

ATLÉTIKA

25.

1975

OLVASÓTEREM



A TARTALOMBÓL:

Az atléta utánpótlás és ifjúsági
válogatott keret 1975. évi
felkészítési programja

A fedettpályás versenyidény előtt...

A Magyar Atlétikai Szövetség közleménye

Gátfutás fiataloknak

Atlétabarátok között...

Tanulmányúton Bulgáriában

1975 / 1



10050836
TF Könyvtár

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY
1317

ATLÉTIKA

XIX. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1975. I. SZÁM

Szövetségi közlemények,

Az atléta utánpótlás és ifjúsági válogatott keret

1975. évi felkészülési programja

I.

A VÁLOGATOTT JELENLEGI HELYZETE

1./ Nemzetközi viszonylatban:

a./ egy-két kivételtől eltekintve, szinte valamennyi európai országban igen nagy és szervezett erőfeszítéseket tesznek az utánpótlás fejlesztésére. Ez megmutatkozik a sportág népszerűsítésében, a kiválasztásban, a tehetségek felkészítésében egyaránt. Elterjedt és közsímet a fiatalok felkészítésének jelenleg legkorszerűbbnek ítélt módja. Korán kezdett, sokoldalú előkészítés, széleskörű edzőmunka után fokozatosan speciálissá váló és egyre intenzívebb munkával elérni az ifjúsági kor után a minél nagyobb szintű egyéni csúcsteljesítményt.

Az utánpótlás nemzetközi élvonala egyre szélesedő tendenciát mutat, a női súlylökést és diszkoszvetést leszámítva. A szervezett felkészítés hatására szinte valamennyi országban tűnik fel 1-2 versenyszámban komoly eredmények elérésére hivatott versenyző.

Az utánpótlás fejlesztése érdekében egyre nagyobb szerepet kapnak a különböző korú ifjúsági és utánpótlás válogatottak nemzetközi találkozói, amelyeknek száma növekvő tendenciát mutat.

A legszervezettebb utánpótlásnevelés - ebből adódóan a legnagyobb létszámú ifjúsági és utánpótlás korú élversenyző - a szocialista országokban van. Ezek közül is kitűnik az NDK utánpótlása mind minőségi tömegével, mind egyes kimagasló képességű versenyzőivel.

b./ A minden második /páratlan/ évben megrendezésre kerülő ifjúsági EB az utánpótlás legfontosabb versenyévé vált. Színvonaluk, főleg az átlagokat tekintve, fokozatosan emelkedik. Egyre több olyan versenyző szerepel eredményesen a felnőtt világversenyeken, aki előtte szerepelt az ifjúsági EB-n. Ez nem jelenti viszont azt, hogy csak az ottani bajnokok és dobogós helyezettek kerülnek felnőtt korban a csúcsra.

Az EB várhatóan további fejlődést hoz az eredmények tükrében, annak ellenére, hogy a kétévenkénti rendezés miatt több élvonalbeli fiatalnak nincs módja rajta kiemelkedően szerepelni.

Az egyes versenyszámok közül a legnagyobb fejlődés - az életkorból adódóan is - a rövidtávú futó számokban, női középtávú futásban, ugrószámok közül a magasugrásoknál várható. A dobószámok eredményeinek javulása mögött valószínűleg több esetben most is szerepet fog játszani a tiltott, de még nem megfelelően ellenőrizhető anabolizálás.

Az EB emelkedő népszerűsége következtében az IBV-k értékelése is egyre inkább a következő EB szemszögéből történik, az eddigieknél kevésbé látszik öncélúnak. Nagyon helyesen, a fiatalok felkészítésének, fejlődésük és versenyzési képességeik leérésének csak első állomása és nem végcélja.

c./ A magyar utánpótlás helyzete: az 1974-es eredmények és az 1975-ös fő versenyek szempontjából a következően alakul:

Az 1974-es IBV közepesnek értékelt szereplése azt mutatta, hogy a szocialista országok viszonylatában a második vonalba tartozunk. Ez - más versenyek eredményeit is figyelembe véve - egyúttal európai viszonylatban a középmezőnyt jelenti.

A szűk élversenyzői állomány következtében kevés olyan versenyzőnk van, akit eredményesen lehet felkészíteni az ifjúsági EB-re. Hirtelen kiugrásra ugyan e korban gyakran akad példa, de ezek lehetősége sem változtat alapvetően a fenti megállapításon.

Az IBV-n való részvétel a korosztály legjobbjainak felmérésére szolgálhat ezúttal is. A jelenlegi versenyzőállományunkat figyelembe véve, futók mellett 1-1 ügyességi versenyzőtől várható jobb szereplés.

2./ Hazai viszonylatban:

1974-ben lényegesen nem sikerült változtatni az előző évekhez képest az utánpótlás helyzetén.

A szűk választási lehetőség következtében a legfontosabb területen nem sikerült előrelépni. Változatlanul kevés a jól előkészített tehetségesnek látszó fiatal versenyző, akitől megfelelő több éves rendszeres munka után, komolyabb fejlődést várhatunk.

A meglévő tehetségek kibontakozása sem egyenletes, mert sok esetben a végzett edzőmunka sem mennyiségben, sem minőségileg nem éri el a szükségességet. Ahol ezt feladatot szakosztályi szinten egyes edzők megvalósították, egyedül ott jelentkezt komolyabb fejlődés.

Mivel az utánpótlás és ifjúsági keret felkészülési terve már évek óta meghatározza a szükséges edzőmunka minimumát, valamint jellegét is, ezért a hiányosságok zömmel a szakosztályi edzőmunkában keresendők. Az edzők egy része különböző okok miatt nem végezteti el a szükséges edzéseket, vagy nem úgy, ahogy az eredményes lehetne.

Ez annak ellenére így van, hogy edzői értekezleteken, szakosztályi látogatások során mindig egyetértés hangzott csak el a felkészülés irányelveivel kapcsolatban.

Meghatározott körülmények hiányában viszont a szakosztályi edzőmunka ellenőrzése nem volt megoldott. Az utánpótlás edzői sem tudták rendszeresen valamennyi kerettag edzéseit figyelemmel kísérni, csak a kiemelkedőbb versenyzőket, azokat is csak esetlegesen.

Az egyes versenyágak közül 1974-ben tovább folytatódott a lassú fejlődés a férfi futó- és gátszámokban. Ez vonatkozott az előző években feltűntekre, de jelentkeztek - elsősorban vidékről - az év folyamán is újabb tehetségek.

A fejlődés oka - vidéken a futás népszerűsítésére tett erőfeszítések mellett - az, hogy sikerült magasabb színvonalra hozni és széles körben elterjeszteni az aerob jellegű hosszú futásokra alapuló edzőmunkát, és általában nagyobb terjedelmű edzéseket végezteni az előzőeknél.

Ezzel szemben további visszaesést mutattak a női futószámok - mind tömegeiben, mind az élvonal vonatkozásában egyaránt. Itt a kiválasztás problémái mellett általában az edzőmunka színvonala is erősen elmarad a szükségességtől, elsősorban az állóképesség, az erőfejlesztés és a mozgás-iskolázás szempontjából. Az ügyességi számokban egy-egy versenyző fejlődése nagy mértékben befolyásolja az élvonal helyzetét. Szélesebb körű élgárda - sajnos - egy számban sem alakult ki 1974-ben sem.

A magasugrásban - főleg a nőknél - az utolsó években jelentkező fejlődés is megtorpant. Ezt elsősorban az akkori tehetségek megrekedése vagy visszaesése mutatja. Az újabb - néha ugrásszerűen jelentkező tehetségek lehetőségei is kérdésesek edzőmódszertani problémák miatt. A flop technika egyeduralma a fiatalabtnál arra vezetett, hogy a népszerű technika túlzott gyakorlása háttérbe szorította a nélkülözhetetlen törzsisomzat erősítést, ami a visszaesés és a nőknél jelentkező gyakori sérülések fő okozója.

Az élvonalba számító fiatal dobók nagy része testméreti adottságainál fogva nem felel meg a nemzetközi követelményeknek. Több esetben nem megoldott - különben alkalmas - egyes versenyzők távlati felkészülése sem. Ennek szemléleti, szakmai okai vannak, amikor nem megalapozott, pillanatnyi eredményességet szolgáló egy-sikű erősítő munka kerül túlsúlyba, elhanyagolva az általános mozgásügyesség és az általános erőfejlesztést. A központi felmérések rendszere és próbaszámai kedvezően befolyásolták a szakosztályi edzőmunkát, de nem terjedtek el még mindig olyan mértékben, ahogy azt évek folyamán, a bevezetésük óta reméltük.

Az eddigi tapasztalatok alapján indokolt továbbfejlesztésük, főleg az ügyességi számokban, ahol célszerű azokat az eddigi versenyágak helyett versenyszámok szerint felbontani.

Részleges eredményeket értünk csak el az összetett versenyzés fejlesztésében is. Sem a versenynaptár, sem az edzői szemlélet nem segítette megfelelően a korosztály fiatalabbjai részére szakmailag fontos versenyág előtérbe kerülését.

3./ Az 1973. évi "OLIMPIAI REMÉNYSÉGEK" keretébe tartozó versenyzők helyzete:

A keretbe 1972. év végén az akkori helyzet szerinti legtehetségesebb fiatal versenyzők kerültek, zömmükben olyanok, akik számításba kerülhettek az 1973. évi ifjúsági EB-re is.

Ezekkel az utánpótlás felkészülési terve keretében kiemelkedően foglalkoztunk. Részt vettek valamennyi központi edzőtáborozáson /iskolai elfoglaltságuktól függetlenül/ és egyesületi edzéseiket is a többi kategóriánál lényegesen többször ellenőriztük.

A keretbe tartozó versenyzők közül többen nem fejlődtek megfelelően, nem bírták huzamosabb ideig a folyamatos, erős edzőmunkát.

Pár versenyzőnél ismételtelen jelentkező komolyabb sérülések akadályozták meg a fejlődést.

Az akkor főleg ifjúsági - kevesebb utánpótlás - korú versenyző közül, akiket tavaly év közben 9 fővel kiegészítettünk, jelenleg 5 olimpiai kerettag, 20 fel-

nőtt "A" kerettag, 7 "B" kerettag, 4 ifjúsági EB kerettag, 4 utánpótlás kerettag van. Négyen nem fejlődtek megfelelő mértékben, ötven sérülés miatt stagnáltak és két fő abbahagyta - családi okok miatt.

A versenyzők nagyobb részének általános fejlődésével elégedettek lehetünk. Fejlődésük dinamikájával már nem minden esetben /pl. a katonai szolgálat majdnem minden férfi versenyzőnél törést okozott/.

II.

C É L K I T Ű Z É S E K

1./ Eredmények terén:

- Az ifjúsági EB-n döntőbe jutási eséllyel rendelkező, viszonylag kis csapat kiküldetésére van lehetőség. Ezen belül dobogós helyezésre van kilátás tizpróbában /Kiss A./, esetleg 110 m gátfutásban /Bartha/. IV-VI. helyezésre lehet esélyes a férfi 4x100-as váltó /amennyiben Laklai felkészülési problémái megoldódnak/, 200 m-en Lőránd, diszkoszvetésben Kovács K., női magasugrásban Béla E., gerelyhajításban Janák M. V-VIII. helyezésre lehet esélyes 800 m-en Paróczai, valamennyi akadályfutó, gerelyhajításban Bártfai, a gyalogló Szálas J., 100 m gátfutásban Siska, ötpróbában Kósa.

Pontszámban ez 12-15 pontot jelenthet.

Meg kell jegyezni, hogy épp a fiatalok korából adódó esetleg ugrásszerűen jelentkező fejlődés miatt a nemzetközi erőviszonyokat felmérni egy évvel korábban rendkívül nehéz.

- Az IBV szereplés legfőbb célja a korosztály legjobbjai felkészültségi és versenyzési fokának felmérése, a további kiválasztás érdekében. Ezen belül törekedni kell, hogy valamennyi versenyzőben érjen el helyezést versenyzőnk, a váltók pedig az első 4 közé kerüljenek, jelenlegi elvárásaink szerint 3 dobogós helyezésre /1 férfi, 2 nő/ van lehetőség.

- A válogatott viadalokra a korosztályos jelleggel tekintve konkrét eredmény tervezése nem reális. Jelenlegi ismereteink szerint az alábbi eredmények várhatók:

magyar - bajor férfi-női utánpótlás viadal

Bulgária B - magyar utánpótlás férfi-női viadal

magyar - jugoszláv férfi ifjúsági viadal

magyar - lengyel női ifjúsági viadal

cseh - magyar férfi-női ifjúsági viadal

magyar győzelem

szoros verseny,

bolgár győzelem

szoros verseny,

magyar győzelem

lengyel győzelem

szoros verseny

cseh győzelem

2./ Edzőmunkában:

Az évi edzőmunkát két alapvető tényezőnek kell meghatározni:

- Biztosítani kell valamennyi kerettag részére a követelményrendszerben meghatározott heti edzésszámok maradéktalan elvégzését, valamint az edzések folyamatosságát;
- az edzőmunkát a felkészülési program útmutatójában meghatározott ciklusbeosztás, felkészülési irányelvek és célkitűzések szerint kell végezni.

A célkitűzéseket egyénileg kell meghatározni a versenyzők felkészülési tervében. Összhangban kell lenniük a versenyző távlati felkészülési elveivel, erősödő, mennyiségileg és intenzitásában is növekvő terhelést kell előírni.

A követelményrendszerben előírt felmérések próbaszámait az egyes versenyszámok legjellegzetesebb mutatóit foglalják magukba. Megfelelő végrehajtásuk alapfeltétele, hogy edzésanyagként folyamatosan szerepeljenek.

III.

A PROGRAM 1975. ÉVI ELVÉGZENDŐ FELADATAI

1./ Nevelés terén:

Legfontosabb feladat olyan versenyzők nevelése, akiket emberi magatartásuk, önként vállalt edzőmunkájuk alkalmassá tesz a felnőtt kor világversenyeire való felkészülésre.

