

ATLÉTIKA

OLVASÓTEREM



A TARTALOMBÓL:

Amerikai súlylökők edzésmunkájának vizsgálata
a képességrejlesztés és technikai munka
szempontjából

Az izom passzív-rugalmas tulajdonságainak
hatása a dobás teljesítményére

Az olimpiára készül: NÉMETH GYULA

Vágta- és gátfutásra készülő serdülő lányok
erőfejlesztésének problémái a
felkészítés általános alapozó
időszakában

Levél a Szerkesztőségnek

Tanulmányutam tapasztalatai

A regeneráció aktivizálása

EZÜSTGERELY PÁLYÁZAT

ATLÉTIKA

XIX. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

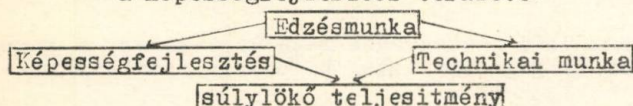
1975. 12. SZÁM

Amerikai súlylökők edzőmunkájának vizsgálata a képességfejlesztés és technikai munka szempontjából

I. Általános bevezetés

A súlylökők edzőmunkája két fő területet foglal magába:

- a technikai képzés területe;
- a képességfejlesztés területe.



E két fő terület egymással szoros összefüggést mutat, egymást kölcsönösen befolyásolják, ugyanakkor együttesen meghatározzák a súlylökő teljesítményt.

A súlylökő teljesítményt befolyásoló két fő fejlesztési terület egymáshoz való viszonya, annak megítélése a fejlődés különböző periódusaitán más és más volt. Ugyanakkor az is megállapítható, hogy a képességfejlesztés és a technikai munka összehangolásáról vallott álláspontok mind a mai napig lényeges eltérést mutatnak. Ha egy rövid történeti áttekintést végzünk, akkor egymástól jól elhatárolható periódusokat állapíthatunk meg a két fő fejlesztési területre vonatkozóan.

1./ Technikai képzés időszaka, amikor az edzőmunka fejlesztő hatása csak a technika csiszolására irányul. Ugy véltek, hogy a súlylökő mozgás ismételt végrehajtása elégséges fejlesztő inger a képességek fejlesztése szempontjából. Vagyis a súlylökéshez szükséges képességek kimunkálhatók, kialakíthatók magával a súlylökéssel.

Ez az elképzelés sok igazságot tartalmaz. A súlylökő mozgás ismételt végrehajtása fejleszti a súlylökés végrehajtásához szükséges képességeket, de csak egy bizonyos fejlődési szakaszig.

2./ A képességfejlesztés - mindenekelőtt az erőfejlesztés - eltúlzásának periódusa. E fejlődési periódus fő jellemzője, hogy a technika csiszolása, általában a technikai munka háttérbe szorul. Az eszközi jelentőségű erőfejlesztés gyakran elsődleges célként jelentkezett, öncélúvá vált, elvesztette kapcsolatát a technikai képzéssel.

3./ A harmadik fejlődési periódus, a megfelelő arányok keresésének időszaka, amely úgy is jellemezhető: törekvés a képességfejlesztés optimalizására. Napjainkban már nincs olyan súlylökő iskola, amely figyelmezt csak az egyik fejlesztési területre irányítaná. Ugyanakkor a két terület összehangjának megteremtése különböző módon történik napjainkban is.

II. A súlylökés sajátosságai, a technikai képzés és a képességfejlesztés összehangjának szempontjából.

1./ A súlylökés egyik sajátossága - amely magából a súlylökő mozgásból ered - hogy a súlylökők edzésében különös fontossággal bír a robbanékonyság, gyorsasági-erő edzés. Hiszen a súlylökő mozgás a dobószakamák közül mind térben, mind időben igen korlátozott. Ugy is megfogalmazhatjuk, hogy a test különböző izomcsoportjai által kifejtett erőt, amely a golyó maximális sebességének eléréséhez vezet, rövid időegység alatt kell a dobónak mozgósítania.

A súlylökés térbeli korlátozottságát a súlygolyó pályagörbéje is megmutatja, amely ugyan teljes hosszát tekintve kb. 3.8 m hosszú, de ebből a tényleges erő kifejtés útja mindössze 1.6 - 1.8 m. Az időbeli korlátozottságra pedig azok az időértékek utalnak, amelyeket a súlylökés elemzése során nyerünk, pl. a testtel lökés szakasza 0.10 - 0.12 sec-ig tart, a karral lökés szakasza 0.11 - 0.12 sec. A rövid idő alatti, mégis összehangolt, egymásra épülő erőmozgósítás specifikus kíváncságra felkeltette a kérdést, hogy vajon a dobó maximális ereje és az erőmozgósítás ideje között milyen összefüggés található. Ha ugyanis a két faktor között szoros a kapcsolat, akkor a súlylökő maximális erő-edzésével megoldható lenne az erő mobilizáló képesség fejlesztése is. Godik és Zaciorszkij vizsgálatai, de a konkrét gyakorlati tapasztalatok is azt bizonyítják, hogy a maximális erő és a maximális erő bizonyos százalékának /nevezetesen 50 %/ elérési ideje között nincs szignifikáns összefüggés $r=0.11$. Vagyis, a nagy erő kifejtésre irányuló képesség és az erő gyors kifejtésére irányuló készség között nincs összefüggés. Még praktikusabban megfogalmazva a fenti megállapítást: lehet valakinek nagy ereje, de képtelen azt u.n. gyorsasági erő formájában érvényre juttatni. Es ezzel még nem is érintettük az erő kifejtés bonyolult koordinációs problémáját.

Igy a súlylökők edzésénél mindenekelőtt az erősítő edzésben az elmondottakat figyelembe véve, különös hangsúlyt kell helyezni a gyorsasági erő fejlesztésére. Ettől következik, hogy a súlylökő képességfejlesztése a maga teljességében nem oldható meg a hagyományos súlyemelő gyakorlatokkal /nyomás, lökés, szakítás és guggolás/, bár kétségtelen e gyakorlatok nagy jelentősége.

2./ A hagyományos, tradicionális súlyzós gyakorlatok és egyéb újabb keletű erősítő módszerek nagy jelentősége a súlylökés egy másik sajátos kivánalmával kapcsolatos, nevezetesen a nagy testtömeg kialakítása érdekében - súlylökésnél más dobásokhoz viszonyítva - nagy szerepet kap az általános, az egész testre kiterjedő erőfejlesztés. Ennek mind a mai napig legmegfelelőbb módszere a szubmaximális és maximális terheléssel végzett súlyzós erősítés és az u.n. izokinetikus erőfejlesztés.

A nagy testsúlyra törekvéssel kapcsolatban különböző álláspontokkal találkozunk.

- Az egyik álláspont szerint, nem szabad eltúlozni a testsúly nagyságának jelentőségét a súlylökésnél, mert bár a súlylökő izomtömegének jelentős növelése fokozza az abszolút és relatív erőt, viszont gyakran csökkenti a gyorsasági tulajdonságokat.

- A másik álláspont szerint, a súlylökő testsúlya és teljesítménye között összefüggés mutatható ki. Például: Petrov megállapította az amerikai súlylökők edzésének vizsgálatakor, hogy az amerikai súlylökők testsúlya és teljesítménye között pozitív összefüggés van, vagyis az izomtömeg általános fejlesztésére törekvő edzésnek kiemelt jelentősége van.

Véleményünk szerint, a két különböző megítélés között nincs alapvető ellentmondás, a súlylökő képesség fejlesztése során valóban jelentős hangsúlyt kell helyezni a testsúly növelésére, de a testsúlyt csak addig növelhetjük, amíg az nem megy a mozgékonyág rovására. A hirtelen testsúly növekedés magában hordja annak veszélyét, hogy az abszolút és relatív erőértékek javulása ellenére is, a súlylökő mozgáskoordinációjában és mozgásgyorsaságában nem fejlődik kellőképpen.

