

ATLÉTIKA

1974 JUN 2 8



OLVASÓTEREM

A TARTALOMBÓL:

Az OTSH Elnökének utasítása a mesteredzői cím adományozásáról

A sportiskolák atlétikai szakosztályainak és a sportági sportiskolák értékelésének rendszere

A KARL-MARX-STADTI Nemzetközi Maratoni

Gondolatok az edzői publikációk és az utánpótlás néhány kérdéséről

A jubileumi maratoni bajnokság előtt

Nemzetközi vérkeringésben a NÉPSZAVA KUPA

Országos atlétikai csúcsok 1974. május 10-én

A bajnoki pontverseny állása

1974/6

ATLÉTIKA

XVIII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1974. 6. SZÁM

Szövetségi közlemények, TUDNIVALÓK

AZ ORSZÁGOS TESTNEVELÉSI ÉS SPORTHIVATAL ELNÖKÉNEK

7/1974. /OTSH.K.4./ OTSH számú utasítása

a mesteredzői cím adományozásáról

A kiemelkedő edzői tevékenység, az eredményes oktató-nevelő munka fokozottabb megbecsülése érdekében - az 1973. évi 9.sz. tvr. 2.§.c, pontjában foglaltak alapján - a mesteredzői cím adományozásáról az alábbiak szerint rendelkezem.

1. A mesteredzői cím a legmagasabb edzői minősítés, amelyet adományozás útján, az a politikai és erkölcsi szempontból kifogástalan magatartású szakedző kaphat meg, aki

a./ saját nevelésű sportolójával kimagasló nemzetközi, vagy hazai eredményt ér el, vagy

b./ az utánpótlás-nevelés területén kiváló oktató munkát végez

feltéve mindkét esetben, hogy a testnevelés és sport fejlesztése érdekében - kiemelkedő edzői tevékenysége mellett - magasszintű elméleti munkát folytat, szakirodalmi tevékenységet fejt ki, sportolójait szocialista szellemben neveli.

2. Mesteredzői cím adományozható kivételesen annak a szakedzői képesítéssel nem rendelkező és 45. életévét betöltött edzőnek is, aki az adományozás feltételeinek egyébként megfelel.

3. A mesteredzői címet az OTSH elnöke adományozza. Az adományozásról oklevelet ad ki.

4. Az utasítás 1. pontjának alkalmazása szempontjából saját nevelésű sportolónak tekintendő az a sportoló, akivel az edző egy sportegyesületen, vagy sportiskolán belül, megszakítás nélkül, leglább 3 éven keresztül foglalkozott.

5. Az utasítás 1. pontjának alkalmazása szempontjából kimagasló nemzetközi szintű eredményt elérő edző az

a./ akinek saját nevelésű sportolója olimpián I-VI., vagy felnőtt világ bajnokságon I-III./amely sportágban 4 évenként rendezik I-V./ helyezést ért el, vagy felnőtt Európa-bajnokságot nyert /amely sportágban 4 évenként rendezik I-III. helyezést ért el/;

b./csak csapatsportágra vonatkozik. Szerkesztő/

c./ akinek saját nevelésű sportolója junior, vagy ifjúsági világ bajnokságot /amely sportágban 4 évenként rendezik I-III./, vagy 2 alkalommal junior, vagy ifjúsági Európa-bajnokságot nyert /amely sportágban 4 évenként rendezik 1 alkalommal/, vagy 2 alkalommal Ifjúsági Barátság Versenyen I. helyezést ért el;

d./ és e./pont csapatokra vonatkozik. Szerkesztő./

6. Az utasítás 1. pontjának alkalmazása szempontjából kimagasló hazai szintű eredményt elérő edző az

a./ és b./pont csapatsportágakra vonatkozik.Szerkesztő/

c./ akinek saját nevelésű sportolója közül legalább 6 versenyzője felnőtt I. osztályú minősítési szintet teljesít.

7. Az utasítás 1. pontjának alkalmazása szempontjából az utánpótlás-nevelés területén kiváló oktató-nevelő munkát végző edző az

a./ akinek saját nevelésű versenyzője közül 10 fő ifjúsági aranyjelvényes minősítési szintet, vagy 10 fő a Magyar Népköztársaság Kiváló Ifjúsági Sportolója címet ért el;

b./ akinek saját nevelésű sportolója, vagy sportolói egyéni sportág, egyéni versenyszámban legalább három országos bajnokságot nyert/ek/, amellyel egyben a sportág I. osztályú felnőtt minősítési szintjét elérte/ék/;

c./pont a csapatsportágakra vonatkozik. Szerkesztő/

8. A mesteredzői cím adományozását annak a sportszervnek kell kérnie, amelynél az edző tevékenységet folytat. A kérelmeket az országos sportági szakszövetség állásfoglalásával együtt, az adományozás feltételeire hivatkozva két évenként, szeptember 3. - október 31. között, első ízben 1974-ben az OTSH testnevelési és sportfőosztályához kell benyújtani.

9. A mesteredzőről az OTSH testnevelési és sportfőosztálya, annak adatközlése alapján a sportági szakszövetségek és a Testnevelési Főiskola nyilvántartást vezet.

10. A mesteredzői cím viselésére érdemtelené vált mesteredzőtől a mesteredzői cím visszavonható.

11. Ez az utasítás a hatályba lépése előtt adományozott mesteredzői címek viselésére vonatkozó jogosultságot nem érinti.

12. Ez az utasítás a közzétételének napján lép hatályba. Egyidejűleg a mesteredzői cím adományozásának szabályozásáról szóló 10/1971. /MTS.H.4./Orsz.Eln.számú határozat hatályát veszti.

Dr. Beckl Sándor s.k.

államtitkár,
az OTSH elnöke

A SPORTISKOLÁK ATLÉTIKAI SZAKOSZTÁLYAI ÉS A SPORTÁGI SPORTISKOLÁK

ÉRTÉKELESLÉNEK RENDSZERE

Az elmúlt évek során az atlétikai sportiskolák tevékenységének szintjét a MASZ nem tudta objektív mércével mérni. Nem volt olyan, a versenyrendszerünket figyelembe vevő, a fiatalok sokoldalú képzésének irányelvein alapuló értékelési rendszerünk, melynek segítségével helyes és pontos rangsort lehetett volna a sportiskolák között megállapítani.

A serdülő "A" egyéni bajnokságok, a két csapatbajnokság /összetett és gyalogló/, valamint a serdülő "B" összetett egyéni és csapatbajnokságok eredményei alapján kialakult MASZ pontverseny nem tükrözte egyértelműen a sokoldalú felkészítés értékelését.

A sportiskolákban működő edzők munkájának helyességét az általuk felkészített serdülő bajnokok és helyezettek száma jelezte.

Az 1974-ben kísérletképpen bevezetésre kerülő értékelési rendszer a MASZ sportegyesületi rangsorához hasonló, de a sokoldalú sportiskolai képzést hangsúlyozó követelmény-szinteket támaszt a sportiskolák atlétikai szakosztályai és a sportági sportiskolák elé.

A későbbiekben leírt részletezés szerint, két szintű értékelésre kerül sor. Továbbra is megmarad az egyes korosztályos bajnoki pontverseny, ezen túl azonban 4 összetevőből álló egész éves sportiskolai összértékelést dolgoztunk ki. A résztvevők a 4 összetevőben egyénenként elért helyezések alapján kapnak a későbbi részletezés szerint pontszámokat. A pontszámok összesítése után létrejövő sorrend és pontszám szerint minősítjük a sportiskolákat.

Értékelési rendszerünkönél külön választottuk az egyesületi, városi sportiskolák atlétikai szakosztályait és a sportági sportiskolákat. Az előbbieket együttesen "A" kategóriás, az utóbbiak "B" kategóriás elnevezés alatt szerepelnek. Erre azért volt szükség, mert nagyságrendben különbözik az állami támogatás mértéke.

I. A sportiskolák atlétikai szakosztályai /"A" kategóriások/

Jelenleg 35 "A" kategóriás sportiskola működik, ebből 28 sportegyesületi, 7 pedig városi.

Az értékelési rendszer 4 összetevőből áll:

- sportiskolai ellenőrző versenyek összpontszáma alapján a sportiskolák rangsora,
- serdülő "A" bajnokságok pontversenye alapján kialakult sportiskolai rangsor,
- serdülő "B" összetett egyéni és csapatbajnokságok pontversenye alapján kialakult sportiskolai rangsor,
- a sportiskolai, már versenyző évfolyamok összlétszáma és a minősítettek száza-lékos számaránya alapján kialakult sportiskolai rangsor.

1. Sportiskolai ellenőrző versenyek összpontszáma alapján kialakult rangsor:

A pontverseny a II. és III. évfolyam együttes pontszámát foglalja magába. A rangsor I. helyezettje 140 pontot szerez, a további helyezettek pontszáma 4-4 ponttal csökken.

2. Serdülő "A" /15-16 évesek/ bajnokságok alapján kialakult sportiskolai rangsor:

Az itt kialakult összpontszám a következőkből tevődik össze:

- egyéni bajnokságok: 9-7-6-5-4-3-2-1
- gyalogló csapat: 9-7-6-5-4-3-2-1
- összetett egyéni és csapat: 27-21-18-15-12-9-6-3 /az egyéni bajnokság pontjainak háromszorosa/

A rangsor első helyezettje 70 pontot kap, a további helyezettek pontszáma 2-2 ponttal csökken.

3. Serdülő "B" összetett egyéni és csapatbajnokságok pontversenye alapján kialakult sportiskolai rangsor:

Ebben a korcsoportban az országos egyéni bajnokságok és a gyalogló csapat helyezettjei nem kapnak bajnoki pontokat és a sportiskolai pontversenybe sem számítanak be. A korosztályt az összetett egyéni és csapatbajnokság /négypróba A és B variáció/ alapján kívánjuk értékelni.

Az egyéni összetett versenyben a bajnoki pontverseny 9-1 pontozásának ötszörösét: 45-35-30-25-20-15-10-5, az összetett csapatversenyben a bajnoki pontverseny hatszorosát: 54-42-36-30-24-18-12-6 szerezhetik meg a sportiskolák.

Az így kialakult rangsor győztese 70 pontot kap, a további helyezettek pontszáma 2-2 ponttal csökken.

4. A sportiskolák már versenyző évfolyamához tartozó atléták összlétszáma és a minősítettek százalékos számaránya alapján kialakult sportiskolai rangsor:

Az összlétszámban csak a szerződéses edzők által kötelezően foglalkoztatott gyermekek minimális létszámát vesszük figyelembe. Pl.: mellékfoglalkozású edző serdülő "A" korcsoportban 8, serdülő "B" korcsoportban 12 gyerekkel kell, hogy minimálisan foglalkozzon kötelező jelleggel.

Ha a sportiskola 4 szerződéses edzőt foglalkoztat serdülő "B" korcsoportban, akkor a SI összlétszámánál 48 főt veszünk figyelembe.

Az így kialakult rangsor győztese 70 pontot kap, a további helyezettek pontszáma 2-2 ponttal csökken.

Az előzőek alapján az "A" kategóriában a kifejtett 1-4 pont szerint megszerezhető 350 pont.

1. SI ellenőrző versenyek:	140 pont	40 %
2. Országos serdülő "A" bajnokság:	70 pont	20 %
3. Országos serdülő "B" bajnokság:	70 pont	20 %
4. A százalékos számarányok rangsora:	70 pont	20 %

Az előzőek alapján a sportiskoláknál a MASZ által történő minősítése a következőképpen történik:

"A" kategóriás szakosztályoknál:

Kiváló minősítésű SI:	350-311 pont között,
jó minősítésű SI:	310-262 pont között,
közepes minősítésű SI:	261-175 pont között,
gyenge minősítésű SI:	174-116 pont között,
rossz minősítésű SI:	115-0 pont között.

II. Sportági sportiskolák /"B" kategóriások/

Ebben a kategóriában az "A"-s szakosztályoknál már részletesen kifejtett 1-4 pont alapján az értékelés a következőképpen történik:

Maximálisan 220 pont szerezhető. Mindegyik pontnál a kialakult sportági sportiskolai rangsor a mérvadó.

1. SI ellenőrző verseny:	88 pont az összpontszám 40 %-a,
2. országos serdülő "A" bajnokság:	44 pont az összpontszám 20 %-a,
3. országos serdülő "B" bajnokság:	44 pont az összpontszám 20 %-a,
4. százalékos számarányok rangsora:	44 pont az összpontszám 20 %-a.

A fentiek alapján a sportági sportiskolai minősítés a következő:

Kiváló minősítésű sportági SI:	220-195 pont között,
jó minősítésű sportági SI:	194-165 pont között,
közepes minősítésű sportági SI:	164-110 pont között,
gyenge minősítésű sportági SI:	109-73 pont között,
rossz minősítésű sportági SI:	72-0 pont között.

Budapest, 1974. május 15.

Magyar Atlétikai Szövetség



A KARL-MARX-STADTI NEMZETKÖZI

MARATHON

1974. május 5-én került megrendezésre nyolcadik alkalommal a 800 éves városban a hagyományos verseny, ahol számtalan kiváló eredmény született. A pályacsúcsot 2:12:16.8-cal az angol William Adcock futotta 1968. május 19-én, de itt futott 2:13:19.4-et Eckhard Lesse NDK atléta 1972. április 29-én. Lesse az 1973. évi világranglistán az előkelő negyedik helyen áll 2:12:24.0-gyel! Itt futotta ragyogó román rekordját, 2:13:26.2-öt Nicolas Mustata. A magyar csúcsot is itt érte el Tóth Gyula 2:14:59.0-cal 1968. május 5-én. Kedvelt helye a további jó magyar maratonistáknak, hisz itt futott Pintér 2:16:34.0-et, Tormási 2:17:33.6-ot, Mecser 2:17:58.8-at 1969-ben, majd 2:18:04-et Szekeres F. és Szerényi 1970-ben 2:50:50.4-et. A nyilvántartott nemzeti rekordok közül három ország /Románia, Lengyelország, Magyarország/ maraton rekord-jegyzőkönyvét itt állították ki. Erthető az érdeklődés az itteni verseny iránt, mivel az eddig itt elért 50 legjobb listán az utolsó is 2:21:36.2-öt futott!

Az útvonal egy tó körüli parkban halad árnyas fák között, üdítő friss zöldövezetben, tengerszint felett 306-314 méter magasságban, tehát a nivódifferencia mindössze 8 méter, ami i d e á l l s . A talaj 1400 m beton, 500 m aszfalt és kb. 220 m döngölt földes erdei út. A túlynomórészt ruganyos talaj rendkívül kiméli a lábát ! A verseny 10 kör + 851 méter. Egy kör 4134 m és 40 cm. Menetirány, mint a pályán szokásos állandó balra fordulással, csak az utolsó pár száz méter volt a célba futásnál jobbra, az ottani sporttelep irányába.

Kilenc ország vett részt. A bulgárok 2, angolok 2, osztrákok 1, lengyelek 2 nemzetiségű válogatottjukon kívül 13 klub résztvevővel, összesen 15-en, románok 2, csehszlovákok 3, szovjetek 2, magyarok 3 válogatotton kívül 4 klub által küldöttel, összesen 8 fővel és a rendező NDK 125 fővel vett részt.

A magyar hivatalos küldötteken /Babinyecz, Szekeres Ferenc és Fancsali/ kívül utazott még a cseppeli, tatabányai, komlói és FTC delegációja is. A hálókocsi este 22.10-kor indult a Keleti pályaudvarról. A részünkre előre lefoglalt fülkék pontosan a tengely fölött voltak, s így minden sincsatlakozást és váltót "egyenest" kaptunk. A zökkenőkön kívül a csattogást is ! Éjjel "váltották" egymást a magyar-csehszlovák-német kalauzok, vámtisztviselők és határőrök a ki- és beérkezés alkalmával. Bármilyen udvariasan is, de mindig felébresztették legénységünket első, második és harmadik álmukból. A megállóknál a fel- és leszállók, hely után érdeklődők, egymást keresők és egymástól búcsúzó hangos kiáltásaikkal még lidércesebbé tették álmunkat. A hideg csomagból való reggelizés és ebéd /mert az étkezőkocsi Drezda "után" nem üzemelt/, a nagy forgalmú drezdai pályaudvaron való átszállás izgalmi, tolatkodás a helyekért, egyre jobban lehűtötte reményeinket. Ezen a vonaton Karl-Marx-Stadtig nem volt étkezőkocsi. Aki erre számított, éhezett. A szputnyikok korszakában 2-3 órás utat már nem szabad 20 órára nyújtani !

