nők / N=494/
Résztvevők	14,1	22,0
Döntősök	25,0	38,3

4. Minél magasabb színvonalra kvalifikálják magukat a selejtezőktől a bajnoki címig az atléták, annál inkább magasabb színvonalu a formaidőztési arány és egyúttal arányosan emelkedő tendenciát mutat az azon sportolók száma is, akik e magasabb arányt elérik.
5. A nők mind a formaidőztés arányát, mind a csucsformába kerülők számát tekintve megbízhatóbbak a férfiaknál.
6. Három dobószám /súlylökés, diszkoszvetés, gerelyhajítás/ képviselői megközelítően 6 %-os sávon belül változóan elmaradnak a többi versenyszámot űzőktől a formaidőztési arányt tekintve.
7. A fenti következtetésekből az edzés gyakorlat részére a következő feladatok adódnak:
 - A kiválasztás, majd a világversenyekre történő válogatás során olyan sportolókat szükséges keresni, akik nagy idegfeszültség mellett is képesek legjobb eredményüket megközelíteni, vagy túlszárnyalni. Ennek érdekében lehetővé kell tenni a sportolók részére, hogy e képességüket kifejlesszék és bizonyítsák.

- El kell vetni a sportszakmai és általános közvélemény azon elvárását, amely abban jelentkezik, hogy a világversenyeken az ott résztvevő versenyzők valamennyien csucsformában lehetnek.
- Fel lehet tételezni, hogy a nemzetközi élvonaltól elmaradó teljesítményű atléták nem csak az eredmény színvonalában /teljesítőképeségben/ de a teljesítőképeségben /a formaidőztés arányában és a csucsformában lévők számában/ is kevésbé eredményesek lesznek. Ennek a valóságnak megfelelő igényszínter kialakításában célszerű jelentkeznie.

V. Irodalom

- HARSÁNYI L. - SEBŐ A. /1984/: Az első atlétikai világbajnokság néhány jellemzője. = Kézirat, Pécs 91 p.
- WUTSCHERK, H. /1981/: Grundlagen der Sportanthropometrie. = DHFK.Leipzig.

SEBŐ ATTILA - DR. HARSÁNYI LÁSZLÓ



A DOBÓATLÉTÁK KIVÁLASZTÁSÁRÓL

Irta: DR. KOLTAI JENŐ

Az előző részt lásd az Atlétika, 1988. 3. számában!

Minden jel arra mutat, hogy hazánkban az IBV - legalább is ami a dobószámokat illeti - nem a felkészülés egyik eszközeként, hanem célként jelentkezik. Divat lett a 14-15 éves kortól kezdett, leginkább egy számra specializált, kemény felkészítéssel célba venni a majdani IBV csapatba kerülést. Az IBV-s reményeket keltő 15-16 éves serdülők kiemelt bánásmódban részesülnek. Azok pedig, akik az IBV-ken pontot szereznek a legfelsőbb sportvezetéstől, valamint a MASZ részéről olyan ösztönző elismerésben részesülnek, amely arányában /pl. a felnőttkori EB helyezésekhez viszonyítva/ túlzott. Ez a szemlélet a sportsajtó hozzáállásában is megmutatkozik /pl. az IBV-ken nyert érem jóval nagyobb teret, méltatást kap, mint mondjuk a felnőtt VB-n elért 7. helyezés/. Sem a sportvezetés, sem a sajtó jó szándékát, segíteni akarását nem kétlem, de meggyőződésem, hogy a fiataalkori sportteljesítmények ilyen aránytalan, kellő differenciálás nélküli ösztönzése, elismerése elősegíti a dobók serdülőkori eredményhajszolását. Mindazon sportágakban, versenyszámokban, ahol az egyéni csúcsteljesítmények időszaka a

felnőttkorra esik, a 17-18 éven aluli teljesítmények túlzott elismerése, jutalmazása törvényszerűen megbosszulja magát a későbbiekben. Így van ez az atlétikai dobásokban is. Az a dobó, aki serdülő korától hozzászokott a szalagos bajnoki érmekhez, dobogós helyezésekhez, eredményei évről-évre történő tetszetős javulásához - és így tovább - a mindezekkel járó elismeréshez, a gyakori oktalán ajnározáshoz, felnőtt korában nehéz helyzetbe kerül. Nem csak amiatt, mert a felnőttek közé kerülve közelébe sem jut a dobogónak. Talán még azért sem, mert elmaradnak a megszokott dicséretetek, jutalmazások, anyagi támogatások. Elsősorban azért, mert egyre jobban csökkennek az évenkénti eredményjavulások; mégpedig annál rohamosabban, minél jobban hajszolták az eredményt serdülő korában.

A versenyző éppen akkor veszíti el önbizalmát - nem ritkán edzőjébe vetett bizalmát is -, amikor arra a legnagyobb szükség lenne. A dobásoknál a legmegbízhatóbb motiváló erő az egyéni legjobb eredménytúteljesítése. Erre az ösztönző erőre különösen a felnőtt kör első 2-3 évében van

szükség. Amikor is a szervezet természetes fejlődése már befejeződött, így az eredmények további javítása kizárólag az edzés-munka /edzésszerek és módszerek/ növelésével, finomításával érhető el. Ekkor kerül bajba az az edző, aki tanítványait serdülő és ifjúsági korukban - terjedelemben és intenzitásban a maximumig növelt - eredményhajszó felkészítésbe fogta, a "minél nagyobb eredmény" elérése érdekében.

Számos hazai és külföldi példa igazolja, a korai specializálással párosult erőltetett ütemű felkészítés hamarabb hoz látványos fejlődést, s lerövidíti a majdani egyéni legjobb eredmény megközelítéséhez szükséges időt. De ennek nagy ára van: a gyakorlat azt bizonyítja, hogy a dobóatléták idő előtti "kiégetésének" legbiztosabb módja a korai eredményhajszolás. Nem véletlen az, hogy a négy férfi és három női dobószámban, a jelenlegi világcsúcstartók közül egy sincs, aki 1976 óta az ifjúsági örök-világgranglistán is első tudott volna lenni. Ugyanezt vizsgálva hazai viszonylatban; a hét dobószámban 1976 óta - a jelenlegi hazai felnőtt csúcstartók közül csupán a női gerelyhajításban /Malovecz Zsuzsának/ sikerült az ifjúsági csúcstartó címet is elérni.

