

ATLÉTIKA

58



A TARTALOMBÓL

Az 1967.évi edzői értekezéslet

Influenzáról - atlétáknak

Az erőfejlesztés és technikai munka
alapelvei az ügyességi atléták
formábahozó edzésében

"Fusd magad egészségesre" jelszóról

Az 1968.évi I.osztályu versenyzők
névsora

Könyvismertetés

A bajnoki versenyek értékelése

Versenykiírások

50. évforduló



SPORTOLÓK

és

SZURKOLÓK

KÖNYVESBOLTJA A



**SPORT
KÖNYVESBOLT!**

**BUDAPEST VII.
RÁKÖCZI ÚT 64.**



*Minden sportág
szakkönyvei
nagy választékban
kaphatók!*

ATLÉTIKA

XII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1968. 3. szám

AZ 1967. ÉVI EDZŐI ÉRTEKEZLET TATÁN

Minden esztendőben az országos edzői értekezlet legfontosabb előadásait, hozzászólásait ismertette lapunk teljes terjedelemben, vagy kivonatban. Az idei értekezlet sok és értékes előadása igen érdekes témaköröket dolgozott fel. Ebből az anyagból - nem időrendi sorrendben és fontosság szerint - igyekszünk anyagot adni azok részére, akik nem lehettek jelen. Meg kell azonban említeni, hogy a magnófelvétel nem volt tökéletes. Ezért a közölt anyagban lehetnek hibák, elírások.

Meg kell még mondani, hogy Kereszturi Géza gétfutással foglalkozó előadása legnagyobb részét az 1966. évi Atlétika ismertette. Lapunk tehát most csak azon részekkel foglalkozik, amelyek újak, akkor nem szerepeltek anyagunkban.

Valószínű az is, hogy - a kis lehetőség miatt - a kérdéseket és hozzászólásokat mind nem tudjuk ismertetni, hiszen igen sok más és fontos anyagot akarunk kedves Olvasóinknak adni. /Szerkesztő/

Németh Imre megnyitója

Az 1967. évvégi, de 1968-ra előirányzott edzői értekezlet alkalmával köszöntöm Önöket a tegnap újjáalakult MASZ Elnöksége nevében. Az Elnökség azt kívánja, hogy ezen az értekezleten a munka, mely a magyar atlétika számára 1968-ban fontos, legyen eredményes és olyan fejlődési utat tudjunk teremteni, mely mindannyiunknak és elcsúszban a magyar atlétika számára - eredményes utat jelent.

Engedjék meg a Sporttársak, hogy néhány szóban rövid programot mondjak el a MASZ jövő évi munkájáról.

Mint ahogy Önök ismerik, minden szövetségre - így a MASZ-ra is - a jövőben nagyobb hatáskör, ezzel együtt nagyobb felelősség is hárul. Ha ez így van a szövetségek, és így van a MASZ számára is, akkor ez a nagyobb hatáskör nagyobb lehetőségeket, de egyben nagyobb felelősséget jelent az Edző Sporttársak számára is. Eppen ezért szeretnénk mindent megtenni, hogy ez a nehéz és felelősségteljes út a jövőben könnyebb legyen és még nagyobb mértékben vértessük fel magunkat azokkal a modern tanokkal, technikai felkészültséggel, tudással, atlétikai tudománnyal, amelyek biztosítják a nagy felelősség mellett végzett munkánk előrejutását.

Mint olvashatták, vagy hallották a Politikai Bizottságnak néhány határozatával kapcsolatos mondatát és ennek alapján a kongresszus határozatainak nagy részét, vagy legalábbis ismerik a kongresszussal kapcsolatos újsághíreket, tudják, hogy a kongresszus is ennek jegyében végezte munkáját és ennek jegyében szabtta meg azokat a feladatokat, amelyek a magyar sport számára kötelezők és amelyek egyben a MASZ és az atlétikában dolgozó sporttársak számára is feladatként jelentkeznek.

A tegnapi alakuló elnökségi ülésünkön megbízást kaptunk az Elnökségtől, hogy dolgozzuk ki azt a nagy programot, mely a magyar atlétika szempontjából legfontosabb a közeljövő érdekében. Dolgozzuk ki és vonjunk be mindenkit ebbe a programunkba és minden olyan embert, aki a magyar atlétikáért dolgozni akar - próbáljunk aktivizálni.

A vidékieket próbáljuk meg a továbbiakban nagyobb mértékben magunk mellé állítani és nemcsak azt mondani, hogy magunk mellé állítani, hanem valóban szorosan együtt dolgozni velük. Valaki Önök közül bizonyára azt mondhatná: igen, de eddig legalább a vidéknek volt képviselője a MASZ-ban és jelen pillanatban nincs. Hígyjék el, kedves Sporttársak: nagy harc eredményezte, hogy tizenegy fős elnökségünk lehetett és ennek a harcnak még nincs befejezése. A vidék kiküldöttjét esetleg a későbbiekben megpróbáljuk megfélemlíteni a MASZ-ba.

Legfontosabb feladatunkat 1968, az olimpia éve jelzi. Az olimpia a magyar atlétika számára is kötelezőként írja elő a jó szereplést és ezt várja tőlünk pártunk, ezt várja tőlünk az MTS és várjuk mi saját magunk is. Lehet vitatkozni, hogy az elmúlt időszakban megtettünk-e, mindent azért, hogy az olimpián úgy tudjunk szerepelni, illetve mindent megtettünk-e, hogy a szereplés anyagi, társadalmi mozgósító erejét, szakmai tudását belefektettük-e. De egy biztos. A legutóbbi olimpián elért 32 pontunk, a vi-vók után a második legeredményesebb sportágként jelentkező atlétikának az eredménye kötelezőként előírja, hogy megfelelőképpen jól szerepeljünk. Tudjuk és mindenki tudja, hogy ma a nemzetközi vonalban a magyar atlétikának sokkal nehezebb a helyzete, mint az előző alkalommal. Nehezebb többek között azért is, mert ma az NDK és az NSZK versenyzői ellen is kell versenyeznünk.

Jól tudom, hogy nincsenek sokan az Edző Sporttársak között, akikre az olimpiai felkészülés szempontjából, versenyzők nevelése szempontjából kapcsolatunk van, azonban az odaadás és az őszinte segíteni akarás is nagyon sokat jelent.

Ennek az értekezletnek legfőbb feladata, hogy a legközelebbi olimpiára készüljünk. Szurkolnunk kell azért, hogy megfelelőképpen szerepeljünk, de közben már azzal is kell törődnünk, hogy a legközelebbi olimpiáig vajon mit kell tennünk.

Es most, amikor az egész sportág helyzete, vezetése, irányítása a MASZ és társadalma kezébe került, akkor már most kell elkezdeni a munkát. Legyen a jelszónk, hogy a legjobb technikai tudással, a legjobban felvértezett tudással és tudománnyal készüljünk és tegyünk meg mindent.

Ezzel elmondtam azt is, hogy kidolgozott utat szeretnénk és az a széles út, amely a siker utjaként jelentkezik – igen erős, egységes felkészülést követel.

Eppen ezért a MASZ elnöksége és Edző Bizottsága azzal törődött a közelmúltban, hogy a legmegfelelőbb, a legjobb előadókat hozza ide – és ha ez szokatlan is – egy olyan előadót hozzon Önökhöz Raabe ur személyében, aki az egyik legfejlettebb európai atléta-nemzet vezetőedzője. Náluk – a jelenlegi körülmények között – a legjobb rendszerben fejlesztik az utánpótlást. Erről szól Önöknek. Egyes fő szakkérdésekben is nyilvánvalóan megfelelő utat mutat számunkra, s ad majd lehetőséget, hogy beletekintsünk az óriási léptekkel fejlődő NDK atlétikájának belső rejtjelmeibe.

Mégszélesebb utánpótlást akarunk.

Mint ahogy Önök is tudják, a MASZ külön szakembereivel, külön szakcsoportjával foglalkozik az utánpótlás területén. Külön szakcsoportja, külön válogatott utánpótlás kerete van és az ebben szereplő fiatalok mozgókálája sok esetben eléri a 200-300 főt, de akikkel ez a keret egyáltalán foglalkozik, még az 500-at is! Tehát nem akarunk elveszteni egyetlen tehetséget sem. Eppen ezért szeretnénk ezt az értekezletet is ennek jegyében az utánpótlás nevelésének, rendszerének újabb, fejlettebb, jobb útjára vezetni.

Nagyon megköszönöm a MASZ Edző Bizottságának fáradtságos munkáját, hogy létrehozta ezt a mai megbeszélést és a MASZ Elnöksége nevében kívánok eredményes munkát.

Hans Günther Raabe, az NDK főedzője előadása

Bevezetőjében köszönetét fejezte ki azért a segítségért, amit részben a MASZ, részben pedig dr. Sir József nyújtott a Nemzetközi Atlétikai Szövetségben a Német Demokratikus Köztársaság nemzetközi elismertetésében. Ennek volt köszönhető, hogy éppen a budapesti Európa Bajnokságon indulhattak külön válogatott csapatukkal nemzeti zászlójuk alatt.

Az utánpótlásnevelés mindkét országban egyformán fontos. Azért hozták létre az ORT versenyeket, melyeket elsősorban Budapesten, majd tavaly Rostockban rendeztek meg. 1968-ra nem volt jelentkező, ezért az NDK ismét vállalta annak lebonyolítását. Ezzel is hangsúlyozta, mennyire fontos ezen korsztály foglalkoztatása.

Eppen ezért – mint kifejtette – előadásában elsősorban az utánpótlás nevelésével kívánt foglalkozni. Ez az edzői munka a legkevesbé kutatott területe. Felnőttekkel igen széles vonalon foglalkoznak világszerte igen magas tudományos igényességgel. Itt nemzetközileg is sok általánosan elfogadott elv valósult már meg. Az utánpótlással azonban egyes országok külön utakon járnak és hiányzik az ezzel kapcsolatos tapasztalatok kicserélése.

Beszámolójával nem akart receptet adni. Ez azért sem lenne jó, mert figyelembe kell venni a nemzeti hagyományokat is – éppen az eredményesség miatt.

Az NDK utánpótlás nevelésének módszerei

Kiindulópontul az 1964. évi tókiói olimpia szolgált. Ezt követően összeültek a szakemberek és megállapították, hogy a csapat korátalaga magas. De kiderült az is, hogy az edzők csak élversenyzőkkel foglalkoznak.

Új utakat kellett tehát keresni, hogy fejlődhessünk. Ebben nemcsak az edzők voltak segítségünkre. Kormányunk ugyanis nagy súlyt helyez az ifjúság nevelésére, s ebben nagy szerepet kapott a sport is. Létrehozták a Spartakiádot – amelyet ezuttal már másodszor rendeztünk meg – s ez igen átfogó és hatásos eszköznek bizonyult.

Sokat jelent számunkra az is, hogy az Atlétikai Szövetség vezetői a szervezésben igen rugalmasan dolgoznak. Újjászervezték az edzők munkáját is.

Mindenekelőtt azt kell tisztázni, ki az edző és mi a feladata?

Az edző vezető pedagógus, akinek feladatát speciális tényező határozza meg: világklasszist nevel és egy, esetleg még egy-két számban rendelkezik különleges speciális felkészültséggel. Aki elmarad ettől, az nem meríti ki az edző fogalmát, hanem csupán "gyakorlatvezető", s csak előkészítő munkával bízzák meg.

Az élversenyzők közé csak azok számíthatók, akiknek nemzetközileg kiemelkedő eredményeik vannak, illetve arra hivatottak, hogy azt elérjék.

Nem az az edző, aki csak sok emberrel foglalkozik, hanem inkább az, aki világnagyságokat nevel!

Minden edzőt egyetlen, esetleg még egy másik számra specializáltak. Az ismeretanyag ma olyan nagy, hogy magas szinten nem lehet több számban követni. Lejárt a polihisztorok kora. Nagy eredmények alapja csak a specializált munka lehet. Ezért sarkallják az edzőt, hogy csak egy versenyszám munkájában mélyedjék el.

De elvetették azt a gyakorlatot is, hogy az edzők korosztályonként foglalkoztak a versenyzőkkel. Jelenleg egy edző foglalkozik végig a versenyzőkkel!

Egy versenyző teljes megismeréséhez sok idő kell. A fejlődés folyamán sok idő áll rendelkezésére, s ez a későbbiek során behozhatatlan előnyt jelent a teljes kibontakozás állapotában.

Az edzők ilyen foglalkoztatása megváltoztatja egész szemléletüket. Igen sok helyen alkalmazzák ezt a módszert /pl. SZU és USA/. Ezáltal differenciálódik az edzői tevékenység, mely nagy operatív munkát jelent számára. Kezdetben felvetődött, hogy nem hátrányos-e a többletidő, hiszen az elvonja a tényleges edzőmunkától. De rájöttek, hogy nem hátrányos, még akkor sem, ha problémákat okoz.

Az NDK-ban igyekeznek önállóságra nevelni az élversenyzőt. Az önállóság ugyanis sok előnnyel jár. Az edző csak az edzés fő részét végzi tanítványaival, míg a többit a "gyakorlatvezető" irányítja. Ez ugyan kényes dolog, de úgy érezték, tapasztalták, hogy világklasszist csak így lehet nevelni.

Egyébként ez az edzők minősítésének is egyik folyamata. Ebben az NDK szintén jelentős eredményeket könyvelhet el.

Az utóbbi években az NDK ugrásszerű eredményjavulást mutatott fel, melynek kiemelkedő állomásai voltak a budapesti EB, valamint a kijevei EK. Tehát joggal felvetődhet, hogy minek tulajdonítják ezen eredményeket.

Ezek három pontban foglalhatók össze:

1. Az NDK új társadalmi berendezkedése;
2. az Atlétikai Szövetség szervezési munkája és az edzők új szemléletű foglalkoztatása;
3. fokozott törődés a fiatalsággal.

Az alapot az országos ifjúsági bajnokságra építik. Korábban pl. a serdülők heti két edzéssel és 7-8 versennyel nem készülhettek fel eléggé. Ezen változtatni kellett.

A másik kiindulópont az eredmény összehasonlítás. Az "örökranglista" alapján normákat állítottak fel a serdülőknek és az ifjúságiaknak. Most is sok a nehézség náluk, de a jelenlegi utánpótlásukkal foglalkozás is kizárólag a jövőt szolgálja.

Megnézték a világranglistákat, melyet bizonyos korosztály részére állítottak össze. Ennek értékelése ugyancsak mértéket jelent az edzők számára és megszabja további feladataikat.

Pl. a 18 évesek ranglistáján az USA-ból 20 versenyző szerepel, míg az NDK-ból csak 1, aki rudgrásban 480-at ért el. Hasonló összeállítást végeztek valamennyi számban, mely reális kiindulópontot jelentett számukra.

Az elosztás - tehát öt gyakorlategység - a többi számnál kb. hasonlóan történik, vagyis 3/5 rész szolgálja az általános képzést és 2/5 egység marad csak a versenyszámjelleggel való foglalkozásra.

A későbbiek során az arányok eltolódnak, egyre inkább a specializálódás felé haladnak, amikor már 1/3 rész technika, 1/3 rész erő és 1/3 rész a kiegészítő gyakorlatokat öleli fel, mely itt már az egyoldalúság ellensúlyozását szolgálja csak.

A csúcsteljesítményre való felkészülés időszakában az arány még inkább a specializálódás felé tolódik el, amikor a hangsúly a technika és erőedzések különböző ritmusban való váltakozásának célszerű alkalmazásában van.

Végso következtetés tehát, hogy az edzésadag egyre szűkül alaptól a csúcsig, de szaporodnak azok a gyorsanható gyakorlatok, amelyek a teljes kifejlődést szolgálják. Ajánlatos azonban, hogy az edzők a korábbi években az utolsó évekre tartalékolják ezeket, hogy a specializálódást ne hamarkodják el és az minél eredményesebb lehessen.

A terhelés lehetőségei

A fejlődés lehetősége csak a megfelelően sorozatosan biztosított periódusok alkalmazásában van. Régen megdőlt már az a hamis tétel, hogy az ifjúságiaknak kevesebb munkát kell végezniük!

Az alapozó munka lényege a minél nagyobb terjedelem felé törekvés, mely a fokozatosan emelt edzésszámban kerül kifejezésre. Heti 1-2 edzés jóformán nulla. A korábban említett ötféle edzésrész egymagában is sok munkát igényel. Természetesen sok függ a gyakorlatok intenzitásától is. Az NDK-ban intenzitás alatt a gyakorlatok gyorsaságának átlagát értik ebben az időszakban.

Központi kérdés ekkor azonban az edzésterjedelem. Ez azt jelenti, hogy sok időráfordítással és nagy gyakorisággal kell az edzéseket végrehajtani. Ebben az időszakban tehát nem az intenzitás, hanem a terjedelem a fontos. A futóknál pl. úgy szabják meg a munkát, hogy nem mondják meg mennyi kilométert kell futni, hanem hogy mennyi ideig fusszon a versenyző.

Ez az NDK-ban természetesen tapasztalatilag bevált módszer. Másként is elképzelhető. A gerelyhajítóknál pl. kezdetben sokat kell dobálni a versenyzőknek, de könnyen és csak később követelik meg az eredményre törekvést.

Ilyen alapelvek szerint dolgozták ki valamennyi versenyszámra külön-külön az edzőmunkát. A súlylökőknél pl. a dobásszámot határozzák meg, ami az ifjúsági versenyzőknél évi 2000-2500-al kezdődik és felmegy 8000 dobásig is.

Ez jellemző más számokban - minden edzéstervezésnél. Súlyemelésnél pl. egy 15 éves lány, aki 40 kilóval dolgozik, a guggolást 10 ismétléssel végzi, míg a 17 éves lány már 70 kilóval edz, de azt háromszori ismétlésszámmal teljesíti. Ez jelenti az átmenetet a mennyiségből az intenzitásba. Ezek az elvek minden számban hasonlóak.

Alapozáskor - a terhelés növelése érdekében - az ismétlések számát emelik. Amikor ezzel elérték a kívánt mértéket, akkor következik az intenzitás elvének megvalósítása.

Pontosan kidolgozott terveik vannak valamennyi korcsoport számára. Ezek kötelezően előírják az edzők számára az általános elvek alkalmazásának szempontjait - természetesen ezeket az egyéni sajátosságoknak megfelelően alkalmazzák - és figyelembe veszik a versenyzői felkészültségi szintje mellett a helyüket a korosztályuaknak megfelelő rangsorban is.

Az NDK vezetősége úgy érzi: tervszerű munkájuknak igazi eredménye főleg majd ezek után jelentkezik. Bár igen sok nehézséget kell leküzdeniök, de nagy segítséget kapnak a kormánytól. Egyik legfontosabb feladatuk, hogy minél eredményesebben foglalkozzanak a fiatalokkal és ebben helyet kapott a sport és első helyen az atlétika.

Söjtör József

Raabe válasza a feltett kérdésekre

/dr. Sir József tolmácsolásában/:

dr. Sir József: Raabeval átnézték a beérkezett kérdéseket. Bizonyos rendszer szerint csoportosították azokat. Így nem válaszol mindenkinek személy szerint, mert a kérdések jelleg szempontjából sokszor egyformák. Nagy kérdéscsoportokat ragad ki és az általunk jól ismert problémákat érinti. Elmondja, hogy ezeket hogyan oldották meg ők ott-hon, Németországban.