E feladatok végrehajtása érdekében történő ráhatásoknak összhangban kell lenni a más területen is jelentkező szocialista irányú nevelési törekvésekkel.

A keretben és a szakosztályban jelentkező vezetői, edzői megnyilvánulásoknak összhangban kell lenniük. Azonos módon és felfogásban kell reagálni az esetleges fegyelmezetlenségre és kölcsönösen tájékoztatni kell a szövetséget, illetve a klubokat a szükséges intézkedésekről.

A szakosztályi edzőknek élő és operatív kapcsolatot kell kialakítani az iskolás korú versenyzők szüleivel és teniszintézetével.

Az azonos ráhatás érdekében a szakosztályi táborokban ugyanolyan követelményeket kell támasztani, mint a központi táborokban mind a magatartás, mind az edzőmunka vonatkozásában.

A fiatal, serdülőkorban lévő versenyzők érdekében a kerettagokkal foglalkozó egyesületi és szövetségi edzőknek személyes pozitív példamutatással is hozzá kell járulni nevelésükhöz.

2./ Felkészítés terén:

A felkészítés feladatai az útmutatóban rögzítve vannak. Azokat a szakosztályi edzések során kell megvalósítani. Vonatkozik ez a képességek fejlesztésére, a technika kialakítására, fejlesztésére, versenyképessé tételére egyaránt.

- A központi közös edzőtáborozások segítséget nyújtanak bizonyos időszakokban az intenzívebb, jobb körülmények között végzett edzőmunkára, a színvonalasabb képességfejlesztésre.
- A formaidőzítést, a csúcsforma elérését egyénileg, a felkészülési tervben kell meghatározni attól függően, hogy az illető versenyző melyik korcsoport versenyein jöhet számításba.

Mivel egyenletes, jó forma májustól októberig megszakítás nélkül nem képzelhető el, ezért a versenyzők csúcsformáját eleve az idény második felére kell tervezni, egyénileg VII.20 - IX.20. között.

- Célszerű a versenynaptár feladataihoz igazodva július hónapban olyan intenzív napi 2-3 edzéssel járó munkaszakasz beiktatása, ahol a képességszint regenerálása megoldható a későbbi csúcsforma kialakítása érdekében.

3./ Egyéb feladatok:

a./ A kerettagok 1975- évi felkészülési tervét a követelményrendszerben rögzített elvek szerint 1974. december 15-ig kell elkészíteni.

b./ A kerettagok kötelesek edzésnaplót vezetni, amelyben a végzett edzőmunka rögzítendő és ellenőrizendő.

A felmérések adatait a nyilvántartó lapoktól függetlenül az edzésnaplóba is be kell írni.

Az edzésnaplók ellenőrzése a követelményrendszer szerint történik.

c./

- A felmérések kötelező időpontjait az ÚTMUTATÓ tartalmazza;

- a próbaszámok és végrehajtási módjuk a követelményrendszer mellékleteként került kiküldésre. A szakosztályoknak kell gondoskodni róla, hogy valamennyi kerettag versenyző edzője a dokumentumok tartalmával részletesen megismerkedjék;

- a felkészülés folyamatosságának biztosítása érdekében az utánpótlás és ifjúsági keret felkészülési tervének útmutatóját november 5-ig az érdekelt szakosztályoknak meg kell küldeni.

4./ Az ifjúsági EB-re történő felkészülés speciális feladatai:

a./ Felkészülési tervüket 2 példányban, a követelményrendszer szerinti szakosztályi láttaozásokkal ellátva XII.15-ig kell megküldeni a MASZ-ba. Erről a szakosztályokat írásban legkésőbb november 30-ig értesíteni kell.

Az utánpótlás keret szakvezetése valamennyi kerettag edzőjével előzetesen is megbeszéli a versenyző felkészülését. A felkészülési terv beérkezése után azt a keretedzők megvitatják és utána a csoportvezető keretedző a felkészülés részleteit még külön megbeszéli a szakosztályi edzővel.

b./ A kerettagok valamennyi felmérésen központilag vesznek részt.

c./ Részt kell venniük mind a három központi felkészülési ifjúsági edzőtáborozáson.

d./ A csoportvezető keretedzőnek az egyéb szakosztályi edzéslátogatásoktól függetlenül havi egy alkalommal személyesen kell a kerettag felkészüléséről tájékozódni.

e./ Versenyzési tervüket az utánpótlás keret felkészülési terve szerint kell elkészíteni, amiről konzultálni kell a keretedzőkkel és két részletben be kell küldeni a szövetségbe:

IV. 30-ig az V. 2-től VI. 25-ig terjedő időszakát,
VII.15-ig a VII.15-től VIII.25-ig terjedő időszakát.

f./ Orvosi ellenőrzési leleteiket a MASZ vezetőorvosának közlése szerint meg kell küldeni a MASZ sportorvosi rendelőjének.

g./ A kerettagok egyesületi edzői mindennemű felkészülési problémát haladéktalanul közölni tartoznak a MASZ-szal.

IV.

A FELKÉSZÍTÉSI MUNKA TARTAIMA ÉS MENETE

Az útmutatóban közölt ciklusbeosztás szerint:

1./ Tiszta időszak:

Időtartam:

rövidtáv-gátfutás, ugrószámok, súlylökés, összetett versenyzés
közép-hosszútávfutás, gyaloglás
gerely, diszkosz, kalapács

21 hét
22 hét
26 hét.

Az edzések száma a követelményrendszer szerint, jellegük vegyes /általános és speciális képességfejlesztés, technikai képzés, kiegészítő sportmozgás, általános alapképzés/.

Az edzések a szakosztályokban folynak. Keretedzések csak az edzőtáborok alatt vannak.

XI. 10-től III. 20-ig vasárnaponként délelőtt a női összetett versenyzőknek közös edzések az olimpiai csarnokban.

2./ Versenyidőszak:

Időtartam:

15 hét.

Az edzések száma a követelményrendszer szerint, jellegük általános és speciális képességfejlesztés, technikai képzés. Fiatalabb kerettagoknál általános alapképzés is.

Az edzések a szakosztályokban folynak. Keretedzések az edzőtáborokban vannak. Közös váltóedzések heti egy alkalommal VI. hónap és VII. 20-tól VIII. 20. között, a versenyek időpontjához alkalmazkodó később kijelölt napokon.

Versenyek száma:

12-25

ebből súlyponti kb.

6-15 /gyaloglólóktól a rövidtávfutókig

szóródva/.

3./ Vegyes időszak:

Időtartam:

11-16 hét.

Az edzések száma a követelményrendszer szerint, jellegük vegyes /mint a tiszta felkészülés időszakánál/. A versenyek nem súlyponti jellegűek, a felkészülés részeként szerepelnek. Az edzések a szakosztályokban folynak, közös edzések csak edzőtábor esetén.

Versenyek száma:

6-15.

4./ Edzőtáborok:

Tervezett helyük és idejük az útmutatóban.

Az iskolai szünetekben tervezett ifjúsági korú táborokban az ifjúsági EB kerettagok és az IBV-re számításba jövők vesznek részt. A táborok alapvetően képességfejlesztő jellegűek, emellett a technika csiszolását szolgálják. Augusztusban egyéni szükségletektől függően versenyelőkészületi tábor lesz az EB-n résztvevők számára.

A tervezett két utánpótlás táborban a két utánpótlás viadalon számításba jövő, nem iskolás versenyzők vesznek részt. Mindkét tábor képességfejlesztő jellegű.

Valamennyi táborban előre kiküldött versenyágankénti közös tematika alapján a szakosztályi edzők által készített egyéni edzésterv szerint készülnek a versenyzők.

V.

V E R S E N Y N A P T Á R

Kötelező versenyek:

A versenyzők korosztályától függően az országos egyéni és csapattajnokságok, iskolai bajnokságok, összevont ellenőrző versenyek, Népköztársasági Kupa fordulói, ifjúsági csapattajnokság fordulói /időrendi felsorolásuk a mellékelt versenynaptár-kivonat szerint/.

- Nemzetközi versenyek:

V. 17-18.	magyar-bajor	férfi-női utánpótlás viadal, korhatár 1954.
VII. 12-13.	bulgár "B" - magyar u.p.	férfi-női válogatott viadal, korhatár 1953.
VII. 16-17.	magyar - jugoszláv	férfi ifjúsági viadal, korhatár 1957.
VII. 28. - VIII. 3	magyar - lengyel	női ifjúsági viadal, korhatár 1958
VIII. 2-3.	nemzetközi női ifjúsági verseny	/ötpróba/ Dortmund, korhatár 1957
VIII. 8-10.	IBV verseny	korhatár fiúk: 1957, lányok: 1958
VIII. 13-14.	cseh - magyar ifjúsági	férfi-női, korhatár fiúk: 1956, lányok: 1957.
VIII. 21-24.	Ifjúsági EB	korhatár 1956, illetve 1957.

Hazai egyéni nemzetközi versenyeken való részvétel az egyéni versenyzési tervtől függően.

- Ajánlott versenyek:

A naptárban hetente szereplő felnőtt és ifjúsági I-II. osztályú versenyek, a MASZ hétközi versenyei az egyéni versenyzési tervtől függően.

- Fedettpályás versenyek:

A részvétel az útmutatóban közöltek szerint.

- Mezei, országúti versenyek:

Ajánlott az indulás a téli 3 versenyen /XI. hó Debrecen, XII. hó Tata, I. hó Budapest/. Kötelező a területi /budapesti/ és országos bajnokságokon.

Az ifjúsági EB kerettagoknak a 3 téli versenyen is kötelező az indulás.

VI.

A VÁLOGATOTT ÉS SPORTKÖRI MUNKA ÖSSZEHANGJA

1./ Vezetőedző és sportkörüi edzők együttműködése:

A MASZ és az egyesületi edzők kapcsolatát a követelmény- és ellenőrzési rendszer szabja meg.

A vezetőedző és a szövetségi szakági edzők egyesületi edzéslátogatással, versenylátogatásokkal, különböző megbeszélésekkel segítik és ellenőrzik a kerettagok szakosztályi munkáját.

Az ifjúsági kerettagok edzői részére április végén a vezetőedzőnek közös megbeszélést kell tartania.

A nyári versenyidény elején és ősszel egy-egy alkalommal megbeszélést kell tartani a keret felkészülési problémáiról az A és B kategóriás szakosztályok vezetőedzőivel.

Valamennyi kerettagnak legkésőbb december végéig részletes kérdőívet kell kitölteni. Az év közbeni változásokat azonnal jelenteni kell a MASZ irodának.

A táborokba, központi felmérésekre meghívott versenyzők névsorát előzetesen időben meg kell küldeni a szakosztályoknak. Az edzőtáborok tapasztalatait az érdekelt klubedzőkkel szóban, vagy írásban közölni kell.

2./ A felkészítési munka összehangolása, egymásra épültsége:

A versenyzők versenyzési tervét a követelményrendszer alapján kell elkészíteni. Az ifjúsági EB kerettagok versenyzési tervét a vezetőedzőnek egyeztetni kell a szakosztályi edzőkkel.

Az ifjúsági klubközi kontingensek felhasználásának időpontját előzetesen egyeztetni kell a MASZ-szal. Kötelező versenyek idején, vagy a nyári edzőtáborozások időpontjában ilyen találkozót lekötni nem lehet.

VII.

SPORTORVOSI VIZSGÁLATOK RENDJE

1./ A kerettagok kötelező orvosi vizsgálata a területi sportorvosi rendelőben történik.

Az ifjúsági EB keret tagjainak vizsgálati eredményéről 1974. XII. 31-ig a MASZ vezetőorvosát értesíteni kell. A vizsgálatoknál talált eltérések gyógyítása, megszüntetése a kerettagoknak kötelező.

Valamennyi kerettag felkészülési probléma, egészség-károsodás gyanúja esetén vizsgálatra jelentkezhet a MASZ orvosi rendelőjében is. /Népstadion - Olimpiai Csarnok fsz. 3. hétfőtől péntekig 12-17 óráig./

2./ Esténként berendelés alapján a MASZ orvosi rendelőjében Koeplin és Spirotonometriás vizsgálatok, valamint vizelet vizsgálat az anabolikus szerek ellenőrzésére.

3./ Dopping vizsgálat. A felnőtt keret felkészülési programjában kijelölt versenyeken túl, amennyiben az eredmények azt szükségessé teszik, a szakvezetés bármikor elrendelheti dopping vizsgálat végzését.

4./ Az edzőtáborok orvosi ellenőrzését esetenként a MASZ keretorvosai végzik, a Szakvezetéssel történt előzetes megbeszélés alapján.

5./ Valamennyi kerettag egészségi állapotában beállott változást /sérülés, betegség, egyéb egészségkárosodás/ haladéktalanul írásban kell jelenteni a MASZ orvosi rendelőjének.

A MASZ orvosi rendelőjében folyamatosan egészségügyi nyilvántartó lapot fektetnek fel a kerettagokról.

VIII.

VÁLOGATÁS ELVEI

1./ Ifjúsági Európa Bajnokság. VIII.21-24. Athén.

Olyan versenyzők kerülhetnek kiküldetésre, akiknek a nemzetközi erőviszonyok ismeretében döntőbe jutási /I-VIII. helyezés/ esélye lehet. Az ifjúsági versenyzők eredményeinek nagyfokú hullámzása miatt ezt megközelítő pontossággal is csak 1975. augusztus elején lehet megállapítani.

Kiinduló eredményként az 1973. évi ifjúsági EB 6-8. helyezetteinek eredményeit kell elfogadni, amelyek teljesítése 1975. V. 24. - VIII. 3. között alapfeltétel a csapatba kerüléshez.

A szint teljesítése önmagában még nem jelent automatikusan kiküldetést, a válogatást a nemzetközi erőviszonyok figyelembevételével kell megejteni.

Ki lehet kerülni az EB-re, ha valaki versenyszámában megnyeri az IBV-t.

2./ Ifjúsági Barátság Kupa VIII. 8-10. Banska Bystrica /Csehszlovákia/.