Tehát a gyakorlat manapság is azt igazolja, hogy a dobásokban, még a 18 évesen elért kiemelkedő eredmény sem biztosíték a felnőttkori eredményes szerepléshez; nem ad megbízható támpontot a tehetség felismeréséhez. Ezt támasztja alá az is, hogy pl. az 1976-ban /egy év alatt/ ifjúsági aranyjelvényt elért 36 férfi dobóból ez ideig mindössze 6-an, a 20 leány dobóból pedig csak 3-an érték el a jelenlegi felnőtt I osztályú szintet. Elszomorító, hogy ennek - a nem-



MALOVECZ ZSUZSA

zetközi viszonylatban szerény szintnek - csak ilyen kevesen tudnak megfelelni. De még elkészerítőbb, hogy az 56 ifjúsági aranyjelvényes nagy többsége felnőtt korban fokozatosan lemorzsolódott, teljesen abbahagyta a versenyzést.

És ez így megy évről-évre. Rágondolni is rossz, mennyi energia pazarlódik el, fáradságos munka megy veszendőbe, mennyi remény foszlott szét, milyen sok csalódottságot szült és szül ma is a hibás szemléletű felkészítés.

Ugy vélem, e témakörhöz tanulsággul szolgál Arisztotelésznek a "Politika" nyolcadik könyve testedzésről írt fejezetében található megállapítása: "A test fejleszté-

sét korábban kell elkezdni, mint az értelmi képességét" - írja, ami filozófusról lévén szó, meglehetősen figyelemre méltó nézet. Ugyanakkor óva int a fiatal ember túlzásba vitt edzésétől, "mert káros hatása, miként meggyőzően bizonyítja az a tény is, hogy az olimpiai győztesek jegyzékében mindössze két vagy három olyan nevet találunk, amelynek viselője férfiként és fiuként egyaránt győzött, ugyanis az ifjúkori természetellenes edzéssel kimerítette erőit". /Vojtech Zamarovsky: Élő olimpia./

Igy volt ez régen, de hogy érdemes megszívlelni Arisztotelész intelmét, a világ dobósportjának közelmúltjából álljon itt néhány figyelmeztető példa, azoknak a dobóatlétáknak az életútja, akik ifjúsági korukban világgraszólvó eredményt értek el, de felnőtt korukban nem váltották be a hozzájuk fűzött reményeket, csalódást okoztak, vagy meg sem közelítették korábbi legjobb eredményüket. Például Antoaneta Todorova 1981-ben, 18 éves korában 71,88 m-rel felnőtt világcsúcsot ért el gerelyhajításban, egyben felnőtt Európa-bajnok lett. Az azóta eltelt hat év alatti legjobb eredménye több mint öt méterrel kisebb világcsúcsánál. 1987-ben pedig csupán 58,56 m-t hajított. Ide sorolható Ramon González kubai gerelyhajító is, aki 18 évesen /a régi gerellyel/ 87,90 m-t hajítva az ifjúsági örök-világranglista élére került; két és fél méterrel tudobta Uwe Hohn 18 évesen elért eredményét. 1985-ben 82,34 m-rel csak 85-ik a felnőttek világranglistáján. Egyesek képtelenek voltak érdemlegesen továbbfejlődni.

Pl. Roland Steuk kalapácsvetésben 1978-ban elért 78,14 m-es eredményével még ma is vezetői az ifjúsági örök-világranglistát; az azóta eltelt 7 év alatt mindössze 1,72 m-t

tudott javulni. Steukkal kapcsolatos érdekesség, hogy 1978-ban a prágai Európa-bajnokságon 19 éves korában mindössze 2 cm-rel kapott ki a nála 4 évvel idősebb Szedih-től, s még ugyanabban az évben 7,20 m-rel megjavította Szedih 19 évesen elért ifjúsági világcsúcsát. Érdemes az 1987. évi felnőtt örök-világranglista első hat helyezettjének 19 évesen elért eredményét összehasonlítani Steuk ifjúsági világcsúcsával /zárójelben a dobók születési éve/: Szedih /1955/ 7,20, Litvinov /1958/ 5,82, Tamm /1957/ 11,28, Nyikulin /1960/ 4,94, Asztarkovics /1963/ 10,06, Rodehau /1959/ 17,30 m-rel dobott kisebbet Steuk 19 évesen elért eredményénél. Steuk /1959/ már nem található az 1987. évi világranglistán. 1978 óta viszont Szedih 6 alkalommal, Litvinov 3 alkalommal javított világcsúcsot. Szedih 31 évesen elért 86,74 m-es világcsúcsával 15,88 m-rel javította meg ifjúsági korában elért eredményét. 1987. évi örök-világranglista 6. helyezettje az NDK-beli Rodehau, aki mellesleg egyidős Steukkal, 82,64 m-es dobásával felnőtt korában, 7 év alatt 21,80 m-t javított ifjúsági eredményén, és 1987-ben is /81,58 m-rel/ az előkelő 8. helyen van a világlisán.

Steukéhoz hasonló példa a kalapácsvetésben Szergej Dorozson /1964/, aki a második helyen áll a 19 évesek örök-világranglistáján, kerek 78 m-es dobásával. Ezt a kiváló eredményt - felnőtt korában - három év múlva tudta 46 cm-rel tudobni. /Az 1987. évi ranglistán 77,96 m-es dobásával 37./ Azt nem tudom, hogy Dorozson négyéves stagnálásának mi az oka. Az is igaz, fiatal még ahhoz, hogy nagy dobó lehessen belőle. De minden jel arra mutat, hogy túl fiatalon, kiméletlenül "kihajszolták". Ha

ez így történt, Dorozson is Steuk sorsára jut.

A fiatal korban elért jó eredmény ösztönző hatását nem vitatom. De még fontosabbnak tartom azt az ösztönzőerőt, amelyet - eredménye töretlen fejlődéséből - a felnőttkor első 3-4 évében merit a dobó. Hibás az az edzői szemlélet, amely a fiatalkori minél nagyobb eredmények erőszakkalásával akarja megoldani a dobópályára irányítást, de nem törődik azzal, hogy az eredményjavulásból fakadó ösztönző erőből tartalékoljon a dobópályán tartás felnőttkori időszakára is. Ennek megvalósítása érdekében az edzésszervezőket úgy kell összeválogatni, a terhelések adagolásával úgy kell gazdálkodni, hogy maradjon több-leteszköz, -módszer felnőttkorra is, amikor versenyzőnk biológiailag teljesen beérett.