Égész éjjel alvás nélkül zötyögtünk, mint 40 évvel ezelőtt, hideg zacskóból étkezni, kizökkenve a megszokott étkezési és pihenési ritmusból, szakmai szemmel indokolatlan, különösen akkor, amikor az EB előtt ez egy súlyponti verseny volt ! Maratoni versenyek ritkán adódnak, azokra nagyon oda kell figyelni ! Így csak egy "turista" utazhat, akinek takarékosági okból indokolt és nem kell kondíciójára ügyelni. De ha ügyes és gondos előrelátással i d e j é b e n veszi meg a hálókocsi jegyet, akkor még kérheti a kocsi közepére és csendesebb, illetve valamivel elviselhetőbb a rugózás.

A verseny előtti estén megtartott technikai értekezleten a szokásos pályaismertetés után kiosztották a rajtszámokat és "pályasorolást" tartottak, mert a rajthely olyan keskeny, hogy csak 7 ember fér el egymás mellett. Az első három sort a külföldieknek tartották fenn és erre sorsoltunk: ki hanyadik sorból indul. Az angolok húzhatnak elsőnek, mindjárt az 1. és 2. sort, mi a 2. és 3. sorba kerültünk. Orvosi vizsgálatra a versenyt megelőző napon és a verseny délelőttjén lehetett menni. Elég alapos volt és sok feljegyzést készítettek. Az egyéni frissítőket előbb kellett leadni, amit a versenyzőknek saját kezűleg kell majd levenni. Öt asztalon volt frissítő. Az elsőn csak a külföldiek saját frissítői. A másodikon, melyet nagyon sárga tábla piros keretben jelzett és nagy DDR betűkkel volt ellátva, szigorúan az NDK futók részére volt fenntartva, a harmadikon erőleves, sóval ízesítve mindenkinek, a negyediken sárga tábla fekete szegéllyel: feketekávé, tea könnyen édesítve, citromosan, az ötödik asztalon lavórokban, poharakban tiszta víz, szivacs mindenki részére. A frissítő állomásokat a második körtől bármikor igénybe lehetett venni.

A nagyon jól szervezett rendezés a Carola szállóba helyezte el a külföldieket és május 3-tól 6-ig izléses 8 oldalas bő választékú menükártyáról lehetett reggelit, ebédet és vacsorát rendelni, napi 25.- DM értékben. Fizetés a hivatalos delegáció részére előre kiadott papírral, 2 és 5 Márka címletű bönokkal történt. A verseny napján 11 órától lehetett ebédelni 9, a nemzetek zászlóival jelzett asztalnál. A reggeli svéd-asztal szerűen volt megoldva, a hidegtálakról tetszés és izlés szerint lehetett választani vaját, dzsemet, különböző húsokat, sonkát, tejet, yoghurtot, fekete és fehér kenyert, illetve konzervdobozban jégben hűtött narancs- és paradicsomlevet. Azonkívül lehetett rendelni meleg teát, kávét, sült és főtt tojásos ételeket, húsokat, salátákat, olajos halakat, stb. Minden étkezéshez - ha valaki kívánta - még szeszes italokat is felszolgáltak. A szovjetek és lengyelek nagy tea-kultuszt folytattak, az angolok narancslét, mi tejterméket és paradicsomlevet részesítettük előnyben - a szárnyas májjal. Volt, aki teknősbéka levest rendelt kíváncsiságból, de nagy csalódás érte, mivel egy csésze tea-szerű zavaros hús nélküli iztelen valamit hoztak ki nagy előkelően. Megfigyeltem, egyben minden nemzet versenyzői egyformák voltak szokásaikban: valamennyien mindent bőven sóztak, hogy pótolják a kilométerek alatti erős izzadás által elvesztett só mennyiségét.

Délután 3 órakor volt a rajt, de a hotelből 13.30-kor külön autóbusz vitte ki a versenyzőket az egész nap szitáló hideg esőben. Rajt előtt 15 perccel kezdődött a felállítás, amikor szigorúan mindenkit néven szólítva ellenőriztek rajtszámát elől-hátul. Aki nem volt jelen, addig kiáltották többször a nevét, amíg oda nem jött és be nem mutatta a feltett számot. Nem volt elég, ha valaki elővette trikját és a táskájából felmutatta, fel kellett tüzni és csak azután tették kartonját a dossziéba rendbe. A sűrű bokrok között elhelyezkedő versenyző, vezető, film- és fotóriporter és érdeklődő bokán felül erő vizes fűtől és az ágakról lecsepegtő víztől percek alatt bőrig ázott. A versenyzők közül sokan felső ruháikat a vizes fűre dobták, sorsárahagyva, amíg valaki gondozásba nem vette. A mieinket jól szerveztük, mert egybekötve a célhoz juttattuk.

Harsány sipszó után a keskeny úton a piros kabátos indító pisztolylövéssel indította útjára a fegyelmezett sorokban felálló hatalmas mezőnyt. Rajt után azonnal az előnyös helyzetből induló külföldiek vették át a vezetést és az 5 km-hez a csehszlovák Bladek ért elsőnek, nyomában szorosan a két szovjet: Mojszejev és Velikorodnics, a két angol: Edmunds és Faircloth, az osztrák Förster, öt magyar: Babinyecz, Szekeres, Németh,

Fancsali és Homoki, 3 lengyel: Wiezik, Wawrzuta és Gross, illetve a németek 3 kiválósága: Truppel, Schwert és Umbach. Idő: mindenki 15:45.6. Bátor kezdés, 17 fő vigyáz egymásra.

10 km-nél 31:48.4-et mutatnak az órák, amikor az angol Faircloth vezényli az élbolyt. A második 5000 részideje: 16:02.8 és 19-re nő a csoport, mert felzárkózott az NDK-s Arnhold és egy 44-es rajtszámi ismeretlen, aki lehet, hogy vezető lónak bedobva, célba sem ért, mert utána nem láttam.

15 km-nél már az NDK-s Umbach van élen 47:52.2-vel /a harmadik 5000 részideje: 16:03.87/, mieink mind az ötven az élbolyban. Egyetlen változás, hogy a 44-es eltűnt, de feljött a román Hatos helyébe és 4 másodperccel leszakadt Homoki.

20 km-nél a szovjet Velikordnics ér elsőnek be 1:03:59.6-tal, nyomában Truppel, 10 méterrel hátrább a két robbantót üldözőbe vevő Schwert, Wiezik, Umbach, a most feljövő csehszlovák Stechlik, Mladek, Szekeres, Babinyecz, Wawrzuta, Arnhold, Gross, Faircloth, Edmunds - azonos: 1:04:01.2-es idővel. A negyedik 5000 m részideje: 16:07.4 volt. Tizenöt méterre leszakadva együtt fut Mojszejev és Winkler és 1 perc hátrányban Fancsali Németh. Fancsali gyomorbántalmak miatt az egyik bokornál kényszermegállást volt kénytelen tartani, ami még kétszer ismétlődött. Ezért olyan hátrányba került, hogy a verseny feladására kényszerült. Ugyanez a sors érte 2 km után a vezető pozícióban lévő szovjet Velikordnicsot és a másik szovjet válogatottat, Mojszejevet is 27 különböző nemzetiségű társával együtt, akik feladták a versenyt.

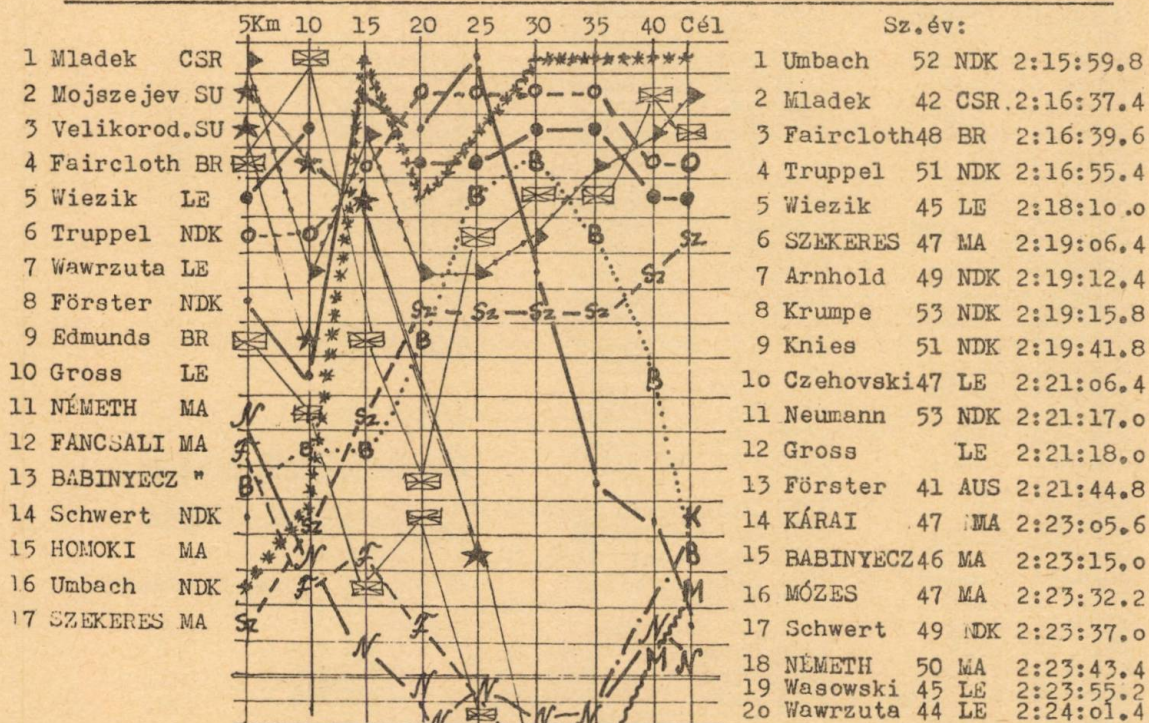
25 km-hez az NDK-s Schwert ért elsőnek 1:19:39.4-gyel Truppellel. Az ötödik 5000 m részideje: 16:39.8 volt. A két szökevényt 70 méter hátránnyal követi Umbach, Wiezik, Babinyecz ! Húsz méterre van együtt a harmadik csoportban Faircloth és Mladek, majd 15 másodperc hátránnyal Szekeres. Fokozatosan széthúzódik már a mezőny.

A kritikus 30 km-hez már 1:35:40.4-gyel a jól mozgó NDK-s Umbach ér elsőnek. A hatodik 5000 m részideje: 16:01.4, tehát robbantásával több mint másfél perccel keményebb tempót vezényelt, amit már senki sem birtátvinni. Leszakadva egyesével következőnek: Truppel, Wiezik és negyedik helyen Babinyecz ! Mögötte három másodperccel az angol Faircloth és a cseh Mladek együtt, 1 perccel később Szekeres, aki kezd megához térni, lazábban mozog. De feljön a román Mustata is a magyar Mózesel. Ők alacsony termetűek és a sáros, mély talaj láthatóan nekik kevesebb gondot okoz, mint az "ellépő" technikával dolgozó hosszabb végtagúak, akik szemlátomást lankadnak.

35 km-nél Umbach már közel 1 perccel vezet Truppel előtt. Ideje: 1:51:52.0 /A hetedik 5000 m részideje: 16:11.6/. Truppel nyakára Wieziken kívül feljön a rutinos öreg róka: Mladek. Hármán küzdenek a második helyért, de sarkukban van az elszánt arccal futó angol Faircloth, aki nekem külön gondot okoz azzal, hogy milyen ember az, aki a nemzeti zászlót, a büszke angol lobogókat nadrágnak használja. Egyet elöl és főleg a másikat: hátul !

De ami ezután jön 50 másodperc múlva, felvillanyoz ! A 6-7. helyen két magyar: Babinyecz és 1 perccel később Szekeres Arnholddal nyomában. Szekeres Ferit láthatóan serkenti a mögötte futó germán lihegése. Jó ritmusban fog talajt, lazán, gördülékenyen lép el. "Együtt" van ellenfele, szinte kinlódik mögötte. Három perc múlva felbukkan Mózes, együtt futnak Németh-tel. A hideg eső megállás nélkül zuhog, egyre mélyebb a sár, merevednek az izmok, nem nagyon fogy a frissítő sem.

SZEMLELTETŐ TABELLA A POZÍCIÓ HARCRA LÉTELŐTŐL A CÉLIG AZ ELSŐ 20 HELYÉRT



40 km-nél már a lekörözött emberek okoznak zavart a körszámlálóknak. Umbach előnye egyre nő, ideje: 2:08:37.2 /a nyolcadik 5000 m részideje: 16:45.2/. Feljön Faircloth másodiknak, Mladek szorosan rajta, Truppel összeroppantva a 4. helyre esett vissza, Babinyecz is a tizedik helyre esett, de Szekeres Krumpeval felviteti magát, most a hetedik, de Arnold szorosan ragad. Az utolsó méterekig kemény harcban hatodiknak ér célba Szekeres, Arnold és Krumpe előtt. Kárai fokozatosan nyomul fel, közben lelkesen biztatta bajtársait és az utolsó 300 méteren érte utol az egyre jobban elfáradó Babinyecz, akit közvetlenül a szép egyéni csúcsot futó Mózes követett, majd Schwert után Németh ér be új egyéni csúccsal Homoki, Klekner, Mocsári és Rónaszéki előtt, akiket a cél után azonnal meleg pokrócba burkoltak. Ezt meleg fürdő és gyúrás után hidegtálas bankett követett szolid alapon, néhány ünneplő szónoklat kíséretében ünnepélyes eredményhirdetéssel, tiszteletdíjak átadásával.

Meg kell említenem, hogy közvetlenül a verseny után is volt egy rövid helyszíni eredményhirdetés, ahol az első 6 helyezett kapott néhány szál virág kíséretében egy széles kék-fehér szalagot, amit vállon át ferdén akasztottak a nyakába, mint korábban a koszorút szokták. Izléses kézi festéssel nagy betűkkel fel volt írva a VIII. Karl-Marx-Stadt-i szöveg, dátum és helyezés. Az eredményhirdető pódium ünnepélyes volt. Kicsit kellemetlen volt, hogy az az autóbusz, amelyik kihozta a versenyzőket, a park azon távoli helyén maradt, ahol kiszálltak a versenyzők és sokáig kellett keresni esőben elgémberedett tagokkal míg megtalálták versenyzőink. A visszautazáshoz váltott hálókocsi jegyre nem kaptunk helyet, pedig hónapokkal előbb lefoglalták. Az eredetileg éjjel után 1 perccel induló vonat helyett hajnali 3 körülre szereztek nekünk helyjegyet. 15.45-kor voltunk Drezdában. Váróterem nem volt, ahol le lehetett volna ülni. Néhányan vállalkoztunk, hogy az esőben bemegyünk a városba, megnézzük a világhírű Zwingert, a drezdai képtárat, de hétfőn zárva volt. Órákat ténferegünk, amíg egy magyar turista csoportra lettünk figyelmesek, akik egy 22 órakor induló vonattal jöttek haza. Helyjegyet nem tudtunk kapni a pályaudvaron, véletlenülre bízza magunkat, felszálltunk és egész éjjel izgulva, kalauzokkal vitatkozva, hálókocsijeggyel a zsebünkben, I. osztályú fülkében /ez is vita tárgya volt és a helyjegy hiánya/ virrasztva, mert normális alvásról szó sem lehetett, a határok, vámok, új kalauzok miatt, nem utolsó sorban pedig a hideg kócsi miatt, mert nem volt fűtés a hideg éjszakában. Egész éjjel ülve, hidegtől gémberedett tagokkal, megint hideg reggelivel, kedden délből érkezünk haza.