Előrebocsátja, - mint már délelőtt is utalt rá - jelenleg egész Európában náluk található a legpontosabban kidolgozott atlétikai rendszer. Ez vonatkozik a fiatalok nevelésére, az élversenyzők képzésére is. Ezek olyan lehetőségek, amelyeket csak ők tudtak megvalósítani. Melyek a hátsó rúgói, azt nehéz lenne felsorolni és főleg viszonyainkra átültetni. Tehát ezeket a szervezeti kérdéseket úgy kell fogadnunk, hogy jelen pillanatban az ő helyzetükben és az ő viszonyaik között megfelelőek, de nálunk nem feltétlenül valósítható meg, nem ültethető át.

Hogy miért? Erről külön 3 napot lehetne vitatkozni és főleg olyan emberekkel, akik jelenleg nincsenek közöttünk. Felesleges meggyőzni magunkat, hiszen mindannyian egyetértünk sok problémában és kérdésben, melyek nálunk nem kielégítőek, rosszak és - megítélésem szerint - európai viszonylatban is teljesen elmaradottak.

De hangsúlyozom, hogy más felfogás, más szemlélet, másféle örökség, másféle politikai célkitűzés, másféle belső gazdasági rend, másféle belső erők tették lehetővé, hogy ők éppen az atlétikát szervezték meg így, ahogyan tették. Ismételtlen hangsúlyozom, hogy jelen körülményeink között egy kicsit álomszépnek tűnik. Való igaz, a helyzetkép semmiben sem eltűnő. A nyár végén nálunk járt NDK utánpótlás csapat edzőivel folytatott megbeszélésen, amelyet edzőinkkel folytattak, tapasztalatcsere formájában - ugyanezeket hallottuk. Ugyanilyen felfogásban magyarázták is nekünk. Tehát magunk is meggyőződhattunk róla, nem kell kételkednünk, ha esetleg optimális állapotokról hallunk.

Tehát az itt hallottak az ottani állapotokról, ottani viszonyokról és az ottani lehetőségekről szólnak. Ugy értem, a kongresszus után új lendület van és sok vonatkozásban nálunk is lesz változás. De hogy ez mire és hogyan terjed ki, erről majd a holnapi nap folyamán szólok néhány szót.

Ugyanis a tervszerű módszer esetén reálisan elérhető célokat tűztek ki. A kiválasztás természetesen számonként más és más szempontok szerint történik. Az NDK-ban korcsoportonként teljesítménynormákat állítottak fel, amelyeket azután a későbbi nagy teljesítmények lépcsőiként fognak fel.

Ez az egyik alapkövetelménye az utánpótlás nevelésének. Az a célkitűzésük, hogy a válogatott csapatot egyre fiatalabb korátlaguakra csökkentsék.

Ezek után nézzük a módszereket!

A kiinduló alapelv tehát az, hogy egy versenyző végig egy edzővel dolgozik, melyet megbonthatatlan egységes folyamatnak kell tekinteni.

A versenyző felkészülése három szakaszra oszlik:

1. alapozó időszakra,
2. felépítő, speciális időszakra,
3. végül csúcsteljesítményekre való közvetlen felkészülés időszakára.

A Szövetség által megszabott korcsoport beosztása a következő:

gyermek "A"	10 és féltől 13 és fél évig
gyermek "B"	13 és féltől 15 és fél évig
ifjúsági "A"	15 és féltől 17 és fél évig
ifjúsági "B"	17 és féltől 20 éves korig
junior	20 évtől

Minden korosztálynak külön bajnokságai vannak.

A csoportok fejlettségi színvonalát úgy mérik le, hogy magasabb korcsoportban nem lehet indulni s így minden versenyző saját korosztályának bajnokságában szerepel.

Vannak azonban "nyílt" versenyek, amikor korosztály megkötése nélkül is versenyezhetnek az atléták. Ezek rendszerint a kerületi versenyek. De ilyen nyílt verseny az NDK bajnoksága is.

Az egyes számok sajátosságainak megfelelően a versenyzők az "alapozó" időszakban különböző ideig vesznek részt. Így pl. a dobók tovább alapoznak.

Az előkészítő munkát nem az edzők, hanem az úgynevezett "gyakorlatvezetők" végzik. Az edzők csak megbeszélik a végzendő feladatokat, melyeket a gyakorlatvezetők végrehajtanak.

A csúcsteljesítményekre közvetlen felkészülés 17-18 évnél korábban nem kezdődhet. Természetesen, ez is függ az egyes számok sajátosságaitól. Mert pl. a női magasugrásra való specializálódás már korábban is megkezdődhet /pl. Schmidt/.

Elvileg a versenyzőnek végig kell mennie az alapképzésen és az előkészítésen, amely a Szövetség szervez.

Megfigyelések szerint az eredményes előképzésnek kb. hat év kell, mely szükséges a nagy eredmények érdekében. Ez még rövidnek is tűnik, ha elgondoljuk, hogy ez csupán 2000 nap! És igen sok feladatot kell ezalatt megoldani!

Az alapképzésnél kell azokat a képességbeli tartalékokat felhalmozni, ami a későbbiek során a specializálódáskor kamatozik.

Problémaként vetődhet itt fel az egységes hatás /egy edző/ biztosítása, vagyis, hogy az alapozó munkát maga az edző, vagy a gyakorlatvezető végezze-e el?

Ebben az időszakban legfontosabb a versenyző érdeklődésének megnyerése, olyan motivációk felkeltése, melyek elősegítik a további eredményes munkát. Meginduláskor az a csoportos foglalkozás kell, mely szórakoztató és változatos, de ugyanakkor a motivumokat is itt kell már megtalálni.

Ez a kérdés az NDK-ban megoldottnak tekinthető. Egy-egy edző csoportja valóságos család, ahol megtalálható a kezdőtől az élversenyzőig mindenki együttesen, de a különböző korúak és felkészültségük egyaránt közös célt tűztek ki: csúcseredmény felé haladni!

Ez igen sokrétű tevékenység.

Az alapozás gyakorlatanyaga megegyezik a testnevelési célkitűzésekkel és általános elveivel. A munka, a pihenés, a terhelés, a regenerálódás az alappillérei. Az ingerhatások és regenerációs folyamatok alapelvei általánosan ismertek. Ezek az élettani alapfeltételek kiinduló alapként jelentkeznek és így is kezelendők. Még további alapként jelentkeznek az alkalmazandó eszközök, valamint a terhelés szabályozása is.

Megoldandó feladatként az igazán eredményes módszerek, valamint a használatos gyakorlatanyagok jelentkeznek, melyek megtalálása esetén már csak a terhelés fokát kell meghatározni.

Ebben a korban "általánosságban" is a végső cél felé vesszük az irányt.

A sokoldalúság elve és a fiatalok terhelhetősége a fő szempont. Igen sok más sportágból jött versenyzőnk van, ami csak megerősíti a sokoldalúság fontosságát. Ez a növekvő szervezet védelmét is szolgálja.

Másik feladatként jelentkezik ebben a korban a kedvébresztés. Az egyoldalú sablonos munka nem szolgálja ezt a célt.

Az alapozó edzésszakaszt öt egységre bontva alkalmazzák. Számonként más-más szempontokat kellett figyelembe venni, de ezt az elvet mindenki számára kötelezőként írták elő. Ilyen beosztás a dobók részére például a következő:

1. Sokoldalú foglalkozást biztosító kiegészítő sportok: játék, ugrások, torna, általános gimnasztika, stb.
2. Különböző ugrások,
3. Futó munka /két részre oszlik: 60 méterig és azon felüli távok/.
4. Dobótechnikai edzések /különleges dobások, lökések/.
5. Erőfejlesztés /súlyzóval technikai igényrel, de nem főcéllal/. Ezek az erőgyakorlatok főleg a saját testsúly legyőzésével összefüggő mozgásokat tartalmaznak, illetve kéziszereket is.

Ezen bevezető után Raabe válaszolt németül a feltett kérdésekre, melyeket dr. Sir József tolmácsolt a hallgatóságnak.

RAABE: Remélem, hogy figyelmüket ismét az utánpótlással való foglalkozásra fordítjuk, tekintettel arra, hogy néhány atlétával már előzőleg Maxikóban jártunk. Hogy valamit tematikám középpontjába helyezzek, még azt szeretném kiegészíteni a délelőttiékhez, hogy ebben a bizonyos alapozó edzési szisztémában - mondjuk - méterekben dolgoztunk, de a csúcseredményekre készülés felületén centiméterekben számoltunk.

Szeretném, ha ezt megértene. En magam az állami vezetőedző vagyok, aki felelek a nemzeti válogatottért is és igen nagy súlyt helyezek erre a problémára. Természetesen a rendelkezésemre álló időn belül - ma délelőtti folyamán - nem tudtam ezt a nagy kiterjedésű komplexumot, az alapozó edzést és a versenyzők alapkiképzését teljes egészében érinteni. Így jó pár kérdés nyitva maradt. Mi van tehát hátra ezek szerint tematikámban?

Néhány szót kell mondanom az alapozó edzésekről, ismertetnem kell egy pár döntő tényezőjét ennek az alapozó edzésnek, amelyekről délelőtti folyamán még nem volt szó. Majd a kiválasztás rendszeréről akarok beszélni, utána a bajnoki- és versenyrendszerünket megvilágítani és néhány egészen speciális kérdéssel foglalkozni, mint pl. a futóedzések problémája. Ezeket akarom elmondani.

A fiatalsággal és a fiatal atléták nevelésével kapcsolatban nagyon keveset foglalkoztunk délelőtti az erkölcsi és tudatos nevelés szemszögéből. Azon az állásponton vagyunk, hogy az az edző, akinek ilyen központi helyzete van, annak feladatkörébe tartozik az erkölcsi, politikai, stb. nevelés is. Nálunk természetesen ezek a bizonyos politikai, erkölcsi vonatkozású nevelési problémák lényegesen égetőbben jelentkeztek, mint más országokban.

Edzőink lényeges feladatköre a szocializmus, országunk és atlétikánk perspektivikus fejlődésének elismerése. Állíthatjuk, hogy ezen a területen igen jó eredményeket értünk el. Bizonyítja az is, hogy éppen a nagy sportpolitikai jelentőségű versenyeken, mint az Európa Bajnokság, Európa Kupa alkalmával versenyzőink igen jól szerepeltek. Atlétáink politikailag is tudatosan cselekvő és versenyző atléták. Ezek a versenyzők népi demokratikus iskolákban nőttek fel és itt képezték ki őket. Majdnem mindegyik válogatott kerettagnak megvannak a különböző ifjúsági jelvényfokozatai és nemzeti válogatottunk igen nagy százaléka tagja a Német Szocialista Egységpártnak. Kézenfekvő, hogy ilyen esetekben lényegesen könnyebb magát a sportolót és a kollektívát mozgósítani. Rendkívül fontosnak ítélem meg személy szerint is ezt a tényezőt.

Már az alapozó edzések korában is ügyelni kell arra, hogy a fiatal versenyzők is hasonló tudattal és hasonló elgondolásokkal, előképzettséggel kezdjék meg versenyzéseiket. Az is nagy eredmény, hogy az ifjúsági és a többi válogatott csapatok keretében a kulturális foglalkozásokat és a versenyzők elfoglaltságát nagyon jól szervezték meg, lényegesen jobban, mint azelőtt. Ugyanigy ezen nevelési módszerek is elavultak, mint az edzésmódszerek és nem juthattunk volna tovább ezek modernizálása nélkül. Ezért nevelési rendszerünk egyik lényeges része a szervezés és ez szoros összeköttetésben van a sportképzéssel.

A nevelés együttesen folyik. Tudatosítjuk, hogy mi az egyéni versenyző feladata az ország és sportéletünk szempontjából.

Másik probléma, amiről szintén keveset beszéltem, a technikai jellegű edzések és a technikai képzés szerepéről az alapozó időszak alatt. Általában ismert elv, hogy maximalsan ki kell használni a tanulékonyági évet. Ez a gyerekenél az "A" és "B" kategóriák korában, a 10-13 éves korban van. Azon az állásponton vagyunk, hogy ebben a korban is már nem csupán csoportos foglalkozás keretében történhet a technikai oktatás, hanem egyénileg is és finomabb módszereket is lehet már alkalmazni. Ehhez természetesen idő kell, s ez nehézséget okoz. De a tornászok és uszók bebizonyították, hogy már ebben a korban is el lehet sajátítani a legtökéletesebb technikát. Nagyon sok kártársunk ellenezte azt az elvet, hogy a már fiatal serdülő kor előtt is részesítsék a versenyzőket technikai oktatásban, - mondván - hogy megváltoznak az arányok és megváltoznak a technikai stílusok.

Kétségtelen, hogy valami veszendőbe megy a serdülés korában, de azok a versenyzők, akik rendszeresen és állandóan edzenek, azoknál nincs különösebb veszély. Nemcsak az edzés mennyiségének és rendszerességének biztosításában, hanem a technika elsajátításának módszereiben is újabb fejlődési formát kell találni. Természetesen egyénektől függő és különböző módszereket kell alkalmazni abban a tekintetben is, hogy a technikát különböző egyénekként milyen formában és milyen módszerekkel sajátíttassuk el.

Ebben a korban az egész technikát egyszerre tanítjuk. Az ifjúsági korosztályban már ugyanebben az alapozó időszakban analízáló és szintetizáló módszereket használják.

Akkor, amikor még nem annyira tanulékony a gyermek, az ifjúsági korban, valamivel később, amikor a technika oktatásánál a logikát és természetes eszt is igénybe lehet venni, akkor térnek rá a technika részletesebb oktatására. Nagyon sok kritikát kaptunk különböző edzőktől és kollégáktól a korai szakosítás miatt. Minden körülmények között szem előtt kell tartani, hogy az első gyermekcsoportnál a technika előbb említett oktatását és a későbbi korban pedig a másodsorban említett módszert kell alkalmazni. Ugy gondolom, talán az is világossá vált, hogy ebben az időszakban a több versenyággal foglalkozó módszerről térünk rá fokozatosan az egy versenyágra.

Egyik nagyon fontos kérdés, amit Önök feltettek nekem: az ifjúsági atlétáknál a különböző periódusok beosztása és a versenytevékenység szabályozása. Az egész ifjúsági korcsoporthoz tartozó atléták edzését tulajdonképpen jelleg szempontjából előkészítő jellegű edzefolyamatnak tartjuk. Tehát nem a versenytevékenység a fontos, hanem első sorban a testi alapképesség és a technika elsajátítása, megalapozása. Rendkívül nagy és bőséges versenyprogramunk van - összetétel szempontjából is: téli fedett pályás verseny, mezeli versenyek, erdei versenyek. A versenyidény áprilisban kezdődik és május végéig tart. Ha minden egyes ifjúsági atléta részt venne minden ilyen versenyen, akkor azt kellene megállapítani, hogy nem jut elegendő energia az edzésekre és az alapozó jelleg kidomborítására, a felkészítő jelleg hangsúlyozására.

Volt olyan időszakunk is, - mely teljesen helytelen volt - amikor 9 hónapon keresztül tartott a versenydíszidőszak és tulajdonképpen csak 3 hónap jutott az alapozó jellegű munkára. Ha ezek a fiatal korú versenyzők nem vesznek részt ennyi versenyen, semmi sem vész kárba, mert amíg nem versenyeznek, addig a szigorú edző felügyelete alatt folytatják edzéseiket.

A gyermek korosztálynak 20-30 versenye van egy évben. Az ifjúsági csoportoknak /Jugend A és B/ 40 versenynapjuk van. Ilyen nagyszámu versenylehetőség mellett nagyon kell vigyázni arra az alapelvre, hogy nem a versenyek a legfontosabbak.

Milyen versenyeket tartunk az ifjúságiak részére ?

Január-február hónapban vannak a fedettpályás versenyek. Az NDK-ban az ifjúságiak részére is megrendezik a fedettpályás országos bajnokságokat. Ezt megteesszük annak ellenére, hogy tulajdonképpen csak egy olyan fedettpályánk van, amely kimeríti a tényleges fedettpálya követelményeit. Az országos bajnokság előkészítéseként a különböző kerületekben - a korlátozott lehetőségekhez képest - kisebb termekben versenyeznek a fiatalok azon versenyszámokban, amelyek megrendezésére a helyi lehetőségek alkalmat biztosítanak.

Ennek a fedettpályás versenynek a versenyzők fejlődése érdekében nem tulajdonítunk nagy jelentőséget. Inkább olyan oldalról értékeljük, hogy ez inkább segíti a versenyzők kiválasztását és egyes versenyszámokra való irányítását.

Március-április hónapban vannak a mezei versenyek. Magyar viszonyokra fordítva, ezek járási, megyei és országos bajnokságok. Ezen kívül van egy nagy mezei-futó napjuk, mely igen sok embert mozgósít és amelyet szintén a bajnokság rendszerében bonyolítanak le. Ezen a versenyen az egész ország részt vesz, az egész ország fut.

A május hónapot minden körülmények között felkészülési hónapnak tartják. Juni-usban különböző kupa és egyesületek közötti versenyek folynak, júliusban a kerületi jellegű bajnokságokat tartják és ekkor rendezik a német ifjúsági bajnokságokat is. Ekkor kezdődik az iskolai szünet. Nagyon sok egyesület, kerület és megye különböző helyi edzőtáborban készíti fel az ifjúságiakat a bajnokságokra. Ugyanis Németországban júliusban ér véget az iskolai év, tehát a szünet augusztusban kezdődik. Ezt a hónapot a versenyzésben nyári szünetnek tekintik. Szeptember hónapban kisebb alapozó jellegű munka kezdődik. Ebben a hónapban rendezik az egyesületi bajnokságok döntőit, de ugyanakkor vannak az ifjúságiak és juniorok legjobbjaiknak nemzetközi találkozóit is. Ez a német elgondolás és ez a mi versenyfelépítettségünk - fejezte be Raabe elemzését.

Ezek után rátért a bajnokságok rövid ismertetésére.

Milyen a versenyrendszer ?

Elsősorban van a bajnoki versenyrendszer. Ez járási, megyei és országos bajnokság minden egyéni számban, összetett versenyben, mezei versenyben és fedettpályán. Németországban az erdei futásnak komoly hagyományai vannak, amelyeket a parkok útjain, erdei ösvényeken rendeznek. Egyszerű és könnyű terepen bonyolítják le, de követelmény tekintetében sem okoz nehézséget, mert 2 és fél - 3 km hosszuk. Azonban ez a hagyományos erdei futás semmiképpen sem volt összehangban azzal az elképzeléssel és azokkal az edzői feladatokkal, követelményekkel, amelyeket az edzők elé állítottak. Eleget tettek a Nemzetközi Atlétikai Szövetség mezei bizottsága felhívásának, módosították a mezei versenyeket, lényegesen hosszabbak lettek a távok. A német bajnokságon a középtávfutónak 4, a hosszútávfutóknak pedig 12 km-es távon rendeznek versenyt. A nők 4 km-t futnak, közben a terepviszonyok nagyon nehezek, komoly emelkedőkkel tarkított és sok helyen a talaj is nehéz. Ezen a versenyen csak azok tudnak helytállni, akik már előzetesen is hasonló terepviszonyok között edzettek. Az ifjúsági "A" korcsoportúak /15.5 - 17.5 évesek/ 8 km-t futnak, a nők 2.5-t, a férfi "B" /13.5 - 15.5 évesek/ 5-t, a lányok 2 km-t. A gyermekcsoport /11.5 - 13.5 évesek/ fiúk 3, a lányok 1.5 km-t futnak.