Abramovszkij az erő- és gyorsaság egymáshoz való viszonyának megállapítására, a gyors-erő lemerésére, igen jó mutatónak tartja a lökés és guggolás által kifejtett értéket, indexet.

A guggolás /maximális térdhajlítással/ a súlylökő pillanatnyi erőállapotát fejezi ki, a lökés pedig az erőt és gyorsaságot. Az index abban az esetben mutat kedvező alakulást, ha fejlődési aránya 1.0 felé halad. Természetesen az 1.0 nem érhető el, mert képtelenség ugyanannyit lökni, mint amivel a súlylökő guggolni tud.

Érdekes, ha ezt az indexet összehasonlítjuk dobók és ugrók esetében. Általában az ugróknál ez lényegesen jobb, ami az ugrók nagyobb gyorsaságára utal.

Térdhajlítás

Név	Teljesítmény	Magasság	Testsúly	Abszolút	Relatív	Lökés	Gyorserőindex
Gubner	19.8	188	120	290	2.42	192.5	0.66
Rowe	19.56	187	102	250	2.45	160	0.64
Ter-Ovaneszjan	8.31	186	76	155	2.04	120	0.77

Nyilvánvaló, hogy az edzés folyamatában törekednünk kell arra hogy a fenti index kedvező fejlődést mutasson, de mint már az előzőekben hangsúlyoztuk, ez nem zárja ki a nagy izomtömeg megszerzésére irányuló törekvésünket.

Bizonyítékként hadd említsük meg, hogy az amerikai élvonalbeli súlylökők kizárólagosan a nálunk általános erőfejlesztés terminus-technikussal megjelölt gyakorlatokat alkalmazzák erőfejlesztő programjukban. Jobbára azon vitatkoznak, hogy az általános erőfejlesztés általuk két csoportra osztott gyakorlata közül melyik az eredményesebb. Az erőfejlesztő gyakorlat egyik csoportja az u.n. olimpiai súlyemelő gyakorlatok /olympic lift/.

E gyakorlatcsoport nyomásból, szakításból és lökésből áll, felvétellel egybekötve. A másik csoport az erő-súlyemelő gyakorlatok /Power lift/, amely magában foglalja a vízszintes padnyomást, a teljes guggolást és a felhúzást /Dead lift/.

Az amerikai súlylökők /Al Feuerbach, George Woods, Brian Oldfield, Randy Matson, San Walker, Fred De Bernandi/ képességfejlesztése szinte teljes egészében a fenti súlyemelő gyakorlatokra korlátozódik. Tehát igen nagy súlyt helyeznek a képességfejlesztésre, ugyanakkor a technikai képzés és képességfejlesztés harmóniája nem valósul meg, illetve nem úgy valósul meg, mint az európai dobóknál.

Képességfejlesztésük jobbára csak a nagy erő és testtömeg megszerzésére irányul, amely ugyan a súlylökés eredményes végrehajtásának speciális követelménye, de a súlylökés technikai kivánalmainak, a mozgás belső szerkezetének /dinamikai szerkezetének/ nem felel meg. Ha összehasonlítjuk pl. a súlylökés gyorsaság-görbéjét a súlyemelés valamelyik gyakorlatának gyorsaság-görbéjével, pl. a nyomás, vagy lökés gyorsaság-görbéjével, akkor lényeges eltéréseket tapasztalunk.

Súlyemelésnél a mozgás megindításakor keletkező gyorsulás /a nagy erő kifejtés következtében előállt sebességváltozás/ hamar megszűnik, a sebesség állandósul, majd negatív gyorsulás, lassulás következik be és végül a sebesség nullára csökken. A súlylökés esetében a súlylökő mozdulat megindításánál a golyó kirepüléséig, ha nem is azonos mértékű, de állandó jellegű a gyorsulás és ezért a golyó sebessége a kilökés pillanatában a legnagyobb. Ahhoz, hogy a súlylökés során a golyó gyorsulása állandó legyen, ennek eléréséhez állandó erőhatás kell. Tehát a két mozgásforma végrehajtásakor az erőadagolás és a mozgás szerkezete egészen más.

Az elmondottakat figyelembe véve, a súlylökő képességfejlesztése önmagában a súlyemeléssel nem oldható meg maradéktalanul.

Visszatérve az amerikai súlylökők edzésrendszerére, az utóbbi időben maguk is belátják, hogy a képességfejlesztés ilyen egysíkúága, technikai munkától való elszakadása, nem szolgálja a fejlődést.

Feuerbach ezzel kapcsolatban a következőket mondta: "A mi országunkban túl nagy hangsúlyt helyezünk az erőfejlesztésre és keveset a technika iskolázására. Ugyanakkor ahhoz, hogy nagy sebességgel, explozív módon dobjunk, szükség van az idegrendszer edzésére és ez másképpen nem érhető el, csak sok-sok dobással".

Ebből a nyilatkozatból már egyértelműen kicseng a helyes arányokra törekvés kialakításának szükségessége, az, hogy a nagy erő önmagában a nagy súlylökő teljesítményekhez nem elégséges. Számos példa mutatja, hogy a súlylökők egyik legkedveltebb erőfejlesztő gyakorlata az u.n. vízszintes padon nyomás és a súlylökő teljesítmény között csak egy bizonyos határig van összefüggés. Brien Oldfield mondja: "Nagyon sok olyan súlylökőt ismerek, aki vízszintes padon 200-210 kg-os teljesítményre képes, de sohasem érte el a 18 m-es határt". Más példák is ezt bizonyítják. Briesenick nem akkor érte el a legjobb súlylökő teljesítményét /21.45 m/, amikor legtöbbet tudott vízszintes padon /235 kg/, hanem amikor e teljesítménye jóval kisebb /csak 210 kg/ volt. A fő probléma tehát az, hogy a súlyemeléssel szerzett erő transzferálása magába a súlylökő mozgásba igen bonyolult probléma.

Ezek után konkrét példák segítségével vizsgáljuk meg az amerikai súlylökők edzésmunkáját, nevezetesen a technikai munka és a képességfejlesztés viszonyát két kiváló súlylökő: Woods és Feuerbach esetében az edzés különböző szakaszaiban.

Woods:

I. Versenymentes időszak /júliustól novemberig/

Jellemzői: technikai munkát nem végez, csak erősítő edzéseket.

- Az erősítőgyakorlatokat lazító-nyújtó hatású gimnasztikai gyakorlatok vezetik be,
- kis súlyokkal ráhangoló bevezetés azokból a gyakorlatokból, amelyek a napi erősítő programban szerepelnek,
- erősítő edzései általában 40-70 percig tartanak,
- erősítő gyakorlatai az u.n. erősúlyemelésen alapszanak és naponta különválasztja az alsótestet és felsőtestet izomcsoportjai szerint, hogy így a különböző izomcsoportoknak megfelelő pihenőt biztosítson.

Egy hét tipikus edzésmunkája:

HÉTFŐ: vízszintes padon nyomás, 5 széria 3-5 ismétlés-számmal:

140	5x	3x	21 q
150	5x	3x	22.5 q
160	5x	3x	24 q
170	5x	3x	25.5 q
180	5x	3x	27 q
összesen:			120 q

Csuklójajlítás: 5 széria 8-12 ismétléssel 80 kg-mal.

KEDD: négy széria guggolás /teljes guggolás/

210	5x
220	5x
230	4x
240	3x

felhúzás

110	5x
120	5x
130	4x
140	3x

felülés csavart törzsszel három széria 8-12 ismétléssel 16 kg-mal.