Ismételten leszögezem, ez komolytalan merényletnek, szakmai barbarizmusnak számítótúra volt, ami annyira megviselte atlétáinkat, hogy napokig nem jöhettek egyenesbe. Értékeljük ki, hogy tapasztalatainkat felhasználhassuk a jövőben, hiszen nem mindegy, hogyan gazdálkodunk a ránk bízott nemzeti válogatott kerettagok fizikai és idegi tartalékaival.

EREDMÉNYEK:

helyezés:	n e v e :	szül. éve:	időeredménye:	egyéni csúcса, vagy 1973. évi legjobb eredménye:
1.	Umbach Gerald	1952 NDK	2:15:59.8	2:21:10.0 /1972-ben/
2.	Mladek Vaclav	1942 CSR	2:16:37.4	
3.	Faircloth Donald	1948 BR	2:16:39.6	2:16:32.0 /1973-ban világrangl.34./
4.	Truppel Joachim	1951 NDK	2:16:55.4	2:16:07.4
5.	Wiezik Henrik	1956 LE	2:18:10.6	
6.	<u>SZEKERES FERENC</u>	1947 MA	2:19:06.4	2:18:04.0
7.	Arnhold Berndt	1949 NDK	2:19:12.4	2:21:14.4
8.	Krumpe Wilfried	1953 NDK	2:19:15.8	2:25:46.0
9.	Knies Dietmar	1951 NDK	2:19:41.8	2:29:19.2
10.	Czehowski Eugen	1947 LE	2:21:06.4	2:31:11.0
11.	Neumann Wolfh.	1953 NDK	2:21:17.0	2:29:46.6
12.	Gross Jerzy	LE	2:21:18.0	
13.	Förster Georg	1941 AU	2:21:44.8	2:19:46.0
14.	<u>KÁRAI KÁZMER</u>	1947 MA	2:23:06.6	2:23:13.6
15.	<u>BABINYECZ JÓZSEF</u>	1946 MA	2:23:15.0	2:17:44.0
16.	<u>MOZES ISTVÁN</u>	1947 MA	2:23:23.2	2:27:08.6
17.	Schwert Ronald	1949 NDK	2:23:37.0	2:16:44.4
18.	Németh Gyula	1950 MA	2:23:43.4	2:23:44.8
19.	Wasowszki Janus	1945 LE	2:23:55.2	2:29:53.0
20.	Wawrzuta Jan	1944 LE	2:24:01.4	2:18:17.2 !!!
21.	Pawlik Kazimir	LE	2:26:12.2	
22.	Winkler Ronald	1947 NDK	2:26:29.0	
23.	<u>HOMOKI VINCE</u>	1942 MA	2:27:11.8	2:23:12.0
24.	Klausner Gerd	1950 NDK	2:28:12.0	
25.	Seyfart Reinh.	1954 NDK	2:28:23.0	<u>Figyelem ! Születési év !</u>
...				
28.	Bredow Axel	1955 Din.Berlin	2:29:44.8	<u>Nálunk még ifjúsági !</u>
30.	<u>KLEKNER LASZLÓ</u>	1940 MA	2:30:20.8	2:23:15.0
33.	Beyer Falk	1952 Din.Riesa	2:31:17.2	/1952 !/
38.	Mustata Nicolae	1941 ROM	2:32:31.4	2:13:26.2 román csúcstartó
42.	Pries M-Brend	1953 Rostock	2:35:56.0	/1953 !/
47.	<u>MOCSÁRI ENDRE</u>	1945 MA	2:40:02.0	2:35:12.0
53.	Otto Wolfgang	1954 Cainsdorf	2:43:22.2	/1954 !!!/
58.	Simon Gottfried	1954 Dresden	2:45:34.0	/1954 !!!/
60.	Höhdorf Wolfgang	1953 Jena	2:47:03.0	/1953 !!!/
65.	<u>RÓNASZÉKI JÁNOS</u>	1947 MA	2:50:14.8	2:25:15.4
67.	<u>Fidde Günter</u>	1954 Waltershausen		
			2:50:50.0	/1954 !!!/
74.	Heller Jürgen	1956 KMSt.	2:57:31.6	<u>nálunk még évig ifjúsági !!!</u>

Ezek után néhány gondolat:

Évek óta harcolok, hogy dobjuk el a magyar közép- és hosszútávfutást akadályozó ósdi felfogásból származó avult szabályokat és a kornak megfelelő rugalmassággal párosult gyorsasággal kövessük a haladó, céltudatosan korszerű irányvonalakat! Több éven át felszólaltam azokon a fórumokon, ahol erre lehetőség nyílt, eredmény nélkül, mert ma is egyhelyben topogunk a fiatalok versenyeztetési szabályainak útvesztőiben. Többször elmondtam a minden évben szokásos nagy budapesti közgyűlésen, hogy ideje lenne a fejlődést gátló sorompókat eltávolítani, de még most sem futhat serdülő "B" fiú, vagy lány nálunk sem 200, sem 400 méter és egy 19 éves katoná, aki tavaly hazánk 20 km-es gyalogló bajnoka, nem indulhatott az év végén a csepeli maratonin, mert ilyen irányú kérésemet - a szabályokra hivatkozva - elutasította dr.Szabó Miklós, a válogatott utánpótlás keret vezető edzője.

Az ifjú 1954. március 4-én született. Szakmai szempontból indokoltnak tartottam indulását. Ő is szeretett volna indulni, a bürokratizmus tiltó tábláját tudomásul "keltt" venném...

De nem értem, miért tartja erőszakkal "vattában" pont az a szerv ifjúságunkat, melynek éppen a magasabb, modern felfogás szerint éppen segíteni kellene, amikor a másik állami szerv már "alkalmasnak", érettnak tartja katonai szolgálatra, ami azt jelenti: már nem gyerek, hanem érett "férfi", aki ha kell harcos és meghalhat a haza szent ügyéért! A maratoni távba még senki sem halt bele, mert ha nagyon elfáradt, vagy lassabban fut, vagy egyszerűen megáll.

Ezeket az ósdi szabályokat mi hoztuk, nekünk kell megváltoztatni, nem, nem Pató Pál módra... "Ej, ráérünk arra még"..., mert egyre jobban lemaradunk a világ színvonalától, az európai nívótól.

Az NDK atlétikai szakvezetés hozzáértéséhez, precíz, tudományosan megalapozott intézkedéseivel nem fér kétség, hisz az e r e d m é n y e k ékesen bizonyítják ezt. Nős, ők "e n g e d i k" indulni szemem láttára az 1954-eseket, dokumentációval, filmmel tudom bizonyítani, hogy az 1955. és 1956. évben születetteket is! Sőt! A mezőny kék rajtszámmal indult, a fiataloknak megkülönböztetett figyelem és szeretetet serkentő PIROS rajtszámokat adtak és a maratoni verseny előtt külön versenyen órákon át futottak az 1960-61-62 /III/ évfolyamúak 7 és fél km-t, az 1958-59-60. születésűek részére pedig 15 km, az 1956-57-58. évfolyamnak 20 /II/ km és az 1955-56-os évfolyamnak 35 km versenyt! A 35 km-t 1:54:56.0-tal egy 1955-nem született Baumbach K.Heinz nevű ifjú nyerte Leipzigból.

Ha megjegyzem, hogy a főverseny győztese, az NDK-s Umbach 35 km-es részideje 1:51:52.0 volt, válasz kapunk arra is, miért van az NDK-ból 2 maratoni futó a világranglista előkelő helyén!

A világranglistán az 50-ben maratoni távon az NSZK-ból 2, Angliából 8, USA-ból 6 főt találunk előkelő helyen, magyart egyet sem, mert mi még mindig Csipke Rózsika álmodjat ébresztő helyett!

Az NSZK-ban női maratoni versenyeket rendeznek és a győztes /októberben/ Christa Kofferschlager 2:59:25.6-ot futott. Érdemes odafigyelni a tényre, hogy most Marl-Marx-Stadtban a magyar "külföldi" útra alkalmas Rónaszéki ideje 2:50:14.8 volt! Ezen a versenyen 32 nő indult /I/ és 26 /II/ ért célba. A fényképeken remek hangulatban, jó kondícióban futnak. Nem véletlen az NSZK-ban az sem, hogy az 1955-ben született Lederer Michael 3000 méteren 8:09.0 és 5000 m-en 14:15.0-öt tud már futni és így termelődnek ki az 1973. évi remek 47.4-es Krieg Lotharok /1955. születésű/, a 800-as 1:50.8-as Bach Günterek /1955. születésű/ és az 1955-ben született 3:45.3-as Fleischen Karlok... Engedik az 1958-asokat 1973-ban 5000 m-t futni.

Íme néhány eredményük:

24:37.4	Müller Gerhard	1958
25:04.0	Abel Rudolf	1956
25:05.0	Stitzinger Uli	1958

Igy engednek zöld utat a 13:20.0-as Norpothnak! A világnagyságoknak! Hogyan nevelik az NDK-ban céltudatosan a Haasekat?

Igy! Amíg nálunk NEM VERSENYEZHETNEK OLIMPIAI TÁVOKON, addig ott az 1973.évi eredmények 13-14 éveseknél:

400:	56.8	Deterling Olaf	született:	1960.I.3.
	57.4	Wagner Tomas	"	1960.VI.9.
	57.7	Kuhnert Mathias	"	1960.VII.6.
	58.0	Suhr Ralf	"	1960.VII.16
800:	2:10.8	Stangl Adreas	"	1960.V.
	2:11.5	Prengel Gert	"	1960.III.19.
1500:	4:27.9	Nennstiel Jörg	"	1960.I.28.
	4:31.5	Eger Bernd	"	1961./III/
3000:	9:44.6	Löwe Helger	"	1960.VIII.10.
5000:	24:15.0	Herrmann Steffen	"	1960.III.28.
	26:30.4	Sachs Ingolf	"	1961./III/
	26:54.6	Schaffer Norbert	"	1961.V.8./III/

Ezeket a korosztályokat nálunk fölöslegesen "nem engedjük" játszani, mert egy gyermek az igényli a mozgást, és csak addig csinálja, amíg neki jólesik.

Angliában pont akkor, amikor nekünk volt az 1973. őszi csepeli maratoni, akkor volt az angol maratoni bajnokság. Nálunk 90 indulóval, ott 300 /I/ férfi és 1 nő indult.

Győzött a 24 éves Ian Thompson 2:12:40.0-nel a világcsúcsot 2:08:33.6-tal Clayton /Ausztrália/ tartja. A magyar csúcs: Tóth Gyuláé: 2:14:59.0-cel. Tehát a tömegek szabadon futhatnak, nem véletlen, hogy angol tartja az európa-rekordot is ezen a távon: 2:09:28.0 /1970.VII.23/. De nézzük az USA ifjúságát, akik vidáman autózhatnak, mégis hódolnak a klasszikus maratoni távnak. A bostoni maratoni versenyen óriási tömegek vettek részt. A Népsportban olvashattuk, hogy idén egy család is végigfutotta: apa, anya és 9-15 év közötti gyermekeik 3:30.0-on belül. A másik hírt is olvashatta mindenki a Népsportban, amikor egy kaliforniai versenyen rendezett NŐI MARATONI versenyen a győztes 31 éves, három gyermekes családjára 2:58:44.0-et futott és a szenzációt egy negyediknek befutó 10 /tízéves/ éves Etta Bytano nevű kislány okozta, aki 3:01:15.0-öt futott! Kérdezem: nálunk lehetne? Nem, de nem a mi atlétánk győzött a müncheni olimpián maratoni távon, hanem az USA-beli Frank Shorter, aki olyan kemény legény lett, hogy előtte 10.000 méteren is "helyen" volt és ennyi előnyt adva a maratoni pihenőknek, győzött! Még 1973-ban is 2:11:45.0-tel második a világranglistán!

De őt engedték sportolni!

Nálunk is akkor volt komoly atlétika, amikor engedték az 50-es években a SERDÜLŐ KORU NESZMÉLYI VERÁKAT, hogy 200-on GYŐZZENEK A FELNÖTT NŐI ANGOL-MAGYAR VÁLOGATOTT VIADALON A NEPSTADIONBAN, NAGY LÉTSZÁMU KÖZÖNSÉG ELŐTT! Akkor az Ifjúsági Bizottság társadalmi aktivái által komoly, körültekintő szakmai irányítása alatt működött, minden befolyástól mentesen.

Hires László
mesteredző

Gondolatok az edzői publikálásról és az utánpótlás néhány kérdéséről

Közel 10 éves szövetségi edzői munkám után úgy érzem, szükséges, hogy a jelenleg legfőbb vitát kiváltó felméréssel és kiválasztással kapcsolatos tapasztalataimat értékeljem és közlétegyem.

Amikor a Magyar Atlétikai Szövetség munkatársai közé kerültem, a versenyzők ellenőrzése, felmérése, vizsgálata csak a nagy válogatott keret versenyzőire vonatkozott.

Rendszeres, tervszerű felmérések nem voltak. Egy-egy időszakban, főleg az alapozás idején, a bizonyos mutatókra kíváncsi kutatók /Testnevelési Tudományos Kutató Intézet/ és munkatársai felkeresték a tatali edzőtáborban lévő versenyzőket és felméréseket, vizsgálatokat végeztek velük. /A felmérések szervezője az Országos Sportorvosi Intézet és a fent már említett TTKI volt./

Ezek a felmérések ritkán voltak kifejezetten szakág-jellegűek, inkább az általános kondicionálás-szint megállapítására szorítottak.

Ezeknek a vizsgálatoknak döntő hiányossága az volt, hogy nem rendszeresen történtek és az adatok, illetve azok elemzése, értékelése nem, vagy csak ritka esetben került vissza az adott versenyzőhöz, vagy edzőjéhez.

A vizsgálatok összhangja nem volt minden esetben világos. Nem látszott a folyamatosság, a tervszerűség és kevés, vagy csekély segítséget adtak a konkrét edzői munka színvonalának javításához általánosan és speciálisan.

1967-től fokozatosan javult a tervszerűség. Az MTS OT Módszertani és Tudományos Osztálya megjelentette az igen népszerű Módszertani Tájékoztató füzet sorozatát. Ezekben a füzetekben a TTKI összegyűjtötte azokat a nemzetközi tapasztalatokat, melyek addig nyomtatásban megjelentek és úgy látszott, hogy a magyar edzők jobb tájékoztatásán keresztül a magyar egyetemes sportnak is hasznára válnak.

Ez igen fontos, jelentős segítség volt a gyakorló edzők kezében. Sok, igen hasznos ötletet, elgondolkodtató, megfontolandó témát vetettek fel. Valóban a tervszerűbb, az

alaposabb és tudományosabban alátámasztott, megvizsgált, kikutatott témák, módszerek felé irányította az edzők egy részét. Az, hogy a füzetek több sportág jelentősebb edzőjét, versenyzőjét mutatták be, a látókör bővítésén kívül nagyon sok ötletet, útmutatást is adtak. De legfőbbképpen gondolkodásra készítettek.

Kár, hogy ez a sorozat megszűnt, illetve hosszú időn keresztül nem jelent meg. Az elmaradás pótlására, az ország néhány körzetében, egyéni kezdeményezés alapján, kisebb csoportok összetömörülésével, rendszeresen lefordították a jelentősebb külföldi könyvek, folyóiratok, hetilapok felhasználható lényegesebb cikkei.

Ezek a kezdeményezések így jobban tükrözték azt az igényt, amely az előrelépést, a megfelelő szintű tájékoztatást lettek volna hivatva szolgálni.

Bizonyos szempontból a fent leírt helyzet kialakulásához hozzájárult a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapjának, az ATLETIKA-nak szerepe, külső és belső formája s gyenge kiállítási minősége.

Jogos, megfontolandó kritikák hangzottak el!