Az egyik feltett kérdésre megválaszolja Raabe, hogy a nyári bajnokságokon milyen távot futnak az ifjúsági és serdülő korcsoportokhoz tartozó versenyzők. A szabálykönyvből néhány adatot is idézett: gyermek kategória 11.5 - 13.5 éves korig - hogy az 1964-es állapotokhoz viszonyítva milyen változás történt - ez a korosztály 1964-ig csak 75 métert futott. Most 6 versenyszámban méri össze tudásukat. Világos, hogy ezen módszerrel sokkal jobban ki tudják bontakoztatni a tehetségeket és sokkal nagyobb lehetőségük van a kiválasztásra. Az ezelőtti 75 méter két versenyszámra módosult, espedig 60 és 100 méteres síkfutásra. Ebben a korosztályban az ilyen évjáratoknál a 60 méter inkább az általános gyorsaságot, míg a 100 méter a gyorsasági állóképességet igyekszik lemérni. Ebben a korban ezek a távok felelnek meg legjobban. Ezekon kívül versenyeznek még 400, 800, 1000 és 1500 méteren. Ezek képezik a bajnoki versenyszámokat is a járási, megyei és országos bajnokságokon és minden más versenyen. Mindezekon kívül szerepel az összes olimpiai ugrószám - a hármasugrás is -, súlylökés 4 kg-mal, diszkoszvetés 1 kg-mal, kalapácsvetés 4 kg-mal, gerelyhajítás női gerellyel és 150 grammos kislabda dobás. Ezen utóbbit azért vették fel, mert az általános iskolai képzés és oktatás keretében ez is szerepel.

Az volt az alapelgondolás, hogy az olimpiai versenyszámokat a lehetőséghez képest minél korábban és minden korosztály bajnoki rendszerébe építsék be. Ezen elgondolásban jóval előttünk jártak az USA-ban.

Ez a versenyrendszer lehetőséget ad arra is, hogy pl. a serdülő korcsoportokhoz tartozó leány súlylökők, akik 4 kg-s sullyal versenyeznek, milyen tehetségesek. Rendszerünkkel tulajdonképpen már a fiatal versenyzőket is csúcsteljesítmény elérésére akar-

juk nevelni, A lányok "A" kategóriájában /12-13 évesek/ 60, 100 és 800 métert futnak. A "B" kategóriában /9.5 - 11.5 évesek/ a fiúk 600 és 1000, a lányok 60 és 600 métert. Ezen kívül van egy speciális kategória, a gyermek "C", mely részére a helyi viszonyoknak megfelelően rendeznek versenyeket. Ezek a 7.5 - 9.5 évesek közül a fiúk 60 és 800, a lányok pedig 60 és 600 métert futnak.

Az ifjúsági "B" kategóriában /15-17 évesek/ majdnem kizárólag az olimpiai program szerepel: 100, 200, 400, 800, 1000, 1500, 2000, 3000 és országúti versenyek 7.5 km-rel. Nőknél 60, 100, 200, 400, 800 és 1500 méter./dr.Sir megemlíti, hogy komoly statisztikájuk van, melyet a Leichtathlet közölt. Ebben a 3000 méteren a listavezető 8:22-vel szerepel és alig másodperces különbséggel jönnek a következők. Rendkívül jó eredményeket értek el, különösen 3000 és 1500 méteren./

A férfi ifjúságiak "A" csoportjánál /15-17 évesek/ hiányzik a 10.000 méter, de futnak 5000 métert /a ranglista vezető eredménye 14:20/, 3000 akadály helyett 2000 akadály szerepel, nincs maratóni futás, helyette 15 km-t futnak.

Amikor bevezették ezeket a távok hosszában magas követelményeket, igen sokan ellenezték, nagyon sok szakember és orvos kifogásolta. Két év óta azonban nincs panasz, mert bebizonyosodott, hogy ezekkel a követelményekkel komoly célokat állítottak a versenyzők elé. Az eredmény: a vártnál nagyobb mértékben közelítették meg elképzeléseiket. Kijelenthetem - mondotta Raabe - hogy két év óta egyetlen panaszos észrevétel sem volt sem szülőktől, sem iskolától, sem orvostól és semmiféle egészségügyi károsodást sem tapasztaltunk. Most már mosolygunk azokon a vitákon, amelyek főleg az ifjúság védelmét szolgáló ifjúsági bizottságok keretében hangzottak el néhány évvel ezelőtt.

Milyen volt a tömegsport és kuparendszerünk ?

Szövetségekben a tömegesítést célzó versenyeket nagyon támogatták és fontosnak tartották. Ezt elsősorban teszik a minőségi sport érdekében! En sem beszélek ezekről, mint általános egészséget megőrző és javítást célzó sportolásról..

Az a célunk, hogy minden fiataalt és minden iskolást bevonjunk ezekbe a tömegversenyekbe. Nekünk, edzőknek ezen tömegversenyek elsősorban a tehetségek felkutatásában nyújtanak segítséget. Ezért szükségesek.

Milyen formájú tömegversenyeink vannak ?

Általában a tömegversenyek a városi tanács hatáskörébe tartoznak. Walter Ulbricht külön oklevelet alapított ezen versenyek díjazására. Ezekért az oklevelekért évente kb. 2 millió iskoláskorú fiatal versenyez. Versenyszámok: sprint, távolugrás és kislabda dobás. Oklevelet kapnak a kerületi győztesek és a csapattagok. A kerület összes iskolája részt vesz a versenyen, mellyel lényegében minden iskolást megmozgatnak.

Másik formája e versenyrendszernek az uttörők nemzetközi póstaveregye, melyen 7-13 éves korig kb. félmillió versenyző vett részt. Az eredményeket az uttörők lapjában hozzák nyilvánosságra. A legjobb 200 csapat vesz részt a döntőben. A győztes csapat pedig kitüntetésésként külföldre utazik a nemzetközi táborba.

Ezen versenyben nem vehetnek részt azon fiatalok, akik egyesületben edzők irányítása mellett készülnek, mert ezek már ismert tehetségek, akiket megtaláltak, foglalkoztatnak. Újabb versenyzők felkutatása a cél.

Vannak más jellegű tömegversenyek, amelyeket az ottani KISZ és a megyék szerveznek, de ezeknek nincs olyan nagy jelentőségük, mint az előbbieknak. A kisebb, 1000-2000 lélekszámú falvak részére egyszerűbb versenyrendszert dolgoztak ki. Az elmúlt évben ezen a versenyen 957 falu indult, a résztvevők száma 30.000 volt.

Időszerű és mindenki által ismert az ifjúsági mezei versenyünk. Igen sokan indulnak rajta. A szövetségek egyedül nem is tudják megrendezni, ezért segítenek a tömegszervezetek és ők is végzik a mozgósítást. Az utóbbi években általában fél millió indulója volt. Ezen részt vehetnek a 11.5 - 17.5 évesek. Különböző előversenyeket tartanak járásonként és megyékként. A döntőben kb. 2000-en vesznek részt. Az ide eljutottak legalább 3 mezei futásban vettek részt a döntő előtt. Ezzel elérjük, hogy februártól április végéig három hónapon keresztül rendszeres edzésben vannak. Nem vehetnek részt rajta azok, akik már bizonyos szintet elérték /teljesítményszint I./. Ezt a versenyformát elsősorban a tehetségek felkutatására rendezik. A mostani klubversenyzők jelentős része valamikor győztes vagy helyezett volt ezeken.

Egyik kérdező arra kér választ, hogy milyen a csapatbajnoki rendszerünk. Ez új téma.

1965-ig a régi hagyományos német rendszerben versenyeztek, mely csapatverseny volt 4 résztvevővel és pontértéktáblázat szerint értékelték. Ez azonban nem volt a korszerű követelményeknek megfelelő. Segítségül jött az Európa Kupa, mint példakép. Ugyanígy, mint a mezei versenyeknél, a Nemzetközi Atlétikai Szövetség felhívására meghonosították az Európa Kupához hasonló kupaküzdelmeket. A klubtagság elé állított követelményeken túl feladatul tűztük ki az edzők elé, hogy abszolút tehetségeket kell kinevelni. Nincs egyetlen klub sem, amely olyan nagy lehetőséggel bírna, hogy minden követelménynek eleget tudna tenni. Versenyszámonként csak egy-egy versenyzőt indítanak. Minden egyesület minden korosztálya egy-egy csapattal vesz részt, ugyanígy, mint az EK-ban. Ezt azért is meg kellett csinálnunk, mert a régi csapatbajnoki rendszer teljesen áttekinthetetlen volt és nem váltott ki semmi visszhangot.

Az elődöntők két legjobb csapata - minden korosztályban a gyermektől felnőttig, fiúk és lányok - bekerült a döntőbe. Az is lehetséges, hogy egy klub két csapattal

kíván részt venni, ilyen esetben több előmérkőzést szerveznek. Ugyanilyen rendszerük van egy nagy és egy kis kuparendszerben a különböző szakszervezeti egységek számára. Ezen több csapat is részt vehet. A kerület legjobb csapatai a kerületi bajnokságot versenyeznek. A megyék azután döntőt vívnak. Az NDK kupabajnokságot úgy döntenek el, hogy a megyék első és második helyezettjei jutnak fel a döntőbe. Ezek kisebb közösségek, nem pedig klubok és teljesen más értelmezésben kezelik őket, mint a klubokat. A falusiak és a kisebb egységek természetesen nem tartanak teljes műsorú komplikált versenyeket. Legtöbb helyen hiányzik pl. a gerelyhajítás és a rudugrás, stb.

Ez a mi egyesületi és csapatbajnoki rendszerünk.

Igen fontos kérdés a tehetségek felkutatása, hogyan választjuk ki, hogyan kapcsoljuk az atlétikához és hogyan neveljük tovább őket.

Négyféle fokozatról beszélhetünk, amíg egy versenyző eljut az olimpiai, vagy válogatott szintig. A gyermek tagja az iskolai sportközösségnek. Minden iskolában ugyanis van egy sportközösség, mely jól szervezeten jobban felel meg a célkitűzésnek, amelyet néhány évvel ezelőtt elkezdtek. Abban maradtunk, hogy ezek munkájával kissé pótolják az iskolai testnevelést. Tehát ezek az iskolai sportközösségek nem sportklub-szerűen, hanem iskolai módszerekkel, de iskolai időn kívül folytatják tevékenységeiket. Ugyanilyen sportegységeik vannak az üzemeknek, melyeknek szintén vannak gyermekekkel foglalkozó szakosztályaik. Ilyen környezetben és ilyen tagság mellett vesznek részt a tömegversenyeken /mezei, stb./.

Ezek a fiatalok még nincsenek sportklubokban. Rendszerünk tehát a régiektől eltérő. /Dr.Sir megjegyzése: gyakorlatilag arról van szó, hogy az edző főiskolai képesítésű tanerő. A gyakorlatvezető felel meg kb a nálunk alkalmazott mellékfoglalkozásu edzőnek. Főfoglalkozásu gyakorlatvezető náluk nincs. Tehát ezek nem minősülnek edzőnek, csak gyakorlatvezetőnek. Ezek csak mellékfoglalkozásban és csak a délutáni foglalkozásban tevékenykednek. A gyakorlatvezetők nagy csoportokkal foglalkoznak, olyanokkal, amelyek elé még nem állítottak minősítési célokat. Az edzőnek főiskolai képesítésűnek, vagy az edzőképző összes fokozatait végigjárnak kell lennie. Az egyesületekben működő edzők, tehát a felsőbb képzettségű, jó szakemberek, szoros kapcsolatban vannak a gyakorlatvezetőkkel, akik csak tömegekkel foglalkoznak/.

Minden egyesületben működő edzőnek kb. 5-6 gyakorlatvezetője van, akikkel feladatszerűen is rendkívül szoros kapcsolatot épít ki és évi programban is szerepel a gyakorlatvezetők évi munkájának felülvizsgálata és látogatása.

Igy tulajdonképpen az edző noteszában szerepel azoknak a gyerekeknek a neve, akiket a különböző látogatások során észrevett az iskolai, üzemi, gyári egységek, tömegsportszervezetek közösségeiben. Az egyesületi edzők döntő jelentőségű és igen fontos feladata -különösen akkor, ha ezek a gyerekek évekig tartó alapozó edzéseket az edző elgondolása és felügyelete mellett végeztek - hogy lássa a kibontakozó tehetségeket. Tulajdonképpen ez az edző első számú lépcsője, mely valójában a távolról megfigyelő kapcsolaton alapul. Ha a kiválasztás alapját képező szinteket teljesítették ezekben a tömegsport közösségekben /a gyermek A és B korcsoport tagjai/, akkor az edző átviszi egyesületébe és ott lesznek gyermektagek. Ez a második lépcső. Ezek száma viszonylag kevés, évente kb.20 körül van, ha tekintetbe vesszük az olimpiai szintig, az egészen nagy eredményig való felkészítést.

Tehát világos: az első lépcsőfokban a tömegszervezetből válogatják ki a klubok azokat a gyerekeket, akik a különböző próbákban különböző szinteket teljesítettek és így kerülnek második fokként a klubok ilyen kategóriájú tagjai közé. Az egyesületek azonban minőségi és eredményességi szempontból még nem tartanak rájuk igényt.

Ekkor következik a harmadik lépcsőfok, amely már a szövetséget is érinti. Minden kerületnek van egy önálló edzője, aki bejelenti azokat a fiatal versenyzőket a kerületi edzőbizottságnak, akiket az év ifjúsági nagyobb versenyekre számításba szeretnének venni. /Dr.Sir: Magyarországon ez fordítva van, itt felülről jelölik ki a kerettagokat./ Németországban a kerületi egységek ajánlják a központnak kerettagságra a tehetséges fiatalokat, akik az év nagyobb versenyekre készülnek /ORT, ifjúsági Európa Bajnokság, stb./ Ez a csoport a szövetség utánpótlás kerete. A tagoknak megfelelő komoly szinteket kell teljesíteniük, hogy bekerülhessenek az utánpótlás keretébe. Ezekből kerülnek ki azok, akiket a szövetség maga választ ki az olimpiai szereplés miatt. Tekintettel arra, hogy egyes országrészek szövetségei, több megyének a szövetsége, vagy edzőbizottsága tesz ajánlatot, a szövetség át is veszi őket, törődnek felkészülésükkel és állandóan szem előtt tartják. /A németek ugyanazt a rendszert követik, mint mi Magyarországon./ Központi utánpótlás keretet állítottak fel, központi felkészítési terv alapján dolgoznak, névsort fektetnek fel, rögzítik a felkészítés elveit és kötelezően előírják a versenyeket, a válogató versenyeket.

Az utánpótlás keret a harmadik lépcső. A negyedikben vannak azok a versenyzők, akik az olimpiai szereplés szempontjából - és mindig a következő olimpiai szereplés a

Fizessen elő az A T L É T I K Á R A I

A Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja, mely közöl minden sportegyesületet, edzőt, intézőt érdeklő határozatot, eredményt, versenykiírást, szabálmódosítást, stb.

Minden edzőnek, vezetőnek nélkülözhetetlen segitőtársa a szakosztályi munkában.

döntő - számításba jöhetnek. Ebbe a fokozatba csak egészen szigorú követelmények, normák teljesítése után lehet bekerülni.

Már beszélgettünk arról, milyen komoly követelmények vannak a gyermekkorosztálynál, ahol a dobóatétáknál elsősorban a testi adottságokat veszik figyelembe, pl. 14 éves korban 170-180 cm-nek kell lenni. Minden versenyszámnak külön edzője van. A szövetségi edző és az edző bizottság közösen dolgozza ki a legkülönbözőbb normákat, melyek felmérését szolgáló gyakorlatokból /karöltő távolsága, magasság, vállszélesség, láberő felmérése, stb./ állnak. Ez tájékozódást jelent, de kerüljük a sematizmust.

/folytatása következik/

FELHÍVÁS OLVASÓINKHOZ

Az ATLETIKA 1968.évi első-második száma közölte az 1967.évi ranglistákat.

Sajnos, - mint utólag kiderült - a rangsorokban több hibát fedeztünk már eddig is fel. Ezért az összeállítókkal úgy egyeztünk meg, hogy igyekezni fogunk minden feltehető hibát nyilvánosságra is hozni minél előbb.

Ertelemzavaró hibát találhatunk mindjárt az első oldalon, a férfi 100 méteres síkfutás eredményeinél. A rangsorban az első tíz legjobb eredmény után következett a hátszeles három eredmény, majd alatta találjuk a "szabálytalan körülmények között" felírást. Ez után - a tördeléskor véletlenül leregasztottuk - következett volna az alábbi:

10.4 Farkas Tibor Bp.Spartacus IX.17. Budapest

Az ezt követő 41 eredményt szabályos körülmények között érték el s végül felsoroltuk azokat az eredményeket, melyeknél a versenybírók hátszelet állapítottak meg.

De találtunk hibát másutt is. Ezek felderítése folyamatban van. A helyesbitést legközelebbi számunkban fogjuk közölni.

A hibákért szíves elnézésüket kérjük.

Szerkesztőség

„Inflenzáról - az atlétáknak”

A sportteljesítményeket nagyon sokszor befolyásolhatják különböző heveny betegségek. Egyik legbanálisabb, s talán a legsűrűbben előforduló megbetegedés a megfázás és az influenza. Bár a tünetek néha - különösen enyhébb influenza esetén - nagyon hasonlóak lehetnek, az utóbbi mégis lényegesen veszélyesebb. Az influenzást /grippe/ ugyanis vírusok okozzák, vagyis fertőző betegség. Eddig a kórokozóknak három típusát ismeri az orvostudomány: az úgynevezett A, B és C vírusok, melyeknek azonban változata lehet.

Hazánkban jelenleg pl az A₂ vírus okoz megbetegedéseket.

Az egész világon időnként végigvonuló fertőzések közül a legsúlyosabb az 1918-19. évi volt, a mikor a megbetegedések száma közel 500 millió volt s ebből halállal végződött mintegy 200 millió.

Az influenza jellemző tünetei:

1-3 nap lappangási idő, amely levertség, erős fáradékonyság, kedvetlenség, hőemelkedés formájában jelentkezhet. Ezt hirtelen 38-39 fokos láz, rossz közérzet, végtag és hátfájdalmak, általános izomfájdalmak, torokfájás és fül-fájás követi. A köhögés sokszor száraz, fojtó, köpet nem mindig jelentkezik. A leírt tünetek mellett többször hányinger, hányás, erős hasmenés is tapasztalható.

A betegség enyhe lefolyása esetén 3-4 napos magas láz után, 2-3 nap alatt gyógyul.

Sajnos, sokszor szövődmények súlyosbítják a beteg állapotát. Leggyakoribb a gócos tüdőgyulladás, homloküreg-, arcüreg-, középfülgyulladás. Kevesbé gyakori, de előfordulhat agyhártyagyulladás és szívizom károsodás, melyek kisebb működési zavarok formájában jelentkezhetnek, de néha vírusos szívizomgyulladás is kifejlődhet.

Ha tehát az influenza fent említett tüneteit észleljük, azonnal forduljunk orvoshoz. Nem szabad "hősiesen" lábon kihordani ezt a betegséget, mert szervezetünkben számtalan maradandó károsodás jöhet létre, nem beszélve arról, hogy mozgó fertőző forrásként környezetünket is megfertőzhetjük. Szintén helytelen barátok, sporttársak által ajánlott, "jól bevált" gyógyszerek önkényes szedése.

Hogyan előzhetjük meg a megbetegedést?