A dobó mindenkor fejlettségének, egyéni sajátosságainak megfelelően fokozódó terhelésű edzőmunka és versenyzés optimális adagolása annyit is jelent, hogy a terhelések adagolásakor mindenekelőtt az egészség megóvása, a gerinc, az ízületek, izmok épességben tartása, a túlerőltetések elkerülése legyen az edzői munka irányítója. Ez a kritériuma az alkotó edzői munkának; egyben legfőbb érdeke a dobónak is, mert csak így érhető el, hogy a benne rejlő adottságokat és az évek során verejtékes munkával megszerzett képességeket, tudást majd a csúcsteljesítmény időszakában, a felnőtt korban minél hosszabb időn át, maradéktalanul kamatoztathassa.

Bár a sebészek napjainkban ügyesen foltoznak, varrnak össze ízületeket, izmokat, pótolnak inakat, szalagokat, csontokat, de extraklasszis dobók élükön U. Hohnnal/szomorú példái bizonyítják: az operáltak közül

nem egy tehetség nagyon fiatalon kénytelen volt abbahagyni a versenyzést.

Sajnos, sem a mások, sem a magunk hibájából nem okulhatunk, de - úgy tűnik - a jó példák közül sem vagyunk hajlandók a tanulságokat hasznosítani. Pedig előbb utóbb rá kell döbbernünk, hogy az ilyen kis lélekszámu nemzetnek a sportolás terén is meg kell szüntetni a fiatalokkal való pazarló "rablógazdálkodást"; ésszerűbben, előre látóan kell megoldani a fiatalság sportra kiválasztását. Addig is, amíg a jelenleginél megbízhatóbb - a gyakorlatban kipróbált és bevált - tehetség - kiválasztási eljárás nem áll rendelkezésünkre, minden erőnkkal arra kell törekednünk, hogy a fiatal sportolók kellő időben történő átirányítását egyik sportágból - versenyszámból a másikba segítsük elő, fejlesszük szervezett, rendszeres gyakorlattá. Az atlétika oly nagy mértékben sokoldalú sportág, hogy szakosztályaiban minden "külső" segítség nélkül, és kockázatmentesen hozzákezdhet e feladat megoldásához.

Követendő példákkal szolgál az előző részben található táblázat is, amelyből nemcsak az olvasható ki, hogy a felnőttek világranglistáinak legjobb dobói közül sokan, még felnőtt korukban is milyen sokoldalúan - és meglepő magas színvonalon - versenyeztek kiegészítő számaikban. Arra is találunk nem egy példát, hogy az ifjúsági korban még kiegészítő számként kezelt dobószámra felnőtt korukban váltottak át, és abban érték el világraszóló sikereket.

A felnőttkoru sokoldalú versenyzésre, a táblázatban felsorolt valamennyi nő és férfi súlylökő, illetve diszkoszvető példa lehet. Ez a jelenség /mármint az, hogy a súlylökés és a diszkoszvetés kölcsönösen

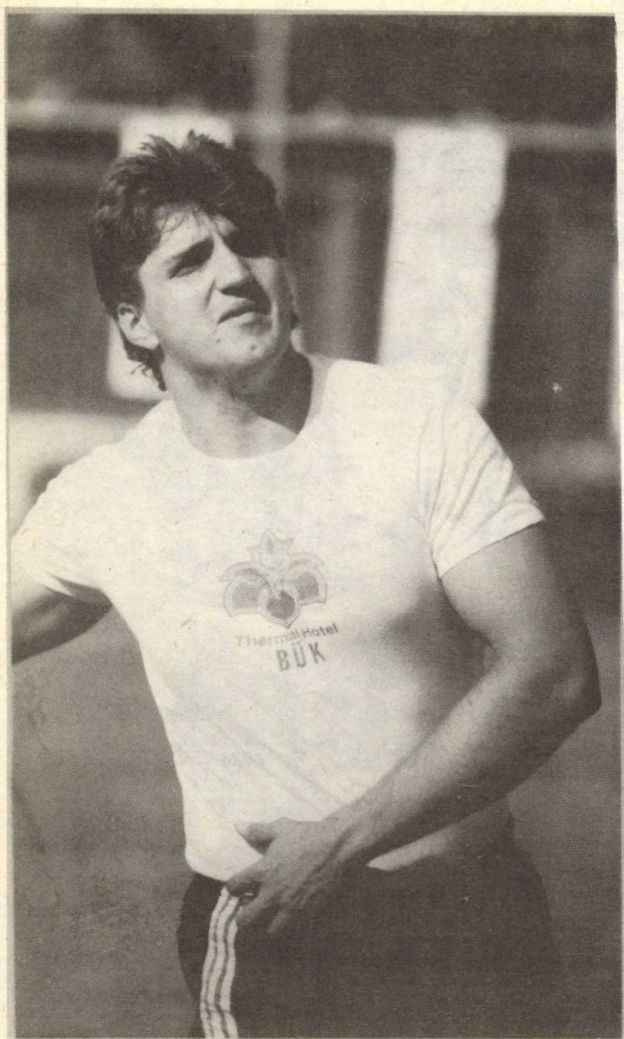
kitűnő kiegészítő száma egymásnak/ hosszú évtizedek óta - és jelenleg is - megtalálható a világ legjobbjainak a gyakorlatában, kezdve Gordientől, Matsontól, Silvestertől, folytatva Briesenicken, Loschon, Pufén, Bruchon, Vilkinsen át a jelenig; Liszovszkaja, Sylhavá, Schult, Brenner, Beyer, Wiludá /ez utóbbi nem szerepe a táblázatban, de annyit feltétlenül tudni kell róla, hogy alig néhány hónappal mult el 18 éves, amikor 1987-ben súlylökésben 20,11 m-t, diszkosszal 71,64 m-t dobott/.

Külön kiemelésre tartom érdemesnek azokat a dobókat, akik több atlétikai számban, sőt más sportágakban is magas színvonalon bizonyították tehetségüket. A felsoroltak példájukkal igazolták, hogy a dobók számára nem hátrányt, hanem előnyt jelent, ha több versenyszámban megközelítően azonos szinten készülnek fel, edzenek és versenyeznek /nemcsak a serdülő-, hanem az ifjúsági korban, sőt a felnőttkor kezdeti éveiben is/. Az előző rész táblázatának un. "Kiegészítő versenyszámok" rovatában feltüntetett, magas színvonalu eredmények elérése, még a nagy tehetségeknek is, csak több éven át tartó rendszeres felkészüléssel sikerülhet. A példa kedvéért emeljünk ki néhány - különböző nemzethez /iskolához/ tartozó - dobót, s "kiegészítő" számukban elért eredményüket hasonlítsuk össze jelenlegi hazai csúcstartóink hasonló korukban elért eredményeivel. A súlylökő Beyer 18 éves korában kalapáccsal 66,84 m-t dobott, a magyar Gécsek Tibor 60,60 m-t, Szitás Imre 61,66 m-t, Sinka Albert 60,96 m-t dobott 18 éves korában.