Az ATLETIKA egyre kevésbé szolgálta az edzők és versenyzők érdekeit. Mindinkább egy statisztikai zsebkönyvhöz kezdett hasonlítani, a sok rangsor és aktualitását vesztett versenyeredmény közlésével. A szakcikkek, fordítások kevésbé tükrözték a hazai atlétikai helyzetünk igényeit, előírásait, problémáit és azok megoldását.

Ezekben foglalhatom össze a kialakult véleményt.

Nem védekezés - szerecsen mosdatás - de tudomásul kell venni a lap megjelentetési problémáit, melyeken elsősorban a nyomdaiakat értem.

Nem szabad a másik "nehézségről" sem megfeledkezni. A magyar edzők nagy része ugyanis nem hajlandó tapasztalatait, véleményét, kritikáját leírni, a nyilvánosság előtt szóvátenni. Sok esetben találkoztam igen kialakult, megfontolt, átgondolt, tu-

datos véleménynyel, meglátással a beszélgetések során. Szóvá tettem: hogy miért nem irod le, közlöd, publikálod ?

Szinte minden esetben az időhiány, az írásbeliség, a megszövegezési problémák, de főleg az, ha egyszer leírtam, azt rám olvas-hatják - hallottam ellenvetésként hangoztat-ni.

Valóban, ez a nagy igazság, hiszen a rómaiak már kétezer évvel ezelőtt megfogalmazták: "a szó elrepül, az írás megmarad !"

Biztos vagyok benne, hogy sok téves felfogás kerülne a nyilvánosság vitájával, alakításával, a haladó ésszerű és pozitív irányzatok közé.

Az pedig senkinek sem árt, ha elképzeléseit, ideáit, ötleteit próbálja összegyűjteni, megfogalmazni, kerek egész, tömör formába önteni, - még publikálás nélkül is !

Sok esetben ez a vajúdas, a gondolatok elrendezése, megfogalmazása, átolvasása, javítása, csiszolása már igen pozitív hatással van alkotójára, szülőjére.

Tapasztalatom és megítélésem szerint, ezek a problémák élők, igazak. Szemléletváltás nélkül nem gyorsíthatjuk meg atlétikánk fejlődését, mely elkerülhetetlen és szükséges a továbblépés szempontjából.

Az utánpótlás dobóknál 1967. tavasza óta folyó felmérések először az adatgyűjtést, tapasztalatszerzést szolgálták. Ezzel párhuzamosan a MASZ és a Testnevelési Főiskola szakkönyvtáraiban fellelhető szakirodalom rendszeres tanulmányozásába fogtam. Kíváncsi voltam, hogy talállok-e a témába vágó cikkeket, tanulmányokat. Természetesen nem hagytam figyelmen kívül a nemzetközi versenyeket, a külföldi szakemberekkel létrehozható találkozókat, megbeszéléseket.

Visszapillantva erre a kezdeti időszakra, nyugodt lélekkel állíthatom, hogy a személyes, közvetlen találkozók, kapcsolatok, megfigyelések, megközelítően annyit értek, mint a nem elhanyagolható könyvek és szaklapok. Amíg egy-egy elképzelés ugyanis le-tisztul, közölhető formába kerül, addig bizony elég hosszú idő telik el. Ez az idő-hátrány pedig nem engedhető meg a gyorsabb fejlődés igénye esetén.

Tehát fel kell tennünk a kérdést, hogyan küszöbölhetjük ki ezeket a hátrányokat ?

Véleményem szerint, csakis tervszerű, szervezett edzőképzéssel, edző, versenyző, edzőtábor cserével, megfelelő nemzetközi kapcsolatok további kiépítésével. Természe-tesen számon kell kérni a tapasztalatot szer-zett versenyzőt, edzőt, sportvezetőt, hogy a látott-hallott dolgokat tegye közkinccsé.

Az eddigiek folyamán nem sikerült min-den érekeltnék: sportvezetőnek, edzőnek, versenyzőnek megmagyarázni a felmérések cél-ját, szükségességét, szerepét.

Most megragadom az alkalmat arra, hogy az utánpótlás dobó versenyzőinél történt fel-mérések lényegét elmondjam.

A dobó szakcsoportba - tehát a váloga-tott keretbe - a bekerülést a rangsorok ha-tározzák meg; a versenyévad legjobb eredmé-nyei alapján. Ezek az eredmények, illetve a "száraz" adatok nem sokat jelentenek, nem sokat mondanak az egyes versenyzőkről !

Nem mondják el egészségi állapotukat, testi felépítésüket, hozzáállásukat, képes-

ségeiket, adottságaikat, technikai képzett-ségük színvonalát, körülményeiket /egyesü-leti, otthoni/, vágyaikat, elképzeléseiket, stb, stb... Pedig ahhoz, hogy valakiből nagy versenyzőt tudjunk faragni, illetve elősegítsük folyamatos, töretlen fejlődését, mindezekkel és még sok mással is tisztában kell lennünk.

Meg kell ragadnunk minden lehetőséget, hogy megpróbáljunk eredményesebben és hasz-nosabban dolgozni. Fel kell lelnünk azokat a módokat, eszközöket, melyek megkönnyithe-tik, biztosabbá tehetik választásunkat.

Nélkülözhetetlen lenne az egyesületi edzők részéről az alaposabb, részletesebb tájékoztatás, a megbízható bemutatás-leírás.

Nem helyes, de talán érthető, az egye-sületi edzők elfoglaltsága versenyzőikkel szemben. De az biztos, hogy sok nehézségtől és problémától kimélték volna meg minket, ha őszintébbek, realisabbak velünk, keret-edzőkkel szemben.

Tudomásul kell venni, világosan és érthetően elmondtuk, leírtuk, hogy mi csak az egyesületi edzők munkáját akarjuk felgyor-sítani, ha lehet megkönnyíteni, segíteni. Nem vindikálunk részt az elért sikerből ! Őszinték vagyunk a megfigyelésben, tanácsok-ban, melyeket minden esetben a jószándékunk vezérel, de ugyanilyen őszinteséget várunk ! Az egyenes úton előbb érünk célt, mint a kitérőkkel tarkítottan.

A részletes segítőkész feltárás, a helyzetek világos ismerése, a könnyebb meg-értés, a gyorsabb segítséget és jobb megoldást eredményezheti. A rosszul értelmezett bajtársiasság, a hibák, vétségek eltitkolása, megmástitása válhat alapjává a fegyelmezet-lenségnek, nehezen irányíthatóságnak, meg-bizhatatlanságnak, sportszerűtlenségnek,

Hogyan folyik tehát a kiválasztás ?

A felmérések, objektív és egyéb szub-jektív vélemények alapján igyekszünk a legte-hetségesebb versenyzőket a táborozásra kivá-lasztani.

Személyes megfigyelések az edzéseken, versenyeken, az utcán rengeteg tapasztalat-szerzésre adnak lehetőséget, alkalmat. De a valódi, hamisítatlan megismerésre csak az edzőtáborozások alatt van szükség. Nagyon igaz az a magyar közmondás, hogy csak lakva ismerjük meg igazán egymást. Hiszen ott nyilatkoznak meg szabadabban, felszabadul-tan a versenyzők. Valóban alapos megfigye-lésre azonban egy-egy táborozás alatt 5-6 fővel többre nincs idő és lehetőség. Így azután előfordul, hogy akad pótolnivaló a következőkön is. Szinte soha sincs készen, feltérképezve a válogatott keret. Ez termé-szetes az utánpótlás válogatottnál, hiszen mindig változik, mindig megújul.

A megfigyelések, eredmények megfelelő értékelése, rögzítése komoly feladatot je-lentő igen idő- és munkaigényes feladatot jelent. Így minden hasznos javaslatot, ötle-tet, segítséget kész örömmel veszünk és i-gyekszünk a munkánk további javításához i-génybe venni.

Nem engedhető meg ugyanis, hogy olya-nokra áldozzunk pénzt, időt, fáradságot, akik nem érdemlik meg azt, vagy azokra, akik nem tesznek meg mindent képességeik maximális kibontakoztatásához.

Előbb a tehetséges versenyzőkről beszéltem. Így természetes rögtön felvetődik az a kérdés, hogy kit tartunk tulajdonképpen tehetséges versenyzőnek?

"A tehetség veleszületett, alkati, anatómiai, élettani tulajdonságok együttese, amely megfelelő belső /pszichikai/ és külső /környezeti/ feltételek esetén optimális fejlődést, nagy teljesítmény-elérést biztosítja az egyén számára".

Nekünk az ezekhez szükséges jegyek felismerését kell megoldanunk. Rá kell találnunk a helyes útra, meg kell találnunk a valódi tehetségeket. A felmérési adatok könnyítik meg feladatáinkat, de - persze - a felmérési adatok sokoldalúsága mellett sem nélkülözhetők a szubjektív megfigyelések. Azok biztosítják az életszerűséget, a nyers adatok mögé történő bepillantást. Lehetővé teszik, hogy rögtön észrevegyük az azonos edzőmunka hatására történő gyorsabb fejlődést, a technikai feladatok gyorsabb megértését, a versenyszerű feltételekhez való jobb alkalmazkodást, stb.

Tehát a felmérésekhez és megfigyelésekhez igyekszünk olyan feltételeket teremteni, hogy a versenyzők tevékenységük során tehetségük bizonyos jegyei felismerhetőkké váljanak.

Miért kell akkor sokoldalú felmérést végezni?

Azért, mert minél kisebb tévedési százalékkal kell felismernünk elvárásunk alanyát:

A SZORGALMAS TEHETSÉGEKET!

Dehát ehhez elég egy felmérés is! - mondhatná valaki.

A fentiek alapján valóban igaz az, hogy a tehetségnek vannak konkrét jegyei. De az is igaz, hogy csak a konkrét jegyek csak a konkrét tevékenység közben ismerhetők fel. Ez a tevékenység pedig nem lehet egyetlen próba - valamely csodateszt - hanem folyamat, állandó tevékenység, a célszerű, céltudatos kiválasztás hosszú folyamata, melyben az orvos, a pszichológus és a gyakorlati szakember egyformán részt vesz a camping-táborból az olimpiai keretig.

Milyen feladatkörre tagozódik tehát a felmérési vizsgálatok területe:

1. Orvosi: általános és speciális felmérések, vizsgálatok.

2. Antropometriai: általános és speciális adatok felmérése.

3. Pszichológiai: a mozgásérzékelés színvonalának meghatározása, az értelmi képesség vizsgálata, az idegrendszeri sajátosságok meghatározása.

4. Kondicionális: az általános edzettségi színvonalra jellemző adatok felmérése.

5. Speciális szakági: az adott szakág speciális igényeinek megfelelő gyakorlatok, feladatok végrehajtása, felmérése.

5. Szociális háttér: a versenyző otthoni viszonyai, családi körülményei, hozzáállása, problémái, érdeklődési köre, stb. vizsgálata.

Az általános és speciális feladatok megoldására a fenti szakterületek kiválóan alkalmasak a megfelelő vizsgálati és felmérési feladatokat állítottunk össze az adott területek szakembereivel.

Minden elméleti, gyakorlati vizsgálatnak konkrét "feladatai" vannak. Ezen elvárások összessége kell hogy meghatározza, segítsen, egyszerűbbé tegye a kiválasztásokat, döntéseket.

Ezekre a felmérésekre néhány évig csak az edzőtáborozások idején volt lehetőség. Akkor a legjobb eredmények, verseny-, edzőlátogatások, alkati és egyéb tájékozódás után kiválasztott és edzőtáborba behívott versenyzőknél végeztük a vizsgálatokat. A későbbiek során konkrét felmérésekre szoltak ezen behívók.

Igy sikerült - viszonylag széles rétegből - kiszűrni azokat a versenyzőket, akik valóban érdemesek az edzőtábori foglalkozásokra.

Most már egy "szilárdabb" társasággal álltunk szemben, ahol az adottságok, a felkészültség, a képzettség nem volt túlságosan tág határok között. Így már sokkal kultúraltabb, egységesebb feladatokkal, elvárásokkal tekinthettünk a - megemelkedett adottsági, képzettségi és hozzáállási szintek hatására - szervezettebb, tervszerűbb, igényesebb munka elé.

Természetesen folytattuk, csak jóval magasabb igényszinten, az edzőtáborozások első napjaiban már jól bevált felméréseket is.

A konkrét, mérhető eredmények rögzítését központilag végezzük és a más jellegűekkel együtt nyilvántartjuk. Mindig lehetőséget biztosítunk, sőt felhívjuk a versenyzők figyelmét arra, hogy a felmért adatokat ők is rögzítsék, vezessék az edzőnaplóba és az eddigiek alapján otthon is végezzék el az időszakos felméréseket, edzői ellenőrzés mellett! Így saját maguk is tanúvá válnak eredményeik folyamatos javulásának, igyekezetük, munkájuk jutalmának.

Még ösztönzőbb a felmérések és edzőtáborozások pozitív hatása az egymás elleni küzdelmekben a látható, mérhető eredménydifferenciák révén. Hiszen így konkrét formában jut a versenyző tudomására, hogy az ország más területéről jött versenyzők eredményei, adottságai, képességei esetleg jobbakként, mint saját adataik, Tehát jó lesz igyekezni!

Tapasztalatok alapján negatív hatás csak akkor lépett fel, ha a felmérésre történt behívás konkrét adatai - az elért versenyeredmények - nem fedték a valóságot és csak a felmérések során váltak nyilvánvalóvá. Sajnos, minden évben előfordul ilyen sajnálatos eset, mely bizony - a versenyző kellemetlen helyzetbe való kerülésén kívül - elég elmarasztaló vélemény kialakulását eredményezi edzőjéről, egyesületéről és esetleg megyejéről!

Ismétlődés esetén pedig a bizalom megrendülését és az adott területről érkező adatok kétségbe vonását, fenntartással való fogadását eredményezheti. Sok esetben a felmérések adatai alapján jutottunk rejtett betegségek, komplikációk nyomára, valamint a nem megalapozott tervezések: edzés, versenytérvek hiányosságaira.

Az edzőket - sajnos - adminisztrációs nehézségek miatt - csak edzőtáborozások után tudtuk értesíteni, a kiértékelést, az előző felmérési adatokkal és tapasztalatokkal összehasonlított eredményekről, minden esetben konkrét javaslattal élve, az általános, vagy speciális szakterület, általunk javasolt, vagy legjobbnak tartott irány felé.

Ez a kiválasztási módszer, a munkánk eredményesebbé tételét nagyban elősegítette és elősegíti.

A további csiszolás, a munkamódszerek javítása, a hatásosabb, az eredményesebb előrelépést a MASZ pillanatnyi anyagi körülményei határozzák meg. Ugyanis a konkrét, rendszeres és alapos orvosi és pszichológiai vizsgálatok nem valósíthatók meg a fő munkahelyeken támasztott akadályok, nehézségek miatt!

Jelenleg ott tartunk, hogy nem a munkatársak alkalmazkodnak az ideálisan, ésszerűen elképzelt, megtervezett feladatokhoz, hanem fordítva. Ezek nem hozzáállási prob-

lémákból fakadnak, hanem anyagiakból./

Amit egyszerűen, könnyen megoldható eszközökkel végre tudunk hajtani /stopper, centiméter, mérleg, stb./, azt sikerült rendszeressé tenni! Amihez konkrét műszerek, eszközök kellenek, arra nincs rendszeres tervszerű lehetőség.

Törekvésünk céljainak természetesen abba az irányba kell majd mutatnia, hogy egyre jobban közelítsük meg az ideális szintet, feltételezve a folyamatos fejlődés, a modernizálás, az elméleti és technikai haladáshoz való egyre konkrétabb, korszerűbb alkalmazkodást és közelítést.

Csutka István

MEGJEGYZÉSEK CSUTKA ISTVÁN CIKKÉHEZ

Nagy érdeklődéssel olvastam Csutka István cikkét. Ismertem meg versenyző korától, több cikkét közölte a multban lapunk, világosan áll előtttem munkájának célja, elgondolása, igyekezete.

Mégis, első olvasásra már elhatároztam, hogy válaszolok egyes, a cikkében elhangzott véleményére, melyek közül egyikkel nem értek teljes mértékben egyet, a másikban pedig konkrétabb felsorolást várhatunk, hogy jobban megismerhessük a kiválasztás munkáját.