Járványos időben lehetőleg kerüljük az olyan helyeket, ahol sok ember zsúfolódik össze. Fokozottan ügyeljünk a környezeti és személyi higiénára /sűrű kézmosás, ne fogassunk mosatlan ételt, stb./. Öltözködjünk rétegesen, hogy könnyebben tudjunk alkalmazkodni a környezet hőmérsékletéhez. Kerüljük a közös törülköző, pohár, stb. használatát. Edzések után felhevülten ne "hűsöljünk" pl. a hideg folyosón. A szabadtéri edzésre öltözködjünk fel megfelelően, a tornacipőbe húzott vastagabb zokni, sapka, vízhatlan anorák, sál elengedhetetlen kellék. Soha ne távozzunk sapka nélkül, vizes fejjel az edzésről.

Aludjunk eleget. A szervezetnek megfelelő mennyiségű időre van szüksége, hogy kipihenje magát. A fáradt embert könnyebben fertőzik meg a kórokozók.

Fogyasszunk minél több vitaminban gazdag ételt, mesterséges vitaminkészítményeket, különösen pedig C vitamint. /Ez megtalálható az almában, citromban, narancsban, káposztában, paprikában, paradicsomban, fekete ribizliben, csipkebogyóban/. Mindezek fokozzák szervezetünk ellenálló képességét.

Mivel a testgyakorlatok növelik a szervezet C vitamin szükségletét, a sportolóknak normális körülmények között is több vitamint van szükségük, mint az átlagembereknek. Lehetőleg nyers formában fogyasszuk a vitamindús anyagokat, mert főzéssel csökken a

vitamintartalom. Ugyancsak csökken a C vitamin oxidáció útján is, pl. ha sokáig áll az elkészített limonádé.

Az influenza megelőzésére szolgálhat az influenza-elleni oltóanyag, amellyel immunizáljuk a szervezetet.

Ha mégis megkapnánk az influenzát, azonnal forduljunk orvoshoz nemcsak gyógykezelés miatt, hanem azért is, mert csak orvos döntheti el, hogy a betegség lezajlása után mikor kezdhetjük el a sporttevékenységet. A túl korán elkezdett edzés tartós formahanyatlást eredményezhet, de ezen túl a már említett szövődmények kialakulásához vezethet, mely nem egy esetben a sportpályafutás végét jelenti. A tökéletes gyógyulás utáni edzésbe állás nem károsítja a sportoló szervezetét.

dr. Miltényi Márta
keretorvos

Az erőfejlesztés és technikai munka alapelvei az ügyességi atléták formábahozó edzésében

A mozgástechnika fejlődésének alapja a funkcionális tulajdonságok növelése. Az alapozás feladata éppen az volt, hogy az atléta fizikai képességének színvonalát a lehető legmagasabb szintre emelje, az egyén lehetőségének legkörültekintőbb figyelembevételével. A kifejlesztett fizikai képességek lehetővé teszik, hogy az elért színvonalnak megfelelően a technikai kivitelezés nivója is növekedjék.

Alapozó időszakban az ésszerű erőfejlesztéssel megteremtettük a "gyorsítási" lehetőségeket. A fő mozgáskészségen kívül /atlétikai ág technikája/ olyan általános és speciális erőfejlesztő gyakorlatokat iktattunk be, amelyek az atlétikai ág technikájához igazodva az izmok, ízületek megerősítésével a szükséges irányú erő ésszerű növelését segítették elő. Az edzők anatómiai ismereteik birtokában igyekeztek a felszerelés adta lehetőségek figyelembevételével olyan gyakorlatokat beiktatni, melyek legjobban szolgálják a legalkalmasabbak arra, hogy a mozgásban részt vevő izmok, ízületek megerősödjének.

Nem öncélú "izomvastagodásra" törekedtünk, hanem éppen a gyakorlatok helyes megválasztásával, a súly nagyságának, szériá- és ismétlésszámnak, a gyakorlatok tempójának, valamint a szériák közötti szünetek ésszerű megválasztásával elértük, hogy az ügyességi atlétáknál nélkülözhetetlenül fontos gyors izomerők növekedett. Ami a legfontosabb, hogy az intenzív erőfejlesztése közben is az atlétánál a már meglévő kifejlesztett ízületi-izomérzékenység megmarad, nem tumpul, az izomzat elasztikussága nem károsodott.

Az ésszerű erőfejlesztés korszerű elveinek, módszereinek alkalmazásával elértük, hogy a mozgásban résztvevő tartó és mozgató apparátus izmai ne csak keresztszervi irányban vastagodjanak, hanem az izmok belső szerkezete /inerváció, vascularizáció/ is fejlődik. Így az izomzat fő munkavégző képessége, összehúzódóképességének gyorsasága, koordináló képessége jelentősen növekszik. Ezzel pedig a mozgásgyorsaságot szolgáljuk.

Ezt az atlétaedzőnek állandóan szem előtt kell tartania, mert az atlétikai mozgás fő jellemzője a sebesség.

Az alapozó munka maradéktalan elvégzésénél megteremtettük tehát azt a feltételt, hogy a mozgás egyes részleteinek időbeli lefolyása csökkenjen hasonló vagy hosszabb úton.

A formábahozó időszak feladatai, edzéstérhelése nem kevésbé fáradságos, mint az alapozó időszaké. Sőt bizonyos /pszichikai/ vonatkozásban nagyobb lesz a terhelés, még nagyobb feladatok megoldása elé állítja az atlétát.

A formábahozó időszak legfontosabb feladatai: a versenyág technikájának kialakítása.

Az időszak munkáját két részre lehet felosztani:

I. Az atlétikai mozgás technikájának végleges kialakítása. Az ehhez kapcsolódó erőfejlesztő munka aránya.

II. A kialakított atlétikai mozgás alkalmazása, megváltozott feltételek mellett /nyilvános versenyeket megelőző közvetlen előkészület/.

E részek csak feladataikban különböznek egymástól, hasonlóan, mint az alapozó időszakban. Ez még jobban elősegíti azt, hogy a formábahozó időszakon belül is az edzés munka terhelés-feladatainak megvalósításában a fokozatos átmenet elve biztosítva legyen. E részek egymáshoz viszonyított aránya itt is attól függ, hogy kezdő, haladó vagy élsportolóval van-e dolgunk. Sőt ezen túlmenően, mérlegelni kell, hogy a versenyző milyen versenyzői tulajdonságokkal rendelkezik. Ha kevésbé jó versenyző, akkor a II. részt hosszabbá kell tennünk, stb.

Az I. rész technikai munkájában az átmeneti, valamint az alapozó időszakban ki-tűzött és megkezdett feladatok megvalósítása a további cél. Atlétáknál számításba vettük a megváltozott és várható biomechanikai változásokat, így az egyéni lehetőségek fi-

gyelembevételével, a mozgástechnikai kivitelezésben elvégezhetjük a szükséges generális és árnyalati átalakításokat, változtatásokat. Az alapozó időszak nagy részében biztosítottuk az ilyen irányú munkához a koordinációs feltételeket.

Milyen legyen az erőfejlesztő munka a formábahozó időszak e részében?

Az atlétikai számra jellemző általános és speciális mozgásanyagot ebben a felkészülési időszakban is végezni kell olyan arányban, mennyiségben és intenzitásban, mint amilyet az időszak feladata megkíván.

Nem vitás, hogy az alapozó időszakban az általános és speciális erőfejlesztő gyakorlatok hetenként nagyobb számban és terjedelemben kerülnek sorra, mint itt a formábahozó időszakban. Az alapozó időszakban az erőfejlesztő edzések megnövelt száma, valamint egy edzésen a gyakorlatok nagyobb terjedelemben való alkalmazása, intenzitása kezdetben olyan ingerhatásokat váltott ki, mely fiziológias elváltozásokat nemcsak az izomrendszerben, hanem az agykéreg megfelelő részén is olyan változásokat idéztek elő, amelyek megnehezítették a már meglévő kialakult mozgáskapcsolatok alkalmazását. Ilyenkor az atlétikai ág technikai szintje romlott, a mozgásvégrehajtás feltételei nehezebbé váltak. Ez az alapozó időszak elején egyszerűen nem olyan veszélyes, másrészt az alapozó időszak további részében már a szervek és rendszerek alkalmazkodása folytán ezek a mozgásvégrehajtásban jelentkező zavaró mozgások egyre jobban eltűnnek.

A formábahozó időszakban az alkalmazkodás mind tökéletesebb és ezért zavartalanabban tudjuk végezni az egyénnek megfelelő mozgás kialakítását.

Ebben a részben már jobban igényeljük a koordinált mozgásvégrehajtást, - emiatt nagyon nehéz megtalálnunk az erőfejlesztő munkában azt az optimális arányt, keveredést, intenzitást, amely helyes irányban befolyásolja a kialakítandó mozgás technikájának elsajátítását.

Ha az erőfejlesztő gyakorlatokat teljesen elhagyjuk, ha azokat az egyén élettani szempontjai által figyelembe vett, kitűzött aránynál kevesebb számban, terjedelemben, stb. alkalmazzuk, akkor a már addig megszerzett funkcionális tulajdonságokban menthetetlenül visszaesés következik be!

Az atléta szervezetének ezért egész évben végzett, olyan állandó erősségű mozgás-ingerre van szüksége, amely biztosítja, hogy a megszerzett funkcionális tulajdonságokban nagyobb foku visszaesés ne következhesse be. Ennek érdekében a következő szempontokra legyünk figyelemmel:

1.A formábahozó időszakban már új, megváltozott irányú, más hatást kiváltó erőfejlesztő gyakorlatokat alkalmazni végzetes hiba lenne. Ugyanis az edzésprogramba utólag felvett gyakorlatok ujszerűségénél fogva olyan természetűek, amelyek nem a megfelelő hatással vannak a kialakítandó mozgásra. A gyakorlatok ujszerűségéből következik, hogy ezek a most megteremtett időleges kapcsolatok ebben az időszakban már nem tudják elősegíteni az atlétikai mozgás jobb koordináltságát, sőt a kiváltott nem megfelelő élettani hatásuk miatt kifejezetten rontják a versenyág technikáját.

2.A másik szempont, amire fokozottabb figyelemmel kell lenni: az erőfejlesztő edzések heti számának megválasztása. Ez természetesen egyénenként változik. Pontos elv itt, hogy az alapozó időszakban végzett heti erőfejlesztő edzésalkalmat csak annyiban kell megváltoztatni, hogy az erőfejlesztő edzés hatására kiváltott ingerek "távolsága" egyrészt a szuperkompensációs fázisban találja az izmokat, másrészt az így végzett gyakorlatok megfelelő időleges kapcsolatok gyanánt is hatnak, elért hatásukban pozitívan kapcsolódnak össze a versenyág technikájával, ezáltal nagyban elősegítik a mozgás eredményes elsajátítását.

3.A szériák és azon belül az ismétlések számát kell ésszerűen, mindig annak arányában változtatni, amilyen arányban a megnövekedett technikai munka fizikai és pszichikai terhelése ezt megkívánja.

II.rész. Fő feladata, hogy a kialakított mozgást előtervezett, megváltoztatott feltételek mellett gyakoroljuk. Mielőtt azonban felvázolnánk ezeket a nyilvános versenyeket megelőző közvetlen előkészületeket, az erőfejlesztő munka további finomításáról kell még előljáróban néhány megállapítást tenni.

Mivel ebben a részben már a legkoordináltabb mozgásvégrehajtást követeljük meg, sőt a meglévő kialakult technikát most már változó feltételek mellett igyekszünk valóban dinamikus sztereotíppé szilárdítani. Ez pedig azt jelenti, hogy az erőfejlesztő munkában meg fokozottabban kell a terhelési alapelveket, az ingererősség szempontjait betartani.

Az erőfejlesztő gyakorlatok végzésénél most már a kivitelezés gyorsaságára is legyünk tekintettel. Ebben a részben nem térünk el a gyakorlatok eddig végzett tempójától, a kivitelezés gyorsaságát nem növelhetjük. Ugyanis ha növelnénk a kivitelezés gyorsaságát, akkor a mozgásnál résztvevő izombeli idegegységek a megszokottnál nagyobb számban ingerlődnének, ez pedig azt jelenti, hogy az izomérzékelés megváltozik. Tehát az izületi tokból, izületi felszínekből, inakból, izmokból kiinduló idegek másként "értékelik" az elvégzett mozgást, annak részleteit. Ez azt jelenti, hogy a mozgás térbeli és egyéb információi nem lesznek pontosak, -ami a technikai színvonal romlását eredményezi /csökkenhet pl. a mozgás amplitudója, egy mozgásrészlet sebessége megváltozhat, az erőközlések nem időben történnek, hanem eltolódhatnak, így gazdaságtalanokká válnak, stb./. Az elvégzett mozgás analízisének közben nyert hamis információkat a versenyző esetleg észre sem veszi, helyesnek értékeli és így előfordul, hogy ez a helyesnek értékelt helytelen mozgás idegződik be. Ezt pedig kijavítani közvetlenül a versenyidőszak előtt rendkívül nehéz.

Ezért körültekintően, mindig az élettani, pszichikai hatások figyelembevételével, a felvázolt szempontok szerint tervezzük meg az erőfejlesztő gyakorlatok heti edzésszámát, terjedelmét és intenzitását.

Ha véletlenül sérülés vagy egyéb ok következtében a versenyző kényszerpihenőre szorul, akkor ezeket a hosszabb kihagyásokat ne "egyből" igyekezzünk pótolni, hanem ilyenkor is tartsuk be a fokozatosságot. A fokozat-

tosan elkezdett edzések révén elérjük a már elért edzettségi színvonalat. Ellenkező esetben az élettani alapelvek megsértése következtében csak árthatunk, s a sportoló sohasem érheti el azt az eredményt, amit a befektetett munka arányában egyébként elérhetne.

Az átmeneti, alapozó, valamint a formábahozó időszak I. részében kialakított mozgástechnikai /feltételes mozgásreflex/ valóban "versenyképes" /dinamikus sztereotíppé történő/ megszilárdítása, az edző és versenyző legnehezebb, legfáradtságosabb és egyben a legizgalmasabb feladata is.

Ez az időszak edzőtől és versenyzőtől egyaránt még elmélyültebb és tudatosabb munkát követel. Az alapozás pszichikai és fizikai fáradtsággal jár és ha ehhez a mozgástanulás kezdeti sikertelensége is hozzátevédik, akkor az atléta könnyen elkedvetlenedik. A gyenge akaratuak ilyenkor feladják az eddig végzett állhathatos munkát, kitűzött céljaiktól eltántorodnak. De sok fáradtsággal elvégzett jól induló alapozás munkája veszett már kárba az akarati-, erkölcsi tulajdonságok fejletlensége miatt!

Milyen szempontokat kell figyelembe venni az eredményes mozgás kialakításánál?

Először a legfontosabbal, a mozgástanulással problémájával kell kezdenünk. Nagyon fontos, hogy egy mozgás kialakítása már kezdetől fogva a legnagyobb tudatossággal történjék. A gyakorlat azt mutatja, hogy a versenyek döntő pillanataiban azok a versenyzők tudnak uralkodni mozgásukon, akik annak legapróbb részleteit is a legnagyobb foku tudatossággal alakították ki. Az így kialakított mozgások később már feltételes mozgásreflexekké csiszolódnak. Ezt a tulajdonságot az edző és versenyző összehangolt alkotó együttműködése jellemzi. Ezek a sportolók lehetnek sportáguk nagy egyéniségei. Nagyfoku önállóság jellemző rájuk. Az ilyen egyéniségekben megvan az a képesség, hogy a döntő pillanatokban is gazdaságos erő kifejtéssel önmagukat felülmúló teljesítményt tudnak nyújtani. Nehéz, már-már elveszettnek látszó versenyeken is képesek mozgáskorrekcióra.

A formábahozó időszak e részében a mozgástanulás folyamán egyre több olyan edzést kell beiktatnunk, amikor az atlétikai ág mozgásának kivitelezése az egyén számára a lehető legnagyobb erőbedobással, a lehető legnagyobb mozgásgyorsasággal történjék. Ha ilyen feltételek mellett iskolázzuk a mozgást, akkor az idegrendszer kedvező ingerlehetőségi tónusát is meg kell teremteni, amely fokozza az izommunka hatékonyságát, az erő és sebesség komponenseinek növekedését.

Miután a versenyző az utóbbi körülmények között már jól tud uralkodni mozgásán, még tovább kell menni a fokozatokban. Nem e-

lég csak az egyéni határsebességet megközelítő mozgás végrehajtása, hanem azután már olyan fokozatokat kell az edzőnek találni, amely fokozatok fizikai és pszichikai terhelései egyre jobban megközelítik a versenyfeltételeket.

Ezeket a feltételeket, ha nem is olyan mértékben, mint nagy versenyeken, az edzéseken, versenyszerű edzésem ragyogóan meg lehet teremteni. Ez ma már nem probléma, mert az edző komoly lélektani ismeretekkel rendelkezik.

Különleges feladattal megtervezett versenyszerű edzéseken a "fokozatok" egész sorát tudjuk létrehozni.

Csak néhány példa: a versenyzőnek egyetlen kísérlettel kell tulszárnyalnia a képzelbeli ellenfelét, vagyis a kijelölt szintet. Versenyszerű edzés különböző tudású versenyzők ellen, továbbmenve fontos személyek meghívásával, kisebb közönség előtt, stb.

A versenyelőkészítő fokozatokkal megközelítőleg biztosítani tudjuk edzéseken a verseny hangulatának feltételeit, továbbá lemérhetjük, hogy a tanultakat változó körülmények között hogyan alkalmazzák tanítványaink.

Ezek a feladatok hozzásegítik az atlétát ahhoz, hogy döntő pillanatban a nagy akaráss ne görcsös erőlködésben, hanem összehangoltabb mozgásvégrehajtásban jelentkezzen.

Az ilyen feltételek mellett végzett edzések formálják az idegrendszert, az izomzatot olyan irányban, amilyen irányban ez az igénybevétel történik. Ezekre a feltételekre nemcsak azért van szükség, mert csak így lehet kialakítani a dinamikus sztereotípeket, hanem az ilyen körülmények között kialakított dinamikus sztereotípek változó körülmények, nagyobb pszichikai, fizikai igénybevétel esetén alkalmazhatóságuk tekintetében sokkal állandóbbak és megbízhatóbbak lesznek.

Nagy versenyen, ahol a légkör feszültebb, ezek az ingerek nem jelentenek majd újdonságot, csak felfokozott mértékben jelentkeznek azért, mert ha kicsinyben is, de hasonló feltételek mellett folyt a mozgás kialakítása. A versenyeken fokozottabban jelentkező igénybevételt az atléta erőnlétével nemcsak áthidalhatjuk, hanem eredményessége szolgálatába állíthatja úgy, hogy éppen ezek a fokozott érzelmek az energiák olyan foku mobilizációját érik el, ami nélkül ma már világra szóló eredmények nem képzelhetők el.

Ha a versenyző ezekhez az alapelvekhez igazodik, akkor nem lehet vitás, hogy az egész versenyidényben kiegyensúlyozott teljesítményre s a döntő versenyeken kiemelkedő eredményekre lesz képes.

Szécsényi József

„Fusd magad egészségesre” jelszóról

Hans Grodotzki neve gyermekeink és fiataljaink számára fogalom. Habár a kétszeres olimpiai ezüstérmes, aki az 1960. évi római Olimpiai Játékokon 5000 és 10.000 méteres távon érte el eredményeit, egy komplikált Achilles-in sérülés miatt ma már nem versenyezhet, az atlétikai versenyeken, sportfó-

rumokon mindig szívesen látott vendég. Gyakran felel türelemmel a tudásszomjtól hajtott gyermekek és ifjúságiak kérdésére. Amit pedig ezek a 10, 12 és 14 évesek tőle kérdeztek, azt mi is feljegyeztük: "Hans Grodotzki, hogyan került a futósportba, hogyan kezdte azt el?"