SZERDA: p i h e n ő

CSÜTÖRTÖK: a hétfői program szerint

PÉNTEK: a keddi program szerint

SZOMBAT és VASÁRNAP: p i h e n ő

II. Versenyidőszak /decembertől júniusig/

Az erősítő program gyakorlatanyag nem változik, a mennyiség csökken, de az itenzitás emelkedik, maximális ingererősséggel dolgozik. Az erősítésre fordított napok száma 2-re csökken.

Egy hét tipikus edzésmunkája ebben az időszakban:

VASÁRNAP: - erősítés vízszintes padon nyomás 1x a maximális súllyal /a legjobbja 220 kg/,
 - csuklókörzés, 5 széria 8-12 ismétléssel 82 kg-mal,
 - teljes guggolás 1x maximális súllyal /legjobbja 290 kg/,
 - felvétel 1x maximális súllyal /legjobbja 170 kg/,
 - elcsavart felülés 3 széria 8-12 ismétléssel 16 kg-mal.
 A maximális gyakorlatok között pihenőidő 2-3 perc.

HÉTFŐ: - technikai munka.
 - 15 dobás helyből maximális erő kifejtéssel /legjobbja helyből súlylökésben 19.99 m, akkor érte el, amikor élete legjobb eredményét - 22.20 m-t teljesített edzésen a müncheni olimpia előtt/,
 - 5 becsúszásos súlylökés közepes erő kifejtéssel a ritmus gyakorlása érdekében,
 - 15 maximális dobás teljes becsúszással a technikai végrehajtás különböző részleteire irányítva figyelmét,

KEDD: - technikai munka u.a., mint hétfőn,
 SZERDA: - erősítés, mint vasárnap,
 CSÜTÖRTÖK: - p i h e n ő,
 PÉNTEK: - verseny,
 SZOMBAT: - p i h e n ő.

Kiegészítő gyakorlatai:

Ha a fenti erősítés ellenére nem érzi elég robbanékonynak magát, a következő gyakorlatokat végzi: sprintrajtok és sprintfutások, vertikális felugrások, horizontális szökdelések, sorozat ugrások.

Edzőmunkájának értékelése:

- edzésrendszere rendkívül egyszerű és éppen ezért könnyen ellenőrizhető;
- erősítő gyakorlatanyaga csak néhány gyakorlatból áll és egyes felkészülési időszakokban nem változtat a gyakorlatanyagán;
- viszonylag keveset dob, egy-egy edzésen 35-40 dobás és mindössze heti kétszer. Egy heti edzés dobásainak száma 70-80 dobás;
- edzőmunkájában nem valósul meg a képességfejlesztés és a technikai munka véleményük szerinti összhangja.

Feuerbach:

Al Feuerbach sokkal nagyobb hangsúlyt helyez a technikai munkára, mint Woods. Ez ki-fejezésre jut abban is, hogy egész évben, tehát a versenymentes időszakban is rendszeresen dob, fejleszti technikáját. Ugyanakkor képességfejlesztése szinte kizárólagosan csak a súlyemelésre korlátozódik.

Erősítő munkájának főbb jellemzői:

- igen sokat dolgozik maximális terheléssel. Ennek szükségességét azzal indokolja, hogy a megfelelő motiváltsági szintet csak akkor képes elérni, ha "kihívással" találja magát szemben. /E kihívás a súly nagysága./
- erősítő programjában az egyes erősítő napokon más és más izomcsoport hangsúlyozott terhelése kerül előtérbe. Így három napos pihenő-intervallum biztosított az izomcsoportok teljes regenerálódására.
- az egyes erősítő gyakorlatokat egész kis súlyokkal kezdi, majd fokozatosan növeli a terhelést egészen a maximális teljesítményig. A kis súlyokkal való kezdés és a fokozatos terhelésnövelés egyben a megfelelő bemelegítettségi szint elérését is célozza.

Egy heti tipikus edzőmunkája a versenymentes időszakban:

HÉTFŐ: a./ technikai munka: 30 dobás maximális erő kifejtéssel;
 b./ erősítés: súlyzóberendezéssel:
 - rézsútos padon ülésből kézisúlyzóval egykezes nyomás: 5x5, 40 kg-mal az alapozás kezdetén és a szezon végén elérve a 65 kg-os terhelést.
 - ülve nyomás nyakból /bemelegítés kisebb súlyzókkal/, majd 5x3 maximális terheléssel, az alapozás megkezdésekor 85 kg-mal és a szezon végén 120 kg-mal.

KEDD: a./ technikai munka: 30 dobás
 b./ erősítés: súlyzóberendezéssel:
 - szakítás 2x100 kg, 2x115 kg, 2x130 kg, 1x137.5 kg /legjobbja 145 kg/;
 - mélyguggolás: kellő bemelegítés után 5x5 guggolás 185 kg-mal /legjobbja 230 kg/.

SZERDA: p i h e n ő n a p

CSÜTÖRTÖK: a./ technikai munka, 30 dobás

PÉNTEK: a./ technikai munka: a maximálisan lehetséges dobástávolság elérése,
 b./ erősítés: mint hétfőn, kiegészítve kevés vízszintes padon történő nyomással, pl.: 2-3x 185 kg.

SZOMBAT: a./ technikai munka: 20 dobás maximális teljesítményre törekvéssel;
 b./ erősítés: mint kedden - esetleg kiegészítve néhány lökésgyakorlattal /lökésben legjobbja: 182 kg/.

II. Egy heti tipikus edzőmunkája versenyidőszakban:

Edzőmunkája nem mutat lényeges változást az előző időszakhoz viszonyítva. A verseny előtti napon nem végez súlyemelést, továbbá az erősítőmunka mennyiségét csökkenti, gyakrabban végez maximális terhelésű, csak egy ismétlést lehetővé tevő erősítő munkát.

Technikai téren továbbra is fontosnak tartja a mindennapi gyakorlást, de gondosan ügyel arra, hogy az ne vezessen elfáradáshoz.

A hétfői és keddi nap edzőmunkája változatlan, a csütörtöki nap jelenti a fő terhelést képességfejlesztés szempontjából /erős súlyemelő nap/, ha a verseny szombaton van.

Verseny után, vagy vasárnap újra erősítő edzést végez, de ez a munka kifejezetten a láb erősítésére irányul /mélyguggolás/.

A téli fedettpályás versenyzést egy igen erős terhelésű hónap követ, amely közvetlenül a szabadtéri versenyekre történő felkészülést szolgálja. Edzőmunkája továbbra is a már említett fő területre /technikai képzés, képességfejlesztés/ irányul.

Érdekes, hogy e felkészülés jellegű időszakban inkább a technikai munka kerül előtérbe. Ugyanis mindennap végez dobásokat, igen gyakran napi kétszer is. Ebben az időszakban napi dobásainak száma eléri a 70-80 dobást is.

Képességfejlesztő munkája változatlan, vagyis a kevés ismétlést biztosító maximális terheléssel dolgozik /nagy intenzitás/, és csak októberben tér újra vissza a több ismétlést lehetővé tevő nagyobb terjedelmű erősítő munkához.

A technikai munkát, a dobások végrehajtását, az edzés során teljes idegi koncentrátsággal végzi. Ugy kísérli meg végrehajtani dobásait, hogy az a "megelégedettség" érzését váltsa ki belőle. Ezért igen sok időt fordít technikájának elemzésére.

Feuerbach edzőmunkájával kapcsolatos megjegyzések:

A képességfejlesztés és technikai munka összhangjának egy sajátos megnyilvánulási formája fedezhető fel edzőmunkájának elemzésekor. A maximális és főleg a nagy izomcsoportok erősítésére irányuló képességfejlesztés nem öncélú, hanem a nyert többleterőt, a súlylökő eredmény növelés érdekében kamatoztatja a szinte mindennapos elmélyült technikai munkával. Vagyis a súlyemeléssel szerzett izomerő átvitele és adaptálása a súlylökés technikájába, a súlylökés sajátos dinamikája szerkezetébe, csak alapos és elmélyült gyakorlással oldható meg.