De nézzük sorra!

Mint e lapban megjelent másik cikkemben közlöm, örömmel vettem a szövetség legújabb elhatározását a belső tartalommal kapcsolatban. Előjáróban azonban szeretnék egy-két dolgot ismertetni. 18 évvel ezelőtt az első példányok megjelentetésénél Nyirő György elvtárssal dolgoztunk közösen, gyűjtöttük az anyagot, gépeltünk, tördeltünk, stb. Még a postázás is a szövetségi munka keretében folyt, hogy az előállítás költségét minimálisan csökkentsük. Hiányzott a szövetségi lap, nem volt olyan valami, amelyből az érdeklődők megtudhattak dolgokat.

Az idők folyamán természetesen nagyon sok hazai szakembertől származó cikket közöltünk - minden átalakítás nélkül. Az egyéni vélemény nyilvánosságra hozását fontosnak tartottuk, de vártuk a válaszokat, észrevételeket, ellenérveket. Sajnos, a magyar edzők e téren némák maradtak, Magam is megpróbálkoztam egy-egy szakterületen edzésmódszertani kérdéssel foglalkozni. Erre sem kaptam írásban választ, annál inkább eljutott a hír hozzám: "talán szakfelügyelőségre pályázik?" Nem, nem pályáztam, csak a felkészítésben mutatkozó hiányosságokra szerettem volna felhívni a figyelmet, kértem véleményt, tanácsot.

Nagyon sok edzővel, vezetővel beszéltem, ismételtam kértem, hogy küldjenek be szakanyagot, egyéni véleményeket, tapasztalatokon alapuló edzésmódszerek ismertetését, stb. Azt hiszem, csak igen kis százalékban koronázta siker igyekezetem. Márpedig messze állt tőlem, hogy csak én írjak a lapban, ez unalmas és egyoldalú lett volna. Ezért folyamodtam ahhoz az elgondoláshoz, hogy kerestem és szívesen fogadtam a bennünket érintő szakcikkek fordításait, melyekből a legjobb atléta-nemzetek felkészítéséről kaphattunk ismertetést. Tudom, hogy nem elégitette ki mindenki igényét. De ilyen cikket igen keveset lehet készíteni. Különösen pedig akkor, - mint ahogy az előfizetések átvizsgálásakor kitűnt - ha a magyar foglalkoztatott edzők nem egészen 10 %-a fizetett elő, olvasta és böngészte azokat.

Szövetségi döntés volt, hogy az év első-második számában hozzuk le a rangsorokat. Ezek igen népszerű példányok voltak és az előfizetéseken kívül még 4-500 példányban fogytak el. Közben ismételten kérték - főleg a vidékiek - hogy ismertessük a rangsorolást képező versenyek jegyzőkönyveit, hiszen az edzők nem ismerték jól ezeken a versenyeken helyezést elért és el nem ért versenyzőik eredményeit, maguk a versenyzők pedig kevesen tudtak csak pontos felvilágosítást adni.

Mindezek hatására a kezdetben 300-400 előfizetők száma az elmúlt évben már 850-re nőtt. De éppen a jegyzőkönyvek ismertetése miatt igen kelendő volt, sokan vették meg példányonként versenyzők és edzők egyaránt. Nem is egy levél, észrevétel, érdeklődés jutott el hozzánk és a bajnoki pontverseny vezetését végző dr. Istenes Vilmos elvtárhoz, melyből az derült ki, hogy az érdekeltek figyelmesen böngészik a lapban megjelent kimutatásokat, eredményeket. Mint az előfizetői névsorból kiderült, nagyon sok versenyző rendelte meg, vette alkalmanként azokat.

Nem volt tehát hiábavaló és érdektelen - teljesen!

Az eredmények közlését követik a külföldi szaklapok is, márpedig az biztos véleménykutatás alapján történik.

Mindezek ellenére örömmel vettem a szövetségi döntést, hogy lapunk hivatalos lesz, közölni fogja a szövetségi rendelkezéseket és ismerteti majd a hazai szakemberek cikkei. Úgy látszik, a jelenlegi előfizetési szám is bizonyítja ennek helyességét. Kb. 3 hete ugyanannyi volt, mint az előző év végén.

De kissé furcsának találom Csutka sporttárs cikkében a 11-12-13. bekezdésében foglaltakat. Hányszor beszéltem vele, soha nem említette és csak most hozza nyilvánosságra!

Szeretném megemlíteni, hogy az elmúlt 18 év alatt többször is kértem a szövetség vezetőségének véleményét a lappal kapcsolatban. Legutóbb is azt a választ kaptam írásbeli beadványomra, hogy: "jó ez így, továbbiakban is legyen ilyen!"

Ezek után természetesen nem változtattam a tartalmi összeállításon, sikerült társadalmi munkásokat találnom, akik megfelelő szakcikkeket fordítottak és bocsátottak rendelkezésemre. Hogy az ilyen tartalmú lap kit és mennyire érdekel, az teljesen egyéni. Erre majd a közeljövő adhat megfelelő választ, amikor véglegesen kialakult az előfizetők száma.

Második téma: az ellenőrzés kérdése. Igen jónak gondolom, hogy ha ilyem témával foglalkozunk, közöljük a feltételeket is, hozzunk fel példákat, összegezéseket, mert az az olvasó, aki nincs közvetlenül érdekelve, nem is sejti, milyen próbákon esnek át a cikkben említett atlétáink. Gagyai Endre -ugyanezen lapban megjelenő - beszámolójában ez megtalálható és érthető is.

Farkas Pál

A jubileumi maratoni bajnokság előtt...

Legjobb hosszútávfutóink az idén ötvenedszer mérik össze tudásukat Nyíregyházán június 16-án.

A multhoz tartozik, hogy 1925-ben rendezték meg először az Atlétikai Szövetség rendezésében. Azóta elérkeztünk az idei jubileumhoz...

Apróságok a maratoniról...

Első bajnok: Király Pál, az ESC versenyzője 2:56:15.0 mp-es idővel.

Huszonötödik bajnoki címet Esztergomi Mihály, a Bp.Előre színeiben nyerte 2:40:28.0-as idővel.

Olimpiai szereplésünk: Érdekesség, hogy Keller Gyula az 1896-os athéni olimpián bronzérmet szerzett. Erre a sikerre huszonkilenc évvel később írta ki először a MASZ az első bajnokságot...

Szép helyezést értek el még:

5. helyezést: Sütő 1964-ben Tokióban 2:17:55.8-as idővel,

7. helyezést: Dobronyi 1952-ben Helsinkiben 2:28:04.8-as idővel.

Európa bajnoki eredményeink közül a legjobbat Tóth Gyula, az Ózdi Kohász versenyzője érte el az 1966-os budapesti versenyen: bronzérmet szerzett.

Említést érdemel az 1934-es torinói EB-n elért negyedik helyezéssel Galambos József.

Kik nyertek sorozatban több bajnokságot?

Hét bajnokságot: 1966, 1967, 1968, 1969, 1970, 1971, 1972-ben Tóth Gyula,
négy bajnokságot: 1930, 1931, 1932, 1933-ban Galambos József

Akik a legtöbb magyar bajnokságot szereztek:

1. Galambos József és Tóth Gyula 7-7 bajnokságot,
2. Kiss József és Dobronyi József 5-5 bajnokságot,
3. Király Pál és Sütő József 3-3 bajnokságot,
4. Esztergomi, Mucsi, Simon I., Kovács Z. 2-2 bajnokságot.

A teljesség kedvéért a többiek, akiknek csak egyszer sikerült: Zelenka, Gyetvai, Kiss G., Kővári, Gyimesi, Csaplár, Kiss J., Juhász, Simon II., Szalay, Szekeres.

A bajnoki címet védi: Szekeres Ferenc /Csepel/, aki Tóth hosszú győzelmi sorozatát szakította meg 1973-ban.

A bajnoki csúcst: Tóth Gyula /OKSE/ az 1971-ben elért 2:19:32.0-es idejével tartja, amelyet szintén Nyíregyházán futott.

Az esélyekről általában: Csakúgy, mint tavaly, Tóth Gyula - Szekeres Ferenc párharc várható, kiegészítve Klekner, Homoki és esetleg Mecser /ha egyáltalán indul/ személyével. Csapatban: Csepel.

Lévai György

Nemzetközi vérkeringésben a Népszava Kupa...

Immár kilencedik alkalommal rendezi meg a MASZ a Népszava Lapkiadó Vállalattal közösen a Népszava Kupát. A kezdetről beszélgetünk Németh Imrével, olimpiai bajnokunkkal.

- Nagyon sok probléma merül fel ilyen versenyek szempontjából. A magyar atlétika fejlődése érdekében megbíztak, hogy nemzetközi versenyt szervezzek - mondotta.

- Kik segítettek a szervezési munkájában?

- Külön kiemelném Gábor Márton elvtársat, a Népszava igazgatóját, valamint a SZOT vezetőségét és Sportosztályát, akik anyagi vonatkozásban segítettek a megvalósuláshoz.

- Mi volt az oka, hogy Magyarországon kevés híres atléta szerepelt?
- Nem szívesen kerestek fel bennünket a külföldi atléták, részben azért, mert túlszűfolt volt versenyprogramjuk, s így időhiány miatt nem vállalták a szereplést.
- Hogyan lett Népszava Kupa és mi döntötte el végérvényesen nemzetközi jellegét?
- Döntően befolyásolták a jubileumi események, így a Népszava száz éves évfordulója, valamint a MASZ 75 éves jubileuma. Így lett a Népszava a védnöke ennek a versenysorozatnak. Nemzetközi jellege pedig - hasonlóan a többi országok nagy memorial versenyeivel egyetemben - bekerült a Nemzetközi Atlétikai Szövetség naptárába - végérvényesen.
- Ma már ott tartunk, - fejezte be nyilatkozatát Németh Imre - hogy a Népszava Kupa nélkül nemzetközi versenyeket nem lehet szervezni.

Lévai György

Népszava Kupa 1974

Tizenkilenc ország atlétái szerepeltek az eddigi nemzetközi versenyeken. Versenyeink rövid története időrendben:

1966. A gyalogló Lindner /NDK/, a rúdugró Papanikolau eredménye tűnt ki.

1967. Figuerola /Kuba/ világcsúcs beállításal nyerte a 100 m-t, Kalocsai nagyszerű csúccsal a hármast, Cobian a 100 m-en 11.3 mp-et, 200 m-en 23.5-öt futott.

1968-ban Montes /Kuba/ 10.2 mp-et futott 100-on, Varjú 19.61-et lökött súllyal, Szanyejev 16.59-et ugrott hármásban. Kulcsár 85.58-at dobott gerellyel, Bognár Judit 17.27 m-es rekordot dobott, Tóthné ötpróbában szintén nagyszerű csúcsot ért el 4924 ponttal.

1969-ben Klim /Szovjetunió/ a kalapácsvetésben 74.52 m-rel világcsúcsot dobott, Marusecharski 1:47.2-öt futott 800 m-en, Jaworska /Lengyelország/ 56.60-at hajított gerellyel.

1970-ben inkább az ügyességek tűntek ki eredményeikkel. Major 214 cm-t ugrott magasban, Németh Miklós 85.90-et hajított gerellyel, Bondarcsuk /Szovjetunió/ 73.38-at kalapáccsal. Warzocha /Lengyelország/ 625 cm-t ugrott női távolban.

1971-ben Németh Miklós 85.54-et ért el a BKV Előre pályán /ekkor kezdték meg a Népstadion rekortán pályáját építeni/, Major 218-at ugrott, Balogh Györgyi hátszállal 11.2-öt futott 100 m-en, 23.1-et 200-on, Ránkyné Németh Angéla 57.38-at hajított gerellyel.

1972-ben Juantorena /Kuba/ 46.3-at futott 400 m-en. Bruch /Svédország/ 64.20-at ért el diszkoszvetésben, Sackse /NDK/ 74-62 m-t kalapácsvetésben, Komka /SKSE/ 185 cm-t ugrott magasban, Paulányi /Bp.Honvéd/ 59.90 m-t dobott gerellyel.

1973-ban Juantorena /Kuba/ 46.0 mp-t ért el 400-on, Mohácsi /MTK/ 13:41.6 mp-et futott 5000 m-en, Fuchs /NDK/ olimpiai bajnoknő 60.98-as stadion-csúcsot dobott. Ivanova /Szovjetunió/ kettős győzelmet ért el súlylökésben és diszkoszvetésben.

Mit mutatnak az eddig eredmények a statisztika tükrében?

Eddigiekben a legtöbb egyéni győzelmet a következők érték el: f é r f i a k:

a magyarok közül: 4-4 győzelmet értek el: Kalocsai, Jóni, Major, Steinhacker. 3 győzelmet szereztek: Kulcsár, Varjú, Honti, Téglá, Németh M., Farkas és Fejér.

a külföldiek közül: Morales /Kuba/ 3 győzelem, Montes /Kuba/, Juza /Csehszlovákia/, Juantorena /Kuba/, Beyer /NSZK/, Kartunnen /Finnország/ 2-2 győzelem.

n ő k: a legtöbb győzelmet Balogh Györgyi /Nasas/ szerezte 6 alkalommal, Kulcsár, Frankné, valamint Bognár Judit 3-3 győzelemmel.

a külföldiek közül: Cobian /Kuba/, Silai /Románia/, Sykora /Ausztria/, Ivanova /Szovjetunió/, valamint a kubai 4x100-as váltó egyaránt 2-2 győzelmet aratott.

Lévai György

ÚJ TARTALOMMAL AZ ATLÉTIKA CÍMŰ LAPUNK

Lapunk 1974. évi 4. száma első oldalán olvashattuk a Szövetség főtítkáranak, Morvay Bélának sorait "Új tartalommal" címmel. Ebből világosan kitűnik, hogy Szövetségünk hivatalos lapjának tekinti az ATLÉTIKA-t, s ebben közölni akarja a rendeleteket, tudnivalókat, általában mindazt, melyet az egyesületi élet vezetőinek tudniuk kell a versenyzők versenyeztetésében, az egységes irányításban és nem utolsósorban éppen a nevelési kérdésben.

Szövetségünk ennek alapján mindig összeállítja azt az anyagot, melyet le kell közzölnünk és nyomtatásban kell megjelentetnünk. Így elkerülhető az időközönkénti körlevél kiküldése, több példányban jelenik meg, jobban tájékozódhatnak az érdekeltek, de megismerhetik ezeket maguk a versenyzők is, akik rendszeres olvasói lapunknak.

Ezen elhatározás két szempontból fontos.

Először is fontos, hogy a megjelent rendelkezések egységesen, egy helyen jelenjenek meg, könnyebb legyen nyilvántartásuk, jobban hozzáférhetőek legyenek. Lapunk eddig is "hivatalos szövetségi lap" volt, de ilyen közlésekre nem volt lehetőségünk, a rendelkezéseket alkalmanként sokszorosítva külték meg a szakosztályok vezetőinek - kevés példányszámban. Így csak a legilletékesebbek kezébe juthatott.

Másodszor: ha már van hivatalos lapunk, el kell érni, hogy az kellő példányszámban jelenjék meg, legyen általánosan ismert, igényeket kielégítő, a munkát segítő és az egységes elveket visszatükröző. Ezért az anyag összeállításánál arra kell törekedni, hogy minden olvasó megtalálhassa benne az őt érdeklő témákat, segítse őket, nyújtson támpontot minden vonalon.

Az eddig megjelenő lapjaink a hazai szakcikkeken kívül közölték a bajnoki eredményeket, melyek sokszor egy-egy lap tekintélyes oldalszámát foglalták le és nem volt mód megfelelő szakcikknek közlésére. Viszont voltak időszakok, amikor a bajnoki eredmények nélküli lapunk közleményei legnagyobb részét külföldi szaklapokban napvilágot látott cikkek fordításai voltak. Hasznosak és igen érdekesek ezek, sokszor olyan témákkal foglalkoztak, melyeket hazai szaklapokban nem találhattunk. Mégis helyes a döntés: első sorban olyan szakcikkeket kell közölni, melyek a magyar atlétikával foglalkoznak, a magyar atlétika eredményeit méltatják, vagy éppen rámutatnak a hibákra, melyeket minél hamarabb ki kell küszöbölni.