- "Menterada kis thüringiai községben volt az otthonom. Mint gyermeknek, az iskoláig hosszú utat kellett megtennem, mindenesetre 3-5 kilométert. Már akkor is, bár az iskolatáska még majdnem nagyobb volt mint én, ezt az utat futva tettem meg, könnyű ügésben, de ha osztálytársaim is együtt futottak velem, akkor kis vágatkat is beiktattam. Így fordult egyre jobban a futás felé érdeklődésem. Szerettem volna majd egyszer egy kis Nürmi, Zatopek lenni, valódi salakpályán futni."

- Gyakran olvastuk az újságban, hogy Ön nagy labdarugóbarát és maga is játszott. Labdarugás és atlétika, összefer ez tulajdonképpen egymással?

- "Igen. Mielőtt igazában versenyezni kezdem volna, gyakran és szívesen játszottam labdarugást és még más labdasportágakat, tornáztam is, szítem is. Tehát egészséges maradtam és a sportban láttam a szabadidő felhasználásának értelmét. Csak amikor bevonultam, kezdem tervszerűen edzeni. Mégis az 1960. évi római Olimpian való részvételig még hosszú volt az út. En sem kezdtem el mindjárt 5 vagy 10 kilométert futni. Bele kellett szoknom, meg kellett találnom a futásérzékét. És hányszor is mondtam magamnak: hagyd abba a futást, tulajdonképpen miért kinezod magad így? De ezen a ponton át kell esni, hozzá kell nevelni magunkat a futáshoz szükséges erős akarathoz, mert intenzív edzés nélkül nincs eredmény. Ez kizárt."

- Milyen tanácsokat adhat nekünk? Mi is már néhány hónapja futunk, egyesek közülünk majdnem minden nap, még vasárnap is.

- "Nektek manapság nagyon jó feltételeitek vannak. Mi annakidején magunkra voltunk hagyatva az iskola udvarán, nektek sportoktatók, edzők állnak segítségével rendelkezésre. Rendszeresen kell edzenetek, sokat futni. Eleinte ne gyorsaságra törekedjete, hanem

elsősorban szerezzétek meg a jó erőnlétet, a helyes futási érzéket. De kell, hogy a futáshoz akaratotok legyen, kényszerítsétek magatokat a futásra akkor is, hogy ha nincs éppen kedvetek, ha erőtok csökken, vagy oldalszurás áll be."

- Hans Grodotzki, ismerte korábban Ön is az oldalszurást és mit kell tenni ellene, ha fellép?

- "Nem! En jól edzett voltam és nem ismertem az oldalszurást. De, ha valaki kezdő futó, akkor ez szükségszerűen fellép. Ilyenkor egy kis pihenőt kell beiktatni, hogy a test regenerálódjék. Utána könnyű tempóban meg kell kísérelni továbbfutni. Ez természetesen akaratkérdés."

"Még néhány szót a versenyekről. Mielőtt starthoz állnánk, szükséges, hogy jól bemelegítsünk futással. Korábban laza futással 20 percet melegítettem, amihez még torna is járult. A melegítő futásra is az a törvény vonatkozik, hogy nem szabad túl gyorsan kezdeni, a testnek előbb hozzá kell szoknia a futáshoz."

- Hans Grodotzki, mi a véleménye a "Fusd magad egészségesre" mozgalomról?

"A futás kiváló kiegészítője a mindennapi munkának. En is, ma is rendszeresen futok naponta otthon, Potsdamban. A futás által egészségesnek maradni, de abban örömet is lelmi, ezt hozza elsősorban magával a "Fusd magad egészségesre" mozgalom. Mindenkinek csak azt tanácsolom, fusson ő is!

A legfiatalabbaknak pedig azt: eddzzetek és éljetez úgy, mint példaképeink Jürgen Haase, Manfred Matuszewski, Waltraud Pöhlitz! Kerüljétek a dohányzást és aludjatek eleget! Ezek az első feltételei annak, hogy egykor a salakpályán nagy teljesítményt érjetez el."

/Irtá: Hans-Jürgen Zeume, megjelent a Sportecho 1967. július 4-iki számában. Fordította: dr. Balló Alfrédné./

I. OSZTÁLYÚ VERSENYZŐK AZ 1968. ÉVBEN

F É R F I A K

Antal Andor
Babos Imre
Bakai József
Balajcza Tibor
Bánhidi Béla
Bátori István
Csik József
Czabán Dániel
Cziffra Zoltán
Dalmai János
Dudás István
Eckschmidt Sándor
Encsi István
Erdélyi György
Faragó János
Farkas Tibor
Fakasinszky Gyula
Fazekas Miklós
Fejér Géza
Földessy József
Gagy Endre
Göri István
Gyulai István
Hajdu Lajos
Havasi István

SZVSE
Tat. Bányász
Csepel
U. Dózsa
Egri tanárképző
Csepel
TFSE
Bp. Honvéd
Bp. Honvéd
Bp. Honvéd
Köml. Bányász
U. Dózsa
Ózdi KSE
TFSE
MEAFK
Bp. Spartacus
Bp. V. Meteor
DVTK
Bp. Honvéd
MTK
Vasas
Debr. EAC
Bp. Honvéd
TFSE
Bp. Póstás

Holub Sándor
Homoki Vince
Honti Róbert
Horváth László
Istóczy József
Ivanov Drágán
Jóny István
Kalocsai Henrik
Kiss Antal
Kiss György
Kiss István
Kovács Gábor
Krasznai Sándor
Kulcsár Gergely
Lovász László
Magyar Károly
Margitics Béla
Mácsár József
Máté Sándor
Márity János
Mecser Lajos
Medovarszky János
Mélykúti Béla
Mihályfi László

Bp. Honvéd
Köml. Bányász
PVSK
U. Dózsa
U. Dózsa
Vasas
Bp. Honvéd
Bp. Honvéd
Tat. Bányász
Győri Dózsa
Bp. Honvéd
MAFC
U. Dózsa
Bp. Építők
Pécsi Dózsa
Bp. Honvéd
U. Dózsa
Bp. V. Meteor
U. Dózsa
Bajai Vasas
Salg. BTC
Bcs. Dózsa
Bp. Spartacus
BEAC

Milassin Lóránd
Murányi János
Nagy Imre
Nagy Zsigmond
Nemesházi Imre
Németh Miklós
Noszály Sándor
Pamuki József
Pataki Zoltán
Pfeffer Ottó
Pintér János
Raáb Tibor
Rábai Gyula
Ringhoffer Zsolt
Schulek Ágoston
Sille József
Simon Dénes
Skoumal András

Bp.Honvéd
MAFC
U.Dózsa
Vasas
Vasas
TFSE
Bp.Honvéd
Kaposv.Dózsa
Bp.Spartacus
MTK
Bp.Spartacus
DVTK
U.Dózsa
U.Dózsa
Vasas
Tat.Bányász
Bp.Spartacus
Bp.Honvéd

Sovák János
Stoll Lóránd
Sütő József
Szabó János
Szentiványi Gergely
Szerényi János
Szórád Péter
Tamás István
Tégla Ferenc
Tormási Attila
Tóth Béla
Tóth Gyula
Török János
Varga Sándor
Varju Vilmos
Vértessy Miklós
Zsinka András
Zsivótzky Gyula

Vasas
DVTK
Vasas
Bp.Honvéd
Vasas
Vasas
Csepel
Bp.Spartacus
SZVSE
Csepel
MAFC
Ózdi KSE
Bp.Honvéd
Bp.Spartacus
VM.Közért
Vasas
Bp.Honvéd
U.Dózsa

NŐK

Bach Lászlóné
Bakai Józsefné
Balogh Györgyi
Bartos Lászlóné
Bognár Judit
Csipán Borbála
Czabán Danielné
Gulyás Ágota
Ircsik Ágnes
Kazi Olga
Kazi Valéria
Kispál Jánosné
Kiss Mária
Kleiber Ferencné dr.
Komka Magdolna
Krajcsovics Józsefné
Kulcsár Magdolna
Lázár Eva
Lengyel Eva
Loidl Márta
Lukács Jánosné

MTK
Csepel
Vasas
U.Dózsa
Bp.Honvéd
KSI
Bp.Honvéd
BEAC
Csepel
Bp.Honvéd
Vasas
U.Dózsa
Nyiregyh.tanítóképző
U.Dózsa
Salg.Kohász
Vasas
Bp.Építők
Bp.Honvéd
Nyiregyh.VSC
U.Dózsa
PVSK

Mikuss Judit dr.
Munkácsi Antónia
Nagy Judit
Nagy Katalin
Nagy Zsuzsa
Nemesházi Imréné
Németh Angéla
Noszály Sándorné
Nyitrai Zsuzsa
Papp Margit
Paulányi Magda
Pethő Mária
Pintér Anna
Radnai Ágnes
Rácz Mária
Rudas Ferencné
Stugner Judit
Szenteleki Sára
Tóth Gyuláné
Zink Teréz
Zsilák Ilona

U.Dózsa
V.Izzó
TFSE
Bp.Spartacus
BEAC
Vasas
TFSE
Bp.Honvéd
DVTK
Csepel
Bp.Honvéd
Bp.Honvéd
Oroszl.Bányász
Vasas
Bp.Építők
Vasas
U.Dózsa
Szh.Haladás
Bp.Honvéd
TFSE
Bcs.Dózsa

35 egyesületből 85 férfi és 42 nő /összesen 127/ versenyző szerzett I.osztályu minősítést az új minősítési szabályzat értelmében.

KÖNYVISMERTETÉS

ATLETIKA címmel új magyar sportszak-könyv jelent meg a közelmúltban a Testnevelési Főiskola atlétikai tanszéke tanárai-ból alakult munkaközösség szerkesztésében.

A formájában és tartalmában igen sok újat tartalmazó 450 oldalas és 24 sorozat-felvételt mellékelő könyv a legmodernebb edzésméletekről, edzésfelépítésről és technikáról ad igen bő és alapos ismertetést melyet igen sok rajz, kimutatás, garfikon tesz érthetőbbé, változatossá és meggyőző-vé.

A szerzők előszava szerint a könyv a TF hallgatók tankönyvének készült. De ha az olvasó egy kissé belelapoz, vagy végig-futja a tartalomjegyzéket, azonnal észreve-szi, hogy az előbb említettek kivül rövid történelmi visszapillantást nyújt az atlé-tika fejlődéséről, sőt az egyes versenyágak rövid történetéről. Részletesen tárgyalja az edzéstervezést, nagy eredményű futók ed-zéséről számol be és konkrét edzésterveket ismertet minden versenyágra. Tanácsot ad az egyes felkészülési időszakok tervezéséhez, vezetéséhez, a versenyre való felkészülés-re és igen hasznos segítséget nyújt a ver-senyzőknek is.

Mindezek révén - úgy látom - túlnőtt az egyszerű tankönyv fogalmán.

Olyan kézikönyv ez, mely nélkülözhe-tetlen a gyakorló edzők részére minden fo-koztatban, minden időben és minden helyen, feltétlenül hasznos ismereteket frissít fel vagy fektet le a legmodernebb elméletekről, technikáról és biztos tájékoztatást nyújt az atlétika minden ágáról a szakembernek.

A könyv részleteiben is annyira tar-talmas és érdekes, hasznos és tanulságos, nyelvezetében egyszerű és könnyen érthető, hogy még a minden előképzés nélküli verseny-ző is hű barátot, hasznos segítőtársat és szaktanácsmal szolgáló szakirodalmat kap, melyet nem lehet eleget tanulmányozni, ol-vasgatni.

Ezek alapján bátran ajánlható edzők-nek, vezetőknél, versenyzőknek és az atlé-tikát szerető nézőknek egyaránt.

A keménykötésű könyv 106 forintos á-ron megvásárolható a Sportpropaganda /Bp. VIII.Rákóczi ut 57/a.szám alatti/ boltjában. Vidékre a megrendelőknek postán utánvétellel küldik.

Farkas Pál

„Jelentkezési felhívás oktatói tanfolyamra”

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség felvételt hirdet valamennyi sportágban az 1968-69. évi oktatói tanfolyamra.

1. Jelentkezési feltételek:

Felvételre jelentkezhet az a magyar állampolgár, aki:

- a./ erkölcsi, politikai vagy egészségügyi okokból az edzői tevékenység gyakorlásától nincs eltiltva;
- b./ 22 életévét betöltötte, de 50 évesnél nem idősebb;
- c./ érettségivel, vagy ezzel egyenértékű középiskolai végzettséggel rendelkezik;
- d./ gyakorló-oktatói, vagy segédoktatói minősítéssel rendelkezik és ennek megszerzése óta legalább két éves edzői tevékenységet folytatott;
- e./ valamelyik sportegyesület tagja;
- f./ munkahelye engedélyével és sportegyesülete javaslatával rendelkezik.

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

Jelentkezési határidő: 1968. április 30.

Jelentkezési lap az MTS megyei és budapesti tanácsainál szerezhető be. A kitöltött és az előírt javaslatokkal és melléklettel ellátott jelentkezési lapot Budapesten az MTS kerületi tanácsainak javaslatával az MTS Budapesti Tanácsához /V. Váci u 62-64./, vidéken az MTS városi, járási tanácsainak javaslatával az MTS megyei tanácsához kell a jelentkezési határidőig benyújtani.

Hiányosan kitöltött és határidő után érkező jelentkezési anyag nem fogadható el!

2. A felvétellel kapcsolatos tudnivalók:

Azok a jelentkezők, akik a jelentkezési feltételeknek megfelelnek, felvételi vizsgát tesznek. A felvételi vizsga követelményeiről, helyéről és időpontjáról a jelentkezők írásban kapnak értesítést. Az oktatói tanfolyamra azok a jelentkezők nyernek felvételt, akik a felvételi vizsga követelményeit sikeresen teljesítik.

3. A tanfolyam ismertetése:

A tanfolyam 1968. őszén kezdődik. A tanulmányi idő 1 év. Néhány - később meghatározott - sportágban a hallgatók 1968. nyarán előtáborozáson vesznek részt még az elméleti képzés megindulása előtt. Az előtáborban való részvétel kötelező. Az előtábor idejére az MTS OT kikéri az érintett hallgatókat a munkahelyükről. Az edzőtáborozáson való részvétel összes költséget a hallgatókat terheli. Az általános elméleti anyagot a vidéki hallgatók 10 egész napos /8 óras/, a budapesti hallgatók általában kéthetenként esti foglalkozásokon /alkalmanként 4 óra/ tanulmányozzák.

Az elméleti konferenciákon a hallgatók saját szabadságuk terhére vesznek részt és a részvétellel kapcsolatos kiadásokat saját maguk fedezik.

Az a hallgató, aki az elméleti konferenciákról 16 óránál - akár igazoltan is - többet hiányzik, vizsgára nem bocsátható. Egyetemet, főiskolát végzett hallgatók /leckekönyvük, oklevelük bemutatása alapján/ bizonyos tantárgyak hallgatása és vizsgái alól felmentést kaphatnak. Az elméleti oktatás vizsgával zárul.

A sikeresen vizsgázott hallgatók részt vesznek a gyakorlati táborozáson, amelynek időtartama sportágtól függően 10-22 nap. A gyakorlati tábor idejére a hallgatókat az MTS Országos Tanácsa kikéri munkahelyükről. A gyakorlati táborozáson minden hallgatónak részt kell vennie. Felmentést, vagy akár részleges felmentés semmilyen címen nem adható.

A gyakorlati tábor eredményes befejezése után a hallgatók oklevelet és edzői igazolványt kapnak, amely oktatói fokozatu edzői tevékenységre jogosít.

A tandíj 400 Ft, amely két részletben fizethető. Egyéb kérdésben az MTS illetékes területi tanácsai adnak felvilágosítást.

MTS OT Agit. Prop. Osztálya

Az ATLETIKA 1967. évi első kettős száma, amely az 1966. évi legjobb eredményeket tartalmazza, még korlátozott számban kapható 7 forintért a Sportpropaganda Bp. VIII. Rákóczi ut 57/a. szám alatti boltjában.

Pósta rendelés esetén postán utánvétellel küldik.

AZ 1968. ÉVI BAJNOKI PONTVERSENYEK ÉRTÉKELÉSE

A sportegyesületek közötti bajnoki pontversenyeket az alábbi táblázat szerint kell értékelni:

	helyezés:	1	2	3	4	5	6
Felnőtt egyéni bajnokság	.20	17	16	15	14	13	
Felnőtt II.osztályu bajnokság egyéni	.12	10	9	8	7	6	
Utánpótlás /junior/ egyéni bajnokság	.16	14	13	12	11	10	
Ifjúsági egyéni bajnokság.	.12	10	9	8	7	6	
Serdülő "A" és "B" egyéni bajnokság.	.7	5	4	3	2	1	
Felnőtt váltó- és csapatbajnokság	.30	26	24	23	22	21	
Utánpótlás /junior/ csapatbajnokság.	.24	21	19	18	17	16	
II.osztályu csapatbajnokság.	.18	15	14	13	12	11	
Ifjúsági váltó- és csapatbajnokság	.18	15	14	13	12	11	
Serdülő váltó- és csapatbajnokság.	.11	8	6	5	4	3	

A bajnoki pontversenyeknél a következő bajnokságokat kell értékelni:

- Országos mezei bajnokság
- Országos felnőtt bajnokság
- Országos felnőtt II.oszt.bajnokság
- Országos utánpótlás /junior/ bajnokság
- Országos ifjúsági bajnokság
- Országos serdülő bajnokság
- Országos váltóbajnokság
- Országos összetett bajnokság
- Országos 20 km gyalogló bajnokság
- Országos 50 km gyalogló bajnokság
- Országos maratóni bajnokság
- Országos ötös ügyességi csapatbajnokság

KIMUTATÁS

az országos bajnoki jellegű versenyekről, melyekhez nevezés beadása szükséges

Nevezési határidő:	A verseny:	A verseny idő- pontja:	A verseny he- lye:
Március 26.	Orsz.mezei bajnokság	április 7.	Budapest
Április 22.	Ügyességi csapatbajnokság	május 4-5.	Budapest
Junius 2.	Vidéki ifjúsági bajnokság	junius 15-16.	Gyula
Junius 3.	Népszava Kupa	junius 15-16.	Budapest
csak meghívásra	Orsz.középiskolás bajnokság	junius 9-10.	Budapest
Junius 13.	Olimpiai Kupa I.forduló	junius 26.	Népstadion
Junius 17.	Utánpótlás bajnokság	junius 29-30.	Budapest
Junius 20.	Olimpiai Kupa II.forduló	julius 3.	Népstadion
Julius 3.	Ifj.Atléták Orsz.Seregszeml.	julius 13-14.	Veszprém
Julius 15.	Országos váltóbajnokság	julius 27-28.	Budapest
Julius 15.	Orsz.20 km gyalogló bajnokság	julius 28.	Szeged
Julius 23.	Orsz.II.oszt.felnőtt bajnokság	augusztus 3-4.	Budapest
Julius 30.	Vidéki Bajnokság	augusztus 19-20.	Szolnok
Augusztus 7.	Megyék közötti Béke Kupa I.f.	augusztus 11.	lásd a kiírást
Augusztus 12.	Országos felnőtt bajnokság	augusztus 29-31.	Népstadion
Augusztus 12.	50 km gyalogló bajnokság	augusztus 31.	Budapest
Augusztus 19.	Maratoni bajnokság	szeptember 8.	Budapest
Augusztus 26.	Orsz.összetett bajnokságok	szeptember 7-8.	Budapest
Szeptember 9.	Országos ifjúsági bajnokság	szeptember 21-22.	Budapest
Szeptember 16.	Orsz.serdülő "A" bajnoksága	szeptember 29.	Budapest
Szeptember 16.	Orsz.serdülő "B" bajnoksága	szeptember 29.	Budapest
Október 10. ^X	Idénzáró ellenőrző verseny	október 20.	Budapest
Október 16.	Megyék közötti Béke Kupa II.	október 20.	kijelölt város
November 10.	Az 1969.évi atlétikai csapatbajnokság		

MEGJEGYZÉS: A X jelzésű idénzáró ellenőrző versenyre csak akkor kell külön nevezni, ha a meghívott versenyzőt más számban is kívánják indítani, mint amibe a MASZ meghívta.