Eredményei azt bizonyítják, hogy az erősítő munka és a technikai képzés közötti kapcsolat, ilyen egymástól időben elkülönített, izolációs formában is megoldható súlylökésnél, bár kétségtelen, hogy nem ez az egyedüli és talán nem is a legkorszerűbb eljárási mód.

Edzőmunkájának tanulmányozásából az a következtetés is levonható, hogy Feuerbach szakított az egyoldalú képességfejlesztésre orientált edzésekkel, azzal a szisztémával, ahol a technikai munka másodlagos, "megtört" edzési feladat.

Ugy tűnhet egy-egy edzés során, a dobások száma látszólagosan kevés. Gyakran csak 20-30 dobás, de az teljes koncentrátsággal, a technika végrehajtásában jelentkező hibák javítási szándékával végzi. Ugy gondolom, hogy ezzel kapcsolatban kell megemlíteni az edzésen való jelenlét milyenségének fontosságát.

A dobások számának növelése, az edzések során végrehajtott sok dobás nem automatikusan, valami autonóm önszabályozás folytán vezet a kívánt technikai szint eléréséhez /jól lehet egy mozgásfolyamat kialakulásában ennek is szerepe van/, hanem tudatos erőfeszítés eredménye. Meggyőződés, a hibák javításának szándéka nélkül, vagyis amikor a súlylökő csak formálisan végzi edzésgyakorlatait, nem várható még nagy dobásszám esetén sem lényeges technikai javulás.

Woods és Feuerbach edzőmunkájának ismertetésével igyekeztem bemutatni a technikai és képességfejlesztő munka kapcsolatát. Ráirányítani a figyelmet arra, hogy e fontos edzésprobléma két kiváló súlylökő edzőmunkájában hogyan valósul meg.

Láthattuk, hogy bár bizonyos eltérés tapasztalható a megoldás módozataiban, alapvetően azonban a képességfejlesztés és technikai munka kapcsolatának egy sajátos koncepcióját fedezhetjük fel benne. Ennek lényege a képességfejlesztés és technikai munka bizonyos edzésidőszakokban történő elkülönülése, illetve párhuzamossága /lásd Woods/. Míg Feuerbach minden edzésidőszakban párhuzamosan fejleszti mindkét területet, de szimultán, egyidejű fejlesztési módszerek /pl.:nehézsúly dobás, nehézített történő dobás, stb/ nem találhatók meg edzésprogramjában.

Kovács Etele
főiskolai adjunktus

Az izom passzív-rugalmas tulajdonságainak hatása a dobás teljesítményére

/Előzetes közlemény/

Az izom rugalmas mechanikai tulajdonságainak vizsgálatánál elsősorban a hosszirányú igénybevételre vonatkozó kísérleteket kell előtérbe helyezni, mert az ilyen jellegű vizsgálatoknak van a legnagyobb sportbiológiai és sporttechnikai jelentősége. Számos ismert kísérleti adat bizonyítja, hogy nem ingerelt izomnál a rugalmas hatások fontos szerepet játszanak és az aktív izom mechanikai tulajdonságait is nagy mértékben befolyásolják. Hiszen pl. az izom által kifejtett erő sem mérhető közvetlenül, mert az izom passzív feszülése a nyugalmi hosszánál nagyobb hosszokon az aktív erő kifejtéséhez hozzáadódik.

Kiindulási alapként az izom aktív és passzív folyamatainak funkcionális szétválasztására legcélszerűbb a Hill-féle u.n. háromkomponensű izommodellt alapul venni. Ez az izommodell ingerre reagáló aktív kontraktilis elemekből /CC/, majd ennek folytatásaként ezzel sorbakapcsolt rugalmas elemekből /SEC/, valamint az előző kettővel párhuzamosan kapcsolt második rugalmas eleméből /PESC/ áll. Lásd pl. Belágyi /1./.

Hill kompozíciója szerint, nem ingerelt izomban a kontraktilis komponens teljesen plasztikus, tehát szabadon nyújtható, míg ingerelt állapotban sebessége az erővel folyamatosan változik.

Ezzel szemben pl. Ernst /2./, másrészt pl. Garamvölgyi /3./ felfogása szerint, a kontraktilis állomány sem ideálisan plasztikus, hanem a passzív nyújtás által kiváltott feszülés hatására átalakulást szenved.

A nyugvó izom nem követi az anorganikus anyagokra érvényes Hooke-féle törvényt, mely szerint az alakváltozás egyenlő a nyújtóerővel. Izom esetében az összefüggés nem lineáris. A jól ismert hosszserőkifejtés görbéje jól érzékelteti a passzív izom rugalmas tulajdonságait; mely szerint az izom rugalmassági modulusa növekvő terhelés alkalmával növekszik. Azaz, minél jobban fokozzuk a nyújtást, annál nagyobb erő szükséges egységnyi hosszváltozás létrehozásához.

Ezek szerint, a passzív izom nyújtásából származó kedvező hatások nem magyarázhatók makrofizikai törvényszerűségekkel. Az előzőekben említett felfogások szerint, a folyamat létrejöttében a mikro-strukturális és biofizikai faktoroknak egyaránt szerepük lehet. Kísérleteinkben azt kívánjuk érzékeltetni, hogy a sportmozgások bizonyos helyzeteiben elvégzett passzív izommegnyújtásnak milyen gyakorlati jelentősége lehet a teljesítménynövelés szempontjából.

Kérdésfeltevésünk a következő: azt a folyamatot vizsgáljuk, hogy miként befolyásolja a passzív, nem ingerelt izom dinamikus funkcióját annak

- a./ lassú, hosszirányban történő megváltoztatása;
- b./ lassú, hosszirányban végzett nyújtás után bizonyos ideig tartó kivárás, valamint
- c./ az izom rostos felépítésének típusa.

A kísérleti módszerek leírása

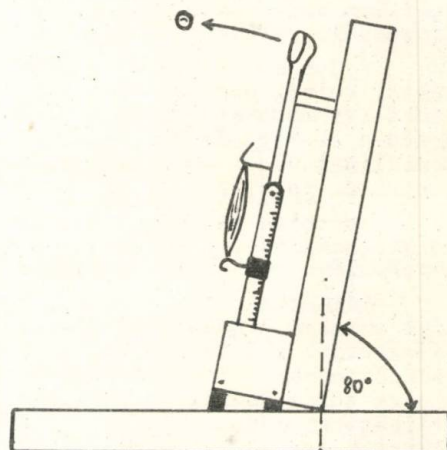
Az izom mechanikai munkavégzőképességének megállapításához nem a szokványos, már sokak által elvégzett és ismert erő-hossz összefüggést választottuk, hanem az izom teljesítményét közvetlenül az atlétikában is használatos dobótávolságtól mértük.

Egyszerűsített rendszereket igyekszünk megalkotni, melyek analógiába hozhatók a dobóatléták mozgástechnikájával és egzaktul mérhetők. Ilyen, vagy ehhez hasonló jellegű kísérletekkel az irodalomban nem találkoztunk.

Kísérletsorozatunk első lépéseiről számolunk be, a munka előkísérleti stádiumában.

A kísérlet sikeressége érdekében olyan leegyszerűsített készüléket szerkesztettünk, mely lehetővé tette az atlétikai hajítómozgás karmunkájának modellizálását /1. ábra/. A hajítókar vékony műanyagból készült, így tehetetlensége az egész rendszerhez viszonyítva elhanyagolható. A csuklós szerkezetű hajítókar végén egy kis vajúlat volt kiképezve, melybe az elhajítandó szert helyeztük. A dobószert 20 cgr műanyaggyöngy volt.