Ki ismeri legjobban ezeket?

Azok, akik a szövetségi vezető munkában tevékenykednek és azok, akik éppen a nevelő munkával foglalkoznak.

A magyar atlétika speciális helyzetben van. Ezt a helyzetet csak a hazai szakemberek ismerik és csak ők azok, akik a felmerülő problémák megoldásában hathatósan közreműködhetnek. Nehéz volna mindezeket felsorolni, hiszen országos, városi, kerületen belül is másként merülhet fel ugyanazon kérdés, másként kell nyúlni a megoldáshoz. Ezeket a kérdéseket pedig éppen azok ismerik legjobban, akik ezen a területen dolgoznak, akiknek már van valamilyen tapasztalatuk, de eddig a közlési lehetőségek szűk határok között mozogtak és így nem lettek általánosan ismertek. Ennek következtében pedig nem is terjedhettek el. Így az egyes területen dolgozók magukra hagyatva igyekeztek előbbre jutni elgondolásaikkal, elképzeléseikkel. Mennyivel hasznosabb lenne, ha a már bevált módszereket közre adhatnánk, őszintén tárgyalnánk a sikerhez vezető útról, beszámolnánk a megkísérelt és sikert el nem érő vállalkozásokról.

Lapunknak tehát a szakmai része mindannyiunk közös vállalkozása révén lehet csak teljes, eredményre vezető.

Ezen eszmefuttatás alapján szeretnék egy-két problémát felvetni, mint alapötletet. Kérem Szakembereinket, számoljanak be tapasztalataikról, nyújtsák át nyomtatásban társainknak; hiszen ez közügy, az atlétika érdeke.

Felsorolásom messze van a teljességtől. Csak kiragadott példákat hozok fel izeltől, hiszen ismerem a magyar atlétika helyzetét, az atlétika területén dolgozó vezetőket és edzők tevékenységét, sikereiket, sikertelen próbálkozásait, a nehézségeket és a könnyebben megoldható kérdéseket.

Ugyanakkor szeretném felhívni a figyelmet, hogy bizonyos szakmai dolgokban nyugodtan tegyenek fel kérdéseket, ezeket juttassák el Szövetségünknek, vagy közvetlenül a szerkesztőséghez, melyekre a legrövidebb időn belül igyekszünk válaszolni. Még azt sem kifogásolhatjuk, ha valaki nem akarja felfedni kilétét, névtelenül küldi be azt, esetleg csak címmel látja el. Ha a kérdés komoly, közlésre érdemes, választ fog rá kapni legjobb szakembereinktől.

Ugy érzem, még a legjobb szakvezetők előtt is akadnak megoldandó problémák, Senki sem fog negatív következtetést levonni akkor, ha éppen egyik ismert edzőnk tenne fel olyan kérdést, amelyre egy nevelőegyesületi edző tud kifogástalan választ adni. Mindenki azt a területet ismeri legjobban, ahol dolgozik, ott szerzi a legtöbb tapasztalatot, tehát éppen ezen a területen tud olyan szaktanácsot adni, melyet más területen működő edző nem ismerhet olyan jól.

Ez a kérdés-felelet, vagy mondjuk nyíltan: szaktanácsadás, igen nagy segítséget nyújthat az atlétikai nevelőmunkában, az eredményesebb felkészítésben, a magyar atlétika fejlesztésében.

Kérem a Kollégákat, tegyék közkinccsé hasznos tapasztalataikat, segítsék a többi szakember nehéz munkáját, hiszen csak közös erővel, összefogva, egységes és helyes elveket vallva juthatunk előbbre.

Nos, nézzünk egy-két érdekes témát a legkülönbözőbb területről:

1. A kiválasztás kérdése

Sajnos, nálunk a kiválasztás majdnem az "önkéntes jelentkezés" alapján történik. Nagy általánossággal a szervezett kutatásról nincs szó. Azokkal foglalkozunk, akik jelentkeznek, akiket a szülők küldenek, legjobb esetben az edzőként szereplő testnevelő tanárok rá tudnak beszélni az atlétikai felkészítésben való részvételre.

Ugy érzem, ez igen távol van az ideális elképzeléstől. Az lenne helyes, ha az általános iskolai testnevelés keretében a képességek alapozásával foglalkoznának az általános képzés mellett. Csak akkor történne a kiválasztás, amikor ez az alapozás egy bizonyos színvonalat elér, amikor a fiatal megérett már fejlettsége, tudása arra, hogy a próbákban, versenyeken való szereplése alapján vizsgálhassuk meg, milyen sportágra, ezen belül az atlétika melyik számára látjuk alkalmasnak. Ekkor kezdődne a kijelölt sportág alapfokú előkészítése, de semmiképpen a speciális felkészítés.

Ennek magyarázatához elmondom, hogy kb. 9 évvel ezelőtt alkalmam volt egy NDK-s edzővel beszélgetni, aki csak fiatalokkal foglalkozott. Azt mondta, hogy ő a jól előkészített 14 éves fiatalok atlétikai versenytét figyeli, itt válogatja össze a neki megfelelőket, tárgyal velük, tanáraikkal és szüleikkel és csak ezek után részesíti tanítványát a versenyszámra alkalmazott alapfokú előképzésben. Kezdetben meglepődtem amikor

azt mondta, hogy ezeknél /pl. gyorsfutásban/ nem az akkor elért eredményt tartja csak döntőnek. Figyeli a mozgást, már első látásra igyekszik felkutatni a rejtett hibákat /a helyezettekénél/, mert sokszor bebizonyosodott, hogy a helyezett később sokkal jobb eredményt ért el, mint az akkori győztes. Vagy például magasugrásnál figyeli az ugrókat. Lehet, hogy a győztes elég nagy különbséggel lett első, de a helyezettek között talált megfelelő alkatút, aki igen kezdetleges technikával, de jó alapképességekkel rendelkezett. Ebből nevelt hamarosan olyan ugrót, aki messze megelőzte az akkori győztest.

Nálunk is végeznek bizonyos kiválasztást a nevelő egyesületek edzői. Kérdés csupán: viszonyaink között melyik felel meg legjobban, melyik biztosítja a befektetett munka sikerét, ezen keresztül a kellő időben való eredményességet?

2. És azonnal jelentkeznek a megtartás kérdése!

Sajnos, nagy a lemorzsolódás. És nem is kevés esetben éppen a legtehetségesebbek hagyják el az atlétikai felkészítést, mert sokkal szórakoztatóbb a labdajáték, vagy valamilyen más sportág. Tudok viszont edzőről, akinél a lemorzsolódás alig számottevő. Az illető megfelelő pedagógiai érzéssel rendelkezik, állandóan foglalkozik a nála lévő fiatalokkal. Szívesen jönnek hozzá, edzései változatosak, érdekesek, kielégítik az ilyen korú fiatalok igényeit.

Melyek ezek a módszerek, hogyan kell a fiatalokkal foglalkozni és hogyan számíthatunk rájuk hosszabb éveken keresztül is?

3. A versenyeztetés kérdése

Igen fontos téma, mely nem hiszem, hogy az egész országban egységesen alakult volna ki. Egy tény: a versengés és a versenyeken való sikeres szereplés ösztönző hatású, de ennek ellenkezője is igaz. Helytelen szemlélet – legalábbis szerintem – az állandó versenyeken való indítás, mely semmiképpen sem pótolhatja a felkészítést.

Nagyon jó lenne, ha ezen a területen eredményes munkát végző edzőink véleményét nyilvánítanának, hiszen hosszú évek tapasztalatai alatt helyes gyakorlatot alakítottak ki.

Ime, három kérdés a sok közül a kezdeti munkában. De nézzük a továbbiakat:

4. Az általános képzésen belül, vagy mellett mikor és hogyan kezdjük a speciális felkészítést?

Sorsdöntő kérdés! Nehéznek találom a pontos időpont meghatározását, a "hogyan" végrehajtásának módját. Biztos vagyok benne, hogy ez edzőnként más és más, de nagy befolyással bír e kérdésben az egyén, számításba kell venni a körülményeket és a lehetőségeket is.

5. A speciális felkészítés alatti versenyzés

Nehéz kérdésnek látszik a felkészítés alatti versenyzés.

Különösen problematikus, ha a magyar versenynaptárt nézzük, ahol az egyesületeket érintő "kötelező" jellegű versenyek eléggé szétszórtak. Márpedig – szerintem – a felkészítés alatti versenyzés csak "ellenőrzés" legyen, ne törekedjünk állandóan a maximális teljesítmény elérésére, mert ez esetleg hibás mozdulatok végzését, beidegzését okozhatja, melynek kijavítása hosszú időt vesz igénybe. Ugy gondolom, évente egy vagy két fontos versenyre kell összpontosítani, erre érje el a fiatal atléta az év legjobb eredményét, a többi kísérleti jellegű legyen, ahol adott szempontok szerint versenyezzék és nem feltétlenül szükséges a győzelem megszerzése. Ide tartozik a kiegészítő versenyszámokban való indulás, mely éppen a felkészítést segíti.

6. A rendszeres edzéshez szoktatás és az életkövetelményekkel való összehangolás

Fontos kérdés, mely alapjaiban érintheti a legtehetségesebb sportoló fejlődését is. Nagyon jó lenne egy pár kiváló magyar élsportoló életéből vett példával alátámasztani a helyes irányelveket, példát hozni fel a napi munkabeosztás helyességére, a sportszerű életre nevelésre.

De nézzünk egy pár kérdést a legjobbak esetében:

7. A téli alapozó munka és a fedettpályás versenyzés kérdése

Ma már az egész világon folyik a téli fedettpályás versenyzés. Bajnokságokat is rendeznek belőle. Hogyan oldható meg az ezekre való felkészülés és a szabadtéri idény előkészítése?

8. A versenyzés közben jelentkező technikai hibák javítása hogyan történik a versenydőszak alatt és az alapozás idején?

Azt hiszem, minden atlétaedző tapasztalta, hogy a versenydőnyben atlétája valamilyen technikai hibával bajlódik. Hogyan elemzi ki a hiba eredetét, milyen módszert alkalmaz annak kijavítására, hogyan ellenőrzi annak előrehaladását?

9. A csúcsforma tartásának kérdése

Ez éppen a legjobb versenyzőink problémájaként jelentkezik a nagy versenyek előtt és alatt. De ugyanezen kérdés feltehető alacsonyabb szintű versenyzőnél is, akinek szereplésétől egyesülete rangsorolási helye függhet.

Nagyon nehéz kérdésnek látszik, melyet erősen befolyásol az egyéni tulajdonság, a lehetőség, az életkörülmény.

/A befejezést következő számunkban közöljük/

Farkas Pál

Helyeshítés

Az ATLÉTIKA című lapunk 1974. évi 4. száma 32. oldalán közöltük az új érdemes sportolói szinteket. Ebben két gépelési hiba fordult elő: férfiaknál az 5000 méteres síkfutásban 12:44.0, a női 100 m síkfutásban pedig 10.2. A helyes szint az alábbi:

férfi 5000 m síkfutásban: 13:33.0

női 100 m síkfutásban: 11.2

Ezekért szíves elnézést kérünk!

Szerkesztőség

ORSZÁGOS ATLÉTIKAI CSÚCSOK

1974. május 10-én

Férfi felnőtt:

100 m	10.2	Léopold Endre	Mohácsi TE	1973.VI.16.	Budapest
200 m	20.7	Gresa Lajos	FTC	1973.IX.15.	Ostrava
400 m	46.6	Csutorás Csaba	Bp.Honvéd	1964.IX.6.	Budapest
800 m	1:47.1	Rózsa István	MTK	1973.VIII.4.	Osló
1000 m	2:19.0	Szentgáli Lajos	Bp.Dózsa	1954.VIII.28.	Bern
1500 m	3:38.8	Rózsavölgyi István	Bp.Honvéd	1955.IX.21.	Tata
2000 m	5:02.2	Rózsavölgyi István	Bp.Honvéd	1960.VII.30.	Budapest
3000 m	7:51.2	Mecser Lajos	SBTC	1955.X.2.	Budapest
5000 m	13:29.2	Mecser Lajos	SBTC	1966.V.30.	London
10.000 m	28:27.0	Mecser Lajos	SBTC	1968.VII.3.	Stockholm
15.000 m	45:15.2	Sütő József	Vasas	1966.VIII.30.	Budapest
20.000 m	1:01:39.2	Sütő József	Vasas	1963.V.11.	Budapest
25.000 m	1:18:02.2	Sütő József	Vasas	1963.V.18.	Budapest
30.000 m	1:35:41.0	Tóth Gyula	ÓKSE	1963.V.18.	Budapest
maraton	2:14:59.0	Tóth Gyula	ÓKSE	1966.XI.27.	Fukuoka
1 óras futás	19.488 m	Sütő József	Vasas	1968.V.19.	Karl-Marx Stadt
3000 m ak.	8:32.6	Jóny István	Bp.Honvéd	1963.V.18.	Budapest
110 m gát	13.7	Milassin Lóránd	Bp.Honvéd	1967.VII.23.	Duisburg
200 m gát	23.6	Csányi Zoltán	U.Dózsa	1972.VII.22.	Budapest és
400 m gát	50.4	Árva István	U.Dózsa	1972.VIII.22.	Budapest
10 km gyal.	42:24.2	Kiss Antal	Tat.Bányász	1963.VII.14.	Budapest és
20 km gyal.	1:26:53.0	Fórián Sándor	KVSE	1963.VII.27.	Budapest
30 km gyal.	2:23:14.0	Havasi István	Bp.Póstás	1973.VI.17.	Budapest
50 km gyal.	4:07:57.4	Kiss Antal	Tat.Bányász	1965.X.31.	Tatabánya
1 óras gyal.	13.829 m	Antal Andor	SZVSE	1973.IV.8.	Ajka
2 óras gyal.	25.662 m	Dalmati János	Bp.Honvéd	1963.IX.22.	Budapest
magasugrás	224	Major István	Bp.Honvéd	1971.X.24.	Budapest
rúdugrás	515	Steinhacker Róbert	Bp.Spartac.	1972.IX.11.	Szeged
távolugrás	786	Kalocsai Henrik	Bp.Honvéd	1970.IX.7.	Budapest
hármasugrás	16.73	Kalocsai Henrik	Bp.Honvéd	1973.IX.28.	Budapest
súlylökés	20.45	Varjú Vilmos	U.Dózsa	1971.X.12.	Budapest
diszkoszv.	66.92	Fejér Géza	Bp.Honvéd	1970.VII.1.	Helsinki
kalapácsv.	73.76	Zsivótzky Gyula	U.Dózsa	1967.VI.18.	Budapest
gerelyhajít.	87.20	Németh Miklós	TFSE	1971.VII.31.	Pozsony
tízpróba	7905	Bakai József	Csepel	1971.VII.3.	Budapest
	10.7, 670, 15.51, 191, 51.0, 15.6, 51.96, 440, 66.96, 4:50.2/			1968.IX.15.	Budapest
				1967.VI.25.	Poznan
				1972.VII.1-2.	Budapest