A versenyen meghatározott létszámú csapat indulhat. Olyan versenyzőket kívánunk indítani, akikben távlati szempontból lehetőséget látunk, valamint addigi versenyeredményeik megfelelő szereplésre nyújtanak reményt.

Tájékoztatás végett a Szakvezetésnek bizonyos szinteket kell megállapítani, amelyek teljesítését V. 24. - VII. 27. között a részvétel szempontjából kiindulási alapként kell elfogadni.

3./ Válogatott viadalok:

- külföldi viadalok esetén a csapatösszeállítás időpontja két héttel a verseny előtt;
 - hazai viadal esetén a verseny előtti hétfőn;
- Az összeállításoknál a Szakvezetésnek az alábbi konkrét eredményekre kell támaszkodni:
- utolsó három hét eredményei az összeállításig /A kötelező versenyeken, illetve az egymás ellen elért eredmények elsőbbséget élveznek/;
 - szükség esetén a MASZ által kötelező jelleggel kiírt tájékoztató versenyen elért teljesítmény.

4./ Általános szempontok:

- Sérült versenyzők, valamint azok, akik ellen MASZ, vagy bejelentett egyesületi fegyelmi eljárás folyik, nem válogathatók. /Sérülés esetén a MASZ illetékes keret-orvosának véleménye a mérvadó./
- Az esetenkénti konkrét határidő után elért eredményeket csak akkor lehet figyelembe venni, ha a versenyző előzőleg sérült volt és emiatt nem szerepelhetett a versenyeken megfelelően. /Ezt a MASZ keretorvosának kell igazolnia./

IX.

A VÁLOGATOTT KERET NÉVSORA

- A keretben - amelyet a Szakvezetés a klubok és a területi Szövetségek véleményét és jellemzését kikérve állított össze - 150 utánpótlás és 170 ifjúsági és serdülő A korú versenyző került be. Eredményeik alapján az olimpiai, felnőtt A és B keretbe is kerültek be korábban még ide nem tartozó versenyzők.
- Az ifjúsági EB keretbe a kerettagok közül az alábbiak kerültek:

Lóránt Károly	BHSE	1956	4x100	21.4
Dicsővári István	Vasas	1956	4x100	10.8
Pintér József	DVTK	1956	4x100	10.7
Novák István	DVTK	1956	4x100	10.7
Laklia Pál	Dunaujv.Koh.	1956	4x100	10.7
Balikó Csaba	SOTEX	1956	4x100	10.8
Kovács László	Csepel	1956	110 m gát	14.6
Bertha Attila	Csepel	1957	110 m gát	14.3
Paróczai András	Szoln.MÁV	1956	800 m	1:52.6
Laposa Ferenc	Tat.Bány.	1956	3000 m	8:24.0
Varga János	SKSE	1956	3000 m	8:26.4
Szénégető István	Kazincb.V.	1956	2000 ak.	5:50.2
Drahos József	DMTE	1956	2000 ak.	5:50.2
Horváth Zsolt	SZSE	1957	távol	722
Józsa János	Gy.Dózsa	1957	magas	204
Jámbor József	Kisb.gimn.	1957	magas	205
Kovács Kálmán	Szentes	1957	diszkosz	50.92
Saskói Alfonz	Csepel	1958	diszkosz	48.70
Gulyás Béla	DVTK	1956	gerely	67.00
Bártfai István	DVTK	1956	gerely	67.90
Kiss Árpád	U.Dózsa	1956	tízpróba	7300
Szálás János	BHSE	1956	10 km gyal.	46:24.0
Siska Xénia	Vasas	1957	100 m gát	14.3
Vaszkó Judit	Sz.Dózsa	1957	magas	173
Béla Emese	Gyulai SE	1958	magas	178
Varga Zsuzsa	BVSC	1957	gerely	45.30
Janák Mária	Bajai SK	1958	gerely	49.30
Kósa Erika	KSI	1957	ötpróba	3727

A keretnévsor a mellékletben szerepel.

X.

A KERETTEL FOGLALKOZÓ SZAKEMBEREK NÉVSORA

- 1./ Vezetőedző: dr. Szabó Miklós, OTSH alkalmazott
Szakági edzők:
rövidtávfutás: Kereszturi Géza mesteredző, mellékfoglalkozás /SK-től független/
gátfutás:
középtávfutás: Kovács Sándor szakedző, mellékfoglalkozás /SK-től független/
dobások: Csutka István szakedző, mellékfoglalkozás /SK-től független/
ugrások: Schulek Ágoston szakedző, társ.munkában /SK-től nem független/
összetett versenyzés: Szekeres Sándor szakedző, társ.munkában, /SK-től nem független/
- 2./ Vezető keretorvos: Csépe Imre dr.
keretorvosok: Antoni Balázs dr.
Ekes Erzsébet dr.
Rozsnyai Huba dr.
Wahlstab Siegrid dr.

XI.

FELKÉSZÜLÉSI MUNKA ELLENŐRZÉSI RENDSZERE

- 1./ Ellenőrzés:
A követelményrendszerben meghatározott módon történik.
- 2./ Beszámoltatás - előterjesztés - jelentés:
 - a./ Időszaki beszámoló a MASZ Elnökségének a végzett munkáról.
Határidő: a MASZ ülésrendje szerint.
 - b./ Havi jelentés az OTSH-nak, a tárgyhóban végzett munkáról.
Határidő: következő hónap 2. napja.
 - c./ Szakmai jelentés beadása az egyes időszakokban végzett munkáról /3 alkalommal/
Határidő: IV. 25., VII. 25., XI. 1.
 - d./ Előterjesztés az ifjúsági és EB részvételre
Határidő: VII. 12., ill. VI. 28.
 - e./ Jelentés az ifjúsági EB-ről, az IBV-ről.
Határidő: IX. 4., ill. VIII. 21.
 - f./ Jelentés az utánpótlás és ifjúsági válogatott keret munkájáról.
Határidő: XI. 1.

XII.

EGYEBEK

- 1./ Felszerelési igények:
Az ifjúsági EB-n a csapatnak lehetőség szerint azonos ruházatban és sportfelszerelésben kellene részt venni. A tartan pálya szükségessé teszi, hogy valamennyi versenyző Adidas versenycipőt kapjon.
A vidéki EB kerettag gerelyhajítóknak szükség esetén a központi raktárból kell Held gerelyt biztosítani használatra.
- 2./ Létesítmények igénybevételei:
 - Az EB felkészülés érdekében fontos lenne, hogy a táborok a tervezett helyeken és időben bonyolódjanak le.
 - Az eredményes felkészülés érdekében biztosítani kell az Olimpiai Csarnok állandó igénybevételét a tárgyév november elejétől március / rossz idő esetén április/ végéig.
 - Célszerű lenne Mátraházán egy kb. 2-3 km-es futókör kialakítása, nem túl nagy szintkülönbséggel és kövek nélkül - az eredményes felkészülés érdekében. Ezt minden sportág és versenyág hasznosíthatná.

1. sz. melléklet

HAZAI VERSENYNAPTÁR KIVONAT

1974. XI. 24.	Rajkai mezeti futóverseny Debrecen
XII. 15.	Mezeti futóverseny Tata
1975. I. 12.	Mezeti futóverseny Budapest
II. 8-9.	Budapest nyílt felnőtt fedettpályás bajnokság
II. 15-16.	Budapest nyílt ifjúsági fedettpályás bajnokság
II. 22-23.	Országos fedettpályás bajnokság
III. 1-2.	Megyei /budapesti/ körzeti mezeti bajnokság
III. 16.	Budapesti, területi mezeti bajnokság
III. 30.	Országos mezeti bajnokság
V. 3-4.	Ügyességi CSB
V. 10-11.	Főiskolai bajnokság
V. 17-18.	Fiatalkorúak összevont ellenőrző versenye
V. 24-25.	Területi /budapesti/ középiskolás bajnokság
VI. 7-8.	Ifjúsági CSB I. forduló
VI. 14-15.	Népszava Kupa
VI. 21-22.	Országos utánpótlás bajnokság
	Országos középiskolás bajnokság
VI. 28-29.	Országos utánpótlás összetett bajnokság
	Ifjúsági CSB II. forduló
VII. 26-27.	Vidéki ifjúsági, serdülő A, B bajnokság
VIII. 2-3.	Vidéki ifjúsági, serdülő A, B összetett bajnokság
VIII. 23-24.	Országos serdülő A, B összetett bajnokság
VIII. 29-31.	Országos bajnokság
IX. 6-7.	Országos serdülő A bajnokság
	Országos ifjúsági összetett bajnokság
IX. 13-14.	Ifjúsági CSB III. forduló
	Országos serdülő B bajnokság
IX. 20-21.	Országos ifjúsági bajnokság
IX. 28.	Sportiskolai ellenőrző verseny
X. 4-5.	Ifjúsági CSB IV. forduló
X. 11-12.	Váltóbajnokság

2. sz. melléklet

IFJUSÁGI EB KIKÜLDETÉSI ALAPSZINTEK

Versenyszám	férfi	női
100 m	10.5	11.7
200 m	21.5	24.2
400 m	48.2	54.5
800 m	1:50.5	2:07.0
1500 m	3:50.0	4:25.0
3000 m	8:14.0	-
5000 m	14:25.0	-
10 km gyaloglás	46:20.0	-
110 - 100 m gát	14.5	13.8
400 m gát	52.6	-
2000 m akadály	5:40.0	-
4x100 m	41.2	46.0
4x400 m	3:13.0	3:40.0
távol	745	600
magas	210	176
rúd	465	-
hármás	15.40	-
súly	16.50	14.60
diszkosz	53.00	48.00
gerely	70.00	48.00
kalapács	57.50	-
tízpróba - ötpróba	7100	4000

3. sz. melléklet

TÁJÉKOZTATÓ SZINTEK AZ IBV-RE

Versenyszám	férfi	női
100 m	10.7	12.0
200 m	21.8	25.0
400 m	49.5	57.0
800 m	1:54.5	2:14.0
1500 m	3:55.0	4:36.0
3000 m	8:36.0	-
100 - 100 m gát	15.1	15.0
400m gát	56.0	-
2000 m akadály	5:55.0	-
10 km gyaloglás	47:30.0	-
távol	710	580
magas	204	173
hármás	14.50	-
rúd	440	-
súly	14.80	12.80
diszkosz	45.00	45.00
gerely	64.00	43.50
kalapács	54.00	-
tízpróba - ötpróba	6200	3650
felnőtt szerekkel és gátmagasságokkal		

U T M U T A T Ó

AZ ATLÉTA UTANPÓTLÁS ÉS IFJUSÁGI VÁLOGATOTT KERET 1975. ÉVI FELKÉSZÜLÉSI TERVÉHEZ

I. CIKLUSBEOSZTÁS ÉS AZOK ÁLTALÁNOS FELADATAI:

- | | | |
|--------------|---------------------|---|
| I. ciklus | XI. 4 - XII. 8. | Tiszta felkészülés, mennyiségi jelleggel. Sokoldalú, általános képességfejlesztő munka. |
| II. ciklus | XII. 9 - I. 12. | Tiszta felkészülés, mennyiségi jelleggel. Sokoldalú, általános képességfejlesztő munka, növekvő terheléssel. |
| III. ciklus | I. 13 - III. 9. | Vegyes felkészülés, a ciklus 2. felében a fedettpályán indulóknál minőségi jellegű munkával, nagyobb intenzitással. |
| IV. ciklus | III. 10 - IV. 27. | A mezői versenyzésben résztvevőknek vegyes, a többieknek tiszta felkészülési időszak. Erősödő intenzitású, de alapjaiban mennyiségi jellegű. |
| V. ciklus | IV. 28 - V. 28. | Vegyes felkészülés. Minőség felé változó mennyiségi jellegű ciklus. A versenyzés a formáhozozást segíti elő. Az általános képességfejlesztés nem hanyagolható el. |
| VI. ciklus | V. 29 - VI. 29. | Tiszta versenydíszak. Minőségi jellegű ciklus. A versenyeken komoly eredményekre való törekvés a kívánatos. |
| VII. ciklus | VI. 30 - VIII. 3. | Vegyes felkészülés. A ciklus első felében komoly képességfejlesztő munka. A ciklus jellege mennyiségi, amely a minőség felé tolódik. |
| VIII. ciklus | VIII. 4 - VIII. 31. | Tiszta versenydíszak. Minőségi jellegű ciklus. |

- IX. ciklus IX. 1 - X. 12. Tiszta versenyszak. Minőségi jellegű ciklus, de egyenként meghatározott módon megakadályozandó a képességszint nagyobb mérvű csökkenése. A ciklus végén a versenyzés mellett mennyiségi jellegű változások lehetnek az edzőmunkában.
- X. ciklus X. 13 - XI. 2. Vegyes felkészülés. Átmeneti jellegű munkával, esetleg nem jelentős levezető versenyekkel. Általános regenerálódás.

II. FELMÉRÉSI IDŐPONTOK:

1.	XII. 2-8. 2 nap	5.	V. 27-28.
2.	I. 5-7. 2 nap	6.	VI. 29-VII. 5.
3.	III. 3-9. 2 nap	7.	X. 6-12. 2 nap
4.	IV. 21-27 2 nap		

III. TERVEZETT EDZŐTÁBOROZÁSOK:

Utánpótlás keret:

XII. 9 - 21. Budapest
V. 5 - 17. Mátraháza

Ifjúsági keret:

I. 2 - 13. Budapest
IV. 6 - 20. Tata
VI. 29 - VII. 12. Különböző helyeken
VIII. 4 - 16. Mátraháza /EB tábor/

IV. ÁLTALÁNOS FELKÉSZÜLÉSI IRÁNYELVEK:

E keretbe tartozó versenyzők felkészítésében több évre szóló céloknak és elképzeléseknek kell érvényre jutniuk. Folyamatosan évről-évre növekvő edzőterhelés, a mindenkori életkori sajátosságok és az edzőmunka figyelembe vétele mellett a sokoldalú képzésből kiindulva kell a versenyzők fejlődését biztosítani.