Az izolált izom felfüggesztésének helyét a hajítókaron a forgásközponthoz közel, az alsó tartórészen pedig attól távol helyeztük el. Ezzel az élő szervezetre jellemző eredési és tapadási pontok helyének megválasztásával biztosítottuk a valóságoshoz hasonló izommechanikai feltételeket olyan egykarú "gyorssemelő"-vel, melyen az erő karja sokkal rövidebb, mint a teher karja, tehát kis izomrövidülés a "kéz" nagy elmozdulását okozza, hasonló módon, mint az embernél a karcsont felszínén eredő és az alkar singcsontján, a könyökizület forgástengelyéhez közel tapadó musculus brachialis.



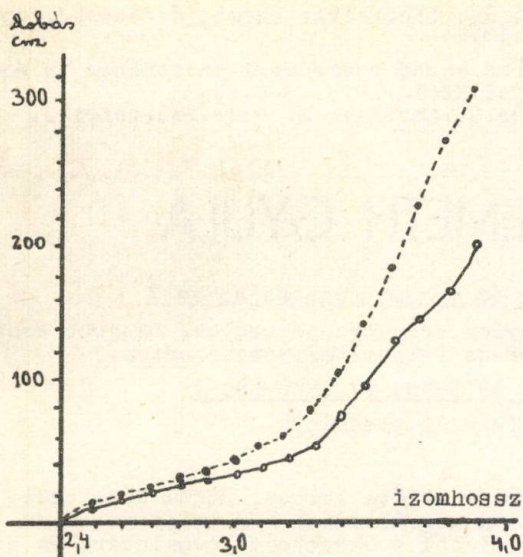
1. ábra

A kar 180° -os szögben állt a tartórészen, az egész hajítórendszer pedig 180° -os helyzetben volt a vízszinteshez viszonyítva /1. ábra/. Ezzel elértük azt, hogy a vizsgált izom húzóerejének egészen kis százaléka használódjon fel a hajítókar tengelyirányú húzására, ugyanis a kezdeti 180° -os szög kis mértékű csökkenése már lehetővé tette a dobószert elhajítását. A méréseket két kísérleti helyzetben végeztük el, minden esetben két különböző kísérletet végeztünk kontralaterális izmokon. Az egyik oldali izmot a megnyújtás után azonnal felszabadítva dobni engedjük és az ellenoldali izmot pedig a dobás előtt 3 mp-ig visszatartjuk. Mindkét esetben egy mm-es ugrásokkal növeltük az izom hosszát az egyes dobások után. Ily módon kb. másfélszeresére nyújtottunk meg minden izmot. Az első kísérleteknél azt kívántuk modellálni, hogy az izom passzív megnyújtása után azonnal bekövetkezik a dobás, a párhuzamos kísérleteknél pedig az izom viszonylag tartós megnyúlása utáni dobást utánoztuk. Mindkét kísérletsorozatot elsősorban bonyolult rostszerkezettel bíró, multipennátus felépítésű kecskéka m. gastrocnemiusal végeztük, de tájékoztató jellegű kísérleteket végeztünk párhuzamos rostú m. sartoriussal is. Minden hosszváltozásnál 3 dobástávolságot vettünk fel, ezek középátlója adta az izom dobóteljesítményét az adott hosszban.

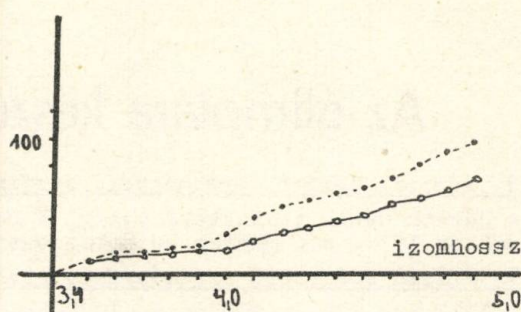
A kísérletek eredményei

Az 1. grafikonon jól látható, hogy az izom dobóteljesítménye erősen függ az izom hosszától. Az izomhossz és a dobás méteres teljesítményének változásait összehasonlítva, olyan tendencia mutatható ki, hogy az izomhossz növekedésével a dobás teljesítménye egyértelműen növekszik. Feltűnő, hogy a m. gastrocnemius teljesítménygörbéje sokkal meredekebben emelkedik, mint a párhuzamos rostú m. sartoriusé /2. grafikon/.

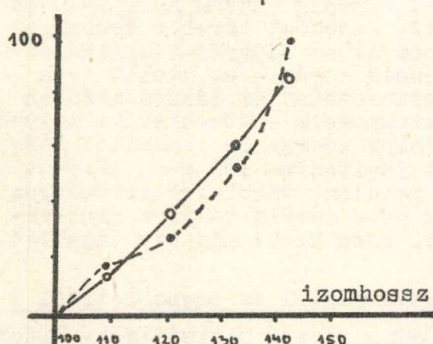
Kísérleteinkben a dobás teljesítményének másik befolyásoló tényezője a megnyújtva tartás időtartama volt. A passzív izom nyújtása utáni gyors elengedéses kísérleteket összehasonlítva, a nyújtás után 3 mp-ig visszatartott kísérleti helyzetben felvett teljesít-



1. GRAFIKON



2. GRAFIKON



3. GRAFIKON

ménycsökkentéssel azt tapasztaljuk, hogy az általunk vizsgált nyújtási tartomány első harmadában a jelenlegi módszerrel nem találtunk értékelhető különbséget. Ezzel szemben az első harmad utáni nyújtási tartományban a 3 mp-ig nyújtva tartott izom dobásteljesítményei már jelentősen csökkennek. Mindkét izomfajtánál a dobásteljesítmények görbéi - a nyújtási hossz növelésével - az első harmad után jelentősen eltérnek egymástól. Ezzel bizonyítást nyert, hogy a nyújtás utáni késleltetett elengedéssel kísérleteknél a passzív izom rugalmas tulajdonságai a nyújtási hossz növelésével egyre rosszabbodnak, a nyújtás utáni gyors elengedéssel kísérletekhez viszonyítva. A nyújtva tartott izom dobásteljesítményének csökkenését - jelenlegi ismereteink szerint - struktúra-átrendezéssel /kristályosodással/ magyarázhatjuk, amivel feszülés következtében az izom merevebbé válik.

Magyarázat szempontjából szóba jöhet még az u.n. "feszülés-relaxáció" /stress-relaxation/ is, ennek eredményeképpen a megnyújtott izom feszülése időben bizonyos hosszától függő csökkenést mutat.

Megbeszélés

A dobás-jellegű kísérleti vizsgálatok is megmutatták, hogy az izom rugalmas tulajdonságai nem lineárisak, Mindkét kísérleti módnál azt láttuk, hogy az inaktív izom a nyújtás során elasztikus energiát halmoz fel, mely a nyújtóerő megszűnése után visszatérül.

A passzív izom megnyújtásakor feszülés-növekedés jön létre, ez a fehérje struktúra megváltozását vonja maga után, ami az izom állományának feltehető szilárdulásával jár. Ez az izom mechanikus teljesítőképességét jelentősen befolyásolja. Gyakorlati szempontból ez elsősorban olyan sportágaknál jön szóba, ahol az egyszeri mozgás, vagy mozdulatgyorsasági teljesítmény a domináns. Ugyanis az izom nyugalmi hosszánál nagyobb hosszakon történő előzetes nyújtásnál a fellépő passzív feszülés az aktív erő kifejtéséhez hozzáadódik. Nem használatlan és kárba vesztett munka tehát, hogy a mozgásban résztvevő ízületeket áthidaló izmoknál addig fokozzuk a megnyújtást, amennyire azt az egyén anatómiája és felkészültségi adottságai megengedik. Ugyanis, mint a kísérletekből láttuk, a nyújtással arányosan nőtt az izom passzív rugalmas dobásteljesítménye. Minél nagyobb a megnyújtás, annál nagyobb passzív rugalmas dobásteljesítmény adódik hozzá az aktív folyamathoz, amikor az akaratlagos rövidülés bekövetkezik. Az egyszeri mozgásgyorsasági jellegű sportmozgásoknál az izomműködés láncolatában a nagyobb izom összehúzódása nyújtja meg a soron következő kisebb, de gyorsabb izmot. Ez mechanikai szempontból is rendkívül jelentős, mert az előzetesen megnyújtott izmok hosszabb úton rövidülhetnek meg és ez az erő hatásidejének megnövelése szempontjából jelentős. Sporttechnikai szempontból nagyon fontos azt a törekvést megvalósítani, hogy az előzetes nyújtást közvetlenül kövesse az izom kiindulási hossza felé történő, azonnali visszaállítás.