C s a p a t c s ú c s o k :

magas cs.:	204.0	Bp.Honvéd	1973.V.5.	Budapest
távol cs.:	731.2	/Major, Katona, Juhász, Gáboosy, Noszály/	1973.V.5.	Budapest
rúd cs.:	438.0	Bp.Honvéd	1973.V.6.	Budapest
hármas cs.:	15.32.6	/Katona, Kandár, Balogh, Cziffra, Sárközi/	1973.V.6.	Budapest
súly cs.:	16.06.8	U.Dózsa	1974.V.5.	Budapest
diszkosz cs.:	53.42.4	/Viskovich, Anderle, Pfeifer, Takács, Radosza/	1973.V.6.	Budapest
kalapács cs.:	59.35.6	Bp.Honvéd	1974.V.4.	Budapest
gerely cs.:	66.00.0	/Katona, Cziffra, Balogh, Sárközi, Kiss T./	1973.V.6.	Budapest
4x100 m	39.8	Bp.Honvéd	1974.V.4.	Budapest
4x200 m	1:25.1	/Holub, Fejér, Horváth I., Varga M., Horváth G./	1974.V.4.	Budapest
		Bp.Honvéd	1973.V.6.	Budapest
		/Kapusi, Farkas, Fejér, Zeitler, Almási/	1974.V.4.	Budapest
		TFSE	1964.IX.6.	Budapest
		/Kemény, Máté, Kulcsár, Rédl, Csoma/	1970.IX.30.	Budapest
		Válogatott	1964.IX.6.	Budapest
		/Rozsnyai, Csutorás, Mihályfi, Rábai/	1970.IX.30.	Budapest
		Válogatott	1970.IX.30.	Budapest
		/Farkas, Mihályfi, Fügedi, Batori/		

4x400 m	3:07.6	Válogatott	1970.VIII.2.	Szarajevo
4x800 m	7:27.4	/Bátori, Zsinka, Fügedi, Rózsa/ U.Dózsa	1971.X.3.	Budapest
4x1500 m	15:14.8	/Árva, Fekete, Zemen, Zsinka/ Bp.Honvéd	1955.IX.29.	Budapest
		/Mikes, Tábori, Rózsavölgyi, Iháros/ <u>E g y e s ü l e t i c s ú c s o k :</u>		
4x100 m	40.9	BEAC	1968.X.26.	Budapest
		/Hajdú, Mihályfi, Gyulai, Spánik/ BEAC	1969.VII.27.	Budapest
		/Spánik, Mihályfi, Gyulai, Hajdú/ U.Dózsa	1969.VII.27.	Budapest
		/Pajor, Bátori, Fügedi, Rábai/ Bp.Honvéd	1971.X.2.	Budapest
		/Kalocsai, Magyar, Kövesdi, Farkas/ Bp.Honvéd	1972.IX.30.	Budapest
		/Kalocsai, Magyar, Petőházi, Aradi/ Bp.Honvéd	1973.X.20.	Budapest
		/Kandár, Aradi, Magyar, Farkas/ Bp.Honvéd	1962.IX.30.	Budapest
4x200 m	1:25.5	/Kalocsai, Csutorás, Gyulai, Babos/ Bp.Honvéd	1972.X.1.	Budapest
4x400 m	3:09.8	/Petőházi, Milassin, Aradi, Magyar/ U.Dózsa	1970.X.4.	Szocsi
4x800 m	7:27.4	/Bátori, Zsinka, Fekete, Fügedi/ U.Dózsa	1971.X.3.	Budapest
4x1500 m	15:14.8	/Árva, Fekete, Zemen, Zsinka/ Bp.Honvéd	1955.IX.29.	Budapest
		/Mikes, Tábori, Rózsavölgyi, Iháros/		

Női felnőtt:

100 m	11.3	Balogh Györgyi	Vasas	1971.V.30.	Győr
200 m	22.8	Balogh Györgyi	Vasas	1972.IX.3.	München
400 m	51.7	Balogh Györgyi	Vasas	1972.IX.3.	München
800 m	2:02.4	Kulcsár Magdolna	Vasas	1972.VIII.31.	München
1500 m	4:14.4	Kulcsár Magdolna	Vasas	1973.VI.7.	Ostrava
		Völgyi Zsuzsa	Med.Erdért	1973.VIII.27.	London
3000 m	9:12.2	Völgyi Zsuzsa	Med.Erdért	1973.VII.22.	Budapest
100 m gát	13.2	Bruzsenyák Ilona	U.Dózsa	1973.VII.14.	Budapest és
				1973.VIII.5.	Budapest
200 m gát	28.3	Kiss Mária	Nyiregyh.TK	1969.VIII.31.	Budapest és
				1971.IX.4.	Budapest
magasugrás	186	Szabó Ildikó	NYVSC	1973.X.25.	Ungvár
távolugrás	647	Rudolf Erika	MAFC	1973.V.6.	Budapest
súlylökés	18.23	Bruzsenyák Ilona	U.Dózsa	1973.VIII.11.	Innsbruck
diszkoszv.	60.18	Bognár Judit	Bp.Honvéd	1972.IX.7.	München
		dr.Kleiberné			
gerelyh.	60.58	Kontsek Jolán	U.Dózsa	1971.VIII.28.	Budapest
		Ránkyné Németh			
ötpróba	4617	Angéla	BEAC	1969.VI.28.	Budapest
		Bruzsenyák Ilona	U.Dózsa	1973.VIII.11.	Innsbruck

C s a p a t c s ú c s o k :

4x100 m	44.6	Válogatott	1968.X.19.	Mexikóváros és
		/Kispálné, Nemesháziné, Balogh Gy., Tóthné/ Válogatott	1972.VII.1.	Budapest
		/Nemesháziné, Szabóné, Balogh Gy., Pappné/ Vasas	1971.X.3.	Budapest
4x200 m	1:38.0	/Pusztai, Nemesháziné, Pappné, Balogh Gy./ Válogatott	1969.IX.19.	Athén
4x400 m	3:35.8	/Munkácsi, Kulcsár, Séfer, Balogh Gy./ Vasas	1971.X.3.	Budapest
4x800 m	9:00.6	/Pusztai, Méreiné, Lombos, Kulcsár/ Csepel	1971.V.22.	Budapest
magas cs.:	167.4	/Arany, Papp, Rierpl, Kreisz, Nyiri/ TFSE	1974.V.24.	Budapest
távol cs.:	570.2	/Kreisz, Wieland, König, Cserjés, Balatoni/ Bp.Honvéd	1974.V.4.	Budapest
súly cs.:	15.10.6	/Bognár, Irányi, Menyhárt, Varga G., Armuth/ U.Dózsa	1968.V.5.	Budapest
diszkosz cs.:	47.32.4	/dr.Kleiberné, Stugner, dr.Mikuss, Loidl, Gradwohl/		

gerely cs.: 44.47.6

Vasas

1969.V.4.

Budapest

/Rudasné, Radnai, Krajcsoviczné, Vass,
Varga/Egyesületi csúcsok:

4x100 m	44.6	Vasas	1972.VII.1.	Budapest
4x200 m	1:38.0	/Nemesháziné, Szabóné, Balogh Gy., Pappné/ Vasas	1971.X.3.	Budapest
4x400 m	3:41.4	/Pusztai, Nemesháziné, Pappné, Balogh Gy./ Vasas	1971.X.10.	Budapest
4x800 m	9:00.6	/Pusztai, Pappné, Kulcsár, Balogh Gy./ Vasas	1971.X.3.	Budapest
		/Pusztai, Méreiné, Lombos, Kulcsár/		

férfi utánpótlás:

100 m	10.2	Lépolád Endre	Mohácsi TE	1973.VI.16.	Budapest
200 m	21.2	Gyulai István	Bp.Honvéd	1963.VII.14.	Budapest
		Istóczy József	U.Dózsa	1964.VI.7.	Budapest
		Lépolád Endre	Mohácsi TE	1973.VII.22.	Budapest
400 m	47.2	Csutorás Csaba	Bp.Honvéd	1958.VIII.5.	Budapest
		Nagy Tibor	DMTE	1973.IX.29.	Budapest
800 m	1:48.8	Fekete Sándor	U.Dózsa	1970.X.18.	Budapest
1000 m	2:22.9	Török János	Bp.Honvéd	1967.X.12.	Pécs
1500 m	3:43.2	Szekeres Béla	MAFC	1959.VI.20.	Budapest
		Kovács Géza	Kap.Dózsa	1968.VI.1.	Budapest
2000 m	5:14.0	Török János	Bp.Honvéd	1967.XI.6.	Budapest
3000 m	8:05.8	Szekeres Béla	MAFC	1958.VIII.6.	Budapest
5000 m	13:53.6	Mecser Lajos	SBTC	1963.X.3.	Budapest
10.000 m	29:32.6	Mecser Lajos	SBTC	1963.VII.14.	Budapest
2000 m ak.	5:39.8	Sári Elek	DVSC	1970.VIII.1.	Debrecen
3000 m ak.	8:40.6	Simon Attila	FTC	1960.VIII.26.	Budapest
110 m gát	14.3	Milassin Lóránd	Bp.Honvéd	1968.IX.1.	Budapest
200 m gát	24.0	Fluck Miklós	Vasas	1963.X.3.	Budapest
400 m gát	52.5	Árva István	U.Dózsa	1969.VIII.13.	Krakó
		Kövesdi István	Bp.Honvéd	1970.VI.28.	Varsó
10 km gyal.	43:40.0	Papp János	Szoln.MÁV	1972.VIII.27.	Debrecen
20 km gyal.	1:31:28.8	Fórián Sándor	Bp.Honvéd	1971.IX.12.	Budapest
magasugrás	220	Major István	Bp.Honvéd	1970.V.24.	Budapest
rúdugrás	515	Steinhacker Róbert	Bp.Spartac.	1971.X.12.	Budapest
távolugrás	780	Katona Gábor	Bp.Honvéd	1972.VI.23.	Budapest
hármasugrás	16.34	Katona Gábor	Bp.Honvéd	1972.VI.25.	Budapest
súlylökés	18.24	Fejér Géza	Bp.Honvéd	1965.VI.30.	Budapest
diszkoszv.	60.78	Tégla Ferenc	SZVSE	1968.IX.1.	Budapest
gerelyhaj.	87.20	Németh Miklós	TFSE	1967.VI.25.	Poznań
kalapácsv.	67.62	Tamás Gábor	GEAC	1973.X.25.	Szentes
tízpróba	7232	Bakai József	Csepel	1963.X.26-27.	Budapest
	11.0, 695, 14.38, 175, 51.6, 16.2, 49.37, 400, 56.57, 5:05.1/				

női utánpótlás:

100 m	11.4	Nemesháziné Markó			
		Margit	Vasas	1964.IX.6.	Budapest
200 m	23.5	Balogh Györgyi	Vasas	1968.VIII.31.	Budapest
		Szabó Ildikó	NYVSC	1973.IX.30.	Budapest
400 m	53.5	Orosz Irén	U.Dózsa	1972.VI.15.	Budapest
800 m	2:05.0	Kazi Olga	MAFC	1962.IX.16.	Belgrád
1500 m	4:26.0	Budavári Mária	Bp.Honvéd	1970.VI.27.	Varsó
100 m gát	13.6	Kiss Mária	Nyiregyh.TK	1969.X.18.	Ungvár
200 m gát	28.3	Kiss Mária	Nyiregyh.TK	1969.VIII.31.	Budapest
		Szabó Ildikó	NYVSC	1973.X.25.	Ungvár
magasugrás	186	Rudolf Erika	MAFC	1973.V.6.	Budapest
távolugrás	638	Szabó Ildikó	NYVSC	1973.IX.20.	Budapest
súlylökés	15.62	Irányi Margit	Bp.Honvéd	1973.IX.16.	Ostrava
		Armuth Edit	Bp.Honvéd	1974.V.5.	Budapest
diszkoszv.	56.78	Varga Gabriella	Bp.Honvéd	1973.X.12.	Budapest és
				1974.IV.29.	Budapest
gerelyn.	57.94	Kucserka Mária	U.Dózsa	1972.X.7.	Bukarest
ötpróba	4297	Bruzsenyák Ilona	DEAC	1971.IX.4-5.	Budapest

férfi ifjúsági:

100 m	10.2	Lépolád Endre	Mohácsi TE	1973.VI.16.	Budapest
200 m	21.2	Lépolád Endre	Mohácsi TE	1973.VII.22.	Budapest és
				1973.IX.30.	Budapest
400 m	47.2	Nagy Tibor	DMTE	1973.IX.29.	Budapest
800 m	1:48.9	Hrenek János	Póstás	1973.VIII.26.	Diusburg
1000 m	2:26.7	Szentiványi Gergely	MAFC	1959.V.31.	Budapest
1500 m	3:47.5	Mohácsi Péter	MTK	1966.IX.18.	Budapest
2000 m	5:20.6	Golács Miklós	BKV Előre	1972.VI.4.	Budapest
3000 m	8:13.2	Szekeres János	Bp.Honvéd	1971.X.17.	Budapest
5000 m	14:17.4	Szekeres János	Bp.Honvéd	1971.X.3.	Budapest

2000 m ak..	5:39.8	Sári Elek	DVSC	1970.VIII.1.	Debrecen
3000 m ak..	8:52.4	Sári Elek	DVSC	1970.X.10.	Debrecen
110 g /106/	14.5	Milassin Lóránd	Bp.Honvéd	1967.IV.30.	Budapest
110 g /99/	14.7	Kabarcz Zoltán	BKV Előre	1973.IX.22.	Debrecen
200 m gát	24.4	Nyiregyházi György	Bp.Honvéd	1965.X.23.	Budapest
300 m gát	38.2	Sóstai Csaba	DMTE	1973.IX.30.	Budapest
400 m gát	53.2	Arendás József	BEAC	1973.VIII.24.	Duisburg
10 km gyal.	43:40.0	Papp János	Szoln.MÁV	1972.VIII.27.	Debrecen
20 km gyal.	1:35:57.8	Papp János	Szoln.MÁV	1973.VI.24.	Ajka
magasugrás	212	Dóczi Ferenc	Olajbányász	1970.V.31.	Budapest
rúdugrás	491	Steinhacker Róbert	Bp.Spartac.	1969.VI.29.	Budapest
távolugrás	771	Katona Gábor	Bp.Honvéd	1971.V.15.	Budapest
hármasugrás	15.82	Katona Gábor	Bp.Honvéd	1971.VIII.22.	Gyula
súly /6 kg/	19.00	Fejér Géza	Bp.Honvéd	1964.IX.12.	Budapest
súly /7.26/	17.49	Fejér Géza	Bp.Honvéd	1964.IX.12.	Budapest
diszkosz /1.5/	64.86	Tégla Ferenc	SZVSE	1966.X.31.	Szeged
gerelyv.	80.06	Paragi Ferenc	Kilián KFSE	1972.X.5.	Szolnok
kalapács /6 kg/	67.66	Almási László	Bp.Honvéd	1973.IV.21.	Budapest
kalapács /7.26/	63.56	Pavlovics László	SZEOL	1973.VIII.20.	Szeged
tízpróba	6921	Kiss Árpád	U.Dózsa	1974.IV.20-21.	Budapest
tízpróba	6548	Kiss Árpád	U.Dózsa	1973.IX.8-9.	Budapest
/ifj.szerekkel/	11.2, 663, 12.53, 196, 51.7, 15.3, 34.48, 380, 46.00, 5:06.1/				

női ifúsági:

100 m	11.5	Neszmélyi Vera	Bp.Dózsa	1955.VIII.4.	Varsó
200 m	23.5	Károly Zsuzsa	DVTK	1973.VII.20.	Budapest
400 m	54.8	Szabó Ildikó	NYVSC	1973.IX.30.	Budapest
800 m	2:08.4	Könye Irma	Bp.Honvéd	1971.IX.18.	Varsó
1500 m	4:29.2	Budavári Mária	Bp.Honvéd	1968.VII.3.	Budapest
100 m gát	14.0	László Zsuzsa	Koml.Bányász	1971.X.20.	Budapest
200 m gát	28.3	Szabó Ildikó	NYVSC	1973.IX.30.	Budapest
300 m gát	46.8	Szabó Ildikó	NYVSC	1973.X.25.	Ungvár
magasugrás	184	Baumann Gizella	U.Dózsa	1973.VIII.25.	Budapest
távolugrás	638	Rudolf Erika	MAFC	1972.IX.16.	Kijev
súlylökés	14.98	Mátay Andrea	MAFC	1973.V.6.	Budapest
diszkoszv.	49.50	Szabó Ildikó	NYVSC	1973.IX.29.	Budapest
gerelyh.	51.40	Bognár Judit	MTK	1957.IX.13.	Prága
ötpróba	4018	Pógyor Klára	TFSE	1970.X.3.	Budapest
4x100 m	45.7	Jakobicz Eva	Bp.Spartac.	1971.IX.4.	Budapest
4x100	48.1	Szabó Ildikó	NYVSC	1973.IX.9.	Budapest
/egyesületi/	1:40.8	Válogatott		1973.VII.14.	Budapest
4x200 m	3:45.8	/Lukics, Szabó I., Rácz, Károly/		1972.IX.30.	Budapest
4x400 m	3:57.8	DVTK		1971.X.3.	Budapest
4x800 m	9:27.4	/Konczwald, Paulin, Komáromi, Károly/		1971.IX.19.	Varsó
		Bp.Honvéd		1971.X.2.	Budapest
		/Redenszky, Körber, Lukics, Könye/		1972.X.1.	Budapest
		Válogatott			
		/Szabó I., Temesi, Lombos, Könye/			
		Bp.Honvéd			
		/Redenszky, Orosz, Lukics, Könye/			
		Bakony Vegyész			
		/Jankó, Vass, Harlai, Farkas/			

A bajnoki pontverseny állása

1974. május 31-én

A mezei bajnokság után újabb bajnokságon szerzett pontokkal gyarapodott a bajnoki pontverseny. A május 4-5-iki ügyességi CSB számonkénti alakulását az alábbi táblázat mutatja:

Férfi ügyességi CSB

helyezés	egyesület	magas	távol	rúd	hármas	súly	diszkosz	gerely	kalapács	összpont
1.	Bp.Honvéd	9	12	5	14	14	11	3	7	75
2.	BEAC	5	8	6	7	3	3	7	-	39
3.	Vasas	7	2	6	2	6	7	2	4	36
4.	U.Dózsa	1	-	9	-	7	4	4	5	30
5.	Csepel	4	-	-	-	4	5	6	1	20
6.	TFSE	6	-	-	-	-	-	9	-	15
7.	Bakony Vegyész	-	6	-	6	-	-	-	-	12
8.	DVTK	3	-	-	-	2	6	-	-	11
9.	Bp.Építők	-	-	-	-	-	1	-	9	10
10.	Olajbányász	-	5	-	4	-	-	-	-	9

11.	SZEOL	-	-	-	-	-	1	6	7
	Bp.Spartacus	-	-	7	-	-	-	-	7
13.	PVSK	-	-	-	-	-	5	-	5
14.	Ganz Mávag	-	4	-	-	-	-	-	4
15.	Szoln.MÁV	-	-	-	3	-	-	-	3
	SZSE-Dózsa	-	-	-	-	1	-	2	3
	MAFC	-	-	-	-	-	-	3	3
	DMTE	-	-	3	-	-	-	-	3
19.	Soproni Textiles	2	-	-	-	-	-	-	2
20.	Keszthelyi Haladás	-	-	-	1	-	-	-	1

Női ügyességi CS

helyezés	egyesület	magas	távol	súly	diszkosz	gerely	összpont
1.	TFSE	10	13	4	2	9	38
2.	Bp.Honvéd	-	7	16	9	4	36
3.	U.Dózsa	7	6	6	7	7	33
4.	Vasas	4	2	-	5	3	14
5.	Csepel	3	5	2	-	-	10
	DVTK	-	1	5	4	-	10
7.	FTC	-	-	3	6	-	9
8.	BEAC	2	-	-	-	6	8
9.	MAFC	6	-	-	-	-	6
	Bp.Spartacus	5	-	1	-	-	6
11.	Győri Dózsa	-	-	-	-	5	5
12.	Dunaujváros	-	3	-	-	-	3
	SZEOL	-	-	-	3	-	3
14.	Bp.Építők	-	-	-	1	1	2
	KSI	-	-	-	-	2	2

A két táblázat figyelembe vételével a bajnoki pontverseny állása 1974. május 31-én a következő: **f é r f i a k:**

hely	egyesület	mezei bajn.	ügyes. CSB	összpont	hely	egyesület	mezei bajn.	ügyes. CSB	összpont
1.	Bp.Honvéd	13	75	88	1.	Bp.Honvéd	20	36	56
2.	Csepel	40	20	60	2.	TFSE	-	38	38
3.	U.Dózsa	16	30	46	3.	U.Dózsa	-	33	33
4.	BEAC	-	39	39	4.	Bp.Spartacus	11	6	17
5.	Vasas	-	36	36	5.	Vasas	-	14	14
6.	MTK	29	-	29		Bp.Edr.Medosz	14	-	14
7.	SZEOL	19	7	26	7.	Debr.MTE	11	-	11
8.	DVTK	9	11	20		BEAC	3	8	11
9.	Bp.Építők	6	10	16	9.	Csepel	-	10	10
10.	TFSE	-	15	15		DVTK	-	10	10
11.	Salg.BTC	14	-	14	11.	Bp.Építők	7	2	9
12.	Bakony Vegyész	-	12	12		Haladás	9	-	9
13.	Bp.Spartacus	4	7	11		Győri Dózsa	4	5	9
14.	Olajbányász	-	9	9		FTC	-	9	9
15.	Ganz Mávag	3	4	7	15.	MAFC	-	6	6
16.	FTC	6	-	6	16.	SZEOL	2	3	5
	MAFC	3	3	6		Szeksz.Dózsa	5	-	5
18.	Komló Bányász	5	-	5	18.	Szolnoki MÁV	3	-	3
	SZVSE	5	-	5		Nyiregyh.TK	3	-	3
	SZSE-Dózsa	2	3	5		Dunaujváros	-	3	3
	PVSK	-	5	5	21.	KSI	-	2	2
22.	NYVSC	4	-	4					
23.	Tat.Bányász	3	-	3					
	Szoln.MÁV	-	3	3					
	DMTE	-	3	3					
26.	Kazincb.Vegy.	2	-	2					
	Sopr.Textil	-	2	2					
28.	Pécsi MTE	1	-	1					
	Keszt.Halad.	-	1	1					

Dr.Istenes Vilmos

ATLÉTIKA a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Felelős és szakszerkesztő: Farkas Pál. Szerkesztőség: 1146 Budapest, Dózsa Gy. u. 3. Telefon: 340-785. Kiadja: Sportpropaganda Vállalat 1143 Budapest, Dózsa György u. 1-3. Kiadásért felel: Béres Tibor igazgató. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál /KHI. Budapest V., József nádor tér 1., postacím: 1900 Budapest/ közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámára. Előfizetési díj egy évre: 48,- Ft. Egyes szám ára: 4,50 Ft. Számonként kapható még: Sportpropaganda, 1081 Budapest, Rákóczi ut 57/a.

Index szám: 26.035

Ujkorlat



GYARDA



„REANAL“

FINOMVÉSZESKÖNYV

Budapest XIV. Fővárosi Községi Kormány

Ára: 4,50 Ft



GYÁRTJA:



„REANAL”

FINOMVEGYSZERGYÁR

Budapest XIV., Telepes utca 53.

ATLÉTIKA

OLVASÓTEREM



1974 JUL 2 0

A TARTALOMBÓL:

Az edzői munka főbb kérdései

Izelítő a román atlétikából

A női 400 m-es gátfutás

Tér-, idő- és dinamikai jellemzők vizsgálata
a diszkoszvetésnél

Mennyiben függ a sporteredmény az erő-,
testsúly-, sebesség- és az idő
paramétereitől ?

A kalapácshuzalban mért erő, mint a technika
jellemzője

Szövetségi közlemények

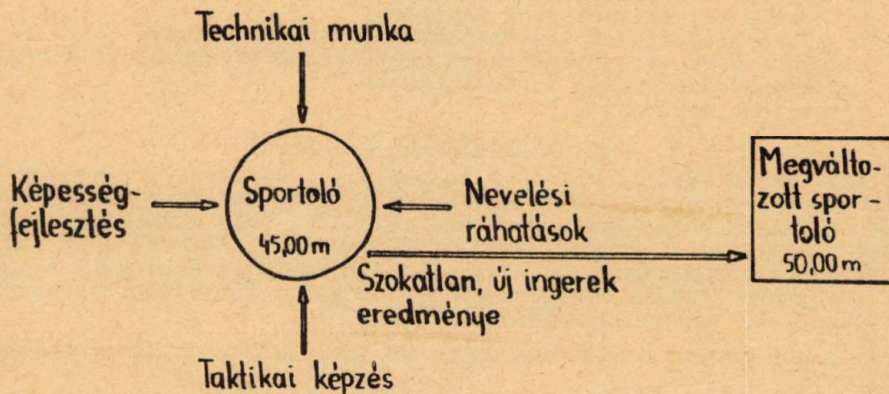
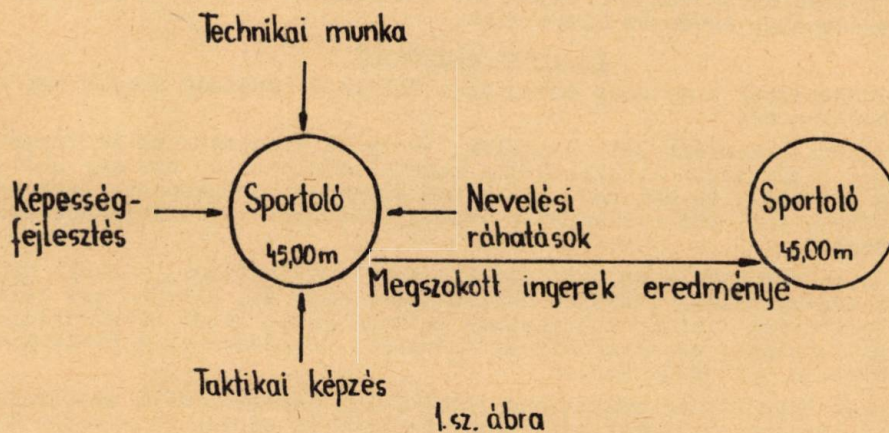
1974/7

Az edzői munka főbb kérdései

Az edzői munka ma már szakma. Meghatározott ismeretek koordinált rendszerének birtoklását követeli meg művelőitől a különböző tudományágak köréből. A tevékenység, amit az edző végez: pedagógiai munka. E nevelési feladat megoldása során az edzőnek szervezési, tervezési és ellenőrzési tevékenységet kell ellátnia, miközben élettani és pszichológiai folyamatokat irányít. Bármely feladat, vagy folyamat elhanyagolása eredménytelenséghez vezet.

A versenysportra való felkészítés /edzés és versenyzés/ tárgya a sportoló szervezete, amely egységes egészet alkot. A felkészítés során alkalmazott ingerek /edzés és versenygyakorlatoknak/ változást kell létrehozniok. Az először teljesítménynövekedést jelentő ingerek, ha mennyiségük vagy erősségük nem változik, nem váltanak ki fejlődést. Ezt szemlélteti az 1. és 2. sz. ábra, ahol az eredményt, mondjuk gerelyhajításban, lehet értelmezni.

MEGSZOKOTT ÉS SZOKATLAN INGEREK ALKALMAZÁSÁNAK SÉMÁI



Az adaptáció ez esetben azt jelenti, hogy meg kell változtatni az emberi szervezetet. Ez pedig még az élő organizmusnál egyszerűbb szervezeteknél is megköveteli, hogy ismerjük felépítését és működési elveit.

A sportbeli felkészítő munka tekintetében akkor az a követelmény, hogy az edző tisztában legyen a szív, a tüdő és a keringési rendszer, mint az állóképesség fejlesztése, az izom- és ízületi rendszer, mint az erő és hajlékonyság növelése, az idegrendszer, mint a gyorsasági és akarat-erkölcsi tulajdonságok emelése területének törvényeivel. Ismernie kell a választott sportág vagy versenyszám igényeit a fenti szervekkel és tulajdonságokkal kapcsolatban, mint ahogy azt például Suslov a futószámokat vizsgálva az aerob és anaerob állóképesség szükséglet vonatkozásában kimutatta /lásd 1.sz táblázat/

Aerob és anaerob állóképességigény a különböző távolságú futószámokban:

Megnevezés	Futószámok távjai							
	100	200	400	800	1000	1500	5000	10.000
Anaerob %/	95	90	75	55	50	35	10	5
Aerob %/	5	10	25	45	50	65	90	95

1. táblázat

Ha az edző tudása itt is helytálló, akkor felteheti a kérdést: versenyzője a szükséges pszichofizikai képességek, stb. tekintetében hol áll /meg kell mérni/, hová akarja egy adott időegységen belül eljuttatni? Fel kell tételnie a célhoz vezető utat /megtervezni az edzést/. El kell végeznie a kísérletet /végrehajtani az edzéstervet/. A tervezett és megvalósított edzőmunkát az eredménnyel egybevetve elemeznie kell. Azaz fel kell tárnia a meghatározó okokat, hogy a kedvezőket felülvizsgálva megtartsa, illetve a kedvezőtleneket elvetesse, mert a megváltozott versenyzővel újabb eredményt csak újabb úton lehet elérni.

E kutatómunka során - a jelenlegi gyakorlattal szemben, amely elsősorban az edzőeszközöktől és módszerektől várja a fejlődést - mindig szem előtt kell tartani az edzés és versenyzés mindenkire érvényes alapelveit.

Az edzés alapelvei

A teljesítőképesség a nevelés eredménye. Teljesítőképesség nélkül nem vezet győzni tudó sportoló neveléséhez.

Az edzés során terhelést kell adagolni, amelynek fokozatosnak és lépcsőzetesnek kell lennie, hogy a kiváltott alkalmazkodás megszilárdulhasson. Ezt úgy kell megoldani, hogy a terhelés 2-3 héten át nő, majd 1-2 héten keresztül csökkentett lesz az előzőkhöz képest. Természetes, hogy ezt a ritmust a versenydőszakban a versenynaptárral összhangban kell változtatni.

Az egész éves terhelés elve azt jelenti, hogy folyamatosan, passzív pihenő nélkül kell folytania az edzőmunkának a teljes felkészülési éven át. Pihenés azt jelenti, hogy a különböző felkészülési ciklusokban más-más jellegű munka lehet túlsúlyban, a mennyiségi és minőségi munkának, az általános és speciális képzésnek és a fizikai és technikai képzés túlsúlyának is változnia kell.

Minden magas intenzitású munkát nagy terjedelmű edzésnek kell megelőznie. A nagy volumen alacsony, a magas erősségű, de kisebb terjedelmű edzés, ha e kettő összerterhelése nagy, - csúcsformát eredményez. Azaz, a magas inger /erős edzés/ magas reakciót /versenyteljesítményt vált ki. A terhelésemelés fokozatai sorrendben:

- a heti edzésgyakoriság növelése,
- az egy edzésen belüli munka mennyiségének emelése,
- a terhelések, ellenállások fokozása,
- az egyes gyakorlatok végrehajtási iramának növelése,
- a gyakorlatok versenyterhelést megközelítő ritmusban való végrehajtása,
- versenyszerű edzések, edzőmérkőzések,
- versenyek, mérkőzések.

A versenyeztetés alapelvei

A versenyzést is meg kell tanulnia a sportolónak. Ezért a versenyeket felkészülési, fő és célversenyekre osztjuk fel. A felkészülési versenyeken kell elsajátíttatni a versenyzéshez szükséges ismereteket, mert az fejlődik, amit edzünk, azaz edzésen edzeni tanul meg a sportoló, versenyen pedig versenyezni. A fő versenyek szolgálnak a végrehajtott edzésterv eredményének mérésére, ezek összefüggésében kell a munka elemzését elvégezni. A célversenyeknek /évente 2-3 lehet/ kell alárendelni az edzést és a többi versenyfajtát, itt csúcsforma elérése a cél.

A sportoló akkor vegyen részt versenyen, ha felkészültségi színvonalának megfelelő tudással rendelkezik.

Színvonal szerint különbséget kell tenni a versenyeztetésben. Elvonalbelleknél a verseny a felkészülés függvénye. Középmezőnyben a verseny részben ösztönözzön a jobb felkészülésre, részben annak függvénye legyen. Alsó szinten és gyermekeknél felkészülési szakasztól függetlenül a sűrű /legalább kéthetenkénti/ versenyzés ösztönzi /közeli perspektíva/, illetve jelenti a sportolást.