

ATLÉTIKA

40-515

818 / 4

TARTALOM

Farkas Pál

Az atlétika edzők országos értekezlete Tatán

Béres Ernő

Helyezéti jelnekről...

Farkas Pál

Az ugróedzők budapesti értekezletéről

Az osztrák-magyar női utánpótlás viadal szombathelyi viaszhangja

Sőjtör József

Bemutatjuk Mihalka Penest, a toklói női gerelyhajítás
17 éves román olimpiai bajnokát

Az 1964. évi Egyesületi Bajnokság végeredménye

A "Legjobb nevelő szakosztály" című verseny végeredménye

Tusz Ferenc

"A téli füvgrúd"

Dr. Szabó Miklós

A középtávfutók felkészítése

Tusz Ferenc

Az ugrók edzése (rövidített anyag)

1964. évi kottás igazolások

Jelentkezési felhívás oktatói tanfolyamokra

58



1



ATLÉTIKA

IX. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1965 1. SZÁM

Az atléta edzők országos értekezlete Tatán

1964. december 17-18-19.

A Magyar Atlétikai Szövetség elnöksége újra meghirdette az atléta edzők országos értekezletét, melyre 140 szakember jelentkezett. A kiküldött tematika szerint a legértékesebb előadások az olimpiai beszámolók voltak. Időszerűeknek és igen hasznosnak látszott az új műanyag rud technikáját tárgyaló előadás. Az ezeket kiegészítő többi előadást is nagy érdeklődéssel várták a megjelentek, akik azért gyűltek össze az ország minden tájáról, hogy új élményekkel, tapasztalatokkal gazdagodva térhessenek haza munkahelyeikre és már most, az alapozás kezdetén is hasznosíthassák az itt hallottakat.

Nagy érdeklődés és feszült figyelem kísérte az előadók szavait, majd az előadások utáni hozzászólásokat. Igen sok probléma merült fel, melyek megoldása nagyban hozzájárul atlétikánk fejlődéséhez és talán sikerül az új esztendőben még jobban megközelíteni a nemzetközi színvonalat.

Azt hiszem, hogy mindazok, akik jelen voltak, elégedetten távozhattak. Elégedettek lehettek, hiszen a világ legnagyobb versenyén, az olimpián szereplő magyar atléták legjobb edzői ismertették észrevételeiket, tapasztalataikat. Minden kendőzés nélkül nyíltan adták át munkamódszereiket és számoltak be az olimpián látott érdekességekről.

Ilyen mindenoldalu, tömör, sokatmondó értekezlet további lendületet adhat szakembereinknek, a nevelő edzőknek, a szövetségi vezetőknek és rajtuk keresztül az aktív versenyzőknek. Reméljük, hogy az itt hallottakat otthon továbbadják, beszámolnak mindenről, ami munkaterületükön fontos és már most az új felkészülés idején, ezek alapján látnak munkához, hogy minél hamarabb kamatoztassák azokat.

Az előadások többsége az olimpiai szintű versenyzők felkészítéséről, versenyzéséről szólt. Nem volna helyes, ha az ott hallottakat minden bíráló nélkül alkalmaznák a kezdő, vagy még magyar vonatkozásban sem élvonalbéli versenyzőknél. Mert, ami esetleg jó Varju Vilmosnak az semmiképpen sem felelhet meg egy kezdő ifjúságnak. Ezeknél az eseteknél csak a legfelső célt kell látnunk, a hozzávezető utat, módszereket, eszközöket azonban megfelelő szintre csökkentve mindenkinek magának kell kiválasztania. A szolgai másolás veszélyes és sok kárt tehet a különösen nem elég jól felkészített fiatal szervezetében.

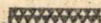
A felszólalók nagy része túl tömörnek találta az értekezlet anyagát. Ebben nekik igazat kell adni. A meghirdetett tematika nem az alapfokú edzőképzést tűzte ki célul. Itt általános képet akartak adni a világszínvonalon mozgó magyar atléták felkészüléséről, a sikerek kulisszatitkairól és a sikertelenségekről is. Míg a sikerek érdekében kifejtett edzői munkáról alapos ismertetést kaptunk, nagyon hiányoztak azon megállapítások, észrevételek, elgondolások, amelyek megmagyarázták volna a gyengébben szereplő versenyzőink felkészülési fogyatékosságait. Az hiszem, hogy ezekre is szükségünk lett volna, hogy önkritika-jelleggel elmondott észrevételek alapján javíthattunk volna a lemaradásban. Igaz, mindezt a két nap kevésnek bizonyult és nem is ez volt a cél. A tüzesebb, részletekbe menő tárgyalás további feladat. Ezt az érdekelt szakemberek bevonásával kellene végezni. Az így kialakult állásfoglalás mutatná meg a következő utat.

Ugyancsak nem lehetett apróbb részletek, részmozzanatok tárgyalásába fogni, hiszen az atlétika egy-egy ágában meginduló részviták, megfelelő filmbemutatók, esetleg valóságos edzésbemutatók kitöltötték volna a rendelkezésre álló időt. Erre is szükség van és meg is kell oldani úgy, hogy azon az érdekelt edzők mind részt is vehessenek. De melyik időpont alkalmas erre? A versenyidőszak eleve nem! Az alapozási munka minden szakembert munkaterületére köt, a formábahozás idején nincs erre mód. Csak az átmeneti időszak felelne meg, ha ebben az időben az edzők nagy százalékát kitevő tanárok részére is alkalmas helyet és időpontot sikerülne biztosítani.

A résztvevők létszáma fejlődést mutatott. De a foglalkoztatott edzőknek csak kisebb része áldozta szabadidejét, hogy továbbképezze magát, vitában való részvételével hozzásegítsen a továbbfejlődéshez és atlétikai életünk megerősödéséhez. A szövetség elnökségéhez tartozik a kérdés megvizsgálása is.

Az értekezleten résztvevők nagy érdeklődéssel várták Kutas elvtárs felszólalását, aki végighallgatta a beszámolókat és a hozzászólásokat. Igen megnyugtató volt és kedvező visszhangot váltott ki, hogy ismeri a problémákat, tárgyilagosan ítéli meg helyzetünket és mint régi atléta, szereti sportágunkat. A közvetlen és beszélgetés-szerű felszólalása megnyugtatta a kétkedőket, sok kérdésben tiszta helyzetet teremtett és igaz realitással mutatta meg a követendő utat.

Az értekezlet kb. száz sűrűn gépelt oldalú anyaga elkészült. Sajnos nincs rá mód, hogy azt teljes terjedelmében ismertessük. Ezért csak a fontosabb és lényegesebb kérdéseket tárgyaló részleteket adhatjuk olvasóink kezébe az alábbiakban.



NÉMETH IMRE A MASZ ELNÖKE MEGNYITÓJA

A Magyar Atlétikai Szövetség elnöksége nevében üdvözlí a megjelenteket és kívánja, hogy az értekezlet jó eredményekkel fejeződjék be.

Ez az értekezlet akkor ül össze, amikor a nagy olimpiai versenyek után beszámolhatunk a magyar atléták elért sikereiről. A magyar olimpiai csapatban az atléták a szerzett 32 ponttal a vívók mögött a második helyen végeztek. Atlétikai életünkben ez a legjobb eredmény, amelyet valaha elértünk. Ha a megindult uton tovább akarunk haladni és eredményesen fejlődni, meg kell határoznunk azt is, hogy milyen lépéseket kell tennünk.

Nagy feladatok előtt állunk. A jövő évben /1965/ rendezzük meg az Universiade-t, majd egy évre rá az Európa-bajnokságot. Közben több nagy nemzetközi versenyen kell helytállnunk, országok közötti viadalon kell jól szerepeelnünk és részt kell vennünk az Európa Kupában.

Elmondja Német Imre, hogy ugyanezen helyen néhány héttel ezelőtt Kutas István elvtárs, az MTS elnökhelyettese is foglalkozott az atlétika előtt álló feladatokkal. Legelsősnek az olimpiákra való felkészülést említette, ez a fő cél, a többi, az olimpiák közötti időben lebonyolításra kerülő más versenyek csak a felkészülés egy-egy állomásai. Második feladatul az összes atlétikai számban való felzárkózást jelölte meg.

Az edzői értekezlet is azért ül össze, hogy segítse a kitűzött megvalósítását.

A szövetség jelenlegi elnöksége 1964. januárjában kezdte meg munkáját. Igyekezett megfelelő kapcsolatot teremteni a budapesti és vidéki szövetségekkel. Az előbbivel a kapcsolat igen jó, viszont vidékkel nem sikerült úgy kiépíteni, ahogyan kívánatos volna. Erre több javaslat is született.

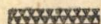
A szövetség elnöksége tudja, hogy a feladatok megoldása érdekében egyesíteni kell az erőket, jobban be kell vonni a munkába a vidék képviselőit, mert nélkülük, segítségük nélkül aligha lehet az atlétika ügyét előrevinni.

Az élversenyzőink mögött nagy úr tátong. Ezért új egyesületi bajnoki rendszert dolgoztak ki, mely a vidéket is bekapcsolja a legjobbak versenyébe, megfelelő kapcsolat alakulhat ki a budapesti és vidéki egyesületek között. A régi rendszer tömegeket mozgató, az új minőség képzésére alkalmas.

Megemlíti, hogy szaklapunkra kevesen fizetnek elő. Elkészítés alatt van az atlétika kézikönyve, mely edzőnek, szakosztályvezetőnek hasznos segítőtársa lesz. Ki akarjuk adni az elmúlt 12 év atlétikai évkönyvét.

Megkezdődtek az Európa-bajnokság előkészületei. Már építik a 8 futópályát, lesz a Népstadionban egy kis sportszálló lesz újságíró központ, új magas- és rudugró pályát készítenek. A rádiófülkéket, TV helyiségeket és a verseny irányításához szükséges megfelelő helyiségeket is megépítik. De sok olyan megoldandó feladat van még, melyhez mindannyiunk összefogása szükséges.

Végül bejelenti, hogy a magyar sport vezetői lejönnék, meghallgatják az értekezletet, a hozzászólásokat, hogy ezekből tapasztalatokat gyűjtsenek.



Koltai Jenő: A MAGYAR DOBÓATLÉTÁK EDZÉSRENDSZERE

A cím azt jelentheti, hogy a magyar dobóatlétikának kipróbált, igazolt és bevált edzésrendszere van. Kétségtől van eredmények, de problémánk van még bőven és sokat kell még tapasztalni.

A magyar dobóatléták eredményességét a nagy versenyzői egyéniségeknek és az őket kiváló dobóedzőknek tulajdonítom, akik elképzeléseiket nyilvánosságra hozzák, vitatkoznak és nem titkolóznak. A kialakult vitában érlelődik ki a módszer, a vezető elv. Ezek az edzők szívesen tanulnak, de kritika nélkül nem vesznek át semmit. Szeretnek kísérletezni:

nem látják csálhatatlannak azt, amit ma végeznek és szeretnék a holnapi munkát mégjobban, még tökéletesebben végrehajtani, számontartva a nemzetközi eredményeket.

Az edzésrendszer kifejezés nagyon széleskörű és sok összetevőből álló fogalom. Ennek tárgyalására itt nincs elég idő. Inkább a módszerekről emlékezik meg a négy felkészülési időszak alapján.

Amiket erről elmond, azokat a szakosztályokban is meg lehet valósítani.

Az átmeneti, vagy pihentető időszakban kell megkezdeni a következő év felkészülését. Pihentető ez az időszak, de csak ideiglenesen és nem munka szempontjából. Nagyobb versenyek után, mint az olimpia, adunk passzív pihenést is, egyébként aktív pihenőről beszélünk, amikor a munka szintje kissé csökken.

Az egyik fő feladat az aktív pihenés. A másik feladat az elkövetkező alapozás nagyobb megterheléséhez való hozzászoktatás. Az alapozó munka a legnagyobb megterhelésű, így biztosítani kell a fokozatos átmenetet. Ezért az átmeneti időszak második felében emelni kell a munkaszintet. Fokozatosan előtérbe kerül a versenyszak alatt lecsökkentett erőgyakorlatok alkalmazása. Kezdetben hetenként 2-3, majd az időszak vége felé 4-5 edzést tartunk. Ha ez nem oldható meg, a lelkiismeretes versenyző megfelelő reggeli tornával helyettesítheti azt, melynél kezdetben szereket nélkül, később súlyzókkal, homokzsákokkal végez gimnasztikai munkát, szökdelés- és futás gyakorlatokat is beiktat.

A szakosztályokban folyó munkához az egyhetes tervet az alábbiakban adta meg: / a reggeli torna természetesen állandóan műsoron van/

HÉTFŐ: délután kiegészítő atlétikai számok, tréfas összetett versenyek, súlyzós erőfejlesztő munka, súlyemelés. utána szórakoztató játék. Gyurás.

KEDD: pihenő, átmozgatás, vagy uszás.

SZERDA: technikai munka, a speciális dobómunka oszsolása, esetleg könnyített szerrel. Súlyzó, nehézsúly, vasrud dobálása különböző formában. Szórakoztató játék. /Technikával-főleg kevésbé képzett versenyzőknél egész évben kell foglalkozni. Ilyenkor nincs verseny, javítani lehet az előző évi hibát és mód van a türelmes foglalkozásra. Ha lehet, szabadban végezzük az edzést, de teremben is lehet technikázni./

CSÜTÖRTÖK: pihenő, vagy uszás.

PÉNTEK: kiegészítő atlétikai számok, tréfas összetett versenyek, súlyzós erőfejlesztés, súlyemelés, játék sok futással.

SZOMBAT: pihenő. Az átmeneti időszak második felében súlyzó, nehézsúly, vasrud dobálás különböző módon. Játék sok futással. Gyurás.

VASÁRNAP: uszás, vagy kirándulás amely szakosztály kollektív szellemének kialakítására igen alkalmas.

A vasárnap délelőttöt jól fel lehet használni technikai munkára is.

A dobóatlétikát a futásokat és a hosszabb futással járó munkát nem végzik szívesen. Ezen futójátékokkal azonban mindez igen jól pótolható. A játék ugyanis is, amire pedig a dobó atlétikánál nagy szükség van.

Az alapozó időszakban az általános képességfejlesztés, a teherbíróképesség, az erő-képesség és a robbanóképesség fejlesztése elsőrendű feladat. Nagy mértékben kell fejleszteni az ügyességet, melynek révén a tanítvány célszerű, gazdaságos dobómozgást hamarabb el tudja sajátítani. Különösen fiataloknál fontos az erő és ügyesség fejlesztése. Még a gyengébbekkel is türelemmel kell foglalkozni, mert sokszor tévedhetünk.

A gyorsaság fejlesztésével csak annyit foglalkozunk, hogy visszaesés ne következzen be. A képességek megtartásáról van szó. Az általános állóképességet a sokirányú és nagy megterhelésű edzőmunka elvégzésével biztosíthatjuk. Osupán a speciális dobóállóképesség kialakításával kell törődnünk, melyet az egyes dobószámoknak megfelelő nehezebb szerekek végzett dobómozgásokkal érünk el. Új elvünk, hogy nem engedjük a képesség színvonalát csökkenni az átmeneti időszak alatt sem. Ez a technikai színvonalra is érvényes. Az alapozó időszakban a technika fejlesztésével is kell foglalkoznunk. Helyes, ha a tanítványok megtanulják, mit miért végeznek. Sokszor ezen uton tudjuk a keményebb, az alapozási időszak sokszor kinlódásig menő munkájára rávenni, mert tudják az okokat.

Az alapozási időszak általános- és speciális képességfejlesztésének eszközei ismertek. A futásokat a játékon keresztül nagyrészt meg lehet valósítani. Magas hóban, dombos területen való futás, összetett ugrások feladatokkal, terheléssel, fokozatosan emelkedő emelvényekre, vagy lépcsőkre, ezek időszak munkájához tartozik.

Végeztetnünk kell általános gimnasztikai gyakorlatokat szer nélkül és szerekekkel /homokzsák, súlyzó, nehezek stb/. A legjobbak sokszor nem szívesen végzik a közös gimnasztikát, mert nekik a színvonal alacsonynak tűnik. A közösség nevelése miatt azonban kívánatos a részvételük. Nagyon jók a kéziszerrel közös ütemre végzett szabadgyakorlatok. Bordásfal, padgyakorlatok, függeszkedés, kevés szertorna, játékok, sportjátékok, nagylabdával végzett játékok és sielés igen hasznos a dobók alapozási munkájában. Végül a súlyemelés szaktitása, nyomása és lökése egészítse ki a téli alapozó munkát.

Különleges hatásu gyakorlatokat végeztethetünk speciális kéziszerekkel, homokzsákokkal, expanderrel, pulival, nagylabdával, nehézsulllyal, rugós kézerősítővel, favágással, osákányozással, stb. Ha ezeket a megfelelő dobásmozgáshoz hasonlóan alkalmazzák, velük igen jó hatást érhetünk el.

A dobómozgások részmozdulatai nehéz szerekekkel: vasruddal, fúles sulyzóval, dobások nehezített szerekekkel, nagylabdával, Különleges gyakorlatok sulyemelő szerkezettel. De alkalmazhatunk technikai gyakorlatokat önellenőrzéssel tükör előtt és film felhasználásával.

Az átmeneti időszakban bevezetett 4-5 edzést emeljük fel 5-6-ra a reggeli torna meghagyása mellett. Az volna a helyes, ha minden nap tudnánk valamilyen edzéshatást kiváltani. Fiatalabbaknál a nagyobb terhelést 2-3 részre osztjuk el, ez sokkal hatásosabb és elkerüljük a fiatal szervezet nagy megterhelését. Legjobb versenyzőinkkel, akik nem kerültek a válogatott keretbe, be kell indítani a napi két edzést.

A sulyemeléssel kapcsolatban nem sokat változott felfogásunk. Tudott dolog, hogy az izometriás munkával kifejezetten abban a helyzetben és kifejezetten olyan típusu erőt lehet fejleszteni, mint amit éppen akkor gyakorol az illető. Ezt is hagyjuk meg edzéseinken. A dobószámok statikus helyzetait az alapozó időszakban veszély nélkül lehet gyakorolni. A dobó atléták erőfejlesztéséhez nem elégséges azonban a sulyzós munka. A sulyemelés első szakaszában megtörténik a munka, de befejezése előtt egyensúlyi helyzetbe kell hozni, meg kell fogni azt s így hiányzik a fokozatos gyorsítás. Sokat kell végeztetni az eldobó mozgást nehézsulllyal. Ezt a dinamikus munkát a heti két sulyemelő edzés mellett háromszor kellene beiktatni.

Azon versenyzőknek, akiknek jó a technikájuk, ügyesek, nem kell sokat technikáznok. De magával a dobással, a technikai elemekkel mégis valamilyen mértékben foglalkozniok kell. Kíváncsú, hogy a dobók télen is dobáljanak valamilyen formában. Gerelynél ajánlatos nehezebb szert használni, mely egyuttal jó képességfejlesztő gyakorlat is. Arran azonban vigyázni kell, hogy a nehezítés ne menjen a technika rovására. Még egy edzésen belül is változtatni kell a nehezített szert a könnyebbel.

Az alapozó időszak heti edzésbeosztása:

HÉTFŐ: szabadban bemelegítő futás, teremben kéziszeres gimnasztika homokzsákkal, kézisulyzóval közös munka keretében. Nagylabda dobások, sulyemelés, sulyzós gyakorlatok a dobás jellegének és az egyéni sajátosságoknak figyelembevételével. Sulyemelés közben lazító gimnasztika és szökdelési gyakorlatok. Végül sok mozgásu játék.

KEDD: szabadban sulyzó, vagy vasrud dobálása különböző formában. A dobás jellegének megfelelő speciális erősítő gyakorlatok sulyemelő szerkezettel, csigás expanderrel, homokzsákkal, nagylabdával, kézi sulyzóval. Függeszkedés, szertorna, szökdelések terheléssel. Mezei futás és gyaloglás váltakozva.

SZERDA: kéziszer gimnasztika. Az alapozó időszak második felében technikai edzés. Nehezebb szerrel dobálás, sulyemelés, sulyzós erősítés, mint hétfőn és játék.

CSÜTÖRTÖK: ugyanaz, mint kedden.

PÉNTEK: ugyanaz, mint hétfőn, de a sulyemelés közben a dobómozgás részmozdulatainak gyakorlása esetleg szer nélkül is. Ezen utóbbira nagyon vigyázzunk, mert üres a mozgás.

SZOMBAT: pihenő, esetleg átmozgatás. Szakfilm megtekintése, elméleti képzés.

VASÁRNPAP: szabadban technikai edzés nehezebb szerrel és más dobószerekekkel. A dobások között lendületes, erőlködés nélküli futások, szökdelések, Ha lehet, délelőtt vigyük sielni a versenyzőket.

A formábahozás időszakában két szakaszt különböztetünk meg: az első szakaszban az erősítő munkában az állóképességi terhelések szintjét csökkentjük, hogy a versenyző pihentebben vehessen részt a technikai munkában. A másik időszakban főleg a technikai munka kerül előtérbe, de magas szinten marad az erőfejlesztés is. Az erőfejlesztésben most a gyorsasági részre ügyelünk.

A formábahozó időszak végén kisebb versenyeket állítunk be, hogy tanítványunk tanult technikáját át tudja vinni a versenyekre is. Ezekre nagy szükség van.

Az erőfejlesztés területén először ne az erőedzések számát csökkentjük, hanem az edzések terhelését.

Térjünk át a mennyiségi munkáról a minőségre. A technikai munka szélesedésével csökkentjük az edzések számát. A formábahozó időszak közepén az egyéntől függ, hogy hány erőfejlesztő edzést tartunk. A kimondott sulyemelő edzések számát heti háromról kettőre csökkentjük, de a kis versenyek beindulásakor egyre is lemehetünk. A dinamikus dobó erőfejlesztő edzéseket megtarthatjuk ugyanazon a szinten, mint az alapozó időszakban, sőt azt kissé emelhetjük is. A multtal szemben itt haladtunk egy kicsit előre. A fúles sulyzóval, tárcsával és nehezekekkel végzett versengések sokat segítettek dobóatlétáink fejlődésében. Ezek kitűnő versenyalkalmak, hozzászoktatják a versenyizgalmakhoz. Pozitív értéke kétségtelen.

A formábahozó időszak első részében heti 4-5 edzésen végeztessük technikai munkát. Nagyon vigyázzunk arra, hogy ez türelmes tanulás legyen, de adjunk alkalmat arra is, hogy a versenyző egy kis örömet is találjon benne, egy keveset szabadon dobálhasson. Kerüljük a sérülési lehetőségeket.

Nem helyes, ha ebben az időszakban a versenyző minden mozdulatát bíráljuk, mindenben hibát találunk! Ha állandóan csak azt hallja, hogy mi nem jó, hamarosan idegeskedni kezd. Ilyenkor biztatva kell javítani: "Már ez a mozgás valamivel jobb!" Ha egy kis pozitívumot kap, sokkal lelkesebben dolgozik tovább. Különösen nőknél kell erre vigyázni.

Ha ebben az időszakban minőségi munkát végeztetünk, ha edzésünkben versenyszerű dobások is szerepelnek, ez bizonyos mértékű gyorsítást jelent. De nem szabad elhanyagolni a hagyományos gyorsító eszközöket, a térdelőrajtot, a rövid vágtaikat, stb. sem.

A formábahozó időszak egy heti edzésbeosztása a következő:

HÉTFŐ: bemelegítés után 4-5 könnyű fokozó futás, technikai edzés, súlyzó, nehézsúly, súlygolyó dobálás /ez utóbbi alatt a kétkézes, különböző típusú dobásokat kell érteni/. Súlyemelés, közben lazító gimnasztika, játék és gyurás.

KEDD: technikai edzés. A formábahozás idején a nehezített szereket fokozatosan elhagyjuk és a formábahozás második részében esetleg már könnyített szerekekkel is dolgozunk. Ezután jön a speciális erősítés, gyorsasági edzés /rajtok, repülővágta/ és a játék.

SZERDA: helyből ugrások, súlyzós erősítés, súlyemelés, közben lazító gimnasztika. Kevés szertorna, függeszkedés, könnyű játék.

CSÜTÖRTÖK: technikai edzés, speciális erősítés, könnyű fokozó játék.

PÉNTEK: technikai edzés, ugrások kis nekifutásból váltogatott lábbal, súlyzós erősítés, lazító gimnasztika, sok futású játék és gyurás.

SZOMBAT: pihenő, átmozgatás.

VASÁRNAP: technikai edzés, a formábahozás végén verseny, vagy versenyszerű edzés, utána súlyzó, nehézsúly dobások, esetleg kiegészítő dobószámok gyakorlása abban az esetben, ha csak technikai edzés volt és nem verseny.

A könnyített szerekek használatára ki kell térni egy kissé. Itt ez a kérdés, hogy a gyorsaság hogyan mutatkozik meg a dobószámokban. Nem elégséges, ha pl. 100 m. síkfutásban 2 tizedet javult a versenyző, de ezt a dobásnál nem tudja érvényesíteni. Nagyon hasznos a könnyített szer alkalmazása, melynél a könnyítés mértékét ki kell kísérletezni. Az a tapasztalat, hogy a formábahozó munka sok dobása következtében a versenyző egy bizonyos dobószám után elfárad. Fáradt állapotban a mozgás lelassul, mely automatizálódhat. Ilyenkor kell elővenni a könnyebb szert, mely gyorsabb mozgásritmust eredményez.

A szer könnyítése a kortól, nemtől és egyénektől is függ. Tulajdonképpen problémát a forgómozgású dobásoknál lehet találni. Míg a díszkoszvetésnél a könnyebb szer alkalmazása nem okoz gondot, kalapácsvetésnél már komoly technikai zavarok okozója lehet.

A technikai munka közben ajánlatos a több szer használata. Hogy kinek mennyire van szüksége, azt a tapasztalat dönti el. Varju 5, Nagy Zsigmond 3 golyóval technikázik. Ugyanis Nagy robbanékonyabb, hamarabb fárad és a három dobás után, míg kimegy és visszagurítja, pihen. Az egymásutáni dobások azért jók, mert jobban érzi a versenyző a dobást, jobban is tud javítani a hibákon. Azonban vigyázni kell arra is, hogy a versenyző a versenyidény előtt ne csak így dolgozzék, mert a versenyen éppen fordított helyzet adódik, sokat kell várni egy-egy dobás után. Ezt is be kell gyakorolni.

Ezzel eljutottunk a versenyidőszakhoz.

Milyen feladatokat kell megoldani? Elsősorban minőségi technikai munkával kell a szintet tartani. Erőedzést hetenként csak egyet, a verseny hetében pedig még egy dinamikus erőedzést tartunk.

A verseny hetében például Koltai Jenő hétfőn tartatja a dinamikus edzést, a hét közepén pedig a súlyemelést. Rendkívül fontos a kondicionálás. Talán itt követünk el még hibákat: a versenyzőt a verseny időszakban éppen azokban a képességekben vesszük idénybe, amelyekre a versenyen van szükség. Így például nem szabad sok gyorsasági munkát végeztetni a verseny előtti időben. Közvetlen a verseny előtt eredményre törő dobásokat se engedjünk sokat! Koltai Jenő-tapasztalata szerint - a versenyt megelőző három napon nem enged versenyszerű edzést tartani, sem azt, hogy versenyzője túl sokat dobjon. Vannak, akik előző napon átmozgatnak, de legjobban a verseny délelőtti tartott könnyű átmozgatást tartja helyesnek, hogy a versenyző a versenyre a leülepedett fáradtságtermékek nélkül kerüljön. A versenyzőnek idegileg is teljesen pihentnek kell lennie. Belgrádban Nagy Zsigmond valószínűleg ott rothotta el versenyét, hogy néhány nappal a verseny előtt átmozgatás helyett eredményre végezte dobásait. Ezzel "előtte puskaporát".

Minden versenyző részére meg kell találni a kondíciója legjobb kialakításához szükséges és legmegfelelőbb életformát. Ez mindenképp más és más lehet.

Hogyan készüljenek a versenyzők közvetlenül a versenyre? Az étrend tekintetében nem vagyunk korszerűek. Tul. erős ételekhez, sok hushoz vagyunk szokva. Kulcsár például már megtalálta a helyes étkezési formáját.

Sok versenyző nagyon erősen, sőt tulmelegit. Tul. korán kezdenek dobálni. Hogy mennyit melegítsen valaki, ez is egyéni. A verseny lelki izgalma, felajzott állapot következtében hamarabb melegszik be a versenyző, mint edzésen, ahol ugyanezt nem is lehet jól előállítani. Az edzésen a bemelegítéshez 10-12-16 dobás szükséges, de ha versenyről van

szó, sokkal kevesebb is elegendő. Ezt edzésen másik versenyző odahívásával, kisebb verseny rendezésével is meg lehet próbálni. De sok függ az időjárástól is.

Ebben a vonatkozásban is sokat haladtunk előre az utolsó években.

A formában tartó időszak egy heti edzésére a következőket ajánlja:

HÉTFŐ: súlyzókkal, nehezekekkel dobálás különböző formában. Kevés súlyemelés, szórakoztató játék, gyurás.

KEDD: technikai edzés, súlyzókkal erősítés, súlyemelés, ugrás rajtolás, rövid vágta.

SZERDA: átmozgatás, esetleg pihenő.

CSÜTÖRTÖK: /ha nincs vasárnap verseny, versenyszerű edzés, utána könnyű technikai munka/.

Ha a verseny van: egész könnyű átmozgatás technikai elemekkel. Ha nincs verseny, kevés speciális erősítés. Könnyű játék, gyurás.

PÉNTEK: pihenő.

SZOMBAT: átmozgatás és esetleg - akinél beválik - nagyon kevés súlyemelés. Ezt feltétlenül ki kell próbálni. Vasárnap verseny, esetleg délelőtt átmozgatás.

Legyen a jelszó: DOLGOZZUNK OKOSAN, GAZDASÁGOSAN, DE MEGTÖBBET, MINT EDDIG!



Várszegi József: A FORMÁBAHOZÁS ÉS A CSUCSFORMA KIALAKÍTÁSA AZ ATLÉTIKAI DOBÓSZÁMOKBAN

A formábahozás és a csucsforma sokat vitatott, de még meg nem oldott kérdés. Sokféle próbálkozás történt az edzésrendszerek, módszerek, az adagolás mennyisége, annak ritmusa és intenzitása terén. Sokat változtak a felfogások - eredménnyel és eredmény nélkül. Lehet, hogy valamelyik versenyzőnél egy bizonyos rendszer eredményre vezet, ugyanakkor a másakra eredménytelen, vagy éppen visszavető. Ez természetes is, hiszen az edzésrendszereket és módszereket egyénekre kell alkalmazni, akik közül nincs két egyforma, de munka közben még ugyanazon egyén is sokat változhat testi és értelmi tulajdonságok terén. Ezért van az, hogy az egyén edzésrendszerén sokszor menet közben kell változtatni.

Én sem állítom, hogy a legjobb forma elérésére rendszerem helyes, különösen akkor, amikor ezt a formát időzíteni is kell. Huszonkilenc éves edzői és harminc éves versenyzői tapasztalatom adott bátorságot ahhoz, hogy e nagyon nehéz problémát boncolgassam.

Forma időzítésről, forma tartásáról és csucsforma kialakításáról csak akkor beszélhetünk, ha a versenyző előzőleg formába jön.

A sportoló legyen egészséges és rendelkezék azokkal a képességekkel, amelyek választott sportága üzéséhez szükségesek.

Azt mondják, hogy élsportolót csak tehetségesből lehet nevelni. Ki a tehetséges? Ez komplex fogalom, mely csak arra mutat, hogy a fiatal sportoló fizikailag erős, gyors, ruganyos. Úgyes és érzéke van választott sportágához. Az ilyenre mondjuk, hogy tehetséges. Pedig ez csak jó tulajdonságokkal rendelkezik, de a szó igazi értelmében még nem tehetséges. Ezen tulajdonságok mellett csak akkor válik tehetségessé, ha mindezek megfelelő akarat-erkölcsi tulajdonságokkal is párosulnak. Ezek: akaraterő, szorgalom, kitartás és munka szeretete. Ez az igazi tehetség.

Ha van ilyen tanítványunk, mi a feladatunk vele nekünk edzőknek? Munkába fogjuk! Megszereztetjük vele az általános állóképességet és fizikailag is alkalmassá tesszük sportága igénybevételére. Ha izmait nem tesszük sportága számára alkalmassá, nem kívánhatjuk meg tőle a technika tanulása közben szükséges sajátosságos mozgások, mozdulatok végrehajtását.