Összefoglalva: az olyan jellegű sportmozgásoknál, ahol az izom rövidülését előzetes passzív nyújtás előzi meg, a létrejövő biofizikai és mechanikai folyamatok bizonyos határokon belül kedvezően befolyásolják a teljesítményt.

A kísérletek elvégzése, azok eredményeinek feldolgozása közben, több probléma és megválaszolatlan kérdés merült fel. Ez további kísérletezésre ösztönöz. Jelen kísérleti eredményeinket természetesen csak fél-kvantitatív előkísérleteknek tekintjük.

Irodalom:

1. Belágyi, J.: A harántcsíkolt izom mechanikája. In: Biofizika. Ernst, J./Szerk./ pp.389-405. Akadémiai Kiadó. Budapest, 1974.
2. Ernst, J.: Bevezetés a biofizikába. Akadémiai Kiadó. Budapest, 1967.

3. Garamvölgyi, M.: A harántcsikolt izom struktúrája. In: Biofizika. Ernst, J /szerk/, pp. 374-388. Akadémiai kiadó. Budapest, 1974.
4. Szécsényi, J.: A harántcsikolt izom hasznos akcióra képes hosszúsági tartománya és értelmezésének néhány problémája. TF.Tud.Közl. 1973. 3-4.sz.
Dr.Garamvölgyi M. - dr.Szécsényi J.

Az olimpiára készül: NÉMETH GYULA

1. Adatai, legjobb eredményei, kontinentális- és magyar bajnokságokon ?

- Németh Gyula testnevelő tanár, a Bakony Vegyész versenyzője vagyok. Legjobb eredményem az 1974. évi magyar bajnokságot és a 782-es teljesítményemet tartom.

2. Milyen számszerű eredményeket kíván elérni 1975-ben és 1976-ban ?

- 1975-ben 795 és 800 cm-t, 1976-ban 8 méter feletti eredményt.

3. Mit tesz sikeres felkészülése érdekében ?

Eddig elért eredményeimet és azt, hogy egyáltalán atléta lettem, Babos Géza testnevelő tanárnak köszönhetem. A főiskola elvégzése után megváltoztak körülményeim és az által töltött időt tudok edzésre fordítani. November elejétől a Szövetség javaslatára és a megbeszélések után Zarándi László mesteredző irányításával dolgozom. Feltétlenül változtak edzéseim mennyiségi vonatkozásban. Míg pl. 1974-ben 1-1 hónapig tudtam heti 9-10 edzést végezni, most a felkészülés időszakában ez állandósult. Minőségi téren a technikai előbbrelépés a cél. Megbeszéltük Laci bácsival, hogy a roham és az elugrás technikáját és a két rész egybekapcsolását kell javítanom. Eddigi edzéseim során - az utóbbi évek munkájára gondolok - kicsit elhanyagoltam a technikai vonatkozásokat és edzőmunkámban inkább a képességfejlesztés dominált. 1975-ös szakmai célkitűzéseim a következők: milyen hatásokkal használom ki képességeimet, szeretném jobban, mint eddig. Ez technikai kérdés. Gyorsaság területén 60 és 100 m-en kell gyorsaságot javítanom. 100 m-en 10.5-öt kell futnom. Ha a fenti célkitűzéseket teljesíteni tudom, remélem, távolugró eredményem is javul. /A riport készítésekor, február végén, már három hete sérült volt és mint később kiderült, ez a sérülés még sokat makacszkodott. Sajnos, ezen kívül még egy fogműtét is akadályozta a megfelelő munka elvégzését./

4. Milyen segítséget kér felkészülése érdekében a Szövetségtől és egyesületétől ?

- Edzési lehetőségeim otthon, Veszprémben - főleg télen - eléggé minimálisak. Nincs külön tornatermünk, csak 2x1 órát edzhetünk a teremben. Sajnos, atlétikai öltöző ugyan-csak nincs. Az erősítő helyiség nem alkalmas arra, aminek nevezik. Hetenként kétszer feljövök az Olimpiai Csarnokba és itt edzem. Optimizmusom azonban töretlen, mert ígéretünk van a körülmények megjavítására, de a teljesítmény elvárása az egyesület részéről már most adott.

Kezdő koromban Csornán voltak a legjobbak a téli edzőskörülményeim. Pécsen már valamivel halványabbak és most dolgozom a legmostohább körülmények között.

A Magyar Atlétikai Szövetség által beiktatott kéthetes edzőtáborok nagyon jók, éppen ezért igyekszem ezeket jól kihasználni.

5. A mai versenyzőgárdából kiket tart legnagyobb ellenfeleinek, illetve esélyeseknek Montrealra ?

- A mai nevek, illetve versenyzők közül az amerikai Robinson, a szovjet Podluznyij és a jugoszláv Stekics esélyeseknek látszanak, de a mi versenyszámunkban is sok az élvonalban tömörülő nagy nemzetközi rutinú versenyző. Ezek közül a ma is 8 méter körül ugró versenyzők közül nehéz több mint egy évvel előbb biztos esélyesről nyilatkozni.

Talán számolgassunk egy kicsit. A három amerikaiból kettő általában mindig jól szerepel. Valószínű egy szovjet és egy lengyel, vagy NDK-s versenyző bejutása is. Ez már 4, vagy 5 hely a döntőben. Erzsésem szerint, a VI-VIII. helyre a 795-800 cm elég lesz. Az már más kérdés, hogy a döntőben ezt megugrani nem biztos, nem könnyű dolog...

6. Kérjük, mondja el röviden pszichikai felkészülését a nagy versenyekre /bajnokságok, kontinentális versenyek/.

- Jó néhány éve versenyzem, korábban a fiatalkorúak között is jól szerepeltem, így bizonyos versenyzési tapasztalataim már kialakultak. Nem foglalkozom az ellenfelekkel a verseny előtt, nálam nem serkent, ha sokat meditálok és sokat foglalkozom a versenyyel, versenyzőtársakkal. Csinálom a magam megszokott bioritmusom szerinti napirendet, illetve időbeosztást és a végső szakaszban fontosnak tartom a nyugodt, alapos bemelegítést.

Az eredmény érdekel, általában mindig tudom, milyen formában vagyok és eszerint várom az eredményt. Az elvégzett munka megnyugtató és ez a pszichikai plusz mindig jól jön a versenyeken. A tavalyi év egyébként is önbizalmat adott nekem és nagyon remélem, hogy az idén nyugodtan tudok majd versenyezni. /Sajnos, a majd kéthónapos, már az előzőekben említett okok miatti kiesés alaposan felborította Németh Gyula elképzeléseit. De reméljük, kiegyensúlyozott egyénisége helyreállítja a sérülteket mindig kísérő pszichikai labilitását./

7. Munkája, hobbija, szórakozása ?

- Eddig testnevelőtanárként és edzőként dolgoztam, most a Bakony Vegyész TC sport-

iskolája szervezője vagyok és már csak munkám miatt sem szakadtam el az iskolától, a növendék atlétáktól. Hobbim az atlétika és a többi sport, de azért ne könyveljen el szakbarbárnak. Szórakozásom egy része is a sport, illetve a versenyek, mérkőzések, tehát más sportágak megtekintése. Nagyon szeretek zenét hallgatni, esetleg olvasok is. Sajnos, szabadidőm nem marad. Jó érzés családommal együtt pihenni, hiszen alig vagyok együtt kislíammal és feleségemmel.