GÉCSEK TIBOR

A diszkoszvetés volt világcsúcstartója és olimpiai bajnoka Wilkins, 27 éves korában 21,06 m-t ért el súlylökésben. Ez az eredmény 61 cm-rel jobb Varju Vilmos 17 évvel ezelőtt felállított - ma is fennálló - magyar csúcánál. A gerelyhajítás utolérhetetlen világcsúcstartója, Hohn fantasztikus világrekordját követő évben - 23 éves korában - diszkosszal 59,80 m-t dobott. Bár ezt az eredményt hazai diszkoszvetőink közül öten érték el - hasonló életkorukban - Horváth Attila már 18 éves korában jócskán túl is dobta /61,84 m/. De a hozzáértők tudják a legjobban, hogy a 60 m megközelítése pusztán testi erőből, fizikai képességekből - többéves, rendszeres technikai képzés nélkül - nem lehetséges. Shult, aki 1986 óta a



HORVÁTH ATTILA

diszkoszvetés világcsúcstartója, 1984-ben, 24 éves korában 18,59 m-t lökött sullyal. A táblázatban nem szereplő amerikai Brenner 1987-ben - 26 évesen - súlylökésben 22,52 m-rel második a világranglistán, egy évvel korábban diszkoszvetésben 66,62 m-t dobott, 23 éves korában gerelyhajításban 69,86 m-t, kalapácsvetésben 64,34 m-t ért el. Több, mint figyelemre méltó, hogy Brenner, felnőtt-kora 8 éve alatt 34,4 %-os eredményjavulást ért el fő számában, s közben három kiegészítő versenyszámban is milyen magas színvonalon versenyzett. Günthör - világ- és Európa-bajnok svájci súlylökő még Brennernél is nagyobb /49,3 %-os/ javulást ért el felnőttko-

ra első 8 éve alatt: 18 évesen 15,05 m-t, 26 évesen 22,47 m-t dobott. Ez utóbbi eredményével az 1987. évi súlylökő világranglista harmadik helyére került, miközben 20 éves korában gerellyel 74,88 m-t hajított, 24 évesen diszkosszal 54,48 m-t dobott és magasugrásban 200 cm-t ugrott. Brenner 25 évesen, kiegészítő számában elért /66,62 m-es/ diszkoszvető eredményétől jelenlegi legjobb diszkoszvetőink méterekkel elmaradnak, Günthör 20 évesen, gerelyhajításban elért /74,88 m-es/ eredményével 1981-ben a magyar utánpótláskorúak azonos évi ranglistáján első helyen állt volna. Figyelemre méltó Günthör 24 évesen elért magasugró eredménye is, mert igaz ugyan, hogy az atléták körében, magas termettel nem különleges teljesítmény a 200 cm átlugrása; de azzá válik, ha a testmagassághoz - mint Günthör esetében - 125 kg testtömeg párosul. Günthör és Brenner teljesítményeihez hasonlít a magyar dobók jelenlegi gyakorlatában nem találunk. Ennek, nem csupán csak a rátermettség közötti különbség, az adottságok alacsonyabb színvonala, sokkal inkább a felkészüléssel, versenyztetéssel kapcsolatos hibás szemlélet az oka.

A szemléleti különbözőség jól érzékelhető, ha Brenner és Günthör eredményfejlődését összehasonlítjuk - jelenlegi legjobb súlylökőnk - Ladányi Zsigmondéval. /Mindhárman egyidősek, 1961-ben születtek./

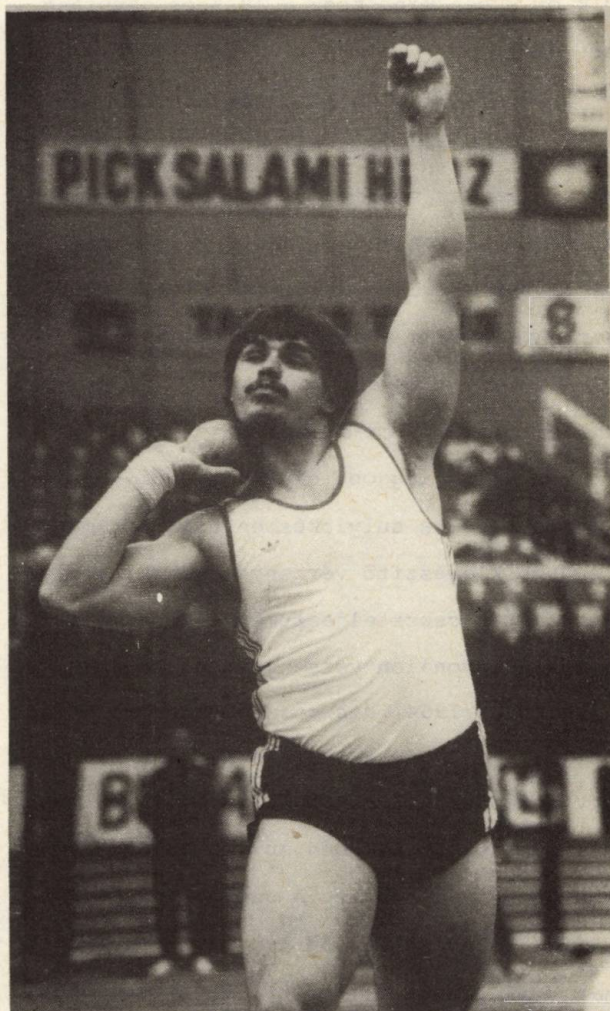
Brenner hozzáállása a sokoldalú felkészüléshez számunkra annak ismeretében válik igazán tanulságossá, ha az alábbi részleteket is megismerjük: 1984-ben /23 éves korában/ - előző évi súlylökő eredményén 1,12 m-t javítva - oly módon ért el 21,92 m-t, és került a világranglista negyedik helyére, hogy egyidejűleg mind a három kiegészi-

Életkor	Ladányi Zs.		Brenner, I.				Günthör, W.			
	S	D	S	D	G	K	S	D	G	M
16	12,28						12,12			
17	14,16	40,54					13,60			
18	15,70	45,72	16,75				15,05			
19	16,49	51,36	17,10				16,42			
20	17,30	52,24	18,08				16,65		74,88	
21	18,90	55,50	19,71				17,51			
22	18,46	49,06	20,80				20,01			
23	19,60	51,12	21,92	63,44	69,86	64,34	20,80			
24	18,87	49,78	20,05	63,38			21,26	54,48		200
25	19,82	49,28	21,72	66,62			22,22			
26	20,07	51,82	22,52	64,80			22,47			

Jelölés: S = súlylökés, D = diszkoszvetés, G = gerelyhajítás, K = kalapácsvetés,
M = magasugrás

tő számában is egyéni csucst ért el. A következő évben - előttem ismeretlen okból - erősen visszaesett súlylökésben /21,05 m-ig/; diszkoszvetésben ekkor 63,38 m volt a legjobb eredménye. Ezt 1986-ban /egy év alatt/ 66,62 m-re javította, és súlylökésben is megközelítette két évvel előbbi egyéni csucsat. Ilyen előzmények után 1987-ben /22,52 m-rel/ került a világranglista második helyére; diszkoszvetésben pedig 64,80 m-rel 29. a világranglistán. Ez is olyan eredmény, amelyet rendszeres rákészülés nélkül elérni képtelenség.

Ladányi eredménylistájából egyértelműen kitűnik, hogy 21 éves koráig komolyan foglalkozott a diszkoszvetéssel is. Súlylökésben és diszkoszvetésben egyaránt a junior ranglista élére került. Súlylökésben utánpótlás /junior/ csucst dobott, amely még ma is él; felnőtt válogatott lett. Ettől kezdve a diszkoszvetést elhanyagolta, nagyon is mellékes számként kezelte. Brenner 18 éves kora előtti eredményeiről nem sikerült adatokat találnom, ezért reálisan, csak Ladányi és Günthör eredményfejlődését



LADÁNYI ZSIGMOND

hasonlíthatom össze. Ladányi és Günthör 16 éves korban majdnem azonos szintről indult. Az első öt éve alatt Ladányi 662 cm-t /éves átl.: 132 cm/, Günthör 539 cm-t /éves átl.: 108 cm/ javult. A második öt év alatt Ladányi eredménye 117 cm /éves átl.: 23 cm/, Günthöré 496 cm-t /éves átl.: 99 cm/ javult, tehát több mint négyszeresét Ladányi fejlődésének!

Az adatokból első ránézésre kitűnik, hogy Ladányi, ifjúsági és utánpótlás korában - eddigi pályafutása első öt évében - lényegesen dinamikusabban fejlődött, mint felnőttkorában, pályafutása második öt évében. /Az első öt évben 53,91 %-os, a második öt évben mindössze 6,19 %-os javulást ért el./

Ugyanakkor Günthör, pályafutása első öt évében kevesebbet /44,47 %/ fejlődött, mint a magyar versenyző, viszont a második öt évben alaposan "lekörözve" Ladányit, 28,33 %-ot javult. Miközben, új kiegészítő versenyszámában a diszkoszvetésben - 24 éves korában - egyéni csúcsot dobott és magasugrásban 200 cm-t ugrott.

A világ legjobb diszkoszvetői - értelemszerűen - a súlylökésben találták meg legjobb kiegészítő versenyszámukat, amelyben életük csúcsteljesítmény-időszakában is magas színvonalon versenyeztek. Az amerikai Plucknett /1954/ diszkoszvetésben 19 évesen 55,55 m-t, 27 évesen 72,34 m-t ért el. Felnőttkorában 8 év alatt 16,79 m-t /éves átl.: 2,1 m/ javult. Eközben súlylökésben 27 évesen 20 59 m-t dobott. A szovjet Dumcsev /1958/ 18 évesen 53,57 m-t, 25 évesen 71,86 m-t /világcsúcsot/ dobott. Felnőttkorában, 7 év alatt 18,29 m-t /éves átl.: 2,61 m/ javult. Eközben 24 éves korában 18,40 m-t lökött sullyal. A kubai Delis /1957/ 18 évesen

50,70 m-t, 26 évesen 71,06 m-t dobott; felnőttkorában 8 év alatt 20,36 m-t /éves átl.: 2,54 m/ javult. Eközben 25 évesen 19,89 m-t lökött sullyal. Az NDK-beli Shult /1960/ a jelenlegi világcsúcstartó, 18 évesen 51,82 m-t, 26 évesen 74,08 m-t dobott. Felnőttkorában 8 év alatt 22,26 m-t /éves átl.: 2,78 m/ javult, miközben 24 éves korában 18,59 m-t lökött sullyal.

Shult fejlődését érdemes összehasonlítani jelenlegi élvonalbeli diszkoszvetőink fejlődésével. 1976-tól napjainkig hét magyar dobóatléta dobta tul 18 éves korában Shult hasonló korban elért eredményét: Horváth Attila /61,84 m/ 10,02 m-rel, Saskői Alfonz /56,54 m/ 4,72 m-rel, Ficsor József /54,02 m/ 2,2 m-rel, Holló Csaba /53,62 m/ 1,8 m-rel, Kerekes László /52,88 m/ 1,8 m-rel, Németh László /52,50 m/ 0,68 m-rel és Kóczián Jenő /51,94 m/ pedig 0,08 m-rel volt eredményesebb. Közülük - a súlylökő Kóczián kivételével - eddig senki nem tudta még csak megközelíteni sem Shult 24 évesen elért súlylökő eredményét. Erre most már egvedül Horváth Attilának van lehetősége, aki 20 évesen elért 17,31 m-res súlylökő, valamint 65,60 m-es kalapácsvető eredményével is bizonyította tehetségét; s egyuttal azt is, hogy felkészültségében képes a világ legjobbjai által kitaposott uton járni. A többi felsorolt - korban még fiatal - diszkoszvető már nem található az 1987. évi hazai súlylökő ranglista első harmic helyezettje között. Ez is bizonyíték arra, hogy a magyar dobók tulságosan hamar mellékes eszközként kezelik vagy teljesen abbahagyják a kiegészítő számokban való versenyzést. Pedig éppen a diszkoszvetők tanulhatnának a jó hazai példákából. Az 1970-es években, három legjobb diszkoszvetőnk: Tégla Ferenc

/67,38 m/, Fejér Géza /66,92 m/ és Faragó János /65,84 m/ súlylökésben is jeleskedett. Tégla amikor /30 éves korában/ a jelenleg is fenálló országos csúcsát elérte, súlylökésben /16,78 m-rel/ a 11. volt a hazai ranglistán. Fejér 20 éves korában elért 18,24 m-es utánpótlás-csúcsát csak 1982-ben sikerült a 21 éves Ladányinak megjavítani. Faragó János egyéni legjobb eredményét súlylökésben /19,17 m/ és diszkoszvetésben egyaránt 31 éves korában érte el.

A világ élvonalába tartozó - számos világversenyt nyert, világcsúcsot elért - dobónő sokoldalú versenyzésére, még a férfiakénál is nagyobb százalékban találhatunk példát. Az NDK-beli Slupianek, /1956/ 1978-83-ig 14 versenyen lökött sullyal 22 m-en felül, 14 évesen 12,50 m-t, 24 évesen 22,45 m-t ért el; diszkosszal 21 éves korában 64,40 m-t dobott. A szovjet Liszovszkaja /1962/ a jelenlegi világcsúcstartó 16 évesen 13,22 m-t, 18 évesen 14,91 m-t, 22 évesen 22,53 m-t lökött sullyal. Felnőttkorában 4 év alatt 7,62 m-t /éves átl.: 1,90 m/ javult. Diszkosszal 20 éves korában 63,44 m-t dobott. Az NDK-beli olimpiai bajnok Losch /1960/ 15 éves korában 12,58 m-t, 18 évesen 14,14 m-t, 27 évesen 22,19 m-t lökött sullyal. Felnőttkorában 9 év alatt 8,05 m-t /éves átl.: 89 cm/ javult. Eközben, 25 éves korában 63,12 m-t dobott diszkosszal.

Figyelemre méltó, hogy mindhárom súlylökő diszkoszvetésben elért eredménye jobb, mint a magyar diszkoszvetők hasonló korban dobott eredménye.

Mi a helyzet a női diszkoszvetésben? Amit leírtam a férfiaknál, itt is helytálló; a világ legjobb női diszkoszvetőinek nagy többsége a súlylökést választotta ki-

egészítő versenyszámmal. Különösen az NDK dobólányainál figyelhető meg, hogy serdülő és ifjúsági korukban a súlylökést és diszkoszvetést szinte egyenrangú versenyszámként kezelik, s a tehetségesek - korosztályukban - világszínvonalu eredményt érnek el mindkét számban. Ez napjainkban is így van, amit az is bizonyít, hogy az 1987. évi junior /18 éves korú/ diszkoszvető világranglista 1., 2. és 9. helyezette, a súlylökő ranglistán is bent van az első négy között. Wiludda /1969/ mindkét számban listavezető, sőt a felnőttek 1987. évi világranglistáin diszkoszvetésben 4., súlylökésben 23. Kumbornuss /1970/ diszkoszvetésben 9., súlylökésben 2.



KRIPLI MÁRTA

Nyilvánvalóan a gyakorlati tapasztalat vezette rá a dobókat már évtizedekkel ezelőtt arra, hogy hasznos a súlylökést és a diszkoszvetést egymás kiegészítő versenyszámaként, még a felnőtt korban is, magas színvonalon alkalmazni. De az a tény, hogy ez a korábbi gyakorlat a biomechanikai mérések-elemzések virágkorában nem gyengült, inkább felerősödött, azt is bizonyítja, hogy a súlylökés és a diszkoszvetés néhány kulcshelyzetében szerkezeti és dinamikai hasonlóság mutatkozik. A legnagyobb hasonlóság - a dobó legnagyobb erő kifejtési helyzetéből adódóan - a dobóterpeszbe érkezés szilárd, kétlábás támasza pillanatától, a dobószér karral történő gyorsítását előkészítő, bevezető szakaszban mutatható ki./ Ennek köszönhető a forgásos súlylökés kialakulása, továbbá az a sok egyforma képességfejlesztő gyakorlat is, amelyet a súlylökők, diszkoszvetők azonos módon végeznek./

Olyan szoros kapcsolatot, mint a súlylökés és a diszkoszvetés között van, sem a gerelyhajítás, sem a kalapácsvetés nem képes a másik három dobás egyikével sem felmutatni. Ez lehet az oka annak, hogy a világ élvonalába tartozó gerelyhajítók és kalapácsvetők másik atlétikai dobószámában - rendszeresen és a közepesnél magasabb színvonalon - nem versenyeznek. Azoknak a súlylökőknek és diszkoszvetőknek a száma sem nagy, akik felnőttkorukban kiegészítő számként a gerelyhajítást vagy a diszkoszvetést választották.

A világ legjobb dobóiról közreadott életrajzokban csak elvétve találunk példát arra, hogy dobóatléta felnőttkorban kiegészítő számként a gerelyhajítást választotta volna. Nem sokkal többen választják

/inkább csak súlylökők és diszkoszvetők/ kiegészítő versenyszámmal a kalapácsvetést sem. Erősen leegyszerűsítve, azt lehet mondani, hogy a dobókörből végzett dobások között nagyobb a kapcsolat, mint a /nekifutásból végrehajtott/ gerelyhajítás és a többi dobószám között. A lendületszerzés különbözőségén kívül, szerepet játszik még az is, hogy a dobókörből végzett dobásoknál - dobás befejező szakaszában - a lábak együttes emelő-forgató erő kifejtésben sok azonosság található. Ennek ellenére, a világ élvonalába tartozó kalapácsvetők között, mindössze hármat találtam olyant, akinek életrajzi adataiban kiegészítő versenyszámban elért eredmény fel van tüntetve. A finn Tiainen /1955/, Los Angeles olimpiai bajnoka 17 évesen csupán 40,94 m-t, 18 évesen 49,94 m-t, 29 éves korában 81,52 m-t dobott; közben 21 éves korában 15,14 m-t lökött sullyal. Az NDK-beli Rodehau /1959/ 18 évesen - ugyancsak gyenge - 49,94 m-t, 26 éves korában viszont 82,64 m-t /NDK csucsot/ dobott; 19 éves korában diszkoszvetésben 51,42 m-t ért el. Ez ugyan nem világraszóló eredmény, de 1987-ben nem volt olyan 19 éves vagy fiatalabb magyar diszkoszvető, aki ekkorát dobott volna. Az NDK-beli Moder /1963/ a kalapácsvetés örökranglistájának 16. helyezettje, 17 évesen 62,24 m-t, 22 éves korában 80,92 m-t dobott; 17 éves korában 15,98 m-t lökött sullyal.

Az adatok bizonyossága szerint, a magyar élvonalbeli kalapácsvetők - akik a többi hazai dobóhoz viszonyítva a legdinamikusabban fejlődtek - a világ élvonalához viszonyítva, a kiegészítő versenyszámok elterjedtsége és sokoldalúsága vonatkozásában, lényegesen jobban állnak. Ez pedig a kalapácsvető edzők, elsőként Németh Pál érdeme.

A gerelyhajítás sok tekintetben eltér a többi dobószámtól. A jól képzett gerelyhajítók a nekifutás /lendületszerzés/ első /20-25 m-es/ szakaszában, fokozatosan gyorsuló, de erőlködés nélküli futással, jelentős /a férfiak 8 m/s, a nők 7 m/s körüli/ testsebességet érnek el és kezdik meg az un. előkészítő lépéseket. Ez a testsebesség a dobólépés folyamatában - a jobb láb támaszon áthaladáskor - 4-5 m/s-ra, majd bal láb fékező támasza következtében minimálisra csökken. A lábakra háruló kettős követelménynek-figyelembe véve a gerelyhajítók jelentős testtömegét is, -nem könnyű eleget tenni. A szükséges adottságok mellett, ehhez sok speciális gyakorlat elvégzése is nélkülözhetetlen. Nem véletlen, hogy a gerelyhajítók gyakorlatanyagában gyakran találkozzunk atlétikai ugrásokkal, futásokkal. Különösen a távol- és magasugrásban rendszeres versenyzéssel is. A gerelyhajítók képességfelmérésének próbaanyagában - ma már - fontos szerepet kap a vágtafutás /30-60 m térdelő-, illetve repülőrajttal/, a távolugrás nekifutásból /bal és jobb lábbal/, a hármas-, ötös-, tizesugrás kis nekifutásból, a gátfutás térdelőrajtból 3-4 gáton.

Érdemes felfigyelni arra a jelenségre, amit világcsucstartó, olimpiai győztes /férfi és nő/ gerelyhajítók példája igazol, hogy a rendszeres versenyzés sok más atlétikai számban /tizpróba, hétpróba/, nem akadályozza a világszínvonalu gerelyhajítóvá fejlődésnek. A példák élére kívánczik a szovjet Luszisz /1939/ - minden idők egyik legeredményesebb gerelyhajítója-, aki tizpróbában 21 éves korában 7400 pontot ért el; 33 évesen /93,80 m-rel/ világcsucst hajított. Az olimpiai bajnok Sanderson /1956/ 14 évesen 31,86 m-t, 27 évesen 73,58 m-t hajított,

közben 25 éves korában hétpróbában 6140 pontot ért el. Ezzel az eredményével az 1987. évi magyar ranglistán - több mint három és félszáz pontos előnnyel - első, hétpróba közben 100 m gátfutásban elért 13,46 m-es eredményével második, 21 éves korában 400 m-es gátfutásban elért eredményével /60,46 mp/ pedig 6. lett volna. Németh Miklós /1946/ világcsuccsal olimpiai bajnokságot nyert gerelyhajítónk, 16 évesen 59,46 m-t, 30 éves korában 94,58 m-t hajított. Ifjúsági korában kitűnő eredményeket ért el ötpróbában, távolugrásban 727 cm-rel ifjúsági csucstartó volt. TF hallgató korában - 21 évesen - gerellyel 87,20 m-t hajított, sullyal 15,56 m-t lökött és a sportjátékokban is - különösen a kézilabdában és a labdarúgásban - kiemelkedő teljesítményt nyújtott. A dobószámokban mutatott sokoldalúságáért is kiemelést érdemel az NDK-beli Hohn /1962/, aki a régi gerellyel - immár örökös világcsucstartó - 22 éves koráig, 8 év alatt 62,88 m-t /150 %, éves átl.: 18,75 %/ javult gerelyhajításban; miközben az IBV-n három dobószámban is döntős volt; a gerelyhajítást megnyerte, súlylökésben 8., diszkoszvetésben 7. lett. Diszkosszal 19 évesen 54,48 m-t, 23 éves korában 59,80 m-t dobott. Ez utóbbi teljesítményével Hohn erősen megingatta azt a gerelyhajítók körében több, mint fél évszázada fennálló hiedelmet, amely szerint a diszkoszvetés rendszeres gyakorlása károsan hat a gerelyhajító technikára. Az amerikai Roggy /1956/ 18 éves korában tért át a gerelyhajításra, amikor is mindössze 61,60 m-t hajított; felnőtt korában, 8 év alatt 95,80 m-re javította eredményét, miközben 22 évesen 203 cm-t ért el magasugrásban.

Érdekes jelenségnek tartom, hogy a női gerelyhajító örökranglista 2-6. helyezetteinek kiegészítő számai között szerepel a súlylökés. Az angol Whitbread /1961/ 23 évesen - amikor gerellyel 71,86 m-t hajított - súlylökésben 15,41 m-t dobott, 200 m-en 24,38 mp-et ért el; mindkét eredményével 6. lett volna az 1987. évi magyar ranglistán. A finn Lillak /1961/ 22 évesen, világcsucsdobása /74,76 m/ évében 14,31 m-t lökött sullyal. A görög Sakorafa /1957/ 25 évesen, világcsucs /74,20 m/ évében, 14,60 m-t lökött sullyal, s ugyanakkor nagyon jó távolugró, és gátfutó volt. Ő is elvégezte a TF-et. Sandersonról már volt szó: hétpróba közben ért el 13,27 m-t. A görög Verouli /1956, 26 éves korában nyert Európa-bajnokságot



HARTAI KATALIN

gerelyhajításban /70,02 m/; ugyanabban az évben 15,24 m-t lökött sullyal. Fiatal korában balettiskolába járt, majd elvégezte a Testnevelési Főiskolát.

Bár a felsorolt súlylökő eredmények - még kiegészítő számként sem különlegesek, meg sem közelítik a diszkoszvetőnőknél ismertett súlylökő eredmények szintjét -, de teljesítésük csak rendszeres gyakorlással érhető el. Feltűnő, hogy a jelenlegi világcsucstartó Felke edzésmultját tartalmazó anyagok között kiegészítő versenyszám nincs feltüntetve, annak ellenére, hogy Felke, nyilatkozataiban példaképekül a többszörös világcsucstartó, olimpiai bajnok honfitársát Fuchsot jelölte meg, aki nagyon jó súlylökő volt. Felke nyilatkozatából annyit tudunk, hogy gyermekkorában a torna és a "műkerékpár" volt a kedvenc sportja, felnőtt korában pedig "sportfőiskolás hallgató" volt. Gerelyhajító pályafutását 14 éves korától ismerjük, ekkor 36,07 m volt az eredménye; 18 évesen 61,24 m-t hajított /ezzel az eredményével nincs bent az első husz között a juniorok 1987. évi örökranglistáján/; 28 éves korában 78,90 m-re javította a világcsucst. Felke edzőjének előadásából ismerjük tanítványa által rendszeresen végzett felmérések próbaanyagát /futások, szökdelések-ugrások, különböző súlyu golyókkal dobások, hajítások, súlyemelés/; továbbá azt a feltűnően nagy eredményfejlődést, amelyet Felke az utóbbi 4-5 év alatt ezekben a próbaszámokban elért. Annak ténye, hogy a fejlődés gerelyhajító világcsucokban realizálódott jelzi, hogy a felmérési próba anyaga pótolja a kiegészítő versenyszám hiányát, egyuttal biztosítja a felkészülés sokoldalúságát.

Tapasztalatból tudjuk, hogy egy jól összeállított felmérés felér egy többpróba-versennyel, de hatásában csak akkor lesz értékes, ha a versenyző is komolyan veszi. Edzői feladat a versenyző ilyen irányú nevelése és a felmérésekben a kellő versenyhangulatra való ráhangolása. A jó versenylégkör megteremtése, kialakítása könnyebb, ha közel azonos tudású vetélytársak is részt vesznek a felmérésekben. Ha ez nem biztosítható, célszerű kisebb tudású versenyzők beállításával, előnyverseny formájában lebonyolítani a felmérést. Egyes pszichikai ráhatással, rendszerint ez is elegendő a versenyhangulat megteremtéséhez.

Személyes, helyszíni tapasztalatok alapján mondom, hogy válogatott dobóink többsége nem veszi komolyan a felméréseket. Versenyhangulatot még a dobókeret együttes felmérésein is csak elvétve, a főversenyszámban, illetve a vele szoros kapcsolatban lévő golyódobásokban tapasztaltam.

Az atlétikában élenjáró nemzetek döntő többségénél a felkészülés nélkülözhetetlen eszköze a versenyszámok sajátosságainak megfelelő, gondosan megtervezett és pontosan végrehajtott felméréssorozat. Ha dobóink közelíteni akarnak a világ élvonalához, ezt az eszközt nem vehetik félvállról.

/Folytatjuk./



BOLGÁR TAMÁS

Mintegy fél évszázadon keresztül 13 perccel kezdődött az 5000 méteres táv világcsúcslistája. De 1987. július 22-én olyan esemény történt, amely mérföldköve lett az atlétika történetének: egy versenyző 13 percen belül tette meg ezt a távot. Az atléta Said Aouita volt.

A FÉKTELEN MAROKKÓI

Augusztusban, a római világ bajnokságon a "féktelen marokkói", ahogyan őt az újságírók elnevezték, világ bajnok lett ezen a távon.

Ez a bama bőri futó már ezt megelőzően is ámulatba ejtette a sportvilágot. Mindenekelőtt merész kijelentéseivel. Ime, például:

-A 10 000 méter számomra semmi. Ha kell, 27 percen belül lefutom. Ellenfeleim csak akkor nyerhetnek versenyt, ha áttérnek a maratoni futásra...

Az az esemény, mely másfél évvel ezelőtt Oslóban, a Bislettstadionban a soros Grand Prix-versenyen történt, arra készítette a szakembereket, hogy kevésbé kételkedjenek a marokkói sportoló kijelentéseiben.

Aouita a fájdalomtól fetrengett, s véres lábáról cibálta a szögést. Éppen befejezte futását 10 000 méteren, s minden idők hatodik eredményével - 27.26, 11 - győzött. Ami akkor történt, mindenkit ámulatba ejtett: már az ötödik körben a nagy lökdösődés közepette valaki belelépett a bokájába, melyen mély seb keletkezett. Said azonban nem adta fel, acélos akarásával végigfutotta a távot...

Aouita 1960-ban született a Földközi-tenger marokkói partján, Kemitra kikötővárosban, s alapjában a többi kiemelkedő afrikai atléta útján haladt. Tizenhét évesen a labdarúgástól átpártolt az atlétikához, középtávon próbálkozott. Abban az időben családja nehéz helyzetbe került: édesapja munkanélküli lett. Ez arra készítette a fiatal embert, hogy ott próbálja szerencsáját, ahol erősnek érezte magát: a sportban.

A saját erejébe vetett hit, a kompromisszum nélküli küzdelem Aouitánál a józan számításal társul. Igyekszik elkerülni sok tehetséges afrikai versenyző hibáit, akik gyorsan eljutnak ugyan a dicsőség csúcsára, ám ugyanolyan hirtelenséggel tűnnek el. Ő a legfontosabb versenyekre készül, még olyan áron is, hogy esetleg jelentős rajt pénzeztől fosztja meg magát.

Aouita versenyzési skálája rendkívül széles. Amikor 1985-ben 1500 méteren megdöntötte az angol Steve Cram világcsúcsát, 800 métertől egészen 10 000 méterig az akadályfutást sem kihagyva próbálta erejét. A helyzete a hosszú távokon rendkívül szilárd, s nem titkolja, hogy csúcsokat szeretne még dönteni.

Fiatal korában Lasse Viren, Minuts Yifter és Steve Ovett voltak példaképei. Ma viszont nyíltan önmagát tartja a világ legjobb futójának. Meg kell jegyezni, hogy Said tiszteli az erős ellenfeleket, bár nem sok dicsérő szót ejt az azok teljesítményeiről. Ugyanakkor leplezetlenül utálja a versenyzők egy csoportját: "Azokat, akik jobb eredmény elérése érdekében a sporttól távol eső eszközökhöz nyulnak" - mondja, anélkül hogy részletesen szólna ezekről az eszközökről.

Said Aouita kétségtelenül kiemelkedő tudásu atléta. Szavait és tetteit nem lehet köznapi mércével mérni. Előfordul, hogy nem a bejelentett távon áll rajthoz, hanem a számára szokatlanon, s amikor már úgy tűnik, hogy az ellenfelek háta takarja előle a célt, ő az utolsó csepp erejével küzd és ... győz.

Még a második hely is fájóan érinti. 1985-ben egy nizzai versenyen öt századmásodperccel kapott ki Cramtól, aki abban az évben a világon elsőként 3 perc 30 másodpercen belüli időt ért el 1500 méteren. Az újságírók hiába próbálták szóra bírni Saidot - nem tudták. Bosszus volt, majdnem sirt. Nem sikerült... Akkor... Ám röviddel ezután mégis elhódította Cramtól a rekordot.

Az élete természetesen nem csak a futásból áll.

-Nem szabad összetéveszteni Aouitát, a futót, a nem futó Aouitával - figyelmeztet Said. - Ez két külön ember.

Aouita sokoldalúan képzett férfi, tökéletesen beszél franciául, elfogadhatóan angolul, olaszul és spanyolul. Kitűnő családfő, Kadika, a felesége, biztos támasza.

Said Aouita pillanatnyilag a földkerekség legkiemelkedőbb hosszútávfutója. Ahhoz, hogy az elmúlt idők legjobb atlétái sorába léphessen, már csak az olimpiai babér hiányzik.