Egyes edzők ezután erősítő munkába fogják a fiataalt. Technikából csak annyit sajátíttatnak el vele, amennyi a dobálgatás közben ráragad. Céljuk tehát: először legyen erős, azután tanuljon technikát.

A másik irányzat szerint először a helyes mozgásra tanítják meg és csak bizonyos kor után vetik alá fokozott erősítésnek. Ez utóbbit tartom helyesebbnek, bár a másik módszerrel is értem el eredményt, melyhez nagyon ügyes és jól fejlett fiatal kell.

Bármelyik módszerrel is dolgozunk, három évi keserves munka után versenyzőnk eléri az első osztályu szintet. Itt már nagyobb feladatok várnak rá: bajnoki versenyek, válogatott viadalok, Európa-bajnokság és csúcspontként az Olimpia. Itt már nemcsak formába kell hozni, hanem az egyes időpontokban kell a csucsformát elérni. De sorozatversenyek esetén ezt hosszú ideig, sokszor hónapokig kell tartani.

Ezzel eljutottunk a formábahozás és a csucsforma kérdéséhez. Mi is a "forma" a sportban? Meghatározott fizikai állapot, melynek elérésére az illető versenyző annyi mennyiségű és olyan minőségű fizikai munkát végzett helyes módszerrel, hogy a birtokában lévő

technikai készséget az adott sportágban megfelelő kondíciója és fizikai ereje révén képességeinek megfelelő eredmények elérésére felhasználni tudja.

Van átlag- és csúcsforma. Az átlagforma az az állapot, amikor a versenyző az elért legjobb eredményét eléri, vagy többször megközelíti. A versenyző csúcsformában pedig akkor van, ha a megnövelt feladatnak megfelelően addig elért legjobb eredményét túlszárnyalni képes. Ennek időzítése igen fontos.

A csúcsforma kialakítása sok tényezőtől függ. Az edző sokszor tudja, hogy versenyzője jó formában van, erős, robbanékony, versenyre éhes, csúcseredmény elérésére alkalmas. Ezt az edzéseredmények is igazolják. A csúcseredmény eléréséhez azonban kevés a kiváló technikai felkészültség, a legjobb fizikai állapot. Még jó versenyzőnek is kell lennie. Megfelelő akarat-erkölcsi tulajdonságok nélkül nincs csúcseredmény. Ha a versenyzőre gátlólag hat a felelősség, az erős ellenfél: elmarad a jó eredmény. Ezzel szemben a jó versenyző ilyen körülmények között is helyt tud állni, biztosan hozza csúcsformáját, önmagát mulja felül és a vártnál jobb eredménnyel lepi meg a nyilvánosságot.

Az edzőnek nagy szerep jut ezen tulajdonságok kinevelésében. Nem elégséges a mechanikus szakmai felkészítés, vagy a formábahozás művészi munkája, mindezekon túl kimagasló nevelői tevékenységet is kell kifejtene. Az edző szuggesztív ereje döntő a jó versenyző nevelésében. Beléjük kell nevelni a kemény harcolósságot, a sportszerű, de minden áron győzni akarást, az egészséges önbizalmat, az ellenfél megbecsülését és azt a hitet, hogy minden ellenfél legyőzhető. Legyen az edző fanatikus, bátor a célkitűzésekben és merjen új utakra lépni. Ez sokszor többet ér, mint maga a szakmunka.

Hogyan érhetjük el a formát?

Bár a módszer edzőnként változik, de az időtartamban mind megegyezik: hosszú hónapokig tart, decembertől június közepéig. Másik vonása a kétrészsége: az alapozó és a speciális formábahozás munkája. Ez formájában közös, de tartalmában más és más.

Legelőször is el kell érni, hogy tanítványunk megszerezze az általános állóképességet és a jó kondíció állapotát, melyekre támaszkodva veszély nélkül meg lehet kezdeni a nagy megterheléssel járó erősítő munkát és a speciális állóképesség /dobóerő/ megszerzését.

Az elmúlt versenyidény idegfáradtságának kipihenése után, kb. december második felében, megkezdjük a felkészülést. Az edzés szabadban és teremben folyik. Szabadban sok, könnyű futást, szabadtéri játékot, mezei, vagy 4-6 km. hosszú terepfutásokat végeztetünk közbeiktatott sétákkal. Teremben sokmozgásos és sokoldalú gimnasztikát, majd könnyű talajtornát, szertornát és teremjátékot alkalmazunk. Egy-egy edzés 2-2 és fél órát tart. Két hét múlva rátérünk szabadban az erősebb 500, illetve 1000 méterre, melynél a ritmusgyorsaságot ellenőrizzük. Teremben a megterheléses gimnasztika lép előtérbe /gyógylabda, homokzsák, súlyzók/. Megkezdjük a gyorsasági munkát és a ruganyosság fokozását /ugróerő/. A heti három edzésből most már négyre térünk át. Ez a negyedik edzés kimondottan erősítő edzés /súlyzógyakorlatok, súlyemelés, statikus, izometriás erőgyakorlatok, függéskezdés, stb./. Ez egész januárban folyik. Súlyemelés közben a lányok 2-2 és fél, a fiúk 4-6 tonnát emelnek. Most már rátérhetünk a fokozott megterheléssel járó kimondottan erősítő munkára.

Februárban a heti edzésszám 5. Ebből két nap termi edzés /gimnasztika, szertorna, ugrás szereken/, gyorsasági munka és játék. Két nap kimondottan erősítő munka: súlyzó, súlyemelés és hozzá hasonló gyakorlatok. Egy napon rendszerint vasárnap délelőtt - szabadtéri edzést tartunk, melyen könnyebb-nehezebb terepfutás, sok gyógylabda gyakorlat, vasrudobálás, majd a szerekekkel történő mechanikus dobások szerepelnek. Befejezésül játék: labdarugás, zsinorlabda gyógylabdával, kézilabda, rugby van műsoron. Ez az edzés 2-2 és fél órát tart.

A munka azonban csak akkor hatásos, ha következetes, nem szakítja meg azt kisebb-nagyobb kihagyás.

Igen fontosnak tartom a fokozatosság elvét. A munkát kevésről sokra, a könnyűről nehézre, egyszerűből összetettre gondolva kell vezetni. Gondolni kell a sokoldalúság elvének alkalmazására is.

Ha világviszonylatban is számottevő eredményt akarunk elérni és versenyzőnkben megvan a tehetség, rátermettség és a kellő alap, a munka mennyisége és intenzitása terén szinte "kiméretlennek" kell lenni.

Az utóbbi időben elért hatalmas dobóeredmény fejlődés elsősorban nem a technika javulásának köszönhető, hanem az elvégzett munka mennyiségi változásának. Gottwalles uszó az amerikaiak edzését látva, ezt mondta: "Ez már nem sport, hanem kényszermunka". Csak a jó, alapos előkészület utáni ilyen munka hozhat világraszóló eredményt.

Ez azonban nagy körültekintést, alapos hozzáértést és a különböző tudományok tapasztalatainak ismeretét igényli. Sematikus munka nem vezet eredményre. Alaposan kell ismerni a versenyző fizikai állapotát, teherbíróképességét, idegállapotát, valamint tudni kell, hogy hogyan és meddig reagál izomzata az újabb és újabb és mind erősebb ingerekre.

A jó edzőnek tudnia és látnia kell, hogy súlyemelésben mi a minimális és maximális súly, milyen a szériák száma, a közbeiktatott pihenők hossza, a súlyemelő gyakorlatok formája és intenzitása, melyik legyen tulsúlyban: a lökés, a szakítás vagy a nyomás. Mikor alkalmazunk statikus és mikor dinamikus gyakorlatot, hogyan keverjük azokat, meddig hat új ingerként a súlyok emelése és mikor válik csupán fárasztó és haszontalan munkává. Ha mindezt ismeri, bátran folytathatja a munkát.

Márciusban heti 5 edzésre térünk át. Ebből kettőt a teremben tartunk, további kettő súlyemelés, egy alkalommal termi edzés után is van súlyemelés és vasárnap délelőtt szabadtéri edzés szerepel. Áprilisban naponta tartunk edzést /3 terem, 3 vegyes és egy szabadtéri/.

A teremedzések gimnasztikai és súlyemelő edzések. A vegyeseken pedig már rátérünk az ugynevezett mennyiségi dobóedzésre. /kalapáccsal 50-60, sullyal 100-120, diszkosszal és gerellyel 140-160 dobás/. Mindezek azonban eredmény nélküliek. Ezután teremben csökkentett munka következik. Elmaradnak a hosszabb futások, helyette gyorsabb ritmusú 100-200-300 méteres iramfutásokat végeztetünk. Ilyenkor alkalmazzuk a súlyokkal, vasrudakkal történő dobómozgásokat is. Ha jó a felkészülés, már kora tavasszal magas szintű eredményt érhet el versenyzőnk, feltéve, hogy jó a technikai készsége.

Magasabb szintű versenyzővel március-április és május hónapban bevezetjük a napi kétszeri edzést is.

Április második felében csak szabadban eddzzünk.

Célunk a "versenykész" állapot megszerzése. Sajnos, sok edző ekkor abba a hibába esik, hogy minden időt a technika osziszolására szentel. Nem szabad elhagyni az alapos gimnasztikát /termi anyagból már ismertet/ és az erősítést, melyet hetenként háromszor súlyos, súlyemelő, gyóglabdás gyakorlatokkal végzünk. Rövidítjük, de nem csökkentjük a gyorsasági futómunkát. Sok álló és guggolórajtot végezzenek. De nem szabad megfeledkezni az ugrógyakorlatokról, továbbá a kiegészítő számokban való versenyzésről sem.

Mindezek elvégzéséhez heti 6-7 alkalommal 2-3 órás edzésre van szükség. Ha délelőtt is tudunk edzeni, akkor az erősítő munkát délelőttre helyezzük át. Április második felében heti egy alkalommal versenyszerű edzést tartunk. A célok és eredmények kitűzése jó hatással van a versenyzőre. Ezeket a versenyeket még akkor is tartuk meg, ha az edző úgy látja, hogy versenyzője nincs még képességeinek megfelelő formában. Ezek a versenyek szíttetik a formabahozást, de itt láthatjuk a munkát. Lehetőleg hetenként egyszer versenyen vegyen részt. Hét közben tartunk egy-egy versenyszerű edzést, melyen kétszer 6 teljes rohamu és erejű dobást végezzen! Közben állandóan osziszoljuk a technikát és annyira gyakoroltatjuk, hogy egyes mozgáselemek váljanak teljesen automatikussá.

Ilyen felkészülés mellett az edző mindent elkövetett. Ha valamilyen rendkívüli dolog nem jön közbe, versenyzőnk júniusra olyan formába lendül, hogy hozni fogja az elmúlt év versenyének átlagát.

Eddig tartott a jó mesterember munkája.

Most következik az az időszak, amikor az eddig hatalmas és megerőltető munkát eredményekre kell átváltani: el kell érni a csucsformát.

Ezzel elérkeztünk a formaidőzítéshez is.

Sokat foglalkoznak ezzel a kérdéssel. Sok sportágban a bajnokságok hosszabb időn keresztül folynak. Három-öt hónapig versenykész állapotban kell lenni, amikor is mindig helyt kell állni. Ha versenyzőnk a felkészülés hat hónapja alatt a fenti elvek szerint végezte felkészülését, egészséges marad és semmi rendkívüli dolog nem jön közbe, minden különösebb visszaesés nélkül végig tudja versenyezni az öt hónapot, formája tartós lesz.

Más kérdés azonban hogy mit tegyünk, ha egyes kiugró feladatokra /nemzeti bajnokság, válogatott viadal, Európa- és olimpiai bajnokság/ kell felkészülni? Ilyenekre kell kialakítani a csucsformát. Ez már nem a "mesterember" munkája, ez a sport művészi tevékenysége.

Egy versenyidényben legfeljebb kétszer lehet a csucsformát elérni. Egy-egy csucsforma azonban okos munka és helyes életmód mellett 3-5 hétig is eltarthat. Erre általános elvek és munkaterv szerint nem lehet készülni. Ezt már csak a versenyző és edzője tudja megoldani, melyhez alaposan kell ismerni a versenyző egyéniségét, természetét, felkészülési és versenyzési módszerét. Mindez teljesen egyéni munka. Ami jó az egyiknek, nem biztos, hogy jó a másiknak. Van, aki továbbiakban is erősen dolgozik, van aki rövidebb-hosszabb ideig pihen a verseny előtt. Az edzőnek sok évi tapasztalat, az edzésnaplók átvizsgálása után hosszú próbálgatással, bátor kezdeményezéssel kell döntenie a követendő módszerről. Ebben az időszakban nem válnak be a központi táborok, a központi irányítás elvei. Az edzéstervezés idegen kezében papírmunkát eredményez.

Az ügyességi atléta a nagy versenyekre úgy álljon ki, hogy pihent, robbanékony és versenyre éhes legyen. Ezt az edzőtábor rendje és élete nem tudja biztosítani. Sokkal jobb, ha már megszokott körülmények között túlti el utolsó napjait, sokkal jobb idegállapotba kerül.

Sokkal többet kellene foglalkoznunk a versenyzők idegállapotával!

A kemény felkészítési munka, majd az ezt követő jelentéktelenebb versenyek ugyanis olyan idegállapotba hozhatják a versenyzőt, mely ha fellep, bármilyen jó fizikai erőben is van, bármennyire képzett technikailag, nem hozhatja a csucsformát. A rendszeres edzésben lévő versenyző a fizikai fáradtságot 24-48 óra alatt kipihen, az idegfáradtságot azonban nem lehet ilyen rövid idő alatt eltüntetni. Ehhez több időre, sokkal nagyobb körülményekkel végzett változatos munkára van szükség. Ez már az igazi "művészi rész", melyet csak egyénileg lehet végeztetni.

Milyen különbségek vannak a női és férfi atléták előkészületei között?

Edzés és módszerbeli különbség már nem nagyon van. De feltétlenül különbséget kell tennünk az elvégzendő munkamennyiség, az alkalmazott segédeszközök, a súlyemelés mennyisége és a használt súlyok között.

Mezei-illetve terepfutásoknál általában a nők fele akkora távolságot futnak, de gyorsasági munkánál /főleg elsőosztályú szinten/ nincs különbség. Az előkészítő dobásoknál a férfiak 4-5, a nők 2-3 kg-s golyóval gyakorolnak. A férfiak 6-24, a nők 4-8 kilós vasrudakkal dolgoznak. Függeszkedésnél a férfiak 5-7, a nők 4-5 gyakorlatot végeznek. Súlyemelésben 40-130, illetve 25-70 kg-mal dolgoznak. A formábahozás második felében a nők 2-3 héten keresztül férfi gerellyel is dobnak. Nőkkel több ülésben és fekvésben végzett terhelési gyakorlatot végeztet, mert a férfiak az állásban végzett terheléseket jobban bírják.

Az egyes technikai elemek elsajátításához nőknél sokkal több szerrel végzett edzést kell tartani.

Nagy súlyt kell helyezni a nők önállóságra nevelésére. Általában hamarabb jönnek formába, de hamarabb el is felejtik a tanult technikai elemeket. Fizikai erejüket is jobban kell fejleszteni. Hamar elvesztik türelmüket, ezért sokat kell velük egyénileg is foglalkozni. Fokozni kell önbizalmukat és egészséges hiuságukat.

/Várszegi előadása további részében Antal Márta-olimpiai felkészítését ismerteti, melyet az Atlétikai Híradó decemberi számában részleteiben már közöltünk./

/folyt.köv./

Farkas Pál

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

HELYEZETTJEINKRŐL...

NAGY ZSUZSA, a tokiói negyedik helyezett

Nagy Zsuzsa 1956-ban Diósgyőrött kezdett atlétizálni. Tehetséges ifjúsági atlétaként tűnt fel. Pályafutása azonban nem volt töretlen.

1959-ben Budapestre került és a BEAC színeiben versenyez. Ettől az időtől kezdve vezettem edzéseit. Heti 2-3 edzéssel javulnak eredményei, de nem tud bekerülni a válogatottba. Sokszor úgy látszott, hogy befejezi a versenyzést és örökre elvész az atlétika számára. Két év múlva férjhez megy Szabó Ambrushoz, a BEAC központfutójához. Kisfiuk születik, aki miatt egy teljes esztendő esik ki. De férje ismét leviszi a pályára, rendszeres edzésbe fog. Sportszerete átgigiti őt az újrakezdés nehézségein.

1963-ban elindult a Népsport Kupa sorozatokon. Kazi Olga és Tóth Mária mögött a harmadik helyen végez, miközben nagy harcot vív Sasvári Gizellával. A siker újabb lendületet ad, még nagyobb szorgalommal látogat-

ja edzéseit. A nyár végén másodszeri formábahozó munkát végez. Ennek ősszel jön meg az eredménye: két alkalommal is válogatott lesz. A viadalokon versenyről-versenyre javít egyéni eredményein és jó küzdőképességről tesz tanubizonyságot.

Az 1963.évi felkészülés és versenyzés közben szerzett tapasztalatokat igen jól tudjuk felhasználni a következő év tervezésénél és edzés-vezetésénél. Érdemes sportolói szintet fut és bekerül az olimpiai keretbe. Az edzőtáborok nagyszerű lehetőségeit jól kihasználja. Végrehajtja az alapozás feladatait, melyeket az MTS Módszertani Osztálya és a vezetőedző által adott szempontok szerint állítottunk össze.

Az 1963.évi felkészülés tapasztalatai alapján két formábahozó időszakot tartottunk. Az első időszak a magyar bajnoksággal záródott. Eddig az időpontig az alábbi eredményeket érte el:

400 m.				800 m.			
IV. 8	60.6 mp			V.24	2:09.8 mp	/60.2	részidővel/
V. 9	59.6 "			VI. 7	2:09.1 "	/60.8	" /
V.17	41.7 "	/ 300 m /		VI.13	2:09.0 "	/61.2	" /
V.23	57.5 "			VI.20	2:07.2 "	/60.6	" /
V.31	57.2 "			VI.27	2:06.4 "	/60.6	" /
VI. 6	58.0 "			VII. 5	2:05.6 "	/60.7	" /
VI.21	56.6 "			VII.12	2:07.2 "	/61.0	" /
VII. 3	56.4 "						

Az aláhuzott eredmény egyéni csúcsot jelent.

Az első formábahozó időszak után rövid alapozó munkához fogtunk a magaslati táborban. Véleményem szerint itt dőlhetett el, hogy az olimpiai nagyszerűen szerepelt. Ebben az időszakban nagyon sokat dolgozott és rövidített formában jó munkát végzett.

Tudtuk ugyanis, hogy a magyar bajnokságon elért teljesítményét csak úgy tudja fokozni, ha még keményebben, még erősebben edz. Sokat futott hegyen és terepen. Ez volt az olimpiai felkészülés leghasznosabb időszaka, mert később sérülés zavarta munkáját.

Az előző évben 400 méteren legjobb ideje 57.3 volt. Ezen javítani kellett. Ugy

kellett dolgoznia, hogy legalább 56 mp-t vagy annál is jobbat tudjon. Ezért edzései- nek fő iránya a gyorsasági munka volt. A magyar csucs megdöntését csak úgy remélhet- tük, ha az első 400 méteren legalább 60 másodperccel tud kezdeni.

A felkészülés második szakaszában az alábbi eredményeket érte el:

	400 m.	800 m.
VIII.14	57.3 mp	IX.5. 2:08.6 mp /61.3/
VIII.29	57.2 "	IX.18. 2:06.7 " /60.6/
IX.13	56.0 "	X.18. 2:07.7 " olimpián
		X.19. 2:05.1 " olimpián
		X.20. 2:03.5 " olimpián

A = jellel aláhuzott eredmény új magyar csucst jelent.

A két versenydőszak alatt 24 pályaver- senyen vett részt. Ebből 12 alkalommal fu- tott 800 métert, 11-szer 400-at és egy al- kalommal 300 métert.

1964. évben 9 alkalommal javított egyé- ni csúcán, mégpedig ötször 800 és négyszer 400 méteren.

Átlagai:

400 méteren 57.6

800 méteren 2:07.1 mp.

Mint a fenti kimutatásból is látható, szeptember 13-án 56.0 másodperc alatt futot- ta a 400 métert. További feladat az volt, hogy a fő versenyre, a tokiói olimpiára rögzítsük a forma tetőpontját.

Az olimpiai programnak megfelelően vé- geztük az edzéseket és versenyeket. A női 800 méter történetében először fordult elő, hogy egymásután háromszor kellett 800 mé- tert futni: október 18-án, vasárnap selej- tező, 19-én, hétfőn elődöntő és 20-án kedden döntő volt.

Erre a felkészülési programra a cseh- magyar viadal után tértünk át fokozottabban. Vasárnap-hétfő- és kedd edzései fokozódó erősségűek voltak. Vasárnap délelőtt, hét- főn és kedden pedig kora délután tartottuk azokat, ahogyan az olimpiai programban is szerepelt. Tekintettel arra, hogy az olimpi- án a selejtező, az elődöntő és a döntő fu- tása fokozatosan erősödő követelményeket kívánt, mi is így alakítottuk ki az edzések anyagát. A hét többi napján könnyebb jelle- gű, főleg gyorsasági és frissítő edzéseket tartottunk.

Ezen az edzéseken igyekeztünk javíta- ni a merev vállizület miatti karmunkán; majd sok nyújtó gyakorlat alkalmazásával iparkodtunk a lépéshosszt nyújtani.

Reméltem, hogy felkészülésével még to- vábbi tizedmásodperceket tudunk eddigi ered- ményéből lefaragni, mellyel az olimpiai

döntőbe jutást biztosíthatja. Nagy Zsuzsa azonban mindezt telteljesítette.

Nagyszerű magyar csucseredményével a világranglista hetedik helyét szerezte meg és ezzel a világ élvonalába küzdötte fel magát. Örvedetes, hogy élete első nagy ver- senyén és éppen az olimpián érte el mindezt.

A férfi középtávfutáshoz hasonlóan olim- piai bajnokságot csak klasszis eredménnyel lehetett nyerni, illetve az első hat közé- kerülni. A női 800 méteres futók olimpiai szereplése azt bizonyította, hogy e verseny- ég az utóbbi időkben óriásit fejlődött. Ép- pen ezért örülhetünk, hogy Nagy Zsuzsa ré- vén a magyar középtávfutás bebizonyította: lépést tud tartani a világsszínvonalal! Valószínű, hogy a 2 perces, vagy azon be- lüli időt rövidesen többen is elérhetik.

Teljesítményét abból a szempontból is külön kell értékelnünk, hogy a feladat nagyságához mérten az olimpián jobb és jobb eredményt ért el. Az új magyar csucst a harmadik napon, a döntőben futotta.

Miben látom sikeres szereplésének okait?

Nagyon fontosnak tartom Szabóné, Nagy Zsuzsának általában a versenyekhez, főleg pedig a külföldi és olimpiai küzdelmekhez való hozzáállását. Ő a versenyt tekintette a legfontosabbnak. Erre állította be magát és minden más körülményt mellékesnek tar- tott. Nagy versenyekre csak ilyen felfogás- sal lehet igazán felkészülni, csak így le- het a nagy küzdelmekhez szükséges belső egyensúlyt biztosítani. Az erőviszonyok ma már nagyon kiegyensúlyozottak. Csak az a versenyző szerepelhet jól, aki pszichikai- lag is felkészül, aki felmő a feladathoz és nem ijed meg az ellenfelektől. Csak az tud helytállni, akiben fokozódik a harci szellem, a győzelmi vágy és valamennyi e- nergiáját mozgósítani tudja.

Szabóné ehhez a tipushoz tartozik.

Sikeres szereplésének másik oka: bátor versenyzése. 1963-ban, amikor felkészülése még nem volt teljes, az erős kezdés miatt második körében sokszor visszaesett. Ebben az esztendőben ezért igyekeztünk az edzést úgy beállítani, hogy 800 méter közben lehe- tőleg 59-60 mp. között tudjon kezdeni.

Az olimpián be is bizonyosodott, hogy világraszóló eredményt csakis így lehet elérni. /58.6 mp. volt az első 400 ideje/.

Nagyon fontos volt a gyorsaság melletti állóképesség növelése. Szívóssága, kitartá- sa és küzdőképessége igen sokat fejlődött.

Ujra szőjük a jövő terveit. Közül van már a budapesti Európa-bajnokság. Ha addig is úgy szereti az atlétikát, ahogyan eddig, akkor még sok örömet fog szerezni a magyar atléta szurkolóknak.

Béres Ernő



Az ugróedzők budapesti értekezletéről

Tusz Ferenc, a MASZ ugró szakfelügyelője kezdeményezésére az Edző Bizottság 1964. december 9-én értekezletre hívta össze az ugró edzőket, hogy közösen megtárgyalják ugrósportunk helyzetét, megvitassák a hiányosságokat és egyben közös vélemény alakuljon ki a lemaradás felszámolásában.

A Kistadion tanácstermében 20 szakember gyűlt össze, hogy meghallgassa Tusz Ferencnek a fiatalok ugróatlétikáinak erőfejlesztéséről, majd dr. Kismarton Károly mesteredzőnek a magasugrásról szóló előadását.

Igen sok és értékes tudnivalót hallottunk.

A majdnem négy órás tanácskozás során sok olyan kérdés került napirendre, melyek közül egynek megvitatása is kitöltötte volna a rendelkezésre álló időt. Így az értekezés csak átfutott az egyes kérdéseken, szakmai vonatkozásban nem sikerült konkrét határozatot hozni.

A hozzászólásokból megállapítható: az ugróatlétika nevelésénél és legjobb ugróink felkészítésénél sok a hiányosság. Már a világszínvonalról való erős lemaradásunk is bizonyítja, hogy ugrósportunk fejlesztésében sürgősen tenni kell valamit.

Mint az előadók vitaanyagából is kitűnt, legelső a kiválasztás kérdése.

Amikor a többi sportág is kora fiatalon igyekszik a legjobbakat kiválogatni, rendszeres foglalkoztatásban részesíteni, nekünk atlétáknak a beszerzés korhatárát alaposan le kell szállítani. Az eddig szokásos 14-15 év késő, ekkorra már a kosárlabda, a kézilabda, a labdarúgás és a röplabda, stb. elviszi a legértékesebbeket, hiszen nekik is a magasabb növésű, jó alaku, ruganyos, gyors, jó mozgáskészséggel rendelkezők kellenek. Ha mi is lépést akarunk tartani, korán, 12 éves korban, vagy még előbb kell kezdenünk a szervezést és a rendszeres felkészítést.

Nem tisztázódott, de sokat tárgyaltak a kezdők felkészüléséről. Ugy látszik, még nem érik el azokat az eredményeket, melyekre képességeik alapján képesek lehetnének. Szakítani kell a réggel, át kell venni a legmodernebb felkészítési módokat.

Sokan beszéltek az erősítésről is. Különböző felfogásokkal találkoztunk, gyakorlati tapasztalatokat hallottunk, de itt sem alakult ki végleges döntés.

Nagy figyelmet keltett Zarándi László technikai magyarázata. Kár, hogy nem volt elég idő e kérdés részletesebb kitérőváltására.

Az értekezlet sok értékes gondolatot vetett fel. Sokat tanulhattak, akik figyelmesen végighallgatták. Remélhető, az Edző Bizottság tervezett brossurája részletesen közli az előadásokat és a hozzászólásokat, melyet mindazok is hasznosíthatnak, akiknek nem volt módjuk jelenlenni.

A jövőben megtartandó hasonló tárgyu összejövetelek előtt azonban hasznos lenne, ha a vitaindító előadást sokszorosítva megküldenék a meghívottaknak, hogy az anyagot alaposan áttanulmányozhassák. Így, első hallásra – főleg pedig akkor, amikor gyakorla-

tok tömegéről, elvi kérdésekről van szó – nehéz rövid idő alatt úgy összefoglalni a mondanivalót, hogy az rendezett, sokoldalú, összevont legyen és a leglényegesebbeket tartalmazza. A rögtönzésben sokszor elmaradtak lényegbevágó gondolatok, a hozzászólás néha mellékvágányra terelődött.

De mindenképpen hasznos volt, mert követendő irányt szabott.

Érzésem szerint azonban ekkora anyagot egy értekezletre felvenni túl sok volt. Ilyen tárgy vitaanyagban nincs módszerkérdések tárgyalására, a többszörösen összetett mozgások elemzésére, a felkészülési módok mindenoldalú megvilágosítására. Nagy gyakorlatu, kiváló edzőink vannak, akik tökéletesen ismerik a technikák lényegét. És még talán ők is tanulhatnak az elmondott tapasztalatokból, a vitában kikristályosodott elvekből, de mindenképpen segítséget jelenthet számukra a sokoldalú megvilágított felkészülés lehetősége és módja.

Mint a beszámoló és hozzászólások is többször említették, minden sportkörben más és más a lehetőség. Az egyikben jobbak a körülmények, de gyenge a kiképzendő anyag. A másikban van tömeg, de nincs felszerelés. Az egyik edző kedvező helyzetben van, mert már képzetebbekkel foglalkozik, a másiknak csak kezdők jutnak osztályrészül. Az ilyen viták során mód nyílik arra, hogy az alapozó edző betekintést nyerhet a magas szintű képzés műhelytitkaiba és fordítva, a minőségi versenyzőkkel foglalkozók pedig megismerhetik az alapozás nehézségeit és problémáit.

A mondottakból úgy látszik, mintha a két vonal élesen elkülönülne. Nem! A kettőnek a legszorosabban össze kell kapcsolódnia, hogy mindkettő ismerje a másik feladatát, mert csak így képzelhető el az egységes nevelés elve. Ha az alapozó edző nem ismeri a legjobb technikát, az élsportoló felkészülésének körülményeit és menetét, elmarad a legmodernebb felkészülésben, tanítványai nem fogják tudni nyújtani azt, amit a minőségi vonalon várnak. De ugyanígy van a minőségi edző is. Ha nem látja az alapozás nehézségeit, nem ismeri azt az utat, ahogyan a jó versenyző eredményeinek eléréséhez jut, nem tudja átállítani zökkenőmentesen a magasabb szintű edzésre, a versenyző eredményekben visszaesik, kedvét veszti, elhanyagolja munkáját és legjobb esetben tartja hozott eredményét.

Sajnos, kevés helyen történik meg, hogy ugyanazon edző marad tanítványa mellett még akkor is, amikor már az élvonalba kerül. Legtöbbször a még fiatal tanítvány általában, vagy középiskolájának elvégzése után elbúcsúzik mesterétől, új környezetbe kerül, új felkészülési elvekkel találja magát szemben. Nehéz az átállása, beilleszkedése. És ha az új edző esetleg a felkészülés más módját vitte át gyakorlatba is, a szokatlan munka hosszabb-rövidebb ideig visszaesést okozhat.

Ezért tartom fontosnak az ilyen értekezleteket, melyek összhangba igyekeznek hozni az alapozási és minőségi munkát, folytonosságot biztosítanak minden vonalon és egységes elvek kialakítását hozzák! Örömmel

kell tehát ügyöszölni Tusz Ferenc kezdeményezését és az Edző Bizottság segítő készségét

A szóban elmondott technikai részletek sokkal jobban megmaradnának, ha a technika nem is olyan modern eszközét, a filmet is igénybevennék. Mennyivel maradandóbb lenne például a magasugrás kitámasztásának elvégzése és magyarázata, ha a világ legjobb ugrójának, Brumelnek ezen mozgását lassított felvétel vetítésével mutatnák be megfelelő magyarázat közben. Csak így lehet eredményesen megtalálni legjobb ugróink technikai hibáit is.

Van kellő filmanyag is, van aki megfelelő magyarázatot tud adni. Edzőink szívesen vennék az ilyen értékelő előadásokat és ki is alakulhatna megfelelő vita az egyes részmozdulatok tárgyalásánál. /A Sportlapkiadó és Propaganda Vállalat filmrészlege segítséget nyújthat/.

És nekünk, edzőknek ezekre van szükségünk, hogy felfrissítsük ismereteinket, bővítsük tudásunkat és mások bevált gyakorlati tapasztalatainak tanulása révén kitaposott úton haladva, hamarabb koronázza siker munkánkat.

Farkas Pál

AZ OSZTRÁK-MAGYAR NŐI UTÁNPÓTLÁS VIADAL SZOMBATHELYI VISSZHANGJA

Kenedli Miklós írja Szombathelyről:

Hosszu idők után újra nemzetek közötti atlétikai viadalt bonyolítottunk le Szombathelyen. A női utánpótlás mérkőzött a hazaiakkal. Vas megyében felfelé ível az atlétika, nem volt tehát közömbös, milyen hatást vált ki a rendezvény.

Szombathelyen az ország jelentős részén úgy értékelik, hogy ott csak a labdarúgás rajongói élnek.

Nos, október 4-én valami egészen másról is meggyőződhattunk. A verseny ezrekre menő közönsége épp úgy ujjongott egy-egy magasság átugrásának hatása alatt, mint egy jól sikerült kapura rugáskor. Valami különbség azonban mégis volt. Ugy éreztük, hogy a nézők nem ellenségei saját versenyzőik ellenfeleinek. Annak ellenére, hogy fájt volna nekik, ha nem mi győzünk, mégsem úgy látták a kérdést, mintha a verseny az osztrák lányok "ellen" folyt volna. Ezen erőpróbának éppen ez volt az egyik legmegnyugtatóbb melléklöngéje. Mindannyian közös célért küzdünk: a jobb eredményekért, a fizikailag és szellemileg fejlettebb emberiségért!

Ugy éreztük: itt kis keretekben is bebizonyosodott, hogy az osztrák nép barátunk. Mindebben, persze részük volt versenyzőinknek is, akik igyekezetből, összeszedettségből és szerénységből - jelesre vizsgáztak.

De kiket is látott itt a szombathelyi közönség? Mindkét részről olyan igazi sportolókat, akik azon felül, hogy tehetségesek, eredményekért meg is küzdenek; igazi embereket láttak, akik iskolai tanulmányaikon vagy munkájukon felül nagyot teljesítettek. Mikor a 800 méteres síkfutás csúlegyenesében változott a sorrend, a felhangzó hangorkán oka nem az izgalom volt, hanem sokkal inkább az együttérzés a képességeinek legjavát nyújtó, teljesítményében kulmináló embernek.

Ugy látszik, hogy ez a verseny lényegesen hozzájárult az atlétika megbecsüléséhez és ahhoz is, hogy a sport barátai gyermekeik figyelmét erre a sportágra irányítsák. Tapasztalatok szerint Szombathelyen ilyen versenyek lebonyolíthatók.

A város a jövő évben létesítmények tekintetében még egy újabb lépést tesz előre. Bizunk benne, hogy az elkészülő versenynaptárak élnek ezzel a lehetőséggel és különös figyelemben részesítik az osztrák jóbaráti kapcsolatokat.

Bemutatjuk MIHALKA PENEST.

A TOKIOI NŐI GERELYHAJÍTÁS 17 ÉVES ROMÁN OLIMPIAI BAJNOKÁT

A magyar ifjúsági válogatott 1964. augusztus 1-2-án Pojanában válogatott viadalt vívott a román fiatalokkal. Ezen a versenyen tűnt fel egy női gerelyhajító, akinek fizikai adottsága nem kerülhetett el figyelmünket. Nem állhattam meg áradozás nélkül dicsérni őt Tatán, az edzőtáborban.

Koltai Jenő - és főleg Várszegi József - akik hallgatták beszámolómm, azt hitték, hogy elsősorban a jelenlévő Antal Mártát akarom ijeszgetni. Ugy érzem, a Szövetségben nem kevésbé hitetlenkedve olvashatták a versenyről szóló jelentésem alábbi részleteit:

"Ezen a versenyen két nagy gerelyvető tehetség tűnt fel - nem beszélve a már korábban is ismert versenyzőinkről. Az egyik a román Penes, aki 186 cm magas, 90 kiló, kitűnő tanuló és egyelőre heti 3 edzést tart. /Pár héttel később Varsóban ismét találkoztam vele, akkor már 93 kiló volt./ Igaz, sportgimnáziumba jár. Még egyáltalán nem emel súlyt, mert hirtelen fejlődése miatt kimélték. A bemelegítésnél teljesen kiforratlanul is né-

hány lépéses nekifutás után 52-53-at dobált. Hatalmas termete ellenére gyors, robbanékony, rendkívül értelmes /orvosnak készül/. Nem lepődnek meg, ha rövidesen a világ legjobbjai között találunk - akár közel 60 méterrel is."

A verseny után beszélgettem vele. Lényegét akkor le is írtam azzal, hogy azt az Atlétikai Híradóban ismertetni fogom. De tartottam attól, hogy túlzottan sokat látok a versenyzőben, ezzel elvetem a súlykot s a cikket nem adtam be. Mint tudjuk, közben a "kislány" tokiói aranyérmét nyert.

Talán érdekes lesz, hogy mit is tudtam meg akkor tőle a verseny után.

Azzal kell kezdenem, hogy a versenyt megelőzően az átadott eredménylistán Penes 52.14-es legjobb eredményét tüntették fel. Nagy érdeklődéssel vártam tehát bemutatkozását. Amikor először megláttam, termete miatt súlylökőnek néztem, De amikor gerellyel a kezében meglejtett, már végkép felcsigázta kíváncsiságom.

A versenyen meglehetősen indiszponált volt, rohama nem jött ki, végül egyetlen érvényes dobással két lépéses nekifutással 50 méteren felüli eredménnyel nyert.

A verseny utáni diszvacsorán fokozott érdeklődéssel kérdezgettem. A következőket mondta:

1947. július 22-én született Bukarestben. 1961-ben vett először gerelyt a kezébe, melyet 28 méterre hajított.

Ezt megelőzően sokoldalúan sportolt: elsősorban uszott, de minden labdajátékot szívesen űzött. Ettől kezdve a következőképpen fejlődött:

1961:	gerely	34.34 m.	súly:	/3 kg/	11.00 m - 14 éves
1962:	"	42.64 m	"	"	11.50 m - 15 éves
1963:	"	48.50 m	"	"	14.50 m - 16 éves
1964:	"	60.54 m	"	/4 kg/	12.90 m - 17 éves

Megtudtam még a továbbiakban, hogy edzései egyenlőre játékosak, a gerelyhajításon kívül sok játékban vesz részt. Sportiskolába jár. Edzője: Pandeles, az ifjúsági válogatott edzője. Nagy termete ellenére is gyors és 8t méterhez közel tud távolban és 148-at is ugrott magasba. A sportiskolában heti 4 testnevelési órája van, melyen kívül még heti 3 edzést tart. Jeles tanuló, jól beszél németül.

Az egész beszélgetés alatt igen határozottan viselkedett, igen meglepett öntudatos, magabiztos fellépése és versenyzésével ellentétes nyugodt viselkedése. Indiszponált versenyzése miatt különösen érdekelt szellemi képessége. Ezért is volt rám pozitív hatással, amikor igen reálisan értékelte munkáját, valamint határozott célkitűzéseit is.

Penessal azután később Varsóban találkoztam az ifjúsági atléták európai versenyén. Gerelyhajításban győzött. De hogyan! A gerelyt mélyen tartva - mint a TF-en Maxim - nekifutott, azonban rohama nem jött ki. Ezt közel tízszer ismételte meg. Végül ismét két lépés távolságról dobott egyet, mely 54.54 volt. Ezzel győzött.

Tokióban nem volt veszténivalója.

Jutalomból vitték ki tanulni. Edzésterve sem volt, azt csinálta, amit akart. Győzelme meglepetés, de eredménye - legalábbis számomra és azok részére, akik korábban már látták - nem! ...

A női gerelyhajítás most kezd odaérni, ahol a férfiaké már korábban is volt.

Sajtör József

AZ 1964.ÉVI EGYESÜLETI BAJNOKSÁG VÉGEREDMÉNYE

NŐK:

1. Bp. Honvéd	21.162 pont	21. Debreceni Sportiskola	6.273 pont
2. BEAC	19.439 "	22. Szegedi VSE	6.179 "
3. U.Dózsa	18.648 "	23. Bp. HSC	5.834 "
4. Szolnoki MÁV	17.582 "	24. Zalaegerszegi TE	5.791 "
5. Szekszárdi Dózsa	17.058 "	25. Győri Vasas ETO	5.756 "
6. Bp. Vasas	16.796 "	26. Ceglédi Vasutas SC	5.740 "
7. Bajai MTE	15.248 "	27. Szombathelyi Haladás	5.293 "
8. Bp. V. Meteor	13.419 "	28. Bátaszéki VSK	5.071 "
9. MTK	11.687 "	29. Ózdi Kohász SE	5.049 "
10. Csepel SC	10.755 "	30. Gyulai MEDOSZ	4.489 "
11. TFSZ	9.787 "	31. VIII. ker Sportiskola	4.475 "
12. Bp. Petőfi	8.946 "	32. Bp. Előre	4.435 "
13. Pécsi Sportiskola	8.903 "	33. Gödöllői MEDOSZ	4.326 "
14. F T C	8.605 "	34. Székesfehérvári Spartacus	4.276 "
15. Vasas Izzó	7.495 "	35. XIV. ker Sportiskola	4.153 "
16. Jászberényi Vasas	7.494 "	36. Bács megyei Sportiskola	4.121 "
17. MAFK	7.143 "	37. Törökves	4.104 "
18. Békéscsabai Dózsa	7.066 "	38. Győri Dózsa	3.912 "
19. Tatai Bányász	7.063 "	39. BRESC	3.856 "
20. Komlói Bányász	6.567 "	40. Martfui MSE	3.727 "

41. BVSC	3.661	pont	119. Keszthelyi Haladás	741	pont
42. Nagykőrösi Kinizsi	3.655	"	120. Orosházi Kinizsi	732	"
43. Móri Bányász	3.351	"	121. Dunaujvárosi Sportiskola	725	"
44. Szombathelyi SE	3.338	"	122. Péti MTE	712	"
45. SZEAC	3.186	"	123. XVIII.ker Sportiskola	710	"
46. Gyöngyösi Bányász	3.180	"	124. Tapolcai gimnázium SK	709	"
47. Ganz MÁVAG	3.143	"	125. Dunaujvárosi Kohász	702	"
48. Gyöngyösi Vasutas SE	3.127	"	126. Balatonfüredi gimnázium	698	"
49. Győri Közg.Techikum	3.072	"	127. Kalocsai ált.gimnázium	696	"
50. Szabolcsmegyei Sportiskola	3.013	"	128. Kaposvári Táncsics gimn.	684	"
51. Budai Spartacus	2.980	"	129. Szegedi Ped.Főiskola SK	662	"
52. Makói Vasutas SE	2.946	"	130. Hatvani Gimnázium	640	"
53. Békésmegyei Sportiskola	2.920	"	131. Sátoraljaújhegyi MÁV SAC	632	"
54. DVTK	2.893	"	132. Szegedi Spartacus	601	"
55. Bp.Építők	2.879	"	133. Keszthelyi gimnázium	594	"
56. Pécsi Dózsa	2.587	"	134. Bp.Petőfi gimnázium	577	"
57. IV.ker.Sportiskola	2.522	"	135. Szeghalmi gimnázium	560	"
58. Debreceni EAC	2.485	"	136. Szőregi KSK	557	"
59. Nagykanizsai Bányász	2.425	"	137. Balassagyarmati MEDOSZ	553	"
60. Komárommegyei Sportiskola	2.416	"	138. Bajai Tóth K.gimnázium	535	"
61. Hatvani MÁV SE	2.375	"	139. Szombathelyi Köz.Ker.	530	"
62. Nyirbátori TSZ SK	2.352	"	140. Egri Sportiskola	503	"
63. Bp.Spartacus	2.296	"	141. Nyiregyházi tanítóképző	484	"
64. Salgótarjáni Kohász SE	2.276	"	142. Mosonmagyaróvári Hubertus	479	"
65. XVII.ker Sportiskola	2.273	"	143. Goldberger SE	444	"
66. Miskolci VSE	2.268	"	144. Salgótarjáni BTC	423	"
67. Miskolci Sportiskola	2.176	"	145. Szolnoki Koltói u.ált.isk.	413	"
68. Egri Dózsa SK	2.155	"	146. Csurgói Spartacus	408	"
69. XIII.ker.Sportiskola	2.131	"	147. Csanádpalotai KSK	386	"
70. Bp.Póstás	2.127	"	148. Nagykanizsai Dózsa SE	385	"
71. Debreceni Építők SE	2.097	"	149. Székesfehérvári Sportiskola	385	"
72. Miskolci Pedagógus	2.088	"	150. Ajkai gimnázium	359	"
73. Nyiregyházi VSC	2.061	"	151. Veszprémi Haladás Petőfi	358	"
74. 35.sz.ITSK	2.060	"	152. 602.sz. ITSK	350	"
75. Dorogi Bányász	2.043	"	153. Alsógödi KSK	336	"
76. XV.ker.Vasas	1.893	"	154. Sárvári gimnázium	330	"
77. Salgótarjáni ÜMSE	1.745	"	155. Pécsi Póstás SK	322	"
78. Orosházi gimnázium	1.742	"	156. Dunaujvárosi 316.sz.ITSK	317	"
79. IX.ker Sportiskola	1.714	"	157. Soproni Közg.Techikum	315	"
80. Testvériség	1.691	"	158. 651.sz.ITSK	310	"
81. MPSC	1.670	"	159. Dunaföldvári gimnázium	304	"
82. Zalaegerszegi Technikum	1.595	"	160. Petőházi Kinizsi	297	"
83. Komáromi VSC	1.572	"	161. Kőszegi Ágyterítőgyár SK	285	"
84. Szarvasi FOK	1.566	"	162. Zalaegerszegi Csány KSK	282	"
85. Szentesi Vízmű SK	1.543	"	163. XXI.ker. Sportiskola	273	"
86. Vasas Ikarusz	1.440	"	164. Debreceni VSC	266	"
87. XVI.ker Sportiskola	1.426	"	165. Kaposvári Petőfi SK	255	"
88. Barcsi HVSC	1.405	"	166. VM.Közért	252	"
89. Tipográfia	1.386	"	167. Gyöngyösi ITSK	249	"
90. Törökszentm.Mezőg.Tech.	1.372	"	168. Kiskunhalasi Felső mezőg.t.	239	"
91. Oroslányi gimnázium	1.367	"	169. Csongrádmegyei Sportiskola	231	"
92. Ózdi Közgazd.Tech.	1.344	"	170. Veszprémi Kállai É.gimn.	187	"
93. Pécsi VSK	1.337	"	171. Sárospataki Mezőg.Techikum	168	"
94. Székesfehérvári MÁV	1.318	"	172. Tatabányai Közg.Tech.	159	"
95. Borsodi Bányász	1.301	"	173. Kecskeméti Kurucz téri ált. isk.	157	"
96. Váci Vasas	1.301	"	174. Kalocsai Mezőg.Tech.	141	"
97. VII.ker Sportiskola	1.291	"	175. Szombathelyi Leánygimn.	140	"
98. Kiskunfélegyh.Móra gimn.	1.270	"	176. Békéscsabai IV.sz.ált.isk.	139	"
99. Dunakeszi Vasutas	1.269	"	177. Nagykáta V.Meteor	123	"
100. Várpalotai Bányász	1.254	"	178. Kiskunflázi Petőfi g.	119	"
101. Egyetértés	1.208	"	179. Siketek SC	117	"
102. Pécsi EAC	1.198	"	180. Kaposvári Mezőg.Tech.	112	"
103. Szegedi Sportiskola	1.176	"	181. Kecskeméti 607.sz.ITSK	109	"
104. Szekszárdi ITSK	1.169	"	182. Békéscsabai II.sz.ált.isk.	104	"
105. Ormosi Bányász	1.146	"	183. Miskolci Gépip.Tech.	72	"
106. Pápai Textiles SK	1.139	"	184. Újszentiványi ált.isk.	61	"
107. 110 sz. ITSK	1.066	"	185. Kisteleki KSK	48	"
108. Békéscsabai MÁV	1.039	"	186. Sárvári Gyakorló ált.isk.	39	"
109. Kaposvári Dózsa SK	997	"	187. Várpalotai gimnázium	20	"
110. Sárvári Kinizsi SK	988	"	188. Szegedi Erdészeti Technikum	28	"
111. Szekszárdi Közg.Techikum	970	"	189. Székesfehérvári 320.sz.ITSK	28	"
112. 101. sz. ITSK	952	"	190. Veszprémi Lovassy gimn.	27	"
113. Bp. MEDOSZ	885	"	191. Ajkai 300.sz.ITSK	26	"
114. Kecskeméti Katon gimn.	838	"	192. Balatonfüredi 303. sz.ITSK	26	"
115. Izsáki Ált.iskola	803	"	193. Miskolci Kohóip.Tech.	16	"
116. Ózdi József A.gimnázium	749	"	Veszprémi 306.sz.ITSK	16	"
117. Soproni MEDOSZ	745	"	Szegedi Guttenberg Ált.isk.	16	"
118. Pécsi Betonáru Építők SE	745	"			

A. LEGJOBB NEVELŐ SZAKOSZTÁLY"

CÍMÜ VERSENY VÉGEREDMÉNYE

F i u k :

1. Bp. Honvéd	2.981	72. Komárom m.Sportiskola	348
2. IV.ker.Sportiskola	2.372	73. Bajai MTE	346
3. Pécsi Dózsa	2.122	74. Borsodi Bányász	345
4. U.Dózsa	2.095	75. Ózdi József A.Gimn.	343
5. Miskolci Sportiskola	2.079	76. Salgótarjáni ÜMSE	338
6. Szekszárdi Dózsa	1.979	77. Makói VSE	330
7. Csepel SC	1.864	78. 110.ITSK	319
8. MTK	1.804	79. Kaposv.Táncsics Gimn.	304
9. Győri Vasas ETO	1.725	80. Kaposv.Mezőg.Tech.	297
10. TB.Bányász	1.618	81. Bp.Petőfi Gimn.	287
11. Szabolcsm.Sportiskola	1.608	82. Kecskeméti Katona J.G.	286
12. Vasas SC	1.463	83. Gödöllői 202 sz.ITSK	282
13. XVII.ker.Sportiskola	1.433	84. 602.sz.ITSK	273
14. XIV.ker.Sportiskola	1.414	85. Nagykanizsai Bányász	268
15. Bp. V. Meteor	1.371	86. Hatvani MÁV SE	258
16. Békésm.Sportiskola	1.370	87. Pécsi EAC	255
17. Ózdi Kohász	1.308	88. I.ker. Sportiskola	253
18. Bátaszéki VSK	1.213	89. Martfű MSE	245
19. Gyöngyösi Bányász	1.166	90. Soproni Berzsenyi Gimn.	237
20. VIII.ker.Sportiskola	1.125	91. VM Közért	234
21. XIII.ker.Sportiskola	1.119	92. 314 sz.ITSK	232
22. Győri Dózsa	1.082	93. Orosházi Kinizsi	231
23. Miskolci Kohóip.Tech.	1.033	94. Bp.MEDOSZ	227
24. Ceglédi VSC	997	95. 506.sz.ITSK	227
25. Szolnoki MÁV	980	96. Szombathelyi Haladás	224
26. Debreceni Sportiskola	953	97. Sárvári Kinizsi	224
27. Bonyhádi Gimnázium	948	98. 109 sz. ITSK	220
28. Komlói Bányász	946	99. Salgótarjáni Kohász SE	211
29. Bp.Petőfi	938	100. Várpalotai Bányász	205
30. Szegedi Sportiskola	912	101. Szombathelyi Sportiskola	198
31. Debreceni Építők	853	102. Kalocsai Mezőgazd.Tech.	195
32. Szombathelyi SE	842	103. Debreceni EAC	194
33. Szekszárdi ITSK	780	104. Mosonmagyaróvári Hubertus	193
34. XVI.ker.Sportiskola	769	105. Kispesti HSC	192
35. Gyulai ITSK	766	106. I.sz. ITSK	191
36. Nagykanizsai Dózsa	745	107. Egri Sportiskola	186
37. Békéscsabai Dózsa	730	108. Szőregi TSZ SK	180
38. Bp.Építők	718	109. Barcsi HVSC	178
39. Budai Spartacus	703	110. Salgótarjáni BTC	174
40. Gyulai MEDOSZ	680	111. Szekszárdi Közg.Tech.	169
41. Jászberényi Vasas	674	112. Orosházi Gimn.	159
42. BVSC	662	113. Szombath. Gépip.Tech.	152
43. Váci Vasas	632	114. Győri Sportiskola	147
44. Kiskunféhazy Petőfi Gimn.	604	115. Csongrádi. Sportiskola	147
45. VII.ker Sportiskola	598	116. Szolnoki Koltai u.Ált.Isk.	141
46. Nagykőrösi Kinizsi	590	117. Oroslányi Gimn.	137
47. Bácsmegeyeri Sportiskola	587	118. Kaposvári Petőfi Gimn.	131
48. IX.ker.Sportiskola	570	119. Pápai Textiles SC	130
49. Főti Gyermekváros	565	120. Szombath.Közkér	128
50. Soproni Széchenyi Gimn.	552	121. Kecskeméti 607 sz. ITSK	124
51. Pécsi Postás	550	122. Atkari TSZ SK	124
52. Zalaegersze.Sportiskola	541	123. 312 sz. ITSK	121
53. Ganz MÁVAG	531	124. XV.ker.Vasas	115
54. Pécsi VSK	484	125. Gyöngyösi ITSK	114
55. 2.sz.ITSK	466	126. Egyetértés SC	111
56. Bp.Postás	452	127. 501 sz. ITSK	109
57. Miskolci VSC	448	128. Komáromi Jókai Gimn.	109
58. BEAC	447	129. Sárvári Gimnázium	107
59. V. Izzó	440	130. Kőszegi Ágyterítőgyár	104
60. 100 sz. ITSK	437	131. Esztergomi Gépip.Tech.	103
61. Dorogi Bányász	437	132. 600 sz. ITSK	102
62. Szegedi VSE	434	133. Sátoraljaújhegyi MÁV AC	99
63. Gyöngyösi Vasutas	433	134. MAFC	99
64. Izsáki Ált.Iskola	415	135. XVIII.ker.Sportiskola	98
65. Goldberger SC	394	136. Nyiregyházi VSC	98
66. FTC	383	137. Ormosbányai Bányász	91
67. Zalaegerszegi TE	377	138. Miskolci Gépip.Tech.	87
68. Bolyi MEDOSZ	368	139. Petőházai SK	82
69. Dunakeszi Vasutas	366	140. Győri Révai Gimn.	78
70. Előre SC	354	141. Szegedi Móra F.Ált.Isk.	75
71. Törekvés SE	350	142. Szeghalmi Gimnázium	74
			15

143. DVTK	66	158. Testvériség	34
101 sz. ITSK	66	159. Csurgói Visonta	29
145. 624 sz. ITSK	61	160. Békéscs. II. sz. Ált. Isk.	26
146. Miskolci Földes Gimn.	56	161. Győri Építőip. Techn.	26
147. XXI. ker. Sportiskola	54	162. 102 sz. ITSK	22
148. Szentesi Vízmű SE	52	163. Péti MTE	21
149. 601 sz. ITSK	49	164. Szolnoki 605 sz. ITSK	19
150. Bp. HSC	46	Szolnoki Tiszaparti Gimn.	19
151. Bp. Spartacus	44	166. Hatvani Gimnázium	19
152. Keszthelyi Gimnázium	41	167. Balatonfüredi Gimnázium	18
153. Békéscs. VIII. sz. Ált. Isk.	39	168. 620 sz. ITSK	17
154. Celdömölki Gimnázium	39	169. Kaposvári Dózsa SK	17
155. 317 sz. ITSK	37	170. Szegedi Gépipari Techn.	16
156. Békéscs. IV. sz. Ált. Isk.	36	171. 114 sz. ITSK	15
157. Törökszentmiklósi Mezőg. T.	36	172. XXII. ker. Sportiskola	12
		173. Veszprémi Lovassy Gimn.	6

Lányok:

1. VIII. ker Sportiskola	4.475	pont	61. Dorogi Bányász	982	pont
2. XIV. ker Sportiskola	4.153	"	62. Ormosbányai Bányász	936	"
3. Bajai MTE	4.008	"	63. Nagykanizsai Bányász	931	"
4. Szolnoki MÁV	3.780	"	64. Bp. MEDOSZ	885	"
5. Pécsi Sportiskola	3.759	"	65. FTC	880	"
6. Bátaszéki VSK	3.665	"	66. Miskolci Pedagógus	877	"
7. MTK	3.420	"	67. Pécsi Dózsa	830	"
8. BEAC	3.344	"	68. Borsodi Bányász	786	"
9. U. Dózsa	3.338	"	69. Győri Dózsa	779	"
10. Bp. Honvéd	3.321	"	70. Pécsi Betonáru Építők	745	"
11. Debreceni Sportiskola	3.317	"	71. Kiskunfélegyh. Móra gimn.	718	"
12. Szekszárdi Dózsa	3.303	"	72. Kaposvári Táncsics gimn.	684	"
13. Szabolcsm. Sportiskola	3.013	"	73. Izsáki Ált. iskola	676	"
14. Vasas Izzó	2.957	"	74. Szegedi Ped. Főisk. Gyak. ált. iskolája	662	"
15. Bácsm. Sportiskola	2.950	"	75. Ózdi József A. gimn.	661	"
16. Komlói Bányász	2.815	"	76. XVIII. ker Sportiskola	651	"
17. Gődöllői MEDOSZ	2.796	"	77. Szombathelyi Haladás	639	"
18. Ceglédi Vasutas SC	2.640	"	78. Bp. Építők	635	"
19. Tatabányai Bányász	2.626	"	79. Szekszárdi közg. techn.	620	"
20. Csepel SC	2.595	"	80. Pécsi VSK	609	"
21. Bp. V. Meteor	2.564	"	81. Oroszlányi gimnázium	606	"
22. Ózdi Kohász SE	2.530	"	82. Dunakeszi vasutas	597	"
23. Bp. Petőfi	2.474	"	83. Törökszentm. Mezőg. Techn.	559	"
24. IV. ker. Sportiskola	2.415	"	84. Törökvás SE	558	"
25. Jászberényi Vasas	2.343	"	85. 101. sz. ITSK	542	"
26. Gyöngyösi VSC	2.326	"	86. Pécsi EAC	537	"
27. BRESC	2.309	"	87. Salgótarjáni UMSE	530	"
28. Győri Közg. Technikum	2.229	"	88. Várpalotai Bányász	471	"
29. Békésmegyei Sportiskola	2.206	"	89. Martfűi MSE	469	"
30. XVII. ker Sportiskola	2.144	"	90. Szőregi TSZ SK	466	"
31. Békéscsabai Dózsa	2.084	"	91. Bp. Spartacus	464	"
32. Győri V. ETO	2.062	"	92. Debreceni Építők	453	"
33. Gyöngyösi Bányász	2.017	"	93. Ózdi Közg. Technikum	445	"
34. Nagykőrösi Kinizsi	1.982	"	94. Bp. HSC	436	"
35. XIII. ker Sportiskola	1.911	"	95. Orosházi gimnázium	424	"
36. Miskolci Sportiskola	1.843	"	Váci Vasas	424	"
37. IX. ker. Sportiskola	1.714	"	97. Barcsi HVSC	418	"
38. XV. ker. Vasas	1.711	"	Szegedi VSE	418	"
39. Komárommegyei Sportiskola	1.679	"	99. Szolnoki Koltai uti ált. isk.	413	"
40. Makói VSE	1.638	"	100. Debreceni EAC	395	"
41. Zalaegerszegi Sportiskola	1.595	"	101. Egeri Sportiskola	393	"
42. Bp. Póstás	1.586	"	102. Nagykanizsai Dózsa	385	"
43. Budai Spartacus	1.515	"	103. Goldberger SE	378	"
44. Szombathelyi SE	1.505	"	104. 110 sz. ITSK	374	"
45. XVI. ker. Sportiskola	1.426	"	105. Szombath. közg. keresk. techn.	372	"
46. 35 sz. ITSK	1.424	"	106. 602. sz. ITSK	350	"
47. Hatvani MÁV SE	1.412	"	107. Alsógödi KSK	336	"
48. Salgótarjáni Kohász SE	1.405	"	108. Sárvári gimnázium	330	"
49. Vasas SC	1.303	"	109. Salgótarjáni BTC	328	"
50. VII. ker Sportiskola	1.291	"	110. Ganz MÁVAG	301	"
51. Gyulai MEDOSZ	1.260	"	111. Petőházi KSK	297	"
52. Bp. Petőfi gimnázium	1.260	"	112. Zalaegerszegi Csány KSK	282	"
53. Egyetértés SC	1.125	"	113. XXI. ker. Sportiskola	273	"
54. Előre SC	1.118	"	114. Komáromi VSC	260	"
55. Szegedi Sportiskola	1.117	"	115. Ajkai gimnázium	255	"
56. Szekszárdi ITSK	1.106	"	116. Soproni közg. technikum	245	"
57. Miskolci VSC	1.047	"	117. Tapolcai gimnázium	241	"
58. Tipográfia TE	1.030	"	118. Sátoraljaújhegyi MÁV AC	240	"
59. Sárvári Kinizsi	998	"	119. Csongrádmegyei Sportiskola	231	"
60. BVSC	990	"			

120. Balatonfüredi gimnázium	226	pont
121. Pápai Testiles	211	"
122. Kőszegi Ágyterítőgyár	199	"
123. Kiskunhalasi Felsőf.Mg.	191	"
124. Nyírbátori TSZ SK	184	"
125. Zalaegerszegi TE	179	"
126. Keszthelyi gimnázium	159	"
127. Kecsk.Kurucz Téri Ált.isk.	157	"
128. Orosházi Kinizsi	152	"
129. Kecskeméti Katona gimn.	147	"
130. Hatvani gimnázium	145	"
131. Békéscsabai MÁV	146	"
132. Kalocsai Mezőg.Tech.	141	"
133. Békéscsabai IV.sz.Ált.isk.	139	"
Tatab.Közg.Techikum	139	"
Testvériség	139	"
136. Kecskeméti 607. ITSK	109	"
137. Soproni MEDOSZ	107	"
138. Békéscsabai II.sz.Ált.Isk.	104	"
139. Békéscsabai VI.sz.Ált.Isk.	102	"

140. 651 sz. ITSK	98	pont
141. Nagyatádi KSK	82	"
142. Szegedi Spartacus SE	77	"
143. Miskolci Gépipari Techn.	72	"
144. Veszprémi Kállai gimn.	66	"
145. Újszentiváni ált.isk.	61	"
146. Péti MTE	60	"
Mosonmagyarov.Hubertus	60	"
148. Gyöngyösi ITSK	48	"
149. Kiskunflh.Petőfi gimn.	39	"
Szegedi Ságvári gyak.gimn.	39	"
151. Szombathelyi leánygimn.	34	"
152. Balatonfüredi 303.sz.ITSK	26	"
153. Gyulai ITSK	25	"
154. Kaposvári Dózsa	21	"
155. Veszprémi Lovassy Gimn.	20	"
Várpalotai gimnázium	20	"
157. Csurgói Visonta	17	"
Csanádpalotai KSK	17	"
159. Szegedi Gutenberg ált.isk.	16	"
Miskolci Kohóip.Tech.	16	"

"A TÉLI ÜVEGRÜD"

A legelmaradottabb számaink közé tartozik a rudugrás. Ennek okát nem csak a rud hiányában kereshetjük. Edzőink ismerik már a technikát, de a mozgás oktatásának módszertanában hiányosságok vannak.

Ez évben 60 rudat kapunk. A beérkezett igénylés és az eddigi eredmények figyelembe vétele mellett osztják szét azokat. Ezek használatára már most télen kell készülnünk, hogy minél hamarabb meg lehessen kezdeni a komoly téli munkát. Külföldön, ahol magas színvonalu a rudugrás, egész évben igyekeznek olyan gyakorlatokat alkalmazni, melyek a rudugrás egy-két mozzanatát tartalmazzák. Az USA-ban, ahol nincs téli rudugró lehetőség, a kezdők oktatásában eredményesen alkalmazzák az alábbi segédeszközt:

Az ugrók súlyának megfelelő ruganyosságu autó-belső fűggesztenek fel, ebbe jól megmarkolható kötelet fűznek.

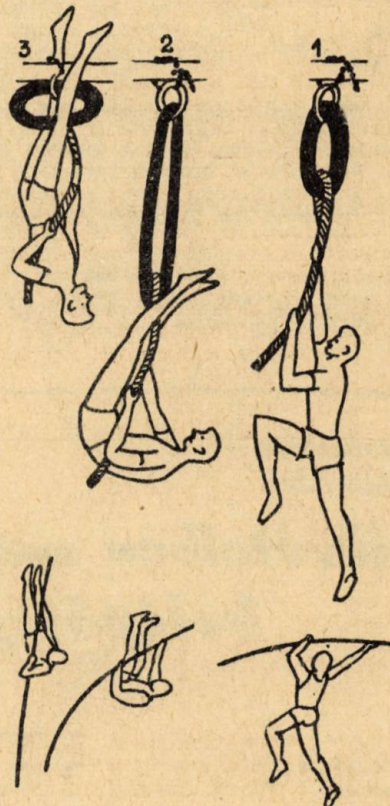
1. ábra. Az ugró néhány lépés nekifutás után felugrik és elkapja a kötelet.

2. A test súlyának hatására a gumi megnyulik, közben az ugró elvégzi a fellelendülést.

3. A fellelendülés befejezésével a gumira nehezendő húzás csökken, a gumi rugalmasságánál fogva igyekszik visszanyerni eredeti térfogatát, összehúzódik és az ugrót felfelé rántja.

A "téli üvegrúd"-dal végzett mozgás közben a kinyúlás szakaszában a rud hajlásából származó "súlyedő érzést" jól lehet érzékelteni, majd amikor összehúzódik - a felfelé rántást! Sok olyan mozgásrészletre tanítja meg az ugrót, amivel különben a rudon kellene megismerkednie és megbirkóznia. A segédeszköz házilag könnyen elkészíthető. A felfűggesztésnél arra kell vigyázni, hogy megfelelő hely maradjon a mennyezet felé.

Ezen egyszerű szer bevezetésével meg lehet gyorsítani az összetett üvegrudas technika elsajátítását.



Tusz Ferenc

A KÖZÉPTÁVFUTÓK FELKÉSZÍTÉSE

/Bert Sumsernek a középtávfutó válogatott keret edzőjének Duisburgban megtartott előadásának ismertetése/

A középtávfutónak állóképességben, tempóbírónak, és gyorsnak kell lennie.

Először az általános állóképesség kérdésével foglalkozott.

Szerinte az utóbbi években a következő tapasztalatokra jutott, mely új utat jelent: az állandó, folyamatos futás, amit az utolsó 3-4 évben az általános állóképesség fejlesztésénél előnyben részesítettek, sokkal jobb hatású volt, mint az intervall futások!

Kezdetben kiinduló alapként az általános állóképesség kialakítására, terepen és hegynek fel-le, egy másfél órás időtartamu lassu futást /egyenletes futást nyugodt ritmusban/ alkalmaztak. Bebizonyosodott, hogy ez az inger nem elegendő, ezért 4-6 hét után megszakították ezt a munkát, több, egyenletes tempóban futott hosszú résztávot iktattak be. Így a nyolcszázas futó például a január-február, sőt márciusban végzett munkával képes volt arra, hogy 15 perces bemelegítés után 10 km-t futott 3:30-as kilométeres tempóban, országúton és melegítőben. Ezután levezetőként még 20-25 perc könnyű, nyugodt futás következett. Ez az edzésrendszer különösen azoknak tett jót, akik nem régen kapcsolódtak be a rendszeres munkába. Ezeknek nagy biztonságot és keménységet adott.

Ritkábbak a résztávok futások. Az általános állóképesség fejlesztésére-következő edzésanyagként- az intervallumos állóképességi munkát állították be. Azelőtt elkövették azt a hibát, hogy csak 100-200 méteres és sűrűn ismétlődő távokat futottak azonos pihenőidővel. Most már a nyolcszázásoknál is csak hetenként egyszer, az 1500-asoknál kétszer alkalmazták a felkészülés során. Nyáron, főleg erős napok után, felüldítő edzésként használták. Az állóképesség növelésére természetesen használtak 1000-2000 méterig terjedő távokat, melyeket erősebb tempóban többször ismételve tettek meg. Ez az iram mindig alkalmazkodott az időjáráshoz, az időszakhoz, terepviszonyokhoz. Kezdetben 4-5 darab 2 km-t futottak 6:30 körüli idővel, utána 4-5 perc joggolás következett. Ezen távok részidejét márciusig 6:00 - 5:50-ig csökkentették 3-4 perces szünetekkel.

Az általános állóképességet tehát az alábbi módon fejlesztették:

1. egyenletes, hosszú tartós futás nyugodt tempóban
2. tempófutás hosszú tempó-beleerősítésekkel
3. intervallumos hosszú résztávok
4. intervallum futások /100-200 m/

Munka közben azonban fontos felismerésre jutottak: állóképesség szempontjából minél jobban volt megalapozott, annál jobban lehetett terhelni gyorsasági állóképességi munkával és annál eredményesebb is volt ez.

MÉRKŐZÉSEKRE

VERSENYEKRE

**elővételnél megveheti
belépőjegyét a**

**SPORT-
JEGYIRODÁBAN**

BUDAPEST, VI. NÉPKÖZTÁRSASÁG UTJA 4.

TELEFON: 124-234

A gyorsasági állóképesség fejlesztésénél az alábbi gyakorlatokat alkalmazták:

- 1.intervall tempófutások
- 2.tempófutások
- 3.intervall-sprintek

Az intervall terepfutásoknál a 600 és 500 méteres alapról indultak és 300-200 méterig mentek le. Márciusban pl. 6-8 darab 500 métert futottak 77-75 másodpercre, 2 perces szünetekkel, melyeket a végén 1:30-ra csökkentettek. Ezzel odáig jutottak, hogy a 800-as futó 60 mp-es joggolással 5-6 db 25 másodperces 200 métert tudott futni. Ezzel az oxigénadósság egyre nagyobb növelését és megszokását akarták elérni. Ugyanis köztudomású, hogy az 1:50-1:51-es 800 méter közben 1/3 oxigénfelvételre 2/3 oxigénadósság esik.

Ugyanez vonatkozik az 1500-as futókra. A végoál: 10 db 300 méter 60 mp.joggolással 40-41 másodpercre.

Ezek az intervall tempófutások hatnak az izomzat anyagcseréjére és a magas oxigénadósságra. Hozzászoktatják a szervezetet a magasabb oxigénadósság elviseléséhez, mely a versenyeken is fennáll.

Másik edzésanyag a tempófutás. Ezek alatt a legmagasabb tempóban futott 300-1200 méteres távokat értjük. A 800 méteres futók egy edzésen pl a 300 métert 35 mp-re, majd hosszabb szünet után az 500-at 67 mp-re, majd ismét egy hosszabb szünet után 600 métert 1:20-ra futottak.

Más napokon pl.1200 métert 2:56-2:58-ra tették meg.

Végül az intervall sprintek!

Az utóbbi időkig ezeknek nem tulajdonítottak olyan jelentőséget, mint amennyire szükséges. Pedig a szervezet oxigénadóssághoz való hozzászoktatása miatt igen hasznos módszer. De igen óvatosan kell kezdenünk, hiszen többször 3/4-es iramban 40-50 métert futnak, közte pedig 50-60 m.könnyű futás! A ritmust később 7/8-adra, majd ahogyan a forma engedi, sprint-tempóra módosítjuk. Végső cél: az 50 méteres vágat, 50 méter könnyű futással váltakozva kell az edzést lefolytatni.

Véleménye szerint ez a legkeményebb edzés módszer és fiziológiai hatása mellett az akaraterő növelésének kiváló iskolája. Az akarati tényezők fejlesztésére nagy figyelmet kell fordítani, hiszen a középtávú futó a végküzdelemben minden erejét kell, hogy összpontosítsa és teljesen kifussa magát.

Nem sokat beszélnek általában a gyorsaság fejlesztéséről. Szerinte nem elege dőek a 30 másodperces 200 és 15-ös 100 méterek által okozott ingerek. A gyorsaságot csak különleges edzésnapokon lehet fejleszteni. Ilyenkor a legnagyobb intenzitású munkára van szükség, melyeket hosszú pihenőszakaszok szakítanak meg. Az izomzat gyorsaság-fejlesztésére csak a legnagyobb intenzitású ingerek hatnak.

Meg kell említeni az általános izomerő és az izomállóképesség /speciális láberő/ kérdését. Középtávúfutásnál főleg az utóbbi a fontos. Kisebb súlyokkal dolgozzanak ismételt sorozatokban, alkalmazzunk gyakran ismételt ugrógyakorlatokat és fussunk dombon-hegyen is.

Ezen elmondottak szerint dolgoznak. Ezen edzésanyagok alkalmazása és keverése művészet. Ugy adagoljuk a terhelést, hogy az a versenyzőre megfelelően hasson. Ez már tapasztalat kérdése, mely 2-3 évi és a versenyzővel folytatott közös munka eredménye.

Dr.Szabó Miklós

Új oktató és sportfilmek!

SULYLÖKÉS OKTATÁSA

ERŐFEJLESZTÉS CÍMŰ OKTATÓFILMEK

SPORTMOZAIK 1964

A SPORTFILM-NÉL

BUDAPEST, XIII. MARGITSZIGET, NEMZETI SPORTUSZODA

+

TELEFON: 319-951

Az ugrók edzése

/rövidített anyag/

/A tatabi edzőértékelés anyagának folytatása/

A magyar ugrók világviszonylatban nem állnak előkelő helyen. Bár minden számban van fejlődés, de ez lassú és nem elégséges a lemaradás felszámolására. Ezt az alábbi kimutató jól bizonyítja:

év:	férfiak:				nők:	
	m	r	t	h	m	t
1961	198.4	413.9	723.3	14.65	157.8	564.8
1962	200.8	417.3	723.7	14.73	160.1	570.2
1963	200.8	420.6	728.6	14.92	160.5	575.0
1964	198.8	428.8	737.8	15.16	159.2	578.9

a fejlődés:

1962-re	2.4	4.3	0.4	8.0	2.3	5.4
1963-ra	0.0	3.3	5.1	19.0	0.4	0.2
1964-re	-2.0	8.2	9.0	24.0	-1.3	3.9

1963-ban a világranglistán a századik eredmények a következők voltak:

204	455	749	15.53	163	589
-----	-----	-----	-------	-----	-----

Magasugrást kivéve mindenütt fejlődöttünk. Ebben viszont visszafeljöttünk. Téli lehetőségünk kevés. Fiataljaink érdeklődése a labdajátékok felé irányul: edzése szórakoztató, könnyebben lehet benne sikert elérni. Gátló körülmény az iskolai ugróhelyek hiánya.

Fokoznunk kell a tömegességet és érdekessé kell tenni az edzéseket. A jó eredmények eléréséhez sokoldalú és aprólékos munkára van szükség, sokféle képességet és készséget kell magas fokra fejleszteni.

A téli időszakban kell az alapokat lerakni. Az alapozás munkájához tartozik az ifjúságiak felkészítése is. Alábbiakban főleg a kezdő és ifjúsági ugrók felkészítésével foglalkozott.

Az ugrások eredményes üzéséhez az alábbi képességekre és készségekre van szükség:

- | | |
|--|---------------------------|
| 1. Térben való tájékozódás,
vagy térérzékelés | 5. Elhatározó készség |
| 2. Ritmusérzék | 6. Gyorsaság |
| 3. Lazaság | 7. Ügyesség |
| 4. Egyensúlyérzék | 8. Erő |
| | 9. Speciális állóképesség |

Néhány gyakorlatot sorolt fel a fenti készségek és képességek fejlesztésére:

A ritmusérzék fejlesztésére: ugróköttel végzett szökdelések, zsámoly és nagylabda felhasználásával végzett szökdelések /ezen utóbbiak az ugróerőt is fejlesztik/.

Az ügyesség fejlesztése: minden olyan gyakorlattal, mely repülés közben valamilyen feladatot elvégzését követeli meg /pl. az ugrás egy mozzanata/.

Erő fejlesztése: magasugróknál: szülő a vállon, törzsfordítás jobbra, jobb láb lendítése a test előtt keresztbe. Hanyattfekvésben: lendítő lábra akasztott nehezékekkel nyújtott lábas lendítés. Állásban ugyanígy lendítés, stb. Köttött expander másik végébe akasztott lábbal nyújtott lábas lendítés.

Távol- és hármásugróknál: bordásfalon állva, a külső lábra akasztott nehezékekkel hajlított lábas emelgetés. Indiánszökdelés szülővel a vállon. Köttött expander másik végébe akasztott lábbal hajlított lendítés. Lendítőlábra köttött zsákkal magasan elhelyezett tárgy érintése térdel, helyből távol- és hármásugrás.

Rudugróknak: függészedés, nehezebb szergyakorlatok.

Az alapozó időszak tervezésénél az alábbi szempontokat kell figyelembe venni:

1. a fokozatosságot,
2. egyensúlyban legyen az erősítő és lazító munka
3. a speciális erősítés előzze meg az általánost

4. a speciális erősítés közben is előre kell venni az általános jellegűt
5. az alapozó időszak alatt minden edzésen szerepeljen ügyesség- és ritmusérzék fejlesztő gyakorlat
6. kezdőknél a foglalkozás nagy százalékában az általános gyakorlatok szerepeljenek.
7. jobb versenyzőknél fokozni kell a speciális munkát, de a hiányosságok pótlásánál az általános képzésből kell kiindulni.
8. Minél többet szerepeljen a technikai munka.
9. a használt súlyzó sulya mindig olyan legyen, amellyel a versenyzők még gyorsan tudnak dolgozni.
10. tapasztalat szerint az ifjúságiak edzésében a következő súlyok felelnek meg károsodás nélkül:
/kiinduló suly a guggolásnál elért eredmény: guggolás 75 %, lökés 55 %, szakitás 35 %, számolyra szökdelés 40 %./

Az alapozó időszakot három szakaszra ajánlatos osztani. Az első részben általános ügyesség, ritmusérzék és a nagy izomcsoportok általános fejlesztése, továbbá hosszabb és lassu iramu futások legyenek a szabadban.

A második részben az általános erő fokozása / a kisebb izomcsoportokat is kell már foglalkoztatni / és speciális erőfokozása szerepeljen. Az ügyességet a választott ugrásokhoz közelálló gyakorlatokkal fejlesztjük.

A harmadik rész a leghosszabb. Az általános erőt csak a már meglévő szinten kell tartani. Az erősítő munka nagy részét speciális erősítés töltse ki. Az ügyességet fejlesztő gyakorlatok közel állnak az ugráshoz.

Az edzések tervezésénél a következőket tartsuk szem előtt:

Ne akarjunk minden edzésen minden képességet egyformán fejleszteni.

Nem lehet minden képességet a másik után fejleszteni.

Néhány gyakorlatban bevált szempont:

1. Fáradt sportolóval gyorsaság fejlesztését nem lehet eredményesen végeztetni.
2. Az állóképesség után már más képességet nem lehet fejleszteni.
3. Az erő fejlesztését mindig az edzés végére tegyűk.
4. Az ügyesség növelését is csak aránylag pihent állapotban lehet eredményesen fejleszteni.
5. Tulnyújtásos lazító gyakorlatokat a bemelegítés után végeztessünk.
6. Az erőt fejlesztő edzés után másnap nem lehet eredményes technikai munkát végezni.

Az erősítést már serdülő korban el lehet kezdeni, de a súlyzó sulya a fent közölt % alatt maradjon. Döntő többségben szökdelések és nagylabda dobások szerepeljenek. A terhelés ne váltson ki kimerültséget.

Mindig figyelni kell az erő és a technika közötti összefüggésre. Magasugróktól pl. jó felugrást megfelelő láberő nélkül nem lehet megkívánni.

Nem egy időszak és nem is egy év feladata a kezdők technikájának kialakítása, mely hosszú és szívos együttműködést kíván tanítványtól és edzőtől egyaránt.

Ugrásoknál a felugrás és a légmunka szoros kapcsolatban van. Gyakorlásuk -elvileg - nem választható el egymástól. Így oktatása csak globálisan oldható meg, részekre bontani nem lehet.

Az alapozó időszak fő feladata közé tartozik a technika osiszolása. Sajnos, nincs olyan lehetőségünk, hogy ezt jól meg lehetne oldani. Ezért arra kényszerülünk, hogy csak a felugrás hibáit javítjuk. Néhány sportkör megoldotta a műanyaghabos leérkező helyet, ahol az egész mozgás gyakorolható. A többi sportkörben csak legfeljebb áprilisban tudnak teljes értékű ugrást végeztetni.

Többször végeztessünk az ugrókkal osuosmagasságu ugrásokat. Ezeknél megnő a sodródási idő, mely miatt megváltozik a légmunka ritmusa is.

Rudugrásnál a tul sok léo nélküli ugrás is káros. Lényegében a léo az, amely megszabja a testrészek helyzetét. A biztos ugrás elsajátításához sok léofoletti ugrást kell végezni.

Nagyon fontos a megfelelő ifju kiválasztása. Mivel a ruganyosság elég korán jelentkezik, bizonyos mértékben előnyben vagyunk. Az ugrások gyakorlása játékos formában már gyermekkorban megkezdhető. A gyermekek pedig szeretnek ugrani. Ilyenkor nem a technika elsajátítása a cél, hanem maga az ugrás. Minden ugrástípust gyakoroltassunk. Arra törekedjűk, hogy minél magasabbra ugorjanak fel. 12 éves kor előtt a szakosítás nem indokolt.

Az összes ugrószámban nagyon fontos a testmagasság. A tokiói olimpia ugrószámaiban az első.hat helyezett átlaga a következő volt:

férfi	magasugrásban	az átlag	187.6,	legmagasabb	196,	legalacsonyabb	184
"	távolugrásban	"	184.3	"	190,	"	175
"	rudugrásban	"	182.1	"	185,	"	171
"	hármassugrásban	"	179.1	"	186,	"	171
női	magasugrásban	"	176.8	"	184,	"	171
"	távolugrásban	"	170.5	"	178	"	163

Tusz Ferenc

1964. évi kettős igazolások

<u>N é v</u>	<u>Szül.év.hó.nap:</u>	<u>Anyja neve:</u>	<u>Új igazolása:</u>	<u>Régi igazolása:</u>	
Albert Erika	1946. V.22.	Varga Erzsébet	3331/1964	Szombath.Ker.Techn.	1936/1961 Szomb.S.I.
Alberttényi Elvira	1949. II.14.	Alberttényi Elvira	2428/1964	BEAC	5317/1962 G. MÁVAG
Barbarics Lajos	1943. VII.10.	Német Ilona	5468/1964	Honvéd ETI	2752/1961 Szomb.S.I.
Barkóczy József	1942. II.16.	Maxim Julianna	1984/1964	Szomb.HVSE.	1958/ 290 Miskolci ITSK
Bácskai Edit	1950. III.21.	Szántó Mária	4433/1964	Postás	4876/1963 G. MÁVAG
Bán Margit	1950. X. 8.	Papp Margit	4920/1963	XXI. SI.	4750/1962 Csepel
Bárdy Péter	1947. VIII.11.	Szabó Mária	1441/1964	NYVSC.	2023/1963 Nyír.H. S.I.
Benyovszky Aladár	1943. III.23.	Vajna Erzsébet	4913/1964	W. kanizsai Dózsa	820/1960 Rf MRG
Bittner István	1948. III. 4.	Fodor Gizella	2030/1964	9. ITSK	5149/1962 IX.S.I.
Boros Katalin	1944. IX.18.	Édes Ella	5593/1964	MÁV TIAC	1674/1963 Tapolcai Gimn.
Domine János	1944. XI.30.	Burányi Karolin	5467/1964	Honvéd ETI	1872/1962 Gy.Dózsa
Doró Aranka	1943. X.29.	Szigeti Aranka	5240/1964	SZEAC	3074/1962 Kunszt.m.Gimn.
Ébel József	1946. VI.18.	Horváth Etelka	4057/1964	9. ITSK	3166/1961 MTK
Fekete György	1947. I. 1.	Tabi Mária	4663/1964	Csepel	2847/1964 I. ITSK.
Fenyves Ernő	1947. V.16.	Kalmár Erzsébet	4099/1964	Szegedi E.T.	4287/1962 SZFV. S.I.
Fülöp Imre	1947. II.14.	Jancsó Ilona	4842/1964	Vasas S.C.	2994/1963 XI. S.I.
Gergely Vince	1945. XII.18.	Pfafcsics Erzsébet	3850/1964	Rsztergomi T.	2694/1961 N.K.Bányász
Gerle Adél	1948. V. 6.	Sefelin Adél	3375/1964	Sz.Erzsébet Gimn.	4385/1961 XVIII.S.I.
Géringer Vali	1949. X.21.	Dénes Valéria	2934/1964	VII S.I.	4013/1962 BP.Honvéd
Gőcze Ába	1946. III.24.	Tiborcz Lenke	3421/1964	Sz.helyi Techn.	1726/1961 Szehelyi S.F.
Halász Erika	1945. IX. 8.	Bánhegyi Katalin	4101/1964	Miskolci VSC.	2834/1962 Miskolci G.
Horváth Ferenc	1946. IX.29.	Kiss Irma	3414/1964	Sz helyi Techn.	3429/1961 Sz helyi S.I.
Istenes Miklós	1947. I. 5.	Szöllősi Irén	4642/1964	BEAC	1012/1962 József A. G.
Juhász András	1945. V.22.	Hunyadi Mária	2503/1964	9 TSK.	659/1962 Bp. Honvéd
Kalocsai Lajos	1946. XII. 4.	Bodor Róza	3028/1964	Flőre	748/1962 Józsefv.S.I.
Karg Péter	1946. XI. 27.	Schenk Erzsébet	1309/1964	PVSK	3346/1962 Pécsi Dózsa
Kassai Ágnes	1947. XI.15.	Boschál Mária	3212/1964	Starjáni Techn.	3665/1963 Mmegyi S.I.
Kecskés Emil	1949. XII.30.	Moczka Magdolna	5004/1964	FTC	3918/1963 Bp. Honvéd
Kelemen Gabriella	1947. VI.27.	Feld Mária	3322/1964	Egressi Gimn.	2470/1960 Bp. Honvéd
Kiss Erzsébet	1947. V.21.	Rácz Mária	3305/1964	Salg.Kohász	3460/1962 Starjáni G.
Kiss Jenő	1948. IV. 7.	Steier Rózsa	4324/1964	Sz helyi Techn.	4581/1962 Sz helyi SI.
Kiss Károly	1948. XII.11.	Somogyi Anna	3352/1964	Sz helyi Techn.	4801/1963 Sz helyi SI.
Koltai Lajos	1944. XII. 8.	Fodor Mária	3460/1964	TFSE	2875/1962 Vajda P.G.
Kovács Árpád	1945. IX. 7.	Bander Rozália	1720/1964	Bcsaba.MÁV	3504/1964 Bcsabai Techn.
Kovács Gábor	1943. III.31.	Tóth Julianna	4500/1964	Törekvés	5564/1962 Typographia
Kovács Tibor	1948. IX.28.	Nagy Anna	3392/1964	Sz helyi Techn.	4798/1963 Sz helyi S.I.
Kozma Miklós	1943. II.26.	Máté Ilona	66/1964	Szfivári Spartacus	3071/1958 Szfivári MÁV
Lorász Judit	1947. I.27.	Zégelstein Ilona	4008/1964	KLTE Gyak.G.	3704/1963 DEAC
Lukácsi Éva	1947. VII.30.	Mühl Aranka	3203/1964	MTK	4163/1961 Honvéd
Mezősi Ferenc	1948. IV. 9.	Donáth Lenke	4652/1964	SZEAC	56/1963 Szegedi S.I.

Mihályfi György	1946. VI.25.	Zánthó Katalin	4611/1964	Szegedi VSC	4221/1962 Kisteleki Gimn.
Mike Gyula	1945. XII. 3.	Schmidt Anna	3605/1964	SZM. 12 évf.	153/1960 Törekvés
Morvai Zsolt	1947. XI.26.	Pazekas Kamilla	4261/1964	Szhelyi S.F.	4800/1963 Szhelyi S.I.
Nagy Edit	1948. IV.18.	Zubov Tatjana	4797/1964	Bp.Helyiipari S.C.	4835/1962 Vasas S.C.
Nagy Katalin	1946. VII.10.	Kovács Rszter	5238/1964	SZEAC	Töröksztmkl.G.
Oláh Györgyi	1950. III.17.	Katsy Erzsébet	5038/1964	FTC	2747/1963 9 S.I.
Osztér Péter	1945. IX.21.	Bucherna Róza	3840/1964	Bányagépészeti T.	3967/1962 Esztergomi S.I.
Ökrös István	1944. I. 2.	Veress Magdolna	4945/1963	BEAC	4564/1962 Békésm.S.I.
Papp Mária	1948. VII.27.	Matán Emília	2991/1964	Toldy Gimn.	4250/1964 Vasas S.C.
Pálfi Lajos	1946. IV.29.	Kokai Mária	4759/1964	SZVSE	1927/1960 SZVSI.
Pálfalvi Mária	1949. II. 2.	Szakály Mária	4043/1964	Szhelyi S.F.	3379/1964 Szhelyi Techn.
Pintér András	1947. XII.17.	Regdánzky Zsuzsa	4044/1964	Debreceni S.I.	3983/1962 D.Építő
Pókai Gábor	1947. X.23.	Balog Eva	3601/1964	VI.,12.évf.I.	3213/1962 9 S.I.
Pungor Mária	1949.VIII. 1.	Tóth Franciska	3320/1964	Szhelyi Techn.	4042/1964 Szhelyi SF.
Soltész Sándor	1942. XII. 1.	Doleschall Gabriella	3029/1964	Előre	604/1957-372/959 Bp.Honv.
Sümegi János	1942. II.13.	Nagy Róza	5090/1964	DEAC	H-8-31/1959 DESC
Szakál Pál	1947. X.15.	Horváth Magdolna	3020/1964	Árpád Gimn.	2145/1962 Újpesti Dózsa
Szalai Mária	1945. VII.28.	Gulyás Katalin	1351/1964	35 ITSK	1473/1960 V.Meteor
Szomszéd Péter	1950. I.28.	Sándor Emília	1504/1964	Bp.Építő	1031/1963 VIII., S.I.
Takács Tibor	1948. X.17.	Csontos Anna	4325/1964	Gépip.Tech.	4615/1962 Szhelyi S.I.
Tamaskó Éva	1940. I.17.	Boros Ilona	5053/1964	MVSC	1832/1961 Vasas Izzó
Tanító Dezső	1948. V.18.	Vermes Lenke	4486/1964	Vasas SC.	3232/1964.Toldi Gimn.
Tarcsai Cecília	1947.VIII.20.	Rappai Magdolna	4644/1964	BEAC	1611/1960 MTK
Váradi Erzsébet	1946. IX.29.	Gyömrei Erzsébet	3325/1964	Egressi Gimn.	4791/1962 Bp. Postás
Waitz Éva	1946. III.27.	Vaskó Edit	2593/1964	57 ITSK	1354/1961 ASI

A nevezettek versenyzési jogát a szabályos ügyintézés befejezéséig /átigazolás/ felfüggesztjük.

Budapest, 1965. január 20.

MASZ

Nyilvántartó és Minősítő Bizottsága



JELENTKEZÉSI FELHÍVÁS OKTATÓI TANFOLYAMOKRA

A Sportvezető és Edzőképző Intézet felvételt hirdet az 1965/66-os tanévben induló oktatói tanfolyamokra minden sportágban.

1. Jelentkezési feltételek:

Felvételre jelentkezhet az a magyar állampolgár, aki:

- a/ erkölcsi, politikai és egészségügyi szempontból edzői tevékenység gyakorlásától nincs eltiltva;
- b/ 22. életévét betöltötte, de 50 évesnél nem idősebb;
- c/ érettségi, vagy ezzel egyenértékű középiskolai végzettséggel rendelkezik;
- d/ gyakorlóoktatói, vagy segédoktatói minősítése van és ennek megszerzésétől legálább 2 év edzői tevékenységet folytatott;
- e/ valamelyik sportegyesület tagja;
- f/ munkahelye és sportegyesülete felvételre vonatkozó javaslatával rendelkezik.

MEGJEGYZÉS: a Magyar Népköztársaság kiváló sportolói a d/ pontban foglaltak nélkül is jelentkezhetnek.

JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ: 1965. április 30.

Jelentkezni lehet 1965. február 1-től az Intézet által kiadott jelentkezési lapon. A jelentkezési lapot budapestiek közvetlenül az Intézettől, vidékiek a Magyar Testnevelési és Sportszövetség megyei tanácsainál szerezhethetik be.

A kitöltött jelentkezési lapot a szükséges javaslatokkal és mellékletekkel ellátva, vidéken a Magyar Testnevelési és Sportszövetség megyei tanácsaihoz, Budapesten a Magyar Testnevelési és Sportszövetség kerületi tanácsainak javaslatával együtt közvetlenül az Intézethez kell benyújtani.

2. A felvétellel kapcsolatos tudnivalók:

Azok a jelentkezők, akik a jelentkezési feltételekben felsorolt követelményeknek megfelelnek, elméleti és gyakorlati felvételi vizsgát tesznek.

A felvételi vizsga követelményeiről, időpontjáról és helyéről a jelentkezők írásban értesítést kapnak.

A jelentkezők sikeres felvételi vizsga esetén felvételt nyernek az oktatói tanfolyamra.

3. A tanfolyam ismertetése:

A tanfolyam 1965. őszén indul. Tanulmányi idő 1 év. Az általános elméleti rész anyagából vidéki hallgatóknak 10 alkalommal egész napos /napi 8 órás/ konferencián kell résztvenniük a megye székhelyén.

Budapesten általában kéthetenként, este munkaidő után tartjuk a konferenciákat /egy-egy alkalommal 4 órás elfoglaltsággal/.

Az elméleti konferenciákon a hallgatók saját szabadságuk terhére vesznek részt. A konferenciákon való részvétellel kapcsolatos költségek a hallgatókat terhelik.

Az a hallgató, aki az elméleti konferenciák egynegyed részéről akár igazoltan is távolmarad, vizsgára nem bocsátható. Egyetemet, vagy főiskolát végzettek /leckekeönyvük, vagy oklevelük bemutatása alapján/ bizonyos tárgyak hallgatása és vizsgái alól felmentést kapnak.

Az elméleti oktatás végén minden hallgató vizsgát tesz. A sikeres elméleti vizsgát tett hallgatók vehetnek részt gyakorlati táborozáson.

A gyakorlati tábor időtartama, sportágtól függően 1-3 hét. A gyakorlati tábor időtartamára a hallgatókat az MTS hivatalosan kikéri.

A gyakorlati tábor eredményes elvégzése után a hallgatók oklevelet /bizonyítványt/ és edzői igazolványt kapnak, amely oktatói fokozatu edzői működésre jogosít.

A gyakorlati táborozáson a részvétel kötelező.

A tanfolyam tandíja 400.- Ft, melyet két részletben lehet befizetni.

Részletes felvilágosítást az Intézet ad, Budapest, XII., Alkotás u. 44.

Az 1965/66-os tanévben induló oktatói tanfolyamra testnevelő tanároknak külön felhívást hirdetünk meg.

SPORTVEZETŐ ÉS EDZŐKÉPZŐ INTÉZET

Felelős Szerkesztő: Farkas Pál

Felelős kiadó: Ungur Imre

Szerkesztőség: Budapest, V. Rosenberg házaspár-utca 1.

Előfizetési díj: 1 évre 36.-Ft. 1/2 évre 18.-Ft. 1/4 évre 9.-Ft

Előfizethető a MASZ irodában, vagy a MASZ 251.50 2-V.sz.csekkszámlájára

Z-650014-Sportszakszorosító

Felelős a vállalat igazgatója

**Sportvezetőknek, edzőknek, sportolóknak
nélkülözhetetlen olvasmány a havonta
rendszeresen megjelenő képes
sportszaklap a**



ÁRA 4.- Ft.

ELŐFIZETHETŐ A POSTA KÖZPONTI HIRLAP IRODÁNÁL
BUDAPEST, V., JÓZSEF NÁDOR TÉR 1.
ÉS BÁRMELY POSTAHIVATALNÁL

**MINDEN HÓNAPBAN
A RENDSZERESEN MEGJELENIK**

SPORTOLJ
velünk
FÜZETSOROZAT

EZ TÖRTÉNT A SPORTVILÁGBAN + FOGYÓKURA HELYETT + WEEK-END +
MODERN ROBINSONOK + BAJNOKI KÜZDELEM + MIÉNK A NYÁR + BUDAPESTI
RANDEVU + IGY LETTEM ERŐS + A SPORT MINDENKIE + ŐK HOGYAN KEZDTÉK
+ JÁTEKOS SPORTOK + TÉLI HANGULAT

ELŐFIZETÉSI DIJ 1 ÉVRE: 20.- Ft

ELŐFIZETHETŐ SPORT LAPKIADÓ ÉS PROPAGANDA VÁLLALAT, Bp. XIV., ISTVÁNMEZEI UT 3.

PÉLDÁNYONKÉNTI ÁRA: 2.- Ft.

Egy jótanács:



**ERŐSIT
TÁPLÁL
FRISSIT**

a CSOKOLÁDÉ!