Engedjen meg még egy gondolatot. Úgy érzem, hogy a tudás átadásánál, az új generáció tanításánál nincs jobb és nemesebb hivatás. Szeretnék majd a jövőben valamelyik főiskolán atlétikát tanítani és mellette edzősködni is, bár már most érzem, hogy az edzői hivatás nagyon összetett és komplikált feladat lehet.

8. Mi a legnagyobb problémája olimpiai felkészülésével kapcsolatban ?

- Legnagyobb gondom a február 8-án szerzett sérülésem gyógyítása, a kiesések pótlása, illetve a mostoha felkészülési körülmények között is jól elvégezni a felkészülés munkáját.

Zarándi László mesteredző véleménye:

1. Kérjük, mondjon el néhány gondolatot versenyzője felkészüléséről.

- Németh Gyulával a múlt év novemberétől dolgozunk együtt. Pozitív értelemben nagyon kellemesen csalódtam, mindent elvégző, a miértekkel nem törődő, lelkiismeretes versenyző. Céljaink azok, amelyeket Gyula már elmondott. Sajnos, érthető módon a gyorsaságot és az elugrási technikát visszavetette ez a kihagyás. A kihagyott munka pótlása a fő cél. Meg kell említenem, hogy június közepéig a különböző tantárgyakból itt a Testnevelési Főiskolán 13 vizsgát tett le, mind igen jó osztályzatokra és ez is nagy fizikai és idegi terhelés.

Egy formátáhozással nyújtott időszakú csúcsformát kell kialakítanunk, hiszen júniustól folyamatosan következnek a nemzetközi versenyek és a bajnokságig már nincs módunk más elképzelést megvalósítani. Nagyon remélem, hogy az olimpiai kerettagságra jogosító szinteket minden nehézség ellenére sikerül teljesíteni és ezzel nem lesz gondunk.

2. Milyen szereplést vár az olimpián tanítványától ?

- Tudomásom szerint, szeptemberben jelölik ki az utazó csapatot, illetve ennek szűkített keretét. Ehhez ugyancsak megfelelő eredmények kellenek. Itte a csapatba való kerülés az egyetlen fő cél most és ez sem könnyű. Gyula egyébként olyan ember, aki nem szeret feleslegesen és cél nélkül utazni - még egy olimpiára sem. Ha sikerül a csapattagság, pontot akar hozni. Ezt pedig a nyolc közé jutásért adják.

Dózsa György

Vágta-és gátfutásra készülő serdülő lányok erőfejlesztésének problémái a felkészítés általános alapozó időszakában

Az eredmények folyamatos javulása a sportban már természetessé vált és a fejlődés hazai vonatkozásban is rendkívül nagy. Ma már a 13-14 éves korú lányok érik el közel azokat az eredményeket, amelyekkel 20-25 évvel ezelőtt felnőtt bajnokságot lehetett nyerni.

Példaként említem, hogy 1950-ben a magyar felnőtt női versenyzők legjobbjainak tízes átlageredménye 100 m-en 12.45 mp; 80 gáton pedig 12.69 mp volt. A mai fiatalok eredményei pedig a következők: 1972-ben a 15-16 éves lányok legjobb tízes átlaga 100 m-en 12.42, 80 gáton 12.35 mp, a 13-14 évesek korosztályában pedig a 80 m gát tízes átlaga 12.95 mp. A fejlődés a következő évben is tovább folytatódott és 1973-ban már a 13-14 éves korosztály is megelőzte 80 m gáton felnőtt elődeiket. Tízes átlageredményük 12.64 mp és 100 m-en is 12.89 mp-es eredményt értek el.

A nagy mértékű folyamatos eredményjavulást azonban nem lehet csak az akceleráció, a korábban kezdett és szervezeten irányított rendszeres sportfoglalkozások következményeként kezelni. A fejlődést elsősorban előidéző és a további fejlődés biztos alapját képező fő összetevő az egyre jobb és korszerűbb sportszakmai munka, a fáradtságot nem kímélő kutatók kísérleti eredményeinek és a társtudományok eredményeinek széles körű felhasználása alapján.

Mint általános iskolában tanító testnevelő tanár és 11-16 éves korú fiatalokkal foglalkozó atléta szakedző, az irányításom mellett rendszeres sportolásban résztvevő /heti 4-5 foglalkozás/ sportiskolai tanítványaim és az iskolai testnevelésben résztvevő /heti 2 testnevelési óra/ tanítványaim egy-egy csoportjának 3 éves sportmunkáját és fejlődését figyeltem és hasonlítottam össze /a kísérleti csoport a továbbiakban: KI - 10 fő, a kontroll csoport a továbbiakban KO - 20 fő/.

Arra a kérdésre kerestem választ, hogy a 12-14 éves korú lány atléták, akik kiválasztásom alapján elsősorban vágta-, gát- és ugrószámokra készülnek távlatilag, milyen mértékben és milyen módszerek alkalmazásával vegyenek részt erőfejlesztő munkában.

Ma már általánosan elfogadott álláspont, hogy minden sportteljesítmény alapfeltétele az izomerő, melynek a sportági feladatokhoz mérten optimálisnak kell lennie. Az optimális izomerő a vágtafutásban igen szorosan kapcsolódik a gyorsasághoz és a technikához, az erő optimális nagyságát pedig döntően meghatározza a versenyző testsúlya és az elérendő haladási sebesség.

A 12-14 éves fiatalok esetében erőfejlesztésre feltétlenül szükség van, mert az életkori sajátosságokból adódóan általában az erő növekedése nem követi pontosan a testi fejlődést, másrészt, ha az izomerő nem fejlődik kellő mértékben, akkor gátolja a többi képesség/pl.: a gyorsaság/ fejlődését, mert azok is összefüggésben vannak az erő fejlődésével.

Az előzőleg már említett életkori sajátosságokból adódó teher-erő viszony gyors megváltozása a már meglévő optimális erőszintet lecsökkenti és így - hiányos alapfeltételek mellett - csak rossz mozgást lehet beidegezni és elvesz a mozgástanulás szempontjából legfogékonyabb és leghasznosabb időszak.

A fiatalok erőfejlesztésében mindig a gyorsaság- és ügyességfejlesztés szempontjait kell kiemelni.

Feltétlenül szükségesnek tartom itt a relatív erő fogalmát tisztázni, mivel a kutatók általános véleménye az, hogy azokban a sportágakban, ahol a saját testsúlyt kell legyőzni, döntő jelentőségű a relatív erő értéke.

Relatív, vagy viszonylagos erő = az abszolút erő és a testsúly hányadosa. Az abszolút erő mérésére itt lehetőleg könnyen elvégezhető és a gyakorlatban is jól alkalmazható próbaszámot kell kiválasztani. Ennek mérésére, mivel a vizsgált életkor sajátosságainak az abszolút erő dinamométeres mérése nem felel meg, munkámban önkényesen a guggolásból végzett medicinlabda lökést és a méterben kifejezett eredményt hasonlítottam össze a test-súlykilógramm értékével. Az így kapott számértéket használtam a relatív erő-index kifejezésére. Az index-szám változás tendenciájának ellenőrzésére hasonló módon számoltam két másik index-számot: az ötösugrás és testsúly, valamint a súlypontemelkedés és testsúly összehasonlításával.

Iddigi edzői tapasztalataim alapján feltételezem, hogy ezek az index-számok jó mutatói lehetnek az érintett életkorban a női versenyzőkre törvényszerűen jellemző, a fentiekben már említett, testi fejlődésből adódó teher-erő viszony megváltozásának.