Valamennyi kerettag részére az új atlétikai követelményrendszer mérvadó, az abban foglaltak valamennyi kerettaggal foglalkozó edző részére kötelező érvényűek. A követelményrendszert valamennyi érdekelt klub megkapja, ismerteti az érdekeltekkel és menet közben ellenőrzi is annak végrehajtását.

Itt csak a leglényegesebb pontjait ismertetjük, amelyek a kerettagok felkészülését meghatározzák:

- valamennyi kerettag köteles felkészülését november elején megkezdeni és a következő év október 15-ig folytatni;
- a minimális heti edzésszámok a következők:
 - a./ ifjúsági és serdülő kerettagok:
 - közép-hosszútávfutók: heti 7 edzés
 - egyéb versenyzők: heti 6 edzés
 - b./ utánpótlás korú kerettagok:
 - közép-hosszútávfutók: heti 10 edzés
 - egyéb versenyzők: heti 8 edzés
 - c./ a téli és tavaszi iskolai szünetben, valamint a nyári szünet 3 összefüggő hetében a tanulóknak az alábbi heti edzésszám kötelező:
 - közép-hosszútávfutók: heti 12 edzés
 - egyéb versenyzők: heti 9 edzés
 - d./ edzőtáborok alatt napi 2 edzés kötelező.
- ifjúsági és serdülő korú kerettagoknak TILOS A DOHÁNYZÁS ! Ezt nemcsak a keretben, hanem a szakosztályokban is kötelesek az edzők ellenőrizni. Ezt a tilalmat az egyesületi edzőknek a versenyzők szüleivel is közölni kell;
- a kerettagok részvétele a felméréseken kötelező. A felmérések eredményeit az arra rendszeresített nyomtatványokon a felmérés után 48 órával közölni kell a MASZ-szal;
- valamennyi kerettag részére az egyesületi edzőknek éves felkészítési tervet és e mellé a versenyző előtt versenyzési tervet kell készíteni;
- a követelményrendszer be nem tartása a keretből való azonnali kizárást vonja maga után. Az ilyen versenyző klubjától anyagi támogatásban nem részesülhet;
- a kerettagoknak edzésnaplót kell vezetni, melyet a szakosztályi edző havonta ellenőrizz és aláírásával igazol;
- a pályaidény 5 hónapjából /V., VI., VII., VIII., IX. hó/ a következő hónap 6. napjáig meg kell küldeni a szövetség írásban a versenyző vagy edzője által, az előző hónap versenyeredményeit, valamennyi kerettag esetében /gátmagasság, a szer súlya közlésével. Közép-hosszútávfutóknál a részidők feltüntetésével/;
- a doppinglistán szereplő anabolikus szteroidok ellenőrzésére az ifjúsági korú kerettagoknak szűrőpróba szerű vizsgálatokat fogunk tartani.

V. FELMÉRÉSEK:

A felméréseket a megjelölt időpontokban, egymást követő 2 nap alatt kell elvégezni. A felmérések a klubban történnek, az egyesületi edzők irányításával és ellenőrzésével. Célszerű őket azonos körülmények között lebonyolítani.

Javasoljuk, hogy azok a szakosztályok, amelyek megtehetik /elsősorban a budapestiek/, valamennyi felmérésüket a Népstadion területén bonyolítsák le.

A MASZ által kijelölt kerettagok felmérése központilag, az utánpótlás keret szakelői által történik a Népstadionban.

Próbaszámok: a mellékleten részletesen felsorolva, illetve a követelményrendszerben közölve.

VI. VERSENYZÉS:

a./ Fedettpályás versenyzés:

A kerettagok közül kötelező a fedettpályás idényben megfelelő versenyeken való indulás a rövidtávfutóknak, gátfutóknak, ugróknak és súlylökőknek, valamint az összetett versenyzőknek.

b./ Mezei, országúti versenyek:

Valamennyi közép és hosszútávfutó, akadályfutó és gyalogló kerettagnak kötelező az indulás.

c./ Pályaversenyek:

Az egyéni versenyzési tervnek megfelelően - amelyeket a szakosztályoknak jóvá kell hagyni - kell versenyezni.

VII. CÉLKITÜZÉSEK:

Az egyéni felkészülési tervekben meghatározott edzés és versenyzési célokon kívül az alábbi általános követelményekre hívjuk fel a figyelmet, amelyeket az ifjúsági kor befejeztéig meg kell oldani:

- rendszeres termi foglalkozásokkal, közösen végzett, edző által vezetett gimnasztikával a versenyzők mozgékonyágát, izületi és izomzati lazaságát optimálisra kell fejleszteni;
- a súlyemelő alapfogások technikáját a versenyzőknek el kell sajátítaniok;
- valamennyi versenyzőnek meg kell tanulnia technikailag helyesen végrehajtva ritmusban szökdelni;
- a belső szervek - főleg a keringési rendszer megfelelő fejlesztése érdekében állóképességi futómunkát mindenkinek kell végezni. El kell érni, hogy valamennyi kerettag a saját iramában 30-40 percet folyamatosan tudjon futni.

Az egyes szakágak speciális feladatai:

Rövidtáv - gátfutás:

Az erősítő munkát, amely súlyzós és egyéb erősítésből áll, egész évben folyamatosan kell végezni.

A futómozgás iskolázására, a technika csiszolására egész idényben gondolni kell.

A képességfejlesztés nemcsak a hagyományos futómunkával, hanem a futóiskolázás minden formájával /szkip, lengyel szkip, magas térdemeléssel futás, enyhe emelkedőn való futás, stb./ is végzendő.

Gátfutóknál a gáttechnikai munkának, a gátvételek csiszolásának valamilyen formában minden edzésen szerepelni kell.

A kerettagoknak egyesületükben heti egy alkalommal kötelező IV.25-től X.15-ig váltóedzésen részt venni. A váltóedzés hétközben, teljes értékű edzésnapon - amikor gyorsaságfejlesztés az edzés fő célja - közös rajtolások után kell lebonyolítani.

Közép-hosszútávfutás:

A felkészülési időszakban az edzések középpontjában az állóképességet fejlesztő hosszú, kitartó futást kell helyezni. Az edzésmunkát figyelembe véve ennek iramát perspektivikusan állandóan emelni kell. Az ilyen jellegű futómunka bizonyos mértékben a vegyes és tiszta versenyszakaszokban is megmarad!

Minden futóedzés után egyénileg végzendő 15-30 perc körüli általános és speciális lazító-nyújtó hatású gimnasztika.

Külön gondot kell fordítani a gyorsaság fejlesztésére - amely csak pihent állapotban történhet.

A futómozgás csiszolása, gazdaságossá tétele fontos feladat az ifjúsági középtáv-futók képzésében.

Az akadályfutók edzéseit speciális gát és akadály-edzésekkel kell kiegészíteni. A felkészülési időszakban ez főleg a gátfutókéval megegyező termi gátgimnasztikai munkából, valamint a gát és akadály-technikai /esetleg svédsekreány/ gyakorlásból áll. A pályaidény alatt a síkfutómunkát pályán történő technikai edzésekkel egészítsük ki. Résztaóos edzéseket is tanácsos akadályok, gátak beállításával végezni. Különös gondot fordítsunk az akadályok közötti töretlen futóritmus kialakítására.

Célul kell kitűzni, hogy a versenyző versenyein gátszerűen tudja az akadályokat leküzdeni.

A gyaloglók felkészülésének eredményességét futómunka színvonala dönti el. A gyalogló mozgás technikai iskolázását /ellenőrzés mellett/ állandó feladatnak kell tekinteni. A versenyszakaszban az edzések 60 %-a körülbelül a gyaloglás, 40 %-a a futómunka területéről adódik.

Fiatall versenyzőknél a havi km átlagot tervszerűen, évről-évre növelni kell, a felnőtt korban kialakult optimális maximumig, ahol már elsősorban az intenzitás növelése határozza meg a fejlődés lehetőségét.

Ugrók:

Az ugró atléták - főleg a távolugrók - felkészítését az összetett versenyzők felkészítéséhez kell közelíteni. Minél rövidebb edzésmunkával rendelkezik valaki, annál inkább

ez az igény. A futómunka terjedelmének és intenzitásának, a gátfutás oktatásának, a sokoldalú erősítésnek egyaránt ilyen irányban kell hatnia.

A technika kialakítását, csiszolását, javítását nem kampányszerűnek, hanem folyamatos feladatnak kell tekinteni.

Nem lehet elfelejteni, hogy bizonyos mozgás megfelelő végrehajtásához megfelelő erőállapotra van szükség.

A floptechnika viszonylagos egyszerűsége miatt óvamonni kell a túl sok technikai edzéstől, helyette elsősorban a törzsizomzat erősítésére kell gondot fordítani.

Dobók:

A nélkülözhetetlen erősítő program nem szűkülhet le csak a súlyzóval történő erősítésre. Szükséges kéziszer, eszközök széles körű használata is.

A technika csiszolása, a gyorsaság valamilyen formában történő fejlesztése az egész év során szerepeljen.

Célszerű a sokoldalú ált.gimnasztikát az edzés egy részében kéziszerral végeztetni.

A mozgékonyaság megőrzése és az erősítőgyakorlatok káros hatásának ellensúlyozására bizonyos formában végzett folyamatos futások elengedhetetlenek.

Nagyobb súlyokkal végzett súlyemelőgyakorlatok csak edzői felügyelet mellett végezhetők. A gyakorlatok technikailag helyes végrehajtását a sérülések megelőzése céljából biztosítani kell.

Az általános erőszint felmérésére és a fejlődés ellenőrzésére hasznos bizonyos minimumok beállítása a súlyzós erősítés gyakorlataira. Ezeket a testsúlyhoz viszonyítva célszerű regisztrálni + és - kilógrammokban, az alábbi minta szerint:

GYAKORLATOK:	Súlylökők:				Gerelyhajítók:			
	17-18 év:		19-21 év:		17-18 év:		19-21 év:	
	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány
Fekvenyomás	TS	TS-10	TS+20	TS+10	TS-20	TS-20	TS	TS-10
Szakítás	TS-20	TS-30	TS	TS-20	TS-20	TS-25	TS-10	TS-15
Felvétel	TS+10	TS-10	TS+20	TS	TS-10	TS-15	TS+10	TS-5
Guggolás	TS+15	TS	TS+40	TS+30	TS	TS-10	TS+20	TS+10
Lökés	TS	TS-15	TS+15	TS-5	TS-15	TS-25	TS	TS-15
	Diszkoszvetők:				Kalapácsvetők:			
Fekvenyomás	TS+10	TS-10	TS+20	TS	TS	-	TS+10	-
Szakítás	TS-20	TS-20	TS	TS-10	TS-20	-	TS-10	-
Felvétel	TS+10	TS-10	TS+20	TS	TS+10	-	TS+40	-
Guggolás	TS+15	TS	TS+30	TS+10	TS+10	-	TS+40	-
Lökés	TS	TS-15	TS+10	TS-5	TS	-	TS+40	-

Összetett versenyzés:

A sokoldalú felkészítés és a különböző versenyszámokra való előkészület gondos tervezőmunkát és az egyes edzésanyagok egymásraépülését igénylik.

A fejlesztendő képességek sorrendje a következő lehet:

- izületi mozgáshatárok /gimnasztika /
- koordinációs gyorsaság
- robbanékonyság, rugalmasság
- aerob állóképesség
- anaerob állóképesség
- erő

A technikai számok oktatása globálisan történhet /rúdugrást kivéve/. Egy edzésen általában csak legfeljebb 2 technikai számmal foglalkozunk. /Bemelegítéskor pluszként a gátfutás, gátfutás szerepelhet rendszeresen/.

A kifejezett gyorsasági munka az edzés elején legyen. A rúd és távolugrás, technikai jellegű gátedzés szintén az edzés elejére kívánkozik. Dobószámok technikája ezek után következhet. Gyorsasági állóképességi és hosszabb terepfutások zárhatják az edzést.

Főleg a felkészülési időszakban kell súlyt helyezni az aerob jellegű futómunkára.

Az erősítésnél a törzsizomzat megerősítését kell alapvető követelményként meghatározni. A végtagok komolyabb erősítésére csak ezután kerülhet sor.

M E L L É K L E T

AZ UTÁNPÓTLÁS ÉS IFJUSÁGI VÁLOGATOTT KERET FELMÉRÉSI PRÓBASZÁMAI

A felméréseket - amennyire biztosítható - azonos körülmények között kell lebonyolítani, külső körülményeit az edzésnaplóban, illetve a felmérési lapon fel kell tüntetni. Valamennyi futószám távját, a végrehajtás helyétől függetlenül, pontosan fel kell mérni!

A próbaszámok sorrendje a körülményeket figyelembe véve helyileg állapítandó meg, de azután az azonossághoz ragaszkodjunk. A felméréseket általában 2 egymást követő edzésen kell elvégezni.

P r ó b a s z á m o k :

Serdülő korú kerettagok /férfi, nő/

1./ 2000 m futás időre

2./ 1000 m futás időre

3./ 100 m maximális gyorsaságú futás

/1975.IV.hónapig/

/1975.IV.hónaptól/

/1975.IV.hónaptól/

- 4./ 30 m váltottlábú szökdelés időre, lépésszámlálással.
- 5./ 3 kg-os medicinlabda dobás előre
- 6./ 3 kg-os medicinlabda dobás hátra
- 7./ hanyattfekvésből felülés 15x, időre
- 8./ hasonfekvésből /padon, szekrényen/ törzshajlítás hátra 15x, időre.

Utánpótlás és ifjúsági korú kerettagok

I. Rövidtávfutás, gátfutás:

- 1./ Gátszökdelés, 10 gáton időre. Gátmagasság utánpótlás férfi 91.4 cm, utánpótlás női, férfi ifjúsági 84.0 cm, női ifjúsági 76.0 cm; gáttávolság férfi 170, női 130 cm. Indulás állóhelyzetből, páros lábról.
- 2./ 60 m váltottlábú szökdelés időre, lépésszámlálással. Indulás állóhelyzetből a vonalról. Az óra indul a szökdelés megkezdésének pillanatában /1975.IV.hónapig/. Ahol nincs futófolyosó, ott 30 m-en. Minden felmérésen azonos távnak kell szerepelnie.
- 3./ 100 m váltottlábú szökdelés időre, lépésszámlálással /1975.IV.hónaptól/. Indulás állóhelyzetből.
- 4./ 60 m maximális gyorsaságú futás időre /ahol nincs futófolyosó, ott csak IV.hónaptól/. Állóhelyzetből, egyéni indulással.
- 5./ Hanyattfekvésből felülés 15x időre, lebegő ülésbe. Óra indul a gyakorlatsor megkezdésének pillanatában. Óra áll, a gyakorlat befejezésének pillanatában a földreéréskor.
- 6./ Fekvenyomás a maximumig.
- 7./ 3000 m futás időre /csak az ifjúságiaknak/.

II. Közép-hosszútávfutás, akadályfutás, gyaloglás:

- 1./ férfiak 10.000 m, nők 5.000 m futás időre.
- 2./ 1200 m futás időre /1975.IV.hónaptól/
- 3./ Hasonfekvésből: felülés 15x időre, lebegőülésbe.
- 4./ 30 m váltottlábú szökdelés időre, csak ifjúságiaknak /1975.IV.hónapig/
- 5./ 100 m váltottlábú szökdelés időre, csak ifjúságiaknak /1975. IV.hónaptól/.

III. Magasugrás:

- 1./ Érintőugrás 5 lépés nekifutással /az ugrás magassága cm-ben az ujjak hegyétől mérve/.
- 2./ Érintőugrás teljes /a verseny közben alkalmazott/ nekifutással.
- 3./ Hanyattfekvésből felülés 10x időre, terheléssel /padon, szekrényen, stb/ rögzített lábbal /szer súlya utánpótlás férfi-női, ifjúsági férfi 5 kg, ifjúsági női 3 kg/
- 4./ Hanyattfekvésből törzshajlítás hátra 10x időre, terheléssel /padon, szekrényen, stb/ rögzített lábbal /szer súlya utánpótlás férfi-női, ifjúsági férfi 7.5 kg, ifjúsági női 5 kg/.
- 5./ Mélybeugrás /70 és 100 cm-ről/ után érintőugrás páros lábbal, csak utánpótlás korúaknak.
- 6./ 6 lépés nekifutással 6-os ugrás váltott lábbal, továbbfutással; 5 ugrást értékelve.

IV. Távol-hármasugrás:

- 1./ 60 m maximális gyorsaságú futás időre /ahol nincs futófolyosó, ott IV.hónaptól/
- 2./ 200 m futás időre
- 3./ helyből 10-es ugrás távolságra, egyarában; mindkét lábbal.
- 4./ 30 m váltottlábú szökdelés időre, lépésszámlálással /1975.IV.hónapig/
- 5./ 100 m váltottlábú szökdelés időre, lépésszámlálással /1975.IV.hónaptól/.
- 6./ 5 kg-os medicinlabda dobás előre-hátra /nők 3 kg-ossal/ páros kézzel.
- 7./ 2000 m futás időre /csak ifjúságiaknak/

V. Rúdugrás:

- 1./ Ülésből függeszkedés terpesztett lábbal időre, 5 m-es kötélén.
- 2./ Függeszkedés állásból /felugrás nélkül/ terheléssel időre./súly utánpótlás 10, ifjúsági 5 kg/
- 3./ Függeszkedés fejjel lefelé időre, állásból ugrással indulva /2 kötél, rángásszerűen/
- 4./ Hanyattfekvésből felülés 10x időre, 5 kg-os terheléssel, rögzített lábbal.
- 5./ Hasonfekvésből törzshajlítás hátra 10x időre, 7.5 kg-os terheléssel, rögzített lábbal.
- 6./ Fekvenyomás 5x időre /utánpótlás 60, ifjúsági 40 kg/
- 7./ a./ 30 m futás maximális gyorsasággal, időre,
b./ 30 m futás időre, rúddal a kézben /fogás a mindenkorai versenyen alkalmazott fogásmagassággal /ahol nincs fedettpálya, ott csak IV.hónaptól/
- 8./ 2000 m futás időre, 1975.IV.hónapig /csak ifjúságiaknak/
- 9./ 200 m futás időre, 1975.IV.hónaptól /csak ifjúságiaknak/
- 10./Szakítás maximumra.

VI. Gerelyhajítás:

- 1./ Függőleges felugrás helyből, bal lábról /balkezeseknek a jobb lábról/
- 2./ Medicinlabda dobás aláfordulással, 10 m futásból /szer súlya utánpótlás férfi 5, többiekénél 3 kg/
- 3./ Fekvésből egykezes hajítás, ferde padról /szer súlya utánpótlás férfi 3, többiekénél 2 kg/
- 4./ Felcsapás 5x időre /ifjúságiaknak nem/, szer súlya férfiaknál 40, nőknél 25 kg.
- 5./ 6-os ugrás helyből, váltott lábbal.
- 6./ 2000 m futás időre /csak ifjúságiaknak

VII. Kalapácsvetés:

- 1./ Felvétel mellig.
- 2./ Szakítás
- 3./ Guggolás
- 4./ Forgatás 6x időre és index: 50-70 90 kg-mal /csak utánpótlás korúak részére/
- 5./ Három forgás időre /utánpótlás 30-40-50 kg-mal, ifjúságiak 25-30-40 kg-mal/
- 6./ 6-os ugrás helyből, váltott lábbal
- 7./ Füle ssúly dobás /utánpótlás 8-12-16 kg-mal, ifjúságiak 8 kg-mal/
- 8./ Dobás kalapáccsal /utánpótlás 7.25 és 6 kg-os, ifjúságiak 6 és 5 kg-os szerrel/

VIII. Súlylökés:

- 1./ Fekvenyomás
- 2./ Szakítás
- 3./ Guggolás
- 4./ 6-os ugrás helyből váltott lábbal
- 5./ Súlygolyó dobása hátra két kézzel /utánpótlás férfi 7.25, utánpótlás nők 5, férfi ifjúsági 6, női ifjúsági 4 kg/
- 6./ Súlygolyó dobása előre /szer súlya, mint az 5. pontnál/
- 7./ Hanyattfekvésből felülés lebegőülésbe, 15x, időre
- 8./ Hasonfekvésből /padon, szekrényen, stb/ törzshajlítás hátra 15x időre, súlyterhelés nélkül

IX. Diszkoszvetés:

- 1./ Fekvenyomás
- 2./ Szakítás
- 3./ 6-os ugrás helyből, váltott lábbal.
- 4./ Súlygolyóval dobás diszkoszszerűen, helyből és forgással. Szer súlya utánpótlás férfi 3 kg, utánpótlás női és férfi ifjúsági 2 kg. Női ifjúságiaknak nincs.
- 5./ Hanyattfekvésből felülés lebegőülésbe 15x, időre.
- 6./ Hasonfekvésből törzshajlítás hátra 15x, időre, terhelés nélkül.
- 7./ Ugrópróba - helyből távolugrás /páros lábbal/
- helyből távol jobb és bal lábbal
- helyből hármass
- 6 m-es nekifutással jobb és bal lábbal távolugrás

X. Összetett versenyzők:

- 1./ Fekvenyomás
- 2./ Szakítás
- 3./ Függeszke dés /5 m/ időre /nőknél mászás/
- 4./ Súlygolyó dobása hátra, két kézzel /versenyszerrel/
- 5./ Guggolásba ereszkedéssel kétkezes mellő lökés kis felugrással /szer súlya férfiak 5, nők 4 kg/
- 6./ Gátszökdelés /gátmagasság, mint a rövidtávfutásnál/
- 7./ 60 m maximális gyorsaságú futás /ahol nincs futófoltyosó, ott 1975.IV.hónaptól/
- 8./ Hanyattfekvésből felülés lebegőülésbe 15x, időre.
- 9./ Hasonfekvésből törzshajlítás hátra 15x időre, súlyterhelés nélkül /padon, szekrényen, stb./ rögzített lábbal.
- 10./300 m /nők 500 m /férfiak/ futás időre /1975.IV.hónaptól/
- 11./Húzódzkodás /csak nőknek/
- 12./2000 m futás időre /nőknek csak 1975.IV.hónapig/

Megjegyzés:

A gyakorlatok végrehajtásának egységes módja a követelményrendszer mellékleteként jelenik meg.

Kérjük a szakosztályvezetőseket, hogy az utánpótlás és ifjúsági válogatott keret felkészülési tervének útmutatóját valamennyi edzőjükkel részletesen ismertessék, ha szükséges részükre irassák le.

A fedett pályás versenyidény előtt....

Szerte Európában megkezdődtek már a téli versenyidőszak hagyományos fedett versenyei. Egyelőre a tét nélküli versenyekkel majd márciusra marad az immár hagyományos "fedett" EB. Nálunk már decemberben beindultak a középiskolások versenyeivel, de januártól kezdve úgyszólván márciusig a felnőttek részére is lesz bőven versenyalkalom. Nem érdektelen ezek után a fedett pályás csúcsok listáját feleleveníteni. Ime a jelenleg fennálló csúcslista: /Ervényes 1974. december 31-ig./

Férfiak:

660 m:	Gresa	FTC	6.5	1974
	Léopold	PMSC		1974
200 m:	Bátori	U.Dózsa	21.8	1974
	/Eddig elért legjobb eredmény, nem hivatalos !/			
400 m:	Bátori	U.Dózsa	48.5	1972
800 m:	Zsinka	U.Dózsa	1:48.0	1974
1500 m:	Zsinka	U.Dózsa	3:43.5	1974
3000 m:	Mecser	SBTC	7:59.8	1971
60 gát:	Milassin	BHSE	7.7	1974
magas:	Major	BHSE	224	1972
távol:	Kalocsai	Ganz Mávag	773	1970
rúd:	Steinhacker	Bp.Spartac.	512	1972
hármas:	Cziffra	BHSE	16.47	1970
súly:	Varjú	U.Dózsa	19.51	1972
4x1 körös váltó:	U.Dózsa /Rzsák, Árva, Máth, Fügedi/			1:20.8 1974

Férfi ifjúságiak:

60 m:	Léopold	PMSC	6.5	1974
200 m:	Parkas	DVTK	22.6	1974
400 m:	Galántai	GEAC	49.9	1973
800 m:	Gergely	K.Haladás	1:54.2	1974
1500 m:	Deák	SZVSE	3:57.6	1974
3000 m:	Zakariás	MTK	8:28.8	1974
60 gát:	Kabarcz	BKV Előre	8.30	1974
	Pödr	Gy.Dózsa		1974
magas:	Györke	BEAC	204	1974
távol:	Fodor	SZEOL	728	1973
rúd:	Sidó	Vasas	450	1973
	Franke	BHSE		1973
	Kiss T.	BHSE		1974
hármas:	Kiss T.	BHSE	14.57	1974
súly: /6 kg/	Gajdán	BHSE	16.72	1974
súly: /7.25 kg/	Fehér	DKSE	14.98	1973

Nők:

60 m:	Nemesháziné	Vasas	7.2	1966
200 m:	Orosz	U.Dózsa	24.4	1974
400 m:	Orosz	U.Dózsa	55.2	1974
800 m:	Kulosár	Vasas	2:07.5	1969
1500 m:	Völgyi	Bp.Med.Erd.	4:19.1	1973
60 gát:	Bruzsényák	U.Dózsa	8.1	1973 és 1974
magas:	Rudolf	MAFC	187	1974
távol:	Szabó I.	NYVSC	629	1974
súly:	L.Bognár	BHSE	17.90	1974
4x1 körös váltó:	BHSE /Könye, Lukics, Tóth É., Kovács A./			1:30.9

Női ifjúságiak:

60 m:	Károly	DVTK	7.4	1973
400 m:	Lukics	BHSE	58.5	1973
800 m:	Balázs	Gy.Dózsa	2:17.5	1973
1500 m:	Babinszky	Bp.Építő	4:50.4	1974
60 gát:	Klenoczky	Vasas	8.6	1974
magas:	Rudolf	MAFC	186	1973
távol:	Németh I.	Bak.Vegy.	582	1974
4x1 körös váltó:	BKV Előre /Vajk, Bontoczky, Kerényi, Réch/			1:36.1

Összeállította Lévai György

AGÓCS JENŐ

1974. december 10-én reggel 6 óra 20 perckor a gyömrői vasútállomás várótermének ajtajában összeesett és szívroham következtében elhunyt Agócs Jenő testnevelő tanár, mesteredző, életének 52. évében.

Sznyi a rövid hír, ami eljutott fülünkbe, megdöbbenést, mély szomorúságot keltve.

AGÓCS JENŐ a magyar atlétika egyik illusztris alakja, a Műszaki Egyetem testnevelő tanára, a tudományos bizottság vezetője, a Magyar Atlétikai Szövetség edzőbizottságának titkára, az atlétikai válogatott gátfutó edzője, megszűnt szolgálni, áldozatot hozni az atlétika oltárán.

Temetésén, Gyömrőn, a család tagjai, rokonai, barátai, tanítványai, munkatársai, tisztelői rótták le kegyeletüket.

A búcsúbeszédet a magyar atlétikai társadalom nevében Mindszenty János, a MASZ szakfelügyelője tartotta. Röviden, szívből fakadóan beszélt úgy, ahogy mindenki érzett!

Valóban Agócs Jenő emléke, ősz haja, magas elegáns alakja, barátságos, mindenkire közvetlen, udvarias viselkedése hiányozni fog. Korai távozása pótolhatatlan veszteséget jelent.

Lochmayer György, a Műszaki Egyetem tanszékvezető tanára, búcsúztatójában az elhunyt képzettségét, szakmai tudását, munkabírást emelte ki, kitűnő pedagógiai képességeit, az emberekkel való magas szintű kapcsolatát tárta elé.

Részemről csak annyival egészítem ki az eddig elmondottakat, amit nekem személy szerint adott.

Tanítványa voltam Neki, az Ő ösztönzésének köszönhetem, hogy atléta lettem. Ő szeretett meg velünk a sportok királynőjét, "akinek" Ő is szíve mélyéig jegyese, tudata végéig következetes, tántoríthatatlan híve volt.

Utjaink később elváltak. Ő a dícsőséges és az atlétikai pályafutása legeredményesebb korszakát élte az MTK-ban. Kitűnő versenyzők, sprinterek, gátasok tömegét nevelte, indította útjára. A magyar atlétika legeredményesebb korszakának aktív résztvevője, alakítója, építője lehetett.

Közel két évtizedes szünet után ismét összehozott Agócs Jenővel a kiszámíthatatlan sors. A volt tanítvány most munkatársi kapcsolatba kerülhetett volt mesterével. Olyan szerencsés voltam, hogy barátjává fogadott és több esetben tanácsaimat is kikérte, problémáit, nehézségeit megosztotta. Munkatárs, sporttárs, barát volt egy személyben. Nem tudott segítség nélkül továbbmenni ott, ahol úgy érezte, segíteni kell.

Az edzőtáborok, hosszú utazások alatt mindig volt idő, lehetőség a baráti beszélgetésre, egymás megismerésére. Sokat adott át gazdag élettapasztalatából, szakmai tudásából mindenkinek.

Négy évvel ezelőtt, a túl feszített munka ellenhatásaként jelentkező súlyos infarktus, komoly figyelmeztető volt! De Ő nem vette figyelembe - bár tudatában volt a veszélynek - hogy ajánlatos lenne másként élnie, csökkentenie a munka mennyiségét, intenzitását. Nem tette!

Barátai ismételt, többszöri figyelmeztetésére, tanácsára sem tudott éltető elemétől, a mozgástól, a sporttól elválni.

Élete tele volt tervekkel, cselekedetekkel, tettekkel. Minden porcikájában érezni akarta az élet lüktetését, de nemcsak érezni, hanem aktív részese is akart lenni.

Nem tudta, nem akarta megérteni, hogy már csak "csendes társ" lehet, nem irányító, vezető, hangadó.

Hosszú éveken keresztül példát adott a válogatott csapat hangulatának, harci szellemének ésszerű pedagógiai irányításának, vezetésének módszeréből. Tudta, szinte megérezte, hogy mikor kell "RÁ-RÁ-HAJRÁ"-t vezényelni, vagy egy-egy harci dalra, esetleg magyar nótára "gyujtania", hogy magával ragadja, felvillanyozza a már-már lankadó harci kedvet.

A döntő pillantokban elhangzó tanácsainak pszichológiai súlyuk volt.

A szakmától sohasem szakadt el, tanult, olvasott, írt, alkotott. Kereste mindig a lehetőséget, amivel szolgálhatja szeretett versenysportjának, az atlétikának ügyét.

Mint az edzőbizottság titkára, sokat dolgozott, szervezett, irányított, agitált, meggyőzött - a kérlelhetetlen haláltól azonban legyőzetett.

Igen, a saját szavaival szólva: egy hét alatt többet élt, mint egy közönséges ember egy hónap alatt.

Valóban, Ő nem égett, hanem lobogott, lobogós fényével világította be azt az utat, amelyen nekünk haladni kell, az ember, a sport, az atlétika szeretetében előre !

Kedves Jenő ! A barátok, a sportemberek, edzők, versenyzők nevében csak azt mondhatom:

"amig éltél - szerettünk,
amig élünk - nem felejtünk".

Csutka István

A Magyar Atlétikai Szövetség közleménye

T. Egyesületi Elnökség !
Atlétikai Szakosztály Vezetőség !
Sportiskolai Vezetőség !

A Sportfilm Studio a MASZ megbízásából 1974-ben elkészítette a "FIATAIKORUAK FELKÉSZÍTÉSE" című oktatófilmet.

A 13 perces film tartalmazza a SI-i atlétikai tanterv mozgásanyagát, mely a 13-14 éves atléták felkészítésével foglalkozó edzők és testnevelő tanárok számára nélkülözhetetlen.

A MASZ a fentiek alapján szükségesnek tartja minden egyesületnek és sportiskolának az oktatófilm megvételét. Irányár: 700.- Ft.

Az oktatófilmet a Sportpropaganda Filmosztályán rendelhető meg /1138 Budapest, Margitsziget, Hajós Alfréd sétány/.

Budapest, 1974. december 14.

Mindszenty János sk.
szakfelügyelő

Morvay Béla sk.
főtítkár

Gátfutás fiataloknak

I. Általános megállapítások

A gátfutótávokon a szabályokban meghatározott magasságú és távolságú gátakat - az életkornak és nemnek megfelelően - kell a versenyzőknek rajttól és célíg leküzdeni.

A gátfutás elemzése két lényeges részt tár elénk:

- 1./ A "sikfutó" részeket és
- 2./ a gátak átfutását.

Gondolnunk kell azonban arra, hogy ezen két "rész" csak az elemzések során válik így ketté, a gyakorlatban a kettő összhangja az edző egyik leglényegesebb feladata.

A helyes gátfutásban - fiataloknál is - arra törekedjünk, hogy a futás lehetőleg töretlen, lendületes maradjon, a súlypont útja pedig a lehető legrövidebb legyen.

Nagy figyelmet fordítsunk tehát a gyermek folyamatos gátfutására.

II. A gátfutáshoz szükséges képességek és fejlesztésük

Mint tudjuk, a "gátfutóképesség" című bűvös szó igen nagy területet ölel fel és ezek közül is a legtöbb összetett képesség. Néhány alapképességet azonban megemlítenék:

a./ A gyorsaság és fejlesztése.

Rövidebb gáttávoknál - azt hiszem - egyértelmű a gyorsaság szerepe, de a "hosszabb" távokon is elengedhetetlenül szükséges. Főleg fiataloknál lényeges a sikgyorsaság fejlesztése, amit a különböző rövidebb gátas /könnyített feltételű/ résztávokkal irányíthatunk a speciális gyorsaság felé.

b./ A gyorserő és fejlesztése.

A gátfutás bonyolult mozzanatait közben is szükség van gyors-, vagy gyorsasági erőre. Fejlesztése fiataloknál is különböző terhelés nélküli, vagy kis terhelésű futó-, ugró-, futó-ugró-, gumikötél-, kézisúlyzó-, medicinlabda gyakorlatokkal, "vasalózással" és különböző szokdelésekkel történhet. Gyerekeknél kerüljük a terheléssel, vagy anélkül végzett erőltetett utánzómozgásokat, a gyorserőfejlesztés ilyen formája náluk nem helyes.

c./ A lazaság és fejlesztése.

Szükségessége a mozgás mechanizmusából adódik, különösen a gátak átfutásakor kívánatos. A lazaság és hajlékonyság minden formája jól fejleszthető és megőrzése - mert később inkább erről van szó - folyamatos gyakorlással biztosítható fiatal korban. Ezen képesség fejlesztése tehát ennek a kornak fontos feladata kell legyen. Sok kellemetlenségtől szabadulunk meg a későbbiek során, ha gátfutó-palántáink lazaságával és hajlékonyságával megfelelően törődünk.

III. Megjegyzések a gátfutás oktatásával kapcsolatban

A gátfutás oktatásában is fontos a teljes mozgás tanításának szükségessége, természetesen a tanítványok mindenkorai technikai szintjének megfelelően. Kezdők oktatásánál csak a lényeges elemeket tanítsuk, részletekkel ne foglalkozzunk. Gátfutásnál a fókuszosság elvének betartása elengedhetetlen, erre a mozgásfolyamat tanítása rá is kényszerít bennünket. Nagyon lényegesek a helyesen kiválasztott előkészítő gyakorlatok, amelyeknek folyamatosan kell átmenniük a rávezető gyakorlatokra. Kezdő versenyzők gátfutásánál mindig számolnunk kell a gyerekek bátorság-félelem érzetével is, az edzéseket úgy irányítsuk, hogy ezen tényező ne nehezítse dolgunkat.

IV. A gátfutás oktatása fiataloknál

1. A gátak magasságát és távolságát fokozatosan növeljük és a gátléceket, vagy egyéb könnyű léceket már érintésre elmozdíthatóan próbáljuk rögzíteni. Ez a "kis" könnyítés komoly segítséget adhat.

2. A tanítványok egyformán fussanak a gát felett és mindkét oldalon is és a különböző esetekben mindig ismertessük futások előtt a megfelelő feladatokat.

3. Törekednünk kell főleg fiataloknál, hogy mindkét lábbal tudjanak lendíteni és ellépni, de az alapvető ritmus kialakítása érdekében edzésegységenként helyesebbnek látszik azonos lábat használni.

4. Már serdülőknél is ügyeljünk, hogy a gátralépés távolsága megfelelő legyen, kerüljük a túl közeli és a nagyon távoli felleléseket, mert ugráshoz, illetve a futás töréséhez vezet.

5. Vigyázzunk a gátak feletti átfutás folyamatosságára. Ennek általában komoly akadálya a sarokról indított ellépés, ez ilyen formában ugrást eredményez. Ellenőrizzük, hogy a lendítőláb ne túlságosan magasra kerüljön át a léce felett, bár a gátvételnél az ellépő láb a döntő jelentőségű.

6. A gátak átfutásakor fordítsunk figyelmet a törzs előredöntött helyzetére / a gátmagasságok szerint/, de a tanítványoknál a vállöv, a hát és a derék oldottabb, lazább, nem feszes tartását is tartjuk szem előtt ebben a mozgásfázisban.

7. A rövidtávú gátfutásnál három-, vagy ötlépéses futóritmust gyakoroljanak a gyerekek, a gáttávolságok edzés közbeni változtatásáról, vagy állandóságáról már sokat lehetne vitatkozni.

8. Amennyiben módunk van rá, legalább két gátra, vagy többre fussanak a kezdő versenyzők, még az első gát átfutásával kapcsolatos edzéseken is.

9. Először állórajtból /ha már eddig eljutottak/ futtassuk a fiatalokat a versenytávok edzésekor, csak utána gyakoroltassuk a rajttámláról történő gátfutást. A mozgásindítás már az állórajtból is határozott és gyors legyen. Energikus, erőteljes futólépésekkel közelítsék meg az első gátat. A fiataloknál általában a lépések nem megfelelő hosszúságúak a rajt után, így az első gát távol lesz. A megfelelő lépéshossz kialakítása az első gátig sok edzést követel, ezért ezt a részt ne siessük el.

10. A rövidtávú gátfutások rajtjánál a lendítőláb legyen hátul, ha csak testméreti, vagy az első gát távolságával különleges, egyedi probléma nem áll fenn.

11. Fontosságot kell tulajdonítanunk már a kezdőknél is, hogy a gát utáni gyors továbbjutást - a lelépés utáni első futólépést - megfelelően előredöntött helyzetben és a talp elülső részén /"magas boka"/ valóban fussanak a gyerekek. Sokat segíthet ehhez a jó karmunka is. Ebben a fázisban a test súlypontjának útja, illetve a sebességváltozások jelentősen befolyásolják az eredményt. Edzéseken sokszor hívjuk fel a növendékek figyelmét ezeknek a mozdulatoknak tudatos gyakorlására és a futás törésmentességének fontosságára.

12. A tér- és ritmusérzék kialakítására alkalmazzuk a nem állandó távolságról történő ráfutásokat a rövidtávú gátasoknál is.

V. A hibajavítás jelentőségéről

A tanulás lehető legkorábbi szakaszában beidegződött rossz mozgások nagyon gyorsan rögződnek a tanítványokban. Gátfutásban a sok hibalehetőség miatt a hibajavítás jelentősége megnő, de egyúttal elég nehéz is a hibákat kijavítani. Itt is ismernie kell az edzőnek a mozgássor legdöntőbb elemét, vagy elemeit és kis tanítványaiknál ezekre a döntő mozdulatokra figyeljenek fel a legjobban, hibajavításaik az alapmozgásokra koncentrálódjanak.

"Mindig csak egyet és lényegeset javítsunk" - elve a gátfutásra nemcsak hogy érvényes, hanem másként nem is dolgozhatunk. Amennyiben azt tapasztaljuk, hogy egy rosszul beidegzett mozgást nehezen tudunk javítani, próbáljunk könnyített feltételek között gyakoroltatni és csak azután haladjunk a versenyzőfeltételek felé /gátak magasítása, teljes távolság, stb./. Hibajavításkor, illetve a tanulás előrehaladásának megítélésében mindig legyünk türelmesek, még mindig sokkal jobb, mint a rosszul beidegzett mozgás.

VI. Akaraterő - külső körülmények

1. A gátfutás - mint már utaltam rá - nagy akaraterőt és bátorságot igénylő verseny-szám. Erre nevelni is lehet és kell a gyerekeket, bár könnyebb helyzetben vagyunk, amennyiben ezt már megtaláljuk a tanítványokban, de ezt a feladatot ilyen esetekben sem lehet elhanyagolnunk.

2. A gátak érintése, eldöntése, gyors fékezések, irányváltoztatások, már kezdő versenyzők edzésein is előfordulnak, esetleg elkerülhetetlenek és fájdalommal is járnak, Ezen tényező figyelmen kívül hagyása nagy hiba lenne.

3. Mint minden atlétikai szám üzése, a gátfutás nagy állhatatosságot és szorgalmat követel. Erre fel kell hívunk a fiatal versenyzők figyelmét és tudatosítanunk kell bennük a szorgalom jelentőségét.

4. Ismételten meg kell említeni a külső körülmények nehezítő hatását /puha pálya, ellenszél, eső, stb./. Próbáljunk főleg gátfutásban kezdő gyerekeknek az edzések egy részén ilyen esetekben segítséget adni, a körülmények lehetőség szerinti javításával /a gátsor szélnek megfelelő felállítás, alacsonyabb gátak, stb./. Ez nem vattázás, hanem a jobb, gyorsabb és helyesebb tanulás elősegítése.

5. Figyeljünk arra is, hogy az edzéseken a fiatalok milyen kondícióban vannak, vagy az edzés első részében végzik-e a gátfutást, mennyire pihentek, vagy nem, pillanatnyi erőállapotuktól, vagy összességében edzésmultjuktól függően alkalmasak-e a napi, vagy az adott időszak feladatainak elvégzésére?

Végül szeretnék még röviden kitérni a serdülő 15 éves fiúk 100 m-es gátfutásánál a 91 cm-es gátmagasságra. A 14 évesek 80 m-es gátat futnak 76 cm-es magasságon. A versenytáv hosszának és a gát magasságának ilyen mértékű egyidejű növelését túlzottnak tartom. Megfelelőbb lenne, ha a 15 éves fiúk 84 cm-es magas gáton versenyeznének a 100 m-es gátfutásnál. Talán több serdülő "A" kategóriás gátfutó- és ötpróbázó fiút tudnánk megtartani.

Irodalom: Bácsalmási-Koltai: Az atlétika oktatása. 1962.

Dózsa György

Dickinson:

The Specificity of flexibility. Res Quart Phys.Educ. 1962.

Hornauf:

Frühzeitige Hürdenausbildung. Theorie und Praxis der Körperkultur. 1969.

Atlétabarátok között...

Több mint száz résztvevővel a Népstadion Press termében kezdődött meg az atlétabarátok idei összejövetele. Kissé rendhagyó módon Hires László mesteredző saját felvételeiből mutatott be párat.

A filmekből három ragadta meg figyelmünket, amelyekből az első címe: "Iharos 13:50.8". Jóleső érzés volt ismét látni Iharos nagy futásának egyikét és azt a táblás hátat, melyet manapság még a labdarúgó találkozókon is ritkán tapasztalni. A film végén egy világranglistát láttunk az 5000 m-es síkfutásban az 1955. eredmények alapján és a legjobb nyolc között h a t magyar atléta szerepelt!

Ezután az 1958-as év hazai atlétikai szenzációját jelentő amerikai csapatot fedezhettük fel, amint bevonult a Népstadionba. Természetesen "telt" ház előtt, noha a versenyt a TV is közvetítette. Mert "a jó bornak nem kell cégér"! Egy sor világlestés atléta jelent meg a filmkockákon. Csak egy párat említenék meg egy képzeletbeli csokorba kötve: Muchison, Jones, Robinson, O'Brien, Johnsson, Babka, Courtnay, Dumas és Brown kiszasszony, Glenn Davist pedig végig lehetett látni, amint szenzációs világrekordját futotta 49.2-vel. Azt hisszük, aki látta, sohasem felejt el ezeket a percek, a hangulatot, a hálás közönséget, amely felejthetetlen élményekkel lett gazdagabb.

Az utolsó filmkockákon pedig az akaraterő diadalát láttuk, amelyet Párizsban vett filmre a mesteredző. Egy vak és egy féllábú /!/ sportember magasat ugrott. Szinte csodálattal nézte az ember. Súlyos állapotuk ellenére sok kitartás és sportszeretet volt bennük. E nagyon jól sikerült filmvetítés méltán nyert elismerést a nézők körében.

Ezek után Morway Béla, a MASZ főtitkára, lépett a mikrofon elé. Elsősorban az el-telt két év munkájáról, majd ezt követően a jövő nagy feladatairól szólt, amit két pont-ban foglalt össze:

- 1./ Az OTSH által az atlétika fejlesztésére vonatkozó állásfoglalás,
- 2./ a MASZ jelenlegi tevékenysége.

A magyar atlétika 1966. óta - a budapesti EB-től kezdve - egyre jobban esett visz-sza a nemzetközi eredmények terén. Világranglistákon elvélve találni csak magyar versen-y-zőket - mondta a főtitkár.

Ezek után a hiányosságok kerültek napirendre, amelyből kiragadtunk egy párat:

- az iskolákban a fiatalok nem kapják meg a minimumot sem a testnevelési foglalko-zásokon;
- a fiatalok testi fejlettség terén elmaradtak;
- a létesítmények, valamint az objektív nehézségek ellenére, szemlélet hiányossá-gok tapasztalhatók;
- az utánpótlás, valamint a sportterkölc lazasága;
- élvonalbeli edzők számának csökkenése.

Majd a fejlődéshez elengedhetetlenül szükséges alapvető feltételeket említette meg szövetségünk főtítkára:

- ifjúságunk egészségvédelme;
- a foglalkoztatottak kiválasztó rendszere;
- az élvonal minőségének fejlesztése;
- atlétikán belül a futás, ugrás és dobás megszerettetése fiatalokkal, jelvénytörzsekkel, minimális papírmunkával.

A Művelődésügyi Minisztériumban 1978-ban átdolgozzák a testnevelési tantervet.

Érdeklődéssel említette, hogy a 220 ezer iskolai tanuló felmentési kérelméből 82 %-át elutasították.

Problémát okoz a szülők szemlélete a sporttal kapcsolatban, nem látják a testnevelés szükségességét, melyet évezredekkel előbb már a rómaiak célszerűen hasznosítottak.

Morvay Béla a továbbiakban meghatározta a feladatokat az elkövetkezendő időre:

- fiataloknál 13-18 év között ki kell alakítani a versenyrendszert !
- a szakosztályokat az ismert besoroláson kívül tovább kell fejleszteni;
- az eddigi fehér foltokat pedig minél hamarabb meg kell szüntetni.

Végül kérte a főtítkár az idősebbeket, hogy segítsék a szövetséget e nagy feladathoz tanácsaikkal, tapasztalataikkal, hogy a magyar atlétika mihamarabb kikerüljön a hullámvölgyből.

A rövid beszámoló után csoportokra szakadva beszélgettek a kissé "ezüstös" hajú atlétabarátok a jövőről !

Egy pár gondolatot feljegyeztünk, rögtön kézre is adjuk. Talán érdemes lesz rajta töprengeni.

- Miért kell 1978-ig várni az új testnevelési tantervvel ?
- Az egyesületek miért nem foglalkoznak gyermekversenyekkel ?
- Tegyük érdekeltté a testnevelő tanárokat az atlétika népszerűsítésében !
- Kapjanak kedvezményeket az iskolai tanulók az atlétikai versenyek látogatására !

Késő estébe nyúlt a csoportos beszélgetés, amely hasznos és emlékezetes marad majd a jövő számára.

Lévai György

Tanulmányúton Bulgáriában

A szocialista országok között létrejött edzői tapasztalatcsere alkalmából edzői tapasztalatcsere utaztunk Bulgáriába. Az ott eltöltött két hét alatt tanulmányoztuk a bolgár atlétika szervezeti felépítését, valamint egyesületi és sportiskolai rendszerét.

1. A bolgár atlétika szervezeti felépítése

A sport irányító szerve a Bolgár Testnevelési és Sportszövetség Központi Bizottsága /BTSKB/.

Pennhatósága alá tartozik a 27 úgynevezett területi és 3 kiemelt városi /Szófia, Plovdiv, Várna/ bizottság.

A Művelődésügyi Minisztérium mellett működik egy úgynevezett Gyermekek és Ifjúsági Bizottság. Ez szoros kapcsolatban áll a BTSKB-val úgy, hogy az ifjúsági sport és testnevelésben elfoglalt elvi irányító szerepe mellett a pénzügyi elosztásban is hathatósan beleszól.

Jelentősen befolyásolja a bolgár atlétika helyzetét az a tény, hogy a BTSKB valamennyi sportegyesület számára kötelezővé tette atlétikai szakosztály alakítását.

Valamennyi sportági szövetség a BTSKB irányítása alatt dolgozik, így az atlétikai szövetség is, mely működését az alábbiakban ismertetjük.

2. Bolgár Atlétikai Szövetség

Számunkra kedvező helyzetet teremt az a körülmény, hogy a szövetség jelenlegi elnöke, Todorov elvtárs a BTSKB /későbbiekben csak KB-ként jelöljük/ elnökhelyettese.

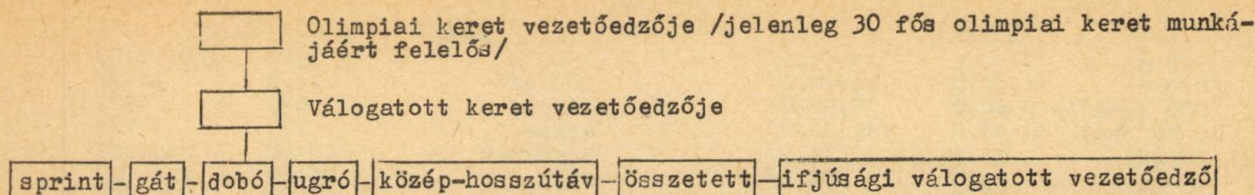
A főtítkár Ivan Toncsev.

Az olimpiai keret vezetőedzője Lazarov, a TF tanára.

A válogatott keret edzője Dicsev, aki 7 főfoglalkozású szövetségi edző munkáját irányítja, akik egyben szakágvezetők is /sprint, gát, középtáv, ugró, dobó, összetett és ifjúsági vezetőedző/.

Az ifjúsági válogatott keret vezetőedzője Blagoj Kosztov, aki egyébként ottartózkodásunk ideje alatt végig kalauzolt bennünket.

Szakágakra lebontva a szövetségre háruló szervezési feladatokat is a szakág vezető kerettagok végzik el.



Az atlétikai szövetség adatai alapján jelenleg 73.000 atlétát tartanak nyilván. Ezek közül 1973-ban

35 sportmesteri,
85 sportmester jelölti,
600 I. osztályú címet ért el.

Megvilágításképpen néhány sportmesteri, mesterjelölti és I. osztályú szint: férfi számokban:

versenyszám:	sportmesteri:	mesterjelölti:	I. osztályú:
100 m	10.3	10.6	11.0
800 m	1:49.0	1:52.5	1:55.0
10.000 m	29:15.0	30:20.0	21:40.0
magas	206	200	190
súly	17.60	16.60	15.00
tízpróba	7000	6500	5800

női versenyszámok:

100 m	11.7	12.0	12.6
800 m	2:08.0	2:12.0	2:19.0
magas	170	165	160
súly	15.50	14.80	13.00
ötpróba	4000	3700	3300

3. Az edzők száma

Szövetségi adatok alapján Bulgáriában 340 fő- és 200 mellékfoglalkozású atléta-edzőt tartanak nyilván. /Érdekesképpen nálunk ez az adat a következőképpen áll: 90 főállású és 570 mellékfoglalkozású./

A fentiekből kiderül, hogy a bolgárok sokkal inkább a főfoglalkozású edzőkre építenek. Ezt persze erkölcsileg és anyagilag alátámasztják.

Kifejezésünkre juttatták, hogy az elkövetkezőkben az arányt még inkább a főfoglalkozásuk felé kívánják eltolni.

A főállású edzőknak kötelezően előírt, de a szerződésben rögzített munkaidőn túl végzett edzésekért túlóradíjat fizetnek. Ez maximálisan heti 10 óra lehet, ami havonta kb. 40 levát /640 Ft./ jelent.

Meggyőződésük, hogy kiváló eredmények a legtöbb szakágban csak napi kétszeri edzéssel érhetők el és a felkészülésnél az edző jelenléte nélkülözhetetlen, nekik reggeltől estig a pályán kell tartózkodni. Ez pedig csak főfoglalkozásban képzelhető el.

4. Az utánpótlás helyzete közelebbről

Az ország utánpótlásának elvi és gyakorlati irányítója Blagoj Kosztov, az utánpótlás vezetőedzője. Feladatköre, irányító tevékenysége az alábbiakban valósul meg:

- elkészíti az elmúlt év értékelése alapján az évi munkatervet,
- kiadja a felkészítési tervet, mely két részből áll:
 - a./ táblázatos, grafikus és
 - b./ szöveges, és kötelező érvényű minden ifjúsági versenyző részére,
- elkészíti a versenynaptárt /meghatározza ezen belül a kerettagoknak a kötelező versenyeket/,
- összeállítja az orvosi ellenőrzések rendjét, menetét,
- összeállítja az ifjúsági válogatott keretet /ez jelenleg 120 főből áll, 75 férfi 45 női versenyző került be/,
- az ifjúsági kerettagok edzőit havonta beszámoltatja,
- összeállítja az edzőtáborok rendjét és ellenőrzi azok lebonyolítását.

Edzőtáborokkal kapcsolatban kitérnénk a következőkre:

A táborba az egyesületi edzők a kerettag versenyzőkön kívül magukkal vihetnek 2-3 jó képességű gyereket egyesületi költségen. Ugyanakkor a szövetség fedezi annak az edzőnek /testnevelő tanárnak/ a bérét, aki az irányítás nélkül otthonmaradt versenyzőkkel foglalkozik.

A jelenlegi edzőtábori felkészülés célirányosan /1974. december 1-től/ már az athéni Ifjúsági EB jegyében történik, melyre az alábbi kiküldetési szinteket állapították meg:

<u>férfi:</u>			<u>női:</u>		
100 m	10.5	/10.6/	100 m	11.8	/11.9/
200 m	21.4	/21.6/	200 m	24.3	/24.5/
400 m	48.0	/48.4/	400 m	54.5	/55.8/
800 m	1:51.0	/1:52.0/	800 m	2:07.0	/2:11.0/

<u>férfi:</u>		
1500 m	3:50.0	/3:51.0/
5000 m	14:30.0	/14:45.0/
2000 akadály	5:40.0	/5:50.0/
10 km gyal.	46:30.0	/47:00.0/
110 gát	14.4	/14.8/
400 gát	53.0	/53.8/
távol	750	/730/
magas	207	/203/
rúd	470	/470/
hármas	15.40	/15.20/
súly	16.80	/16.00/
diszkosz	52.00	/50.00/
gerely	71.50	/70.00/
kalapács	61.00	/58.00/
tízpróba	7000	/6600/

<u>női:</u>		
1500 m	4:23.0	/4:30.0/
100 gát	14.0	/14.2/
távol	610	/600/
magas	175	/172/
diszkosz	48.00	/46.00/
súly	15.00	/14.00/
gerely	50.00	/48.00/
ötpróba	4000p.	/3800/

MEGJEGYZÉS: zárójelben a nevezési szintek találhatók.

Az 1975-ös évben az ifjúsági EB, IBV mellett 5 válogatott viadal és több egyéni ifjúsági külföldi kiutazás szerepel.

Az utánpótlás vezetőedző feladat körébe tartozik továbbá: az úgynevezett speciális iskolák felügyelete. Itt meg kell jegyeznünk, hogy Bulgáriában 3 fajta SI-t működtetnek:

- általános sportiskolák /ugyanaz, mint nálunk/,
- speciális sportiskolák:

- u.n. félkollégiumos rendszerű,
- kollégiumos rendszerű /bentlakásos/,

Félkollégiumos: a felkészítés és teljes napi ellátás a SI-ban, de kollégiumi férőhely hiányában magánházaknál laknak, de ennek költségeit is a SI fizeti.

Kollégiumi rendszerű, bentlakásos: értelemszerűen a felkészítés és az elszállásolás egy helyen történik.

Az utóbbi két fajta speciális SI a szövetség adatai szerint 3700 gyereket foglalkoztat.

5. A vidék atlétikája Bulgáriában

Vidéki utazásaink során első állomásként rövid látogatást tettünk a 30 ezer lakosú Stanke Dimitrovba. A városi sportiskolában két főfoglalkozású edző működik. A mi értelmünkbe vett SI-i évfolyamos rendszert csak az újonnan beiskolázott, tehát kezdők részére tartják szükségesnek.

A továbbiakban már az edző "végigviszi" a gyerekeket egész 19 éves korig. Ebből adódóan egy-egy edző csoportja nem homogén. Kiválasztásuk a helyi általános iskolások közötti u.n. tehetségkutató versenyeken történik.

Beiskolázásuk alkalmával egységes sportfelszerelésben kezdenek edzéseiket. Felkészítésük, mint a többi bolgár sportiskolában, a központi terv alapján történik, amely megvalósítását a sokoldalú felkészítés szellemében a legkülönbözőbb négy- és ötpróba versenyek beiktatásával segítik elő.

Korcsoport beosztások:

- 11-12 úttörő "B"
- 13-14 úttörő "A"
- 15-16 ifjúsági "B"
- 17-19 ifjúsági "A"

11-14 évesek számára ők is csak összetett versenyeket rendeznek. Úttörőknél így két fajta ötpróba létezik az általunk ismert négytusa mellett /60 m, magas, távol, kislabda/:

fiúk:

- "A" variáció: /60 gát, 800 m, 60 m, távol, magas/
- "B" variáció: /60 gát, 60 m, magas, távol, súlylökés/

lányok:

- "A" variáció: /60 gát, 600 m, 60 m, magas, távol/
- "B" variáció: /60 gát, 60 m, magas, távol, súlylökés/

Ahhoz a gyakorlathoz, hogy a gyerekek 15 éves korig egyéni versenyszámokban ne versenyezhesse, szigorúan ragaszkodnak.

A Stanke-dimitrovi SI tárgyi feltételek tekintetében jól áll. Főleg középtávú futó bázis és az elmúlt időszakban számos ifjúsági válogatott került ki az SI-ből. Jelenleg is két 1965-os születésű versenyző tagja az a t h é n i Ifjúsági EB-re készülő válogatott keretnek.

Egyébként itt fordult elő velünk, hogy vasárnap délből Szófia felé visszautazva, találkoztunk a napi edzésadagot teljesítő csoporttal. Együtt futotta velük a 20 km-t Szatovszki, a vezetőedző.

Utunk következő állomása az 57.000 lakosú város, Kjustendil volt. Házigazdáink azzal a szándékkal vitték ide bennünket, hogy megismerhessük az ország egyik legjobban működő sportiskoláját. A sportiskola igazgatója, Dzsumaljev már 21 éve itt tevékenykedik. Kezdetben edzőként működött. Őt éve vezetőedző és a beosztott öt főállású atlétaedző közül négy saját tanítványa volt.

A főfoglalkozású edzők általában egy úttörő /11-14 éves/ és két ifjúsági csoportot "visznek". A létszám az előzőekben 30-40, az utóbbiakban 12-20 fő.

1973-tól már kollégiummal is rendelkeznek.

A beiskolázás a következőképpen történik:

Az érdekeltségi területről - melyet Kjusztendilen kívül 6 kisett város és a környező falvak alkotnak - 70, a kiválasztó versenyek alapján tehetségesnek tartott gyereket hívtak be felmérésre. Ezekből választották ki azt a 21-et, akit perspektivikusan is alkalmasnak találtak az atlétika üzésére.

Tehetség hiányában a beiskolázható 30-as létszámot nem használják ki, így 9 férőhely betöltetlen maradt. A kollégiumi elhelyezés 12-19 éves korig, tehát a sportiskolában eltöltött évekre vonatkozik.

Az ellátás ez idő alatt ingyenes. A bekerült gyerekek szüleivel szerződést kötöttek. A hetente összeülő pedagógiai tanács a gyerekekkel kapcsolatos nevelési feladatokkal foglalkozik.

A sportiskolán belül KISZ szervezet is működik, mely szoros kapcsolattal áll a városi KISZ-szel oly módon, hogy a kiemelkedő képességű sportiskolásoknak konkrét írásbeli tervet adnak, mely a minősítési és eredményterven felül a hat kötelező edzésszámot és a tanulmányi eredménytervet is tartalmazza. A megvalósítást folyamatosan ellenőrzik, számonkérlik. Ez az összefogott munka eredményezi a sportiskola sikereit.

Jelenleg egy sportmester, 3 mesterjelölt és 6 I. osztályú atlétával rendelkeznek.

Az igazgató elmondta, hogy a Sportiskola fennállása óta 21 - tőlük kikerült - atléta végezte el a TF-et, 13 mérnöki, 9 pedig orvosi diplomát szerzett.

A fentiekből következően a Sportiskolának olyan jó híre van, hogy nem csak Kjusztendil területéről iskoláznak be gyerekeket.

Az öt főfoglalkozású edző mellett még 3 mellékfoglalkozású edzőt foglalkoztatnak.

Az általános és középiskolai testnevelőkkel kiépített kapcsolatuk nagyon jó. Pl. a sportiskolai edzők a gyerekeknek az iskolai testnevelési órákra atlétikai jellegű kiegészítő feladatokat adnak, melyeket a testnevelő tanárok ellenőrzése mellett el is végezhetnek.

A sportiskola tárgyi feltételei nagyon jók. Kiváló pálya /a célegyenesben villanyvilágítás/, nagy tornaterem, orvosi rendelő áll rendelkezésükre.

A kjusztendili látogatásunk után került sor Bulgária legszervezettebb, legnagyobb létszámú utánpótlás centrumának, TRAKIA Plovdiv Sportiskolájának megtekintésére.

Szervezeti felépítéséről és működéséről az egyesület elnökhelyettese számolt be. A Trakia Plovdiv, amelynek a SI szerves része, az egyik legnagyobb vidéki egyesület. Országos viszonylatban a foglalkoztatott sportolók száma és az eredményesség figyelembe vételével, a két szófiai nagy egyesület, a CSZKA és a Levszki Spartac után következik. Utánpótlás nevelés szempontjából azonban mindkettőt megelőzik.

1967-ben egyesült Trakia néven 4 plovdivi klub, az Akademik, Trakia, Botev és a Slavia.

1971-ig 21 sportággal foglalkoztak, de ezt NDK minta alapján 9-re csökkentették. Mindegyik sportáguk rendelkezik főállású szakosztályvezetővel és két sportágra felügyel a szintén főállású módszertani vezető.

Az ifjúsági bajnokságokon 6 sportágban végeztek az első helyen. Szervezeti "felállásuk" - az elnökhelyettes szerint - teljes egészében NDK mintán alapszik, ennek megfelelően alakították ki sportcentrumukat is.

A sportiskolai kollégiumba 11 éves kortól kerülhetnek be a gyerekek /NDK-ban 13 éves kortól/.

A városi klub törekvése az, hogy legjobb, legtehetségesebb embereiket tegyék be a SI-ba. Tehát tulajdonképpen városi sportiskola, de a beiskolázás 50 %-a felett a Trakia és csak a másik 50 % felett dönt a többi egyesület vezetősége.

Akik a kollégiumba nem jutnak be, azok az u.n. félkollégiumi rendszerben dolgozhatnak és kiemelkedő eredmények elérése esetén bekerülhetnek később a kollégiumba.

Régen a SI-ba beiskolázott gyerekek lemorzsolódása így alakult:

a 2. évben	200	gyerekből	maradt	100
a 3. "	"	"	"	40
a 4. "	"	"	"	10

A kollégiumi és félkollégiumi rendszerben elenyésző a lemorzsolódás. A klubban és a SI-ban együttesen 22 főállású atlétaedző működik. Külön vezetőedzővel rendelkezik a magas-, távol-, rúdugró, sprint, gát, az összetett és dobó szakcsoport.

Közép- és hosszútávfutásban megfelelő kvalitású edző hiányában ezt nem tudták megvalósítani. Létrehozták az u.n. brigádmunkát.

A szakági vezetőedző mellett egy fiatal "sedég"-edző tevékenykedik és próbálja el-sajátítani a szakma rejtelseit.

A sportiskolások délelőtt az iskolában tanulnak, együtt ebédelnek és délután a 24 fős osztályok fele 1.5 órát edz, addig a másik 12 készül a következő napra, majd ismét

cserélnek. A pályák közvetlenül a kollégium mellett helyezkednek el. A délutáni tanulást egy pedagógus irányítja és a gyerekeknek szinte minden perc előre "betáblázott".

Az előzőekből következhet, hogy heti 28-20 órát edzhetnek. A klub teljes ellátásukat biztosítja. Létesítmények tekintetében Bulgáriában messze a legjobban ellátottak.

A 30 ezres stadion salakpályája mellett a SI külön pályávan rendelkezik. A két elsőosztályú létesítmény között terül el egy hatalmas méretű dobópálya. Közvetlen mellette a számtalan orvosi rendelőt magába foglaló Klinika, ahol a gyerekek kondícióját két havonta ellenőrzik.

Fedettpályájuk nincs, de rendelkeznek egy 60x40-es "ZEBRAN" borítású csarnokkal, melybe egy 90 m-es hasonló borítású futófolyosó torkollik. A zebran zöld bolgár műanyag, amely legjobban a nálunk használatos gumiszőnyeghez hasonlítható, de ennél vastagabb, tartósabb. A kollégium szomszédságában nyitott és fedett uszoda, valamint szauna is áll a sportolók rendelkezésére. Vezetőnk, Blagoj Kosztov szerint, ilyen létesítmény-komplexum kellene még legalább 10, s akkor bárkivel felvehetnék a versenyt.

Az edzők áramlásáról is beszámoltak. Az ambiciózus szakemberek látván a szervezettséget, szívesen jönnek Plovdivba dolgozni.

Néhány eltérés a versenyszámoknál:

Csupán érdekességképpen egy-két, tőlünk eltérő, a felkészítéssel kapcsolatban felmerülő kérdést említünk meg.

Gátfutás:

11-12 éves úttörők /fiúk-lányok/: 60 m gátfutás 5 gáttal. A gáttávolság 11.30- 7.20-19.90 m. Gátmagasság: 60 cm.

13-14 éves lányok: 60 m gát /76.2/ 5 gáttal: 11.30 - 7.30 - 19.50-es gáttávolság.

13-14 éves fiúk: 80 m gát /76.2/ 8 gáttal: 12 - 8 - 12-es gáttávolság.

15-16 éves fiúk: 110 gát /91.4/ 10 gát: 13.72 - 8.5 - 19.78-as gáttávolság.

15-16 éves lányok: 80 gát /76.2/ 8 gát: 12 - 7.75 - 13.75-ös gáttávolság. 100 gát /76.2/ 10 gát: 13 - 8 - 10.50-es gáttávolság.

Gerelyhajítás:

11-14 évesek: lányok: 400 gramos gerely, amely 180-190 cm hosszú,
fiúk: 500 gramos, amely 200-210 cm hosszú.

7. A sportorvosi ellátásról

Szinte mindegyik, általunk megismert sportiskola rendelkezett főállású sportorvossal és rendelővel. Az edzők és az orvosok között a kapcsolat nemcsak formai.

A terheléssel kapcsolatos kérdésekre a kéthavonta kötelező sportorvosi vizsgálat ad választ. A sportorvosok járatosak az edzéselméletben és módszertanban. Amint ezt az általunk megkérdezett edzők elmondták, formaidőzítéssel kapcsolatos kérdésekben is hathatós segítséget nyújtanak.

8. Tanulmányutunk összefoglalásaként:

A Bulgáriában eltöltött két hét alatt szerzett tapasztalatainkat összegezve és hasonlítva hazai viszonyokhoz, az alábbi vélemény alakult ki bennünk:

Irányítottan tervszerűbb szakmai munkát folytatnak. A felkészülési munka ellenőrzése, számonkérése hatékonyabb. Erre elsősorban az ad lehetőséget, hogy a munkát túlnyomórészt függetlenített apparátus végzik. Ezek jobban felelősségre vonhatók, "megfogottabbak".

Az utánpótlás élvonala a fejlődő sportkollégiumi hálózat folytán, szinte optimális körülmények között dolgozhat.

Végül az orvosi ellátás a főállású sportorvosokon keresztül hatékonyabban segíti a gyakorlati edzőmunkát.

E fórumon is köszönetet mondunk bolgár barátainknak az igazán szívélyes vendéglátásért és reméljük, tapasztalatainkat munkánkban kellőképpen hasznosítani tudjuk.

Eső Pál, a DVTK vezetőedzője,
Kovács György, a MASZ u.p.szak-
felügyelője

ATLÉTIKA a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Felelős és szakszerkesztő: Farkas Pál. Szerkesztőség: 1146 Budapest, Dózsa György u.1-3. 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, 1051. Budapest, Bajcsy Zsilinszky ut 36-38.

Index szám: 26.035

Ára: 4,50 Ft