Versenykiírások

/Alábbiakban közöljük a MASZ által 1968-ban megrendezésre kerülő versenyek rövidített kiírásait a versenyek sorrendjében. A nevezéseket a MASZ-nak kell megküldeni Bp. XIV.Istvánmezei ut 5. Kisstadion címre/

1. Országos mezei bajnokság: Budapest, 1968. április 7. Versenyszámok: férfi felnőtt: 10.000 m egyéni és ötös csapat. Férfi felnőtt: /46,47,48,49-ben születettek/ 5000 m egyéni és ötös csapat. Férfi ifjúsági: /50,51-ben születettek/ 4000 m egyéni és ötös csapat. Fiú serdülő: /52./ 3000 m egyéni és hármas csapat. Fiú serdülő /53/: 2000 m egyéni és hármas csapat. Női felnőtt: 1800 m egyéni és hármas csapat. Női ifjúsági /50,51/: 1200 egyéni és hármas csapat. Leány serdülő /53/: 800 egyéni és hármas csapat. Leány serdülő /52/: 1000 egyéni és hármas csapat. Csapatonként 2 tartalék nevezhető. Több csapat is indulhat. Leány serdülőknél egy egyesület maximálisan 4 versenyzőt indíthat. Nevezési határidő: 1968.március 26.

2. Ügyességi csapatbajnokság: Budapest, 1968.május 4-5. Versenyszámok: I.nap: férfiak: magas, távol, súly, gerely. II.nap: rud, hármas, diszkosz, kalapács. Nők: /csak második nap/ magas, távol, súly, diszkosz, gerely. Az NB I és NB I/B egyesületek versenyszámonként 2-2, a többi egyesület azonban csak 1-1 csapatot indíthat. Egy csapatban maximum 7, két csapatban maximum 13 versenyző indulhat minden korcsoport megkülönböztetés nélkül. Nevezési határidő: 1968.április 22.

3. Férfi és női felnőtt atlétikai csapatbajnokság: fordulói:

	NB I:	NB I/B:
I.forduló:	május 11-12	május 25-26
II.forduló:	május 25-26	június 22-23
III.forduló:	június 22-23	július 24-25
IV.forduló:	augusztus 24-25	október 12-13

Versenyszámok: NB I és NB I/B-ben:

I.nap; férfiak: 100, 400, 1500, 3000 akadály, 4x100, 110 gát, rud, távol, súly, kalapács.

nők: 100, 400, távol, diszkosz, gerely.

II.nap: férfiak: 200, 800, 5000, 4x400, 400 gát, magas, hármas, diszkosz, gerely, 10 km gyaloglás

nők: 200, 800, 80 gát, 4x100, súly, magas

Versenyszámonkénti pontozás: 5-3-2-1 az egyéni számokban, míg váltókban: 5-2. Csapat-csapat elleni győzelme 2 pontot jelent. Döntetlen esetén a csapatok 1-1 pontot kapnak.

Kiesés és feljebbjutás: Mind a női, mind a férfi NB I osztály két utolsó helyezettje kiesik, helyükre az NB I/B két csoportjának bajnokai kerülnek. Az NB I/B osztályokból a 2-2 utolsó kiesik. Helyeikre a MASZ választja ki a feljutó 4 csapatot.

Nevezés: csak azon csapatoknak kell nevezésüket 1968.november 10-ig a MASZ-nak megküldeni, amelyek az NB I/B kiesőinek helyére pályáznak.

4.Országos középiskolai atlétikai bajnokság: Budapest, 1968.június 9-10.Versenyszámok: Fiúk: I.korcsoport /1949.szeptember 1.és 1951.december 31.közt születettek/ 100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 110 gát /91.4/, magas, távol, rud, hármas, súly /6 kg/, diszkosz /1.5 kg/, gerely, kalapács /6 kg/. II.korcsoport: az 1952.január 1.után születettek részére: 100, 400, 800, 100 m gát, magas, távol, rud, súly /5 kg/, diszkosz /1.5 kg/, gerely, kalapács /5 kg/.

Lányok: I.korcsoport: /1949.szeptember 1-től 1951.december 31-ig születettek/ 100, 200, 400, 800, 80 gát, magas, távol, súly, diszkosz, gerely.

II.korcsoport: /1952.január 1.után születettek/ 100, 300, 80 gát, magas, távol, súly, diszkosz, gerely.

Csapatversenyek: /6 fős csapatok részére, melyből az 5 legjobb eredménye számít/: fiúk: magas, távol, rud, súly, diszkosz, gerely, 4x100, 4x400, 4x800.

"Barátság Ötpróba" /100, magas, távol, súly, 800/ 6 fős csapatok részére.

Lányok: magas, távol, súly, diszkosz, gerely, 4x100, 3x800."Barátság Ötpróba" /100, magas, távol, súly, 400/.

Pontozás: egyéni számokban: 7-5-4-3-2-1, csapat versenyszámokban: 14-10-8-6-4-2. Részletes kiírást az Atlétika 1967.évi 12.számában és az MTS Országos Tanácsa Versenykiírása tartalmazza.

5. "NEPSZAVA" Atlétikai Kupa: Népstadion, 1968.június 15-16.Versenyszámok: I.nap: férfiak: 100, 400, 1500, 10.000, 110 gát, rud, magas, távol, diszkosz, gerely, kalapács /selejtező/, tizpróba, 4x100. II.nap: 200, 800, 400 gát, hármas, súly, kalapács, 3000 akadály, tizpróba, 4x400. Nők: I.nap: 100, 400, súly, gerely, távol, ötpróba. II.nap: 200, 800, 80 gát, magas, diszkosz, 4x100, ötpróba. Nevezési határidő: 1968.június 3. Csak azok nevezhetők, akik az 1967.évi rangsor 12.helyének megfelelő eredményt 1967-ben, vagy 1968-ban a nevezésig elérték, továbbá, akiket a MASZ névszerint meghív. Egy versenyző két egyéni és a váltószámokban indulhat. Pontozás: egyéni és váltószámokban: 9-7-6-5-4-3-2-1. A helyezések után az egyesületek az alábbi felszerelés-vásárlási utalványt

kapják :

I.hely 500 Ft
II.hely 400 "
III.hely 300 "

IV.hely 250 Ft
V.hely 200 "
VI.hely 150 "

Ha a versenyen külföldi versenyző jut az 1-6.helyre, akkor helyükbe magyar versenyzők kerülnek előbbre a vásárlási utalvány kiszámításában.

6. Vidéki ifjúsági egyéni bajnokság: Gyula, 1968. június 15-16. Versenyszámok/zárójelben a nevezési szint/:

I.nap: férfiak: 100 /11.6/, 400 /54.0/, 1500 /4:25.0/, 110 gát /91.4; 18.0, 106: 19.0/, 1500 akadály /5:00.0/, rud /250/, távol /600/, súly 6 kg /6 kg: 12.50 m, 7.25: 11.20/, gerely /45.00/, tizpróba /szint nélkül/.
Nők: 100 /13.5/, 400 /68.0/, magas /142/, diszkosz /32.00/, gerely /30.00/, ötpróba /szint nélkül/.
II.nap: férfiak: 200 /24.0/, 800 /2:06.0/, 3000 /9:50.0/. 300 gát /47.0/, 10 km gyaloglás /65:00.0/. egyéni és hármas csapat, magas /165/, hármas /12.50/, diszkosz 1.5 kg /1.5 kg: 38.00, 2 kg: 30.00/, kalapács 6 kg /6 kg: 40.00, 7.25 kg: 35.00/.
Nők: 200 /28.2/, 800 /2:50.0/, 80 gát /14.5/, távol /490/, súly /10.00/, ötpróba /szint nélkül/.

Gyaloglásban csak annak az eredményét veszik figyelembe, aki 70 percen belüli eredményt ér el.

Nevezési határidő: 1968. június 2.

7. "Olimpiai Kupa" versenye: I.forduló 1968. június 26. Népstadion. Versenyszámok az I. fordulóban: férfiak: 100, 400, 1500, 110 gát, 3000 akadály, rud, távol, súly, gerely, kalapács /selejtező/, nők: 100, 400, magas, diszkosz, gerely. Pontozás: 9-7-6-5-4-3-2-1. Nevezési határidő: 1968. június 13. /csak az első fordulóra/. Részt vehetnek azok, akik az 1967. évi rangsorban futószámokban az első 25-nek, ügyességi számokban az első 15-nek megfelelő eredményt 1967-ben vagy 1968-ban a nevezés napjáig elérték, vagy akiket a MASZ külön meghív. Egy versenyző egy fordulóban csak két versenyszámban indulhat. Az I.forduló kalapácsvető versenye selejtező jellegű, melyben a legjobb nyolcnak hat kísérlete van, akik a második fordulóban a Népstadionban versenyeznek és csak ezen eredmény kerül a pontversenyben számításba.

8. Utánpótlás bajnokság: Budapest, 1968. június 29-30. Versenyszámok /zárójelben a nevezési szint/: I.nap: férfiak: 100 /11.4/, 400 /52.5/, 1500 /4:15.0/, 110 gát /106 cm /18.0/, 3000 akadály /10:50.0/, rud /330/, súly /12.20/, gerely /50.00/, távol /640/, nők: 100 /13.0/, 400 /64.0/, 80 gát /13.5/, magas /145/ diszkosz /35.00/.

II.nap: férfiak: 200 /23.2/, 800 /2:02.0/, 3000 /9:30.0/, 10 km gyaloglás egyéni és hármas csapat, 400 gát /64.0/, magas /175/, hármas /13.00/, diszkosz /38.00/, kalapács /42.00/, nők: 200 /27.2/, 800 /2:32.0/, távol /510/, súly /11.00/, gerely /35.00/, 100 m gát /szint nélkül/.

Részt vehetnek: az 1947, 1948, 1949-ben születettek és I.osztályú ifjúsági versenyzők, továbbá a név szerint meghívott II.osztályú ifjúságiak. Gyaloglásban csak annak az eredményét veszik számításba, aki 70 percen belül gyalogol.

9. "Olimpiai Kupa" II.fordulója: Népstadion, 1968. július 3. Versenyszámok: férfiak: 200, 800, 5000, 400 gát, magas, hármas, diszkosz, kalapács, nők: 200, 800, 80 gát, távol, súly. Az indulás feltételeit lásd az I.fordulónál. Nevezési határidő: 1968. június 20.

10. Ifjúsági atléták országos seregszemléje: Veszprém, 1968. július 13-14. A versenyen részt vehetnek azon 1950-51-52-ben születettek, akik a területi, illetve budapesti döntőkön részt vettek és eredményeik alapján a MASZ meghív. Versenyszámok: fiúk: 100, 200, 400, 800, 1500, 3000 m gyaloglás /csak 17-18 évesek részére/, rud, magas, távol, hármas /csak 17-18 éveseknek/, súly /6 kg a 17-18 éveseknek/, diszkosz /1.5 kg/, gerely, súly /5 kg a 16 éveseknek/, kalapács /6 kg a 17-18 éveseknek/, kalapács /5 kg a 16 éveseknek/, 110 gát /91.4 cm a 17-18 éveseknek/, 100 m gát /a 16 éveseknek/. Lányok: 100, 200, 600, 80 gát, magas, távol, súly, diszkosz, gerely. Nevezési határidő: 1968. július 3. A sportkörök neveznek. Nevezéskor fel kell tüntetni a versenyző születési évét és a versenyszámban elért 1968. évi legjobb eredményét. I.osztályú versenyző a versenyen nem indulhat.

11. Országos váltóbaajnokság: Budapest, 1968. július 27-28. Versenyszámok: Férfi felnőtt: I.nap: 4x100, 4x400, 4x1500. II.nap: 4x200, 4x800, 5000 ötös csapat. Férfi ifjúsági: I.nap: 4x100, 4x400, 4x1500. II.nap: 4x200, 4x800, 3000 ötös csapat. Fiú serdülő: I.nap: 4x800, II.nap: 4x100, 2000 m hármas csapat. Női felnőtt: I.nap: 4x200, II.nap: 4x100, 3x800. Női ifjúsági: I.nap: 4x200, II.nap: 4x100, 3x800. Leány serdülő: II.nap: 4x100, 4x300. Nevezési határidő: 1968. július 15. Egy sportkör egy számban több váltót is indíthat. Ifjúsági versenyzők a felnőttben, a serdülők pedig az ifjúsági csapatban is indulhatnak. Egy napon egy versenyző csak egy korcsoport számaiban vehet részt. Serdülő versenyző azonban, ha ifjúsági csapatban indult, serdülők között már nem vehet részt. Az 5000 m-es és ifjúsági 3000 m-es csapatversenyben egy csapat indulása esetén 7, két csapat esetén pedig 13, három csapatnál 18 versenyző indulhat. A serdülő 2000 méteres csapatversenyben sportkörönként maximálisan 4 versenyző indulhat. Csapatversenyekben csak azok eredményét lehet számításba venni, akik az 5000

méteren legalább 11:00.0, 2000 méteren pedig legalább 7:00.0 perces eredménnyel belüli időt fut.

12. 20 km-es gyalogló bajnokság: 1968. július 28. Szeged. Versenyszám: 20 km-es gyaloglás egyéni és hármas csapat. Nevezési zárlat: 1968. július 15. Az értékelésnél azon versenyzők eredményeit, akik az érvényben lévő minősítési szintek szerinti IV. osztályu szintet nem érik el, a versenyben nem veszik számításba. A csapatverseny eredményéhez összeadják a három versenyző idejét és ennek alapján állapítják meg a csapatok sorrendjét.

13. II. osztályu felnőtt bajnokság: Budapest, 1968. augusztus 3-4. Versenyszámok /zárójelben a nevezési szintek/: I. nap: férfiak: 100 /11.4/, 400 /52.8/, 1500 /4:00.0/, 3000 akadály /10:50.0/, rud /340/, távol /640/, súly /12.20/, gerely /50.00/, tizpróba /szint nélkül/. Nők: 100 /13.0/, 800 /2:32.0/, 80 gát /13.5/, magas /145/, diszkosz /34.00/, gerely /34.00/, ötpróba /szint nélkül/. II. nap: férfiak: 200 /23.2/, 800 /2:02.0/, 5000 /16:20.0/, 400 gát /64.0/, 10 km gyaloglás /56:00.0/ egyéni és hármas csapat, magas /175/, hármas /13.00/, diszkosz /38.00/, kalapács /42.00/, tizpróba /szint nélkül/. Nők: 200 /27.0/, 400 /64.0/, 1500 /szint nélkül/, 100 m gát /szint nélkül/, távol /510/, súly /11.00/, ötpróba /szint nélkül/. Gyaloglásban csak annak az eredményét számítják be, aki legalább 70 perces eredményt ér el. Nevezési határidő: 1968. július 23.

14. Megyék közötti Béke Kupa: I. forduló: 1968. augusztus 11. Pécs, Szeged, Debrecen a férfiaknál, nőknél pedig: Szombathely, Gyula, Salgótarján. Versenyszámok: mindkét fordulóban: férfiak: 100, 200, 400, 800, 1500, 10.000, 110 gát, 3000 akadály, magas, távol, hármas, rud, súly, diszkosz, gerely, kalapács, 4x100. Nők: 100, 200, 400, 800, 1500, 80 gát, magas, távol, súly, diszkosz, gerely, 4x100. Nevezési zárlat: az I. fordulóra: 1968. július 19. A nevezéseket a megyei csapatok névszerint a rendező MTS megyei Tanács Atlétikai Szövetségének küldik meg. A megyei válogatottak versenyszámonként 1-1 versenyzővel, illetve 1-1 váltóval vehetnek részt, melyben a felnőttek, ifjúságiak és III. osztályu eredménnyel rendelkező serdülők vehetnek részt a rájuk vonatkozó korlátozásokkal. Az I. forduló csoportbeosztása: Nyugati csoport: Győr, Vas, Zala, Somogy, Baranya, Veszprém és Komárom megyék. Középső csoport: Fejér, Tolna, Pest, Bács-Kiskun, Csongrád és Békés megyék. Keleti csoport: Szolnok, Hajdu, Szabolcs, Borsod, Heves és Nógrád megyék.

15. Vidéki bajnokság: 1968. augusztus 19-20. Szolnok. Versenyszámok /zárójelben a nevezési szintek/: I. nap: férfiak: 100 /11.1/, 400 /51.2/, 1500 /4:15.0/, 10.000 /34:00.0/, 200 gát / /, rud /360/, távol /680/, súly /13.60/, gerely /58.00/, tizpróba /szint nélkül/. Nők: 100 /13.0/, 800 /2:30.0/, 80 gát /13.6/, magas /148/, diszkosz /35.00/, ötpróba /szint nélkül/. II. nap: férfiak: 200 /22.8/, 800 /1:59.0/, 5000 /16:00.0/, 20 km gyaloglás /2:10:00.0/ egyéni és hármas csapat, 110 gát /18.0/, 400 gát /62.0/, 3000 akadály /10:20.0/, magas /180/, hármas /13.60/, diszkosz /42.00/, kalapács /50.00/, tizpróba. Nők: 200 /27.2/, 400 /64.0/, 1500 /szint nélkül/, távol /510/, súly /11.00/, gerely /34.00/ ötpróba. Nevezési határidő: 1968. július 30. A futóknál fel kell tüntetni az 1968-ban elért legjobb eredményt. A versenyen részt vehetnek: felnőttek, ifjúsági és I. osztályu serdülők, ha a nevezési határidőig a nevezési szintet elérték, azok a II. osztályu serdülők, akiket a MASZ meghív. Egy versenyző naponként csak legfeljebb 2 számban indulhat. 5000, 10.000 m-es síkfutás és 3000 méteres akadályfutás közül egy versenyző legfeljebb két számban indulhat. Az ifjúsági és serdülő nevezésnél és indításnál a rájuk vonatkozó versenyzési szabályokat figyelembe kell venni.

16. Felnőtt pályabajnokság: Népstadion, 1968. augusztus 29-30-31. Versenyszámok /zárójelben a nevezési szintek/: I. nap délelőtti: férfiak: hármas selejtező /13.60/, súly selejtező /13.60/, kalapács selejtező /48.00/. Nők: diszkosz selejtező /37.00/, I. nap délután: férfiak: 100 előfutam /10.9/, 1500 előfutam /4:00.0/, 100 középfutam, 10.000 döntő /32:00.0/, rud döntő /380/, nők: 1500 időfutam /szint nélkül/, 100 előfutam /13.0/, 400 előfutam /62.0/, 100 középfutam, magas döntő /150/. II. nap délelőtti: nők gerely selejtező /37.00/. II. nap délután: férfiak: 400 gát előfutam /60.0/, 100 döntő, 1500 döntő, 400 gát döntő, 200 előfutam /22.5/, hármas döntő, súly döntő, kalapács döntő. Nők: 100 döntő, 400 döntő, 200 előfutam /27.0/, diszkosz döntő. III. nap délelőtti: férfiak: távol selejtező /680/, diszkosz selejtező /42.00/, gerely selejtező /58.00/. Nők: távol selejtező /520/, súly selejtező /11.50/. III. nap délután: férfiak: 800 előfutam /1:56.0/, 200 középfutam, 200 döntő, 3000 akadály döntő /9:30.0/, magas döntő /185/, nők: 200 középfutam, 800 előfutam /2:26.0/, 200 döntő, távol döntő, gerely döntő. IV. nap délután: férfiak: 400 előfutam /50.6/, 110 gát előfutam /16.5/, 400 döntő, 110 gát döntő, 800 döntő, 5000 döntő /15:00.0/, távol döntő, diszkosz döntő, gerely döntő. Nők: 80 gát előfutam /13.2/, 800 döntő, 80 gát döntő, súly döntő. Nevezési határidő: 1968. augusztus 12. Fel kell tüntetni az 1968. évi legjobb eredményeket és a születési évet! A versenyen indulhatnak azon felnőtt és ifjúsági versenyzők, akik a nevezésig a szintet elérték, továbbá azon II. osztályu serdülők, akiket a MASZ meghív. Selejtezési szint az olimpiai szint.

- 17. 50 km-es gyalogló bajnokság:** Budapest, 1968. augusztus 31. A bajnokság egyéni és hármas csapatverseny. Nevezési határidő: 1968. augusztus 12. A IV. osztályu szinten felüli eredményt elérőket a csapatversenyben nem veszik figyelembe. Akik 40 km-nél az 5 órán felüli eredményt érik el, nem értékelhetők. Az induláshoz 3 napnál nem régebbi orvosi engedély szükséges.
- 18. Összetett bajnokságok:** Budapest, 1968. szeptember 7-8. Versenyszámok: férfi felnőtt tízpróba egyéni és hármas csapat, férfi junior tízpróba egyéni és hármas csapat, férfi ifjúsági tízpróba egyéni és hármas csapat, fiú serdülő "A" ötpróba egyéni és hármas csapat, fiú serdülő "B" hárompróba egyéni és hármas csapat, női felnőtt ötpróba egyéni és hármas csapat, női junior ötpróba egyéni és hármas csapat, női ifjúsági ötpróba egyéni és hármas csapat, leány serdülő "A" hárompróba egyéni és hármas csapat, leány serdülő "B" hárompróba egyéni és hármas csapat. Nevezési zárlat: 1968. augusztus 26. A versenyzők csak saját korcsoportjukban indulhatnak. A felnőtt és junior versenyt együtt bonyolítják le, de külön értékelik. Az ezen résztvevő versenyzők csak az előre meghatározott egyik kategóriában nyerhetnek helyezést. Szerek: férfi ifjúsági tízpróbában a súly 6 kg, a diszkosz 1.5 kg, a gerely 800 gr, gátmagasság 91.4 cm.
- 19. Maratoni bajnokság:** Budapest, 1968. szeptember 8. A verseny egyéni és hármas csapatverseny. Nevezési zárlat: 1968. augusztus 19. Résztvételi feltételek: 3 napnál nem régebbi orvosi engedély. A csapatversenyben a versenyzőknek az érvényben lévő IV. osztályu szintet el kell érni. Az, aki a 35 km-nél a 3:10:00.0-as időeredményt nem éri el, nem értékelhető.
- 20. Ifjúsági bajnokság:** Budapest, 1968. szeptember 21-22. Versenyszámok: /zárójelben a nevezési szintek: I. nap: férfiak: 110 gát előfutam 91.4 cm /17.5/, 100 előfutam /11.4/, 400 előfutam /53.0/, 110 gát döntő, 100 középfutam, 1500 időfutam /4:16.0/, 400 döntő, 200 gát előfutam /29.0/, súly 6 kg /6 kg: 13.00, 7.25: 12.20/, gerely 800 gr /50.00/, távol /640/, 1500 akadály /4:50.0/. Nők: 100 előfutam /13.2/, 100 középfutam, 400 időfutam /64.0/, magas /145/, diszkosz /33.00/, 80 gát előfutam /13.5/, 80 gát döntő. II. nap: férfiak: 200 gát döntő, 100 döntő, 10 km gyaloglás /62:00.0/ egyéni és hármas csapat, hármas /12.80/, kalapács 6 kg /6 kg: 46.00, 7.25 kg: 40.00/, rud /320/, Nők: 100 gát előfutam /szint nélkül/, 100 döntő, 100 gát döntő, súly /10.80/. II. nap délután: férfiak: 400 gát időfutam /64.0/, 200 előfutam /23.4/, 800 időfutam /2:03.0/, 200 döntő, 3000 m /9:30.0/, diszkosz 1.5 kg /1.5 kg: 43.00, 2 kg: 38.00/, magas /175/, Nők: 200 előfutam /27.2/, 800 időfutam /2:32.0/, 200 döntő, távol /510/, gerely /33.00/. Nevezési határidő: 1968. szeptember 9. A versenyen részt vehetnek: az ifjúságiak, akik elérték a nevezési szintet, az I. osztályu serdülők a rájuk vonatkozó korlátozásokkal és azon II. osztályu serdülők, akiket a MASZ meghív. Ifjúsági korosztályu az, aki 1950.1-ben született.
- 21. Serdülő "A" kategória bajnoksága:** Budapest, 1968. szeptember 29. Versenyszámok: /zárójelben a nevezési szint/: Fiúk: 100 /11.6/, 400 /56.0/, 800 /2:08.0/, 2000 /6:20.0/, 5 km gyaloglás /30:00.0/ egyéni és hármas csapatverseny, 100 gát 91.4 cm /16.5/, magas /170/, rud /260/, távol /610/, súly 5 kg /13.50/, diszkosz 1.5 kg /38.00/, gerely 800 gr /45.00/, kalapács 5 kg /40.00/. Lányok: 100 /13.2/, 300 /45.0/, 600 /1:48.0/, 80 gát /14.2/, magas /145/, távol /490/, súly /10.00/, diszkosz /30.00/, gerely /30.00/. Nevezési határidő: 1968. szeptember 16. Nevezéskor fel kell tüntetni a születési évet és az 1968. évi legjobb eredményt. Indulhatnak: az 1952-53-ban születettek, ha a nevezési zárlatig a nevezési szintet elérték. Egy versenyző legfeljebb 2 számban indulhat. 300 vagy ennél hosszabb távon indulók más számban nem indulhatnak. Gyaloglásban a 36:00.0 percen felüli eredményt a csapatversenyben nem veszik számításba.
- 22. Serdülő "B" kategória bajnoksága:** Budapest, 1968. szeptember 29. Versenyszámok: /zárójelben a nevezési szint/: fiúk: 60 /7.8/, 300 /45.0/, 600 /1:45.0/, 80 gát /szint nélkül/, magas /155/, távol /540/, súly 5 kg /11.00/, diszkosz 1 kg /30.00/, gerely 600 gr /36.00/, 2 km gyaloglás egyéni és hármas csapat /12:30.0/. A 80 m gátnál 7 db 76.2 cm-es gát szerepel. Lányok: 60 /8.4/, 300 /46.0/, 60 m gát /szint nélkül/ 6 db 76.2 magas gáttal, magas /135/, távol /460/, súly 3 kg /9.00/, diszkosz 1 kg /24.00/, gerely 600 gr /26.00/. Nevezési zárlat: 1968. szeptember 16. A versenyen indulhatnak az 1954-55-ben születettek, ha a nevezési zárlatig elérték a nevezési szintet. Egy versenyző legfeljebb 2 számban indulhat. 300, vagy annál hosszabb távon induló más számban nem indulhat. Gyalogló csapatversenyben a 13:30.0 percen felüli eredményt nem jöhet számításba.
- 23. Idénzáró ellenőrző verseny:** Budapest, 1968. október 20. Versenyszámok az 1953-54-ben született fiúk részére: 60, 600, 100 gát, magas, távol, súly, diszkosz, gerely, kalapács. Lányok: 60, 300, magas, távol, súly, gerely, diszkosz, 80 gát. 1950-51-52-ben született fiúk részére: 100, 400, 1000, 110 gát, 5 km gyaloglás, magas, rud, távol, hármas, súly, diszkosz, gerely, kalapács. Lányok: 100, 400, 800, 80 gát, magas, távol, súly, diszkosz, gerely. Nevezés nincs. A résztvevőket a MASZ névszerint hívja meg. Ha valakit a meg-

hivott száman kívül más számban is szeretnék indítani, akkor külön kell nevezni 1968. október 10-ig. Ilyen esetben fel kell tüntetni az 1968. évi legjobb eredményét és születési évet.

24. Megyék közötti Béke Kupa verseny II. fordulójának kijelölt helyen 1968. október 20-án. A versenyszámok ugyanazok, mint az I. fordulóban. Nevezés: 1968. október 16-ig kell eljuttatni a rendezéssel megbízott megyei MTS Atlétikai Szövetségéhez. Csoportbeosztás: az első forduló eredményei alapján a csoportok első két férfi és női csapata kerül az "A" döntőbe, az 1-6. hely eldöntéséért, a további két csoport 3-4. helyezettek a "B" döntőbe a 7-12. hely eldöntéséért, míg a csoportok 5-6. helyezettjei és a nyugati csoport 7. helyezettje is a "C" döntőbe a 13-19. hely eldöntéséért.

50. ÉVFORDULÓ

Szovjet atléták a világranglistákon
/folytatás/

1955:

100 m: Szafranov Zinajda 11.6, Vinogradova Galina 11.7, Itkina Marija 11.8, Polinyscsenko Ligijja 11.8, Ancselevicsa Nyina 11.8, Jeliszevja Nelli 11.8, 200 m: Szafranov Zinajda 23.7, 800 m: Otkolenki Nyina 2:05.0, Liszenko Ludmila 2:05.8, Lapsina Aida 2:08.0, Barahovics-Kozlova Dora 2:08.3, Falkovszkaja Galina 2:09.5, Levicka Dzidra 2:10.0, Jermolajeva Jevgenyija 2:10.1, Komarova Alekszandra 2:10.1, 80 m gát: Jermolenko Galina 10.8, Golubnyicsaja Marija 10.9, Martinyenko Nyina 11.0, Dolzenkova Galina 11.1, Anyiszova Olga 11.1, Magasugrás: Piszarjeva Marija 167, Csugyina Alekszandra 166, Koszova Natalija 165, Garus Szvetlana 164, Távolugrás: Vinogradova Galina 631, Bjeszborodova G. 609, Litujeva Valentyina 607, Csugyina Alekszandra 605, Tyurkina Nyina 604, Martinyenko Nyina 603, Súlylökés: Zibina Galina 16.67, Tiszevics Tamara 16.24, Dojnyikova Zoja 15.92, Kuznyecova Marija 15.32, Maremaa Lea 14.66, Diszkoszvetés: Ponomarjeva Nyina 56.62, Dumbadze Nyina 55.91, Begljakova Irina 50.93, Zibityeva Valentyina 49.66, Zibona Galina 48.62, Vascsenko 48.23, Gerelyhajítás: Roolaid Virve 54.07, Csugyina Alekszandra 52.07, Konyajeva Nagyeczda 52.05, Gorcsakova Jelena 50.59, Vasziljeva Ludmila 49.52, Maremaa Lea 49.43

1956:

100 m: Popova Galina 11.5, Itkina Marija 11.5, Koseljeva Olga 11.6, Rezcsikova Olga 11.6, Krepkina Vjera 11.6, 200 m: Itkina Marija 23.4, Koseljeva Olga 24.0, Jugova Vjera 24.0, 400 m: Palceva Nyina 55.3, Otkolenko Nyina 55.5, Silova Zoja 55.6, Koszajeva Nyina 55.6, Szafranov Zinajda 55.7, Sarova Ludmila 55.7, Szmirnova Nagyeczda 55.9, Nyeljubova Olga 55.9, Levicka Dzidra 55.9, Parljuk Jekatyerina 55.9, Itkina Marija 55.9, Liszenko Ludmila 55.9, 800 m: Liszenko Ludmila 2:05.3, Otkolenko Nyina 2:05.3, Levicka Dzidra 2:06.9, Lapsina Aida 2:07.4, Kozlova Dora 2:08.2, 80 m gát: Vinogradova Nyina 10.7, Bisztrova Galina 10.7, Golubnyicsaja Marija 10.7, Grivald Galina 10.9, Kocsladze Margarita 10.9, Jelisejeva Nelli 10.9, Bjeszegyina 10.9, Magasugrás: Balode Valentyina 170, Grigalka Marija 170, Csugyina Alekszandra 167, Távolugrás: Dvalisvili Nagyeczda 615, Szegyen Galina 614, Radcsenko Ligijja 614, Popova Galina 612, Súlylökés: Zibina Galina 16.76, Dojnyikova Zinajda 16.60, Tiszevics Tamara 16.59, Kuznyecova Marija 15.79, Diszkoszvetés: Ponomarjeva Nyina 54.76, Begljakova Irina 52.71, Dumbadze Nyina 52.27, Press Tamara 50.55, Jelkina Albina 50.33, Gerelyhajítás: Jaunzeme Ineze 53.86, Roolaid Virve 53.32, Csugyina Alekszandra 52.16, Gorcsakova Jelena 51.11, Maremaa Lea 51.05, Ötpróba: Vinogradova Nyina 4767, Csugyina Alekszandra 4632, Bjeszegyina Nilina 4570, Bisztrova Galina 4555, Burdulenko Szofja 4548, Gurvics Jevgenyija 4413, Lukjanceva Galina 4401, Nyikityinszkaja Klava 4386, Akimova Galina 4360.

1957:

100 m: Krepkina Vjera 11.5, Gyekonszkaja Nyina 11.6, Bujanova Tamara 11.6, Popva Galina 11.6, Itkina Marija 11.6, Kobranova Albina 11.7, Rzsikova Galina 11.7, Minorova Valentyina 11.7, 200 m: Itkina Marija 23.8, Kobranova Albina 24.0, Popova Galina 24.1, 400 m: Itkina Marija 53.6, Homutova Albina 54.4, Lazarjeva Poplina 55.0, Parljuk Jekatyerina 55.3, Avramova Tatyana 55.3, Jermolajeva Jelizaveta 55.4, Alksne Aina 55.5, Palceva Nonna 55., Levicka Dzidra 55.6, 800 m: Jermolajeva Jelizaveta 2:05.6, Otkolenko Nyina 2:05.8, Levicka Dzidra 2:07.6, Avramova Tatyana 2:08.4, Muhanova Vjera 2:08.4, 80 m gát: Jelisejeva Nelli 10.8, Bisztrova Galina 10.8, Golubnyicsaja Marija 10.9, Makosina Lilla 10.9, Trofimova Szofia 11.0, Magasugrás: Csencsik Talazja 175, Piszarjeva Marija 170, Mocsilina Ludmila 170, Balode Valentyina 168, Távolugrás: Kazmina Nyina 628, Bisztrova Galina 617, Mremää Vilve 611, Krepkina Vjera 603, Popova Galina 603, Gyemidova Tatyana 603, Súlylökés: Tiszevics Tamara 16.50, Zibina Galina 16.26, Dojnyikova Zinajda 16.17, Kuznyecova Marija 16.13, Press Tamara 15.89, Zedanova Ludmila 15.42, Vascsenko Antonyina 15.32, Diszkoszvetés: Ponomarjeva Nyina 55.19, Press Tamara 53.16, Begljakova Irina 52.04, Zolotuhina Antonyina 51.51, Tagusi Lamara 50.90, Jelkina Albina 50.77, Doronyina Ligijja 50.60, Gerelyhajítás: Zibina Galina 54.81, Jaunzeme Ineze 53.36, Bogun Eleonora 52.69, Zalogaitite Birute 51.56, Makarova Maja 50.88, Ötpróba: Bisztrova Galina 4846, Samkova Ligijja 45.77, Csugyina Alekszandra 4517, Burdulenko Szofia 4445, Maremaa Vilve 4441, Akimova Galina 4433, Szlobozsanyina Lujza 4368, Vinogradova Nyina 4337.

1958:

100 m: Krepkina Vjera 11.3, Itkina Marija 11.5, Zabjelina Vjera 11.6, 200 m: Krepkina Vjera 23.9, 400 m: Itkina Marija 53.6, Parljuk Jekatyerina 54.6, Kotova Zinajda 55.2, Otkolenko Nyina 55.4, Ulitkina Jelena 55.5, Alekszejeva Galina 55.6, 800 m: Otkolenko Nyina 2:05.8, Jermolajeva Jelizaveta 2:06.3, Liszenko Ludmila 2:06.3, Jelnova Zoja

2:06.4, Muhanova Vjera 2:06.6, Levicka Dzidra 2:06.6, Morozova Valentyina 2:08.0, Kotova Zinajda 2:08.2, 80 m gát: Bisztrova Galina 10.6, Koseljeva Rimma 10.8, Burdulenko Zinajda 10.8, Vinogradova Nyina 10.8, Magasugrás: Csencsik Taiszja 176, Piszarjeva Marija 170, Szlobosanyina Lujza 170, Taliseva Tatyana 168, Nabatova Ludmila 168, Nyekunde Margarita 168, Távolugrás: Radcsenko Ludmila 628, Protcsenko Nyina 616, Saprunova Valentyina 613, Jelisejeva Nelli 611, Csujko Aida 610, Litujeva Valentyina 610. Súlylökés: Zibina Galina 16.66, Press Tamara 16.54, Dojnyikova Zinajda 16.25, Zsdanova Ludmila 15.95, Tiskevics Tamara 15.93, Kuznyecova Marija 15.83, Diszkoszvetés: Press Tamara 54.38, Ponomarjeva Nyina 54.36, Kuznyecova Jevgenyija 52.73, Tugusi Lamara 52.73, Zolotuhina Antonyija 52.45, Begljakova Irina 51.98, Gerelyhajítás: Zologaitite Birute 57.49, Zibina Galina 54.98, Bogun Eleonora 54.05, Zujeva Olga 53.28, Ötpróba: Bisztrova Galina 4872, Vinogradova Galina 4593, Burenkova Zinajda 4488.

1959:

100 m: Popova Galina 11.4, Itkina Marija 11.5, Poljakova Nyina 11.5, Krepkina Vjera 11.6, Kulesova Larisza 11.6, 200 m: Itkina Marija 23.7, Popova Galina 23.9, Maszlovszka Valentyina 24.0, Poljakova Nonna 24.0, 400 m: Itkina Marija 53.4, Avramova Tatyana 54.6, Perljuk Jekatyerina 54.6, Kotova Zinajda 55.1, 800 m: Liszenko Ludmila 2:06.2, Jermolajeva Jelizaveta 2:06.4, Levicka Dzidra 2:07.2, Janvarjeva Ljubov 2:07.3, Kotova Zinajda 2:07.9, Timcsuk Nyina 2:08.2, Avramova Tatyana 2:08.4, Mnith Nyina 2:08.5, Kozlova Dora 2:08.5, 80 m gát: Press Irina 10.7, Vaszipova Alevtyina 10.8, Bisztrova Galina 10.8, Szafronova Zinajda 10.8, Jelisejeva Nelli 10.8, Koseljeva Rimma 10.8, Makosima Lilia 10.9, Tralle Dzidra 10.9, Jarosinszkaja Jelena 10.9, Magasugrás: Csencsik Taiszja 178, Balod Valentyina 173, Dolja Galina 168, Akimova Galina 168, Távolugrás: Szaprunova Valentyina 627, Frolova Tatyana 620, Krepkina Vjera 617, Radcsenko Ludmila 614, Súlylökés: Press Tamara 17.25, Zsdanova Ludmila 16.19, Kuznyecova Marija 15.95, Szvcova Ljubov 15.90, Tiskevics Tamara 15.79, Vascsenko Antonyina 15.58, Diszkoszvetés: Ponomarjeva Nyina 56.18, Press Tamara 55.80, Tugusi Lamara 54.61, Kuznyecova Jevgenyija 52.23, Zselobkovics Alekszandra 52.09, Gerelyhajítás: Ozolina Elvira 55.76, Kaledene Birute 55.37, Gorsakova Jelena 54.67, Makarova Maja 54.46, Sasztyitko Alevtyina 54.33, Zujeva Olga 53.80, Dobroszlavceva Valentyina 52.75, Ötpróba: Press Irina 4880, Bisztrova Galina 4593, Smakova Ligija 4611, Grinvald Galina 4593, Akimova Galina 4572, Vasziljeva Ligija 4516, Golunova Galina 4503, Romanova Galina 4493.

1960:

100 m: Itkina Marija 11.4, Press Irina 11.4, Krepkina Vjera 11.5, 200 m: Itkina Marija 23.6, 400 m: Itkina Marija 53.8, Perljuk Jekatyerina 54.4, Matyisztovics-Kotova Zinajda 55.1, 800 m: Sevcova Ludmila 2:04.3, Perljuk Jekatyerina 2:05.0, Matyisztovics-Kotova Zinajda 2:06.6, 80 m gát: Koseljeva Rimma 10.6, Press Irina 10.6, Jeliseva Nelli 10.8, Grinvald Galina 10.8, Magasugrás: Dolja Galina 177, Csencsik Taisza 175, Balod Valentyina 173, Smakova Ligija 172, Távolugrás: Krepkina Vjera 637, Saprunova Valentyina 631, Ijevltjeva Ludmila 625, Radcsenko Ludmila 625, Súlylökés: Press Tamara 17.78, Zibina Galina 16.73, Dojnyikova Zinajda 16.69, Diszkoszvetés: Press Tamara 57.15, Ponomarjeva Nyina 55.49, Tugusi Lamara 54.61, Gerelyhajítás: Ozolina Elvira 59.55, Jaunzeme Inesa 55.73, Gorsakova Jelena 55.59, Sasztyitko Alevtyina 55.23, Kaledene Birute 54.88, Ötpróba: Press Irina 4972, Samkova Ligija 4716, Golunova Galina 4679, Bujanova Tamara 4578, Szobol Tatjana 4552, Golubjeva Margaita 4539.

1961:

100 m: Itkina Marija 11.4, Maszlovszkaja Valentyina 11.6, Popova Galina 11.6, 200 m: Itkina Marija 23.4, Ignatyeva Ludmila 23.9, Maszkovszkaja Valentyina 24.0, 400 m: Itkina Marija 53.8, Perljuk Jekatyerina 53.9, Muhanova Vjera 54.7, 800 m: Liszenko Ludmila 2:04.6, Perljuk Jekatyerina 2:06.0, Muhanova Vjera 2:06.1, Padporigova Valentyina 2:07.1, 80 m gát: Press Irina 10.6, Koseljeva Rimma 10.7, Kulkova Nilia 10.7, Magasugrás: Balod Valentyina 174, Csencsik Taiszja 174, Dolja Galina 173, Jevszjukova Galina 171, Távolugrás: Scselkanova Tatjana 648, Szaprunova Valentyina 636, Protcsenko Nyina 627, Csujko Aida 622, Súlylökés: Press Tamara 17.41, Zibina Galina 16.56, Dojnyikova Zinajda 16.26, Kuznyecova Marija 16.13, Press Irina 16.06, Zsdanova Ludmila 15.89, Diszkoszvetés: Press Tamara 55.98, Ponomarjeva Nyina 54.85, Zolotuhina Antinyina 53.82, Jelkina Sibina 52.73, Gerelyhajítás: Ozolina Elvira 58.45, Sasztyikova Alevtyina 55.03, Kuznyecova Ludmila 54.50, Gorsakova Jelena 54.38, Gorskova Ligija 53.58, Ötpróba: Press Irina 5137, Bisztrova Galina 4736, Scselkanova Tatyana 4719, Smakova Ligija 4668, Sziljakova Marija 4664, Karejeva Antonyija 4540, Kulkova Nilia 4516, Nosz Tamila 4507.

1962:

100 m: Itkina Marija 11.5, Popova Galina 11.6, 200 m: Itkina Marija 23.6, Maszlovszkaja Valentyina 23.8, 400 m: Itkina Marija 53.4, Perljuk Jekatyerina 54.3, 800 m: Liszenko Ludmila 2:06.3, Muhanova Vjera 2:07.2, 80 m gát: Koseljeva Rimma 10.7, Kulkova Nilia 10.7, Bisztrova Galina 10.7, Magasugrás: Dolja Galina 176, Csencsik Taisza 176, Kosztyenko Galina 174, Smakova Ligija 172, Távolugrás: Scselkanova Tatyana 662, Krepkina Vjera 621, Súlylökés: Press Tamara 18.55, Zibina Galina 16.95, Dojnyikova Zinajda 16.21, Kuznyecova Marija 16.15, Press Irina 16.12, Diszkoszvetés: Press Tamara 58.17, Ponomarjeva Nyina 53.94, Gerelyhajítás: Ozolina Elvira 58.33, Staciuta Aldona 55.68, Praszolova Alekszandra 55.04, Kalediene Birute 53.68, Gorsakova Jelena 53.48.

1963:

100 m: Itkina Marija 11.4, Popova Galina 11.4, 200 m: Popova Galina 23.4, Itkina Marija 23.5, 400 m: Itkina Marija 53.2, 800 m: Muhanov Vjera 2:06.0, Szkobcova Zoja 2:06.1, Dmitrijeva Tamara 2:06.3, Babinceva Tamara 2:06.5, Gurevics Ludmila 2:06.9, 80 m gát: Grinvald Galina 10.6, Kukova Nilia 10.6, Koseljeva Rimma 10.6, Csernyiseva Alla 10.7, Krjunova Zinajda 10.7, 100 m gát: Kulkova Nilia 13.3, Makosina Lilia 13.5, Krjunova Zinajda 13.6, Vasziljeva Ligija 13.6, Makarkina Galina 13.7, Zavgorodnaja Larisza 14.0, Onyiscsenko Szvetlana 14.1, Magasugrás: Puskarjeva Klara 175, Csencsik Taiszja 174

Távolugrás: Scselkanova Tatyana 660, Kocar Tatyana 626, Sulylökés: Press Tamara 17.59, Zibina Galina 16.75, Dojnyikova Zinajda 16.36, Zsdanova Ludmila 16.13, Press Irina 15.99, Diszkoszvetés: Press Tamara 59.29, Jelkina Albina 54.96, Tugusi Tamara 54.68, Kuznyecova Jevgenyija 54.60, Gerelyhajítás: Ozolina Elvira 59.78, Pöldsam Virve 56.47, Gorcsakova Jelena 55.62, Viszockaja Galina 54.64, Stanciute Aldona 54.36, Sasztjiko Alevtijina 52.63, Gudimova Varvara 53.37, Ötpróba: Scselkanova Tatyana 4863, Kardas Olga 4737, Krjunova Zinajda 4684, Bisztrova Galina 4668, Szizjakova Marija 4633.

1964:

200 m: Szamotyeszova Ludmila 23.3, 400 m: Itkina Marija 53.0, 800 m: Szkobcova Zoja 2:03.7, Dmitrijeva Tamara 2:04.0, Eerik Laine 2:04.1, Muhanova Vjera 2:04.2, Babinceva Tamara 2:04.4, 80 m gát: Press Irina 10.5, Kulkova Nilia 10.6, 100 m gát: Markarina Galina 13.5, Makosina Ligijija 13.5, Iljina Tatyana 13.5, Kulkova Nilia 13.6, Vasziljeva Ligijija 13.6, Krjukova Zinajda 13.7, Konyakina Alla 13.8, Glazkova Larisza 13.9, Magasugrás: Csencsik Taiszja 178, Távolugrás: Scselkanova Tatyana 670, Csujko Aida 649, Sulylökés: Press Tamara 18.40, Zibina Galina 17.50, Press Irina 17.21, Nazarova Valentyina 16.98, Csizsova Nagyezsda 16.60, Diszkoszvetés: Press Tamara 58.82, Kuznyecova Jevgenyija 57.19, Popova Antonyija 55.53, Gerelyhajítás: Gorcsakova Jelena 62.40, Ozolina Elvira 61.38, Moszkalenko Matija 57.18, Kalediene Birute 56.61, Ötpróba: Press Irina 5246, Bisztrova Galina 4995, Tyihomirova Valentyina 4775, Szizjakova Marija 4772

1965:

100 m: Taliseva Tatyana 11.4, Szamotyeszova Ludmila 11.4, Mitrohina Galina 11.4, 200 m: Popkova Vjera 23.5, Szamotyeszova Ludmila 23.6, 400 m: Itkina Marija 52.9, Zagere Lilita 53.5, Marocska Gyena 54.2, 800 m: Muhanova Vjera 2:05.0, Dunajszkaja Tamara 2:05.9, Dmitrijeva Tamara 2:06.1, Szkobcova Zoja 2:06.2, Eerik Laine 2:06.2, 80 m gát: Press Irina 10.3, Lavionova Rimma 10.6, Taliseva Tatyana 10.7, Bisztrova Galina 10.7, Kuznyecova Galina 10.7, 100 m gát: Bolseva Valentyina 13.3, Kuznyecova Galina 13.4, Hitrina Lia 13.5, Antarkjan Tatyana 13.5, Brazsnyikova Albina 13.6, Krjunova Zinajda 13.6, Tamberga Irena 13.6, Magasugrás: Csencsik Taiszja 176, Kosztjenko Galina 176, Kuznyecova Tatyana 173, Távolugrás: Scselkanova Tatyana 671, Taliseva Tatyana 641, Sulylökés: Press Tamara 18.59, Csizsova Nagyezsda 17.56, Zibina Galina 17.24, Diszkoszvetés: Press Tamara 59.70, Scserbakova Ludmila 57.83, Kuznyecova Jevgenyija 55.04, Gerelyhajítás: Gorcsakova Jelena 58.49, Popova Valentyina 56.32, Dubograjeva Marija 55.84, Viszockaja Galina 55.27, Kalediene Birute 55.10, Ötpróba: Press Irina 5208, Scselkanova Tatyana 4802, Tyihomirova Valentyina 4763, Mitrohina Galina 4760, Sapkina Valentyina 4751, Szizjakova Marija 4700.

1966:

100 m: Popkova Vjera 11.5, Press Irina 11.5, Taliseva Tatyana 11.5, 200 m: Szamotyeszova Ludmila 23.5, Popkova Vjera 23.5, 400 m: Szamotyeszova Ludmila 53.7, Zagere Lilita 53.9, 1500 m: Kozlova Jelena 4:35.8, Pihyjejeva Tamara 4:37.0, Zimina Anna 4:37.2, 80 m gát: Press Irina 10.6, Kulkova Nilia 10.6, Larinova Rimma 10.7, Kovzsakova Vjera 10.7, 100 m gát: Bolseva Valentyina 13.0, Alfejeva Ligijija 13.4, Hitrina Lia 13.5, Kulkova Nilia 13.5, Tamberg Irena 13.7, Korszakova Jelena 13.8, Antarkjan Tatyana 13.8, Vasziljeva Ligijija 13.8, Nyeszterjenko Galina 13.8, Magasugrás: Okorokova Antonyija 176, Puskarjeva Klara 175, Kozir Valentyina 175, Csencsik Taisza 175, Kimljeva Ludmila 174, Távolugrás: Scselkanova Tatyana 673, Sulylökés: Press Tamara 18.01, Csizsova Nagyezsda 17.33, Press Irina 17.03, Zsdanova Ludmila 16.87, Zibina Galina 16.82, Szoloncova Irina 16.50, Diszkoszvetés: Press Tamara 58.90, Scserbakova Ludmila 55.96, Gerelyhajítás: Ozolina Elvira 58.86, Popova Valentyina 57.83, Dubograjeva Marija 56.40, Skalozkova Galina 56.29, Gorcsakova Jelena 55.96, Ötpróba: Press Irina 5984, Scselkanova Tatyana 4916, Tyihomirova Tatyana 4787

x x x x x x x x x x

A szovjet atléták - a férfiak és nők egyaránt - még számos babért gyűjtöttek az országok közötti találkozókon és azokban a nemzetközi versenyeken, melyek a fenti összeállításba hely hiánya miatt nem kerülhettek be. A szovjet atlétika erejét fémjelzi még az a sok nagyszerű teljesítmény is, melyet az ifjúsági sorban lévő versenyzők a hazai szpartakiádokon és bajnokságokon értek el.

Ezek az eredmények - bár nemzetközi szinten csak a részletes versenyjegyzőkönyvek és ranglisták sorai közt lelhetők fel - mindenkor a szovjet atlétika kimeríthetetlen utánpótlását jelentik. A szovjet atlétikai eredmények nem a véletlenből adódnak. Szakembereik két és fél évtized önálló munkájával teremtették meg a hazai elméletet. Később a nemzetközi tapasztalatok átvételével és a tudományos ismeretek alkalmazásával korszerű edzésmódszerré alakították tudásukat. A korszerű és egyre fejlődő edzésmódszerek, a széles tömegbázis biztosíték arra, hogy a szovjet atléták a következő években is sok nemzetközi sikert érjenek el. Az öt évtizedes fejlődés és eredményei számunkra is hasznos tanulságot jelentenek ...

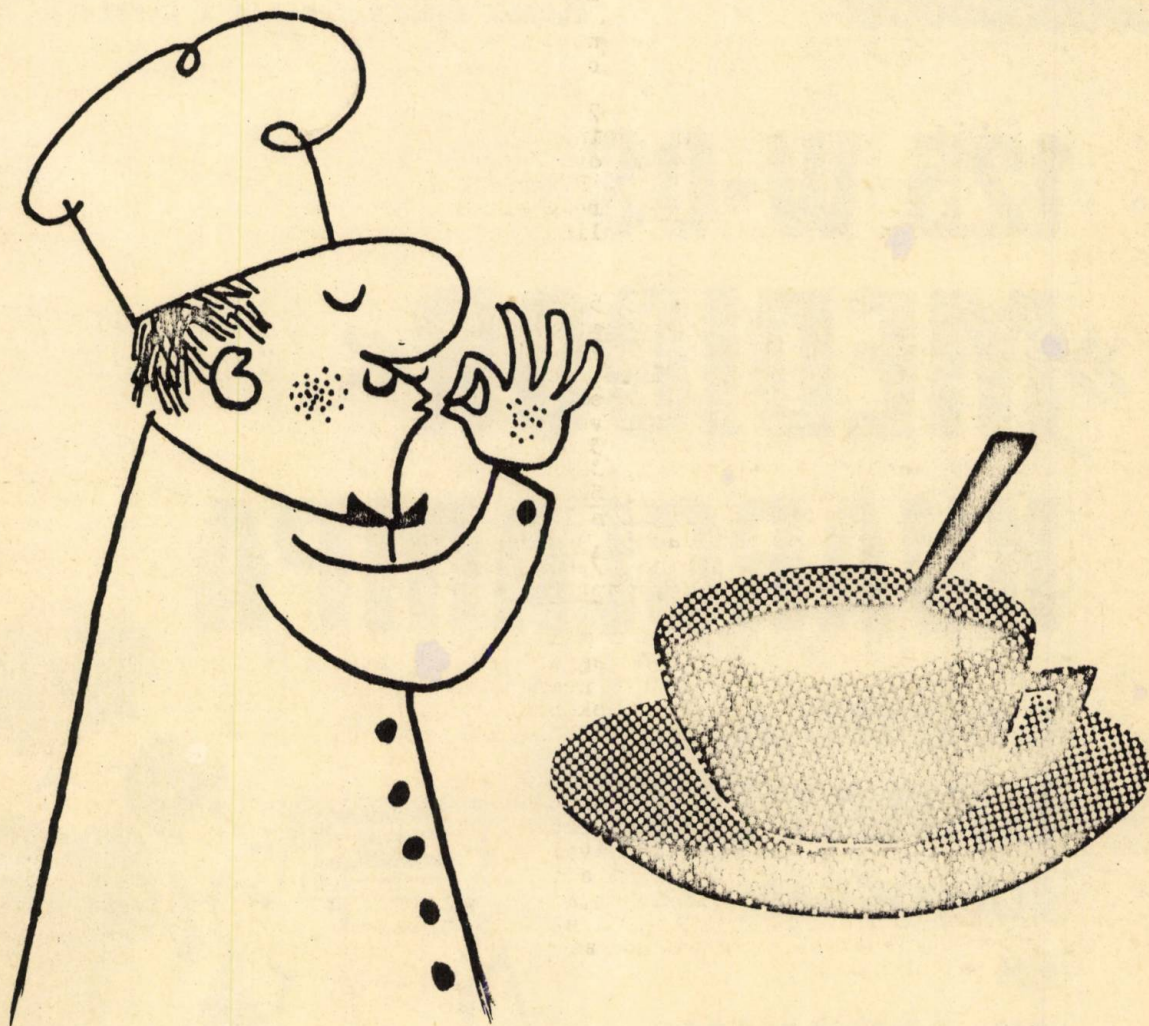
László István

Atlétika

a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszti: a Szerkesztő Bizottság. Szakszerkesztő: Farkas Pál. Szerkesztőség: Budapest, XIV., Istvánmezei ut 3. T.: 140-034. Kiadja: a Sportpropaganda /Budapest, XIV., Istvánmezei ut 3./ Igazgató: Pécsi Tibor. Egyes szám ára: 3.50 Ft. Előfizetési díj: 1 évre 36.- Ft, külföldre 42.- Ft. Terjeszti: Sportpropaganda, VIII., Rákóczi ut 57/a. Előfizethető a 173.100-70 sz. MNB osekkszámára.

MÉG INKÁBB!

**KÖZÉRZETE RAGYOGÓ
REGGELIJE KAKAÓ!**



1 KG 60.- Ft.

Ára 3.50 Ft.

TÉLEN IS NAPFÉNY OTTHONÁBAN!

M EGVÉDI A BETEGSÉGEKTŐL,
E GÉSZ ÉVBEN CSALÁDJÁT.
D -VITAMIN IGÉNYÉT KIELÉGITI,
I BOLYÁN TULI SUGARA BŐRÉT BARNITJA.
C SALÁDJÁBAN NÉLKÜLÖZHETETLEN.
O LCSÓN VÁSÁROLHATJA A SZAKÜZLETEKBEN.
R OSSZ IDŐBEN PÓTOLJA A NAPFÉNYT, A

125 W-OS »MEDICOR« KVARCLÁMPA

KAPHATÓ A
KERAVILL
BOLTOKBAN
ÉS
AZ ÁRUHÁZAK
MŰSZAKI
OSZTÁLYAIN