J.Verschoshanskij és V.Szemjonov szovjet kutatók szerint, a relatív izomerő fejlődése a rendszeres edzések megkezdésekor elkezdődik, fokozatosan növekszik és viszonylag egyenletesen változik a legnagyobb vágtateljesítmények eléréséig. Megfigyeléseink szerint, a relatív erő növekedésének összege átlagosan 51 %-os a kiindulási szinthez viszonyítva.

Gombac, R. 13-14 éves fiúk és lányok csoportján végzett vizsgálataiban kereste a futógyorsaság és a futó gyorsasági ereje közötti összefüggéseket, valamint ezen összetevő hatását a táv különböző részein. Vizsgálatai során a gyors-erő mérésére a súlypontemelkedés mértékét használta függőleges felugrásban és megállapította a következőket:

1. A súlypontemelkedés mértéke és a relatív erő értékei között $r=0.725$ összefüggés van, mely érték erősen szignifikáns.
2. A gyors-erőnek a legnagyobb a befolyásoló hatása a futás gyorsaságára a táv első méterein és hatása folyamatosan csökkenő.
3. 13-14 éves lányoknál a relatív erő értékei szorosabb összefüggést mutatnak a futás gyorsaságával, mint az abszolút erőé, ugyanakkor hasonló korú fiúknál a táv első 30 méterén az abszolút erőérték és a futógyorsaság között tapasztalt igen erős szignifikanciát.

Az előzőekben említett kutatási eredmények alapján kezdtem hozzá méréseim elvégzéséhez. A mért mutatókat úgy igyekeztem megállapítani, hogy azok 3 különböző időpontban való mérésével jól lehessen nyomon követni a testalkati adatokat, a gyorsasági tulajdonságok és az erő változását. A 3 mért erőmutató testsúllyal való összehasonlítása alapján határoztam meg 3 különböző relatív erő-indexet. A mért adatok összegyűjtése után átlageredményeket számoltam és azokat táblázatban összegeztem.

1. sz. táblázat

Próbaszám	Kontroll csoport			Kísérleti csoport		
	12. év	13. év	14. év	12. év	13. év	14. év
	á t l a g			á t l a g		
1. Testmagasság /cm/	154.4	159.7	163.8	158.3	163.1	166.1
2. Láthossz /cm/	89.3	92.4	93.8	92.6	84.6	96.6
3. Láthossz /testmagasság index %-ban	57.8	57.7	57.2	58.3	58.0	58.1
4. Testsúly /kg-ban/	47.0	52.5	62.3	47.6	51.0	59.2
5. Testsúly/testmagasság index %-ban	30.4	32.8	38.0	29.9	31.2	35.6
6. 30 m futás állórajtjal	5.2	5.1	5.3	5.1	4.8	4.6
7. Frekvencia lépés/mp.	3.24	3.24	3.31	3.58	3.80	4.16
8. Medicinlabda lökés /m/	4.10	4.50	4.92	4.90	6.03	6.72
9. a/relatív erő index	0.0872	0.0857	0.0789	0.1029	0.1194	0.1135
10. Ötösugrás /m/	8.05	8.73	8.88	8.55	9.70	10.40
11. b/relatív erő index	0.1712	0.1663	0.1425	0.1795	0.1902	0.1757
12. Súlypontemelkedés /cm/	32.8	33.6	33.0	37.0	42.2	47.6
13. c/relatív erő index	0.6978	0.6400	0.5296	0.7773	0.8274	0.8046

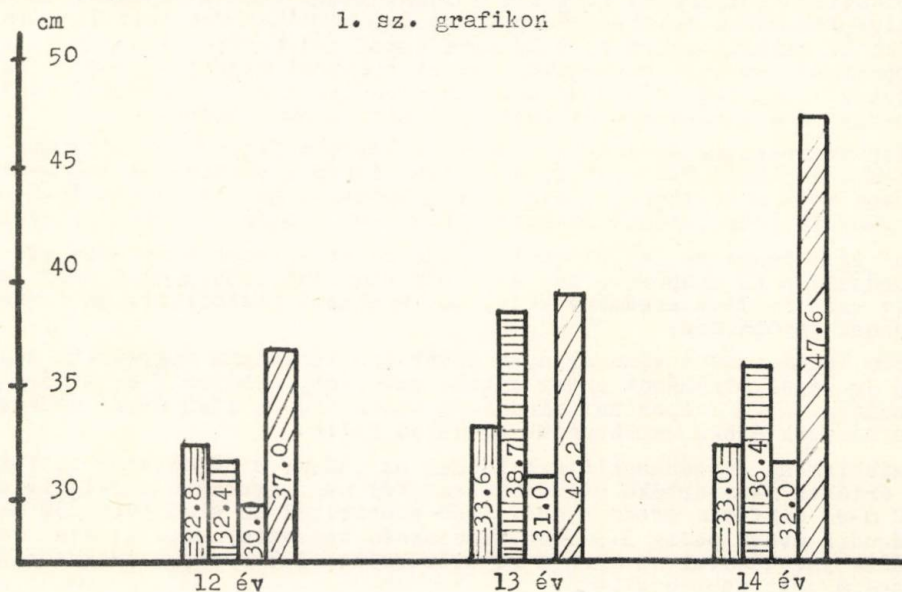
A méréseket 1971-72-73-as évek októberében végeztem 1959. és 1960-ban született U. Dózsa sportiskolás lány és a IV.kerületi Komját utcai általános iskola lányával, akik - mint atléta edzőnek, illetve testnevelő tanárnak - mind tanítványaim voltak. A sportiskolai tanítványokból alakítottam ki a KI csoportot és ezzel párhuzamosan egy KO csoportot iskolám tanulóiból, akik semmiféle szervezett egyesületi sportfoglalkozáson nem vettek részt.

A mért mutatók és a mérés módszere:

1. Testmagasság cm-ben.
2. Lábhosszúság: a talajtól mért baloldali első-felső csipőtővis magassága cm-ben.
3. Lábhossz és testmagasság indexe: a két adat hányadosa %-ban kifejezve.
4. Testsúly kg-ban.
5. Testsúly-testmagasság index %-ban kifejezve.
6. A futógyorsaság mérése: állórajtos 30 m síkfutás, eredmény mp-ben.
7. Lépésszaporaság /frekvencia/ mérése: gumikötél húzással helyben magas térdemeléssel futás 10 mp-en keresztül, minden bal lábas lépést számolva. A kapott értéket kétszeresét osztottam tizzel, így kaptam meg a feltüntetett frekvencia értéket, lépés/mp értékben.
8. Medicinlabda lökés /4 kg/ két kézzel mellről, guggolásból. Az itt kapott távolságot vettem az abszolút erő mutatójául és ebből számoltam az a/relatív erő index értékét.
9. a/relatív erő index: medicinlabda lökés méterben kifejezett távolságának és a testsúlykilógram értékének hányadosa.
10. Ötösugrás helyből, guggolásból, váltott láttal, a speciális elrugaszkodó erő mérése, az eredmény méterben megadva.
11. b/relatív erő index: az ötösugrás távolságának és a testsúlykilógram értékének hányadosa.
12. Súlypontemelkedés függőleges felugrástól mérve, Abalakov-féle módszerrel /gyors-erő mutató/. A kapott érték cm-ben.
13. c/relatív erő index: a súlypontemelkedés mértékének és a testsúlykilógram értékének hányadosa.

A 11. és 13. pontban jelzett két, önkényesen választott próbaszámot azért választottam, hogy a 9. számú a/relatív erő index jellegzetes változási tendenciáját ellenőrizzem és ezáltal is bizonyítsam annak a gyakorlatban való hasznosíthatóságát, mint relatív erőmutatót. A táblázatban az átlagos eredményeket rögzítettem. /Testméretek 1-5. pont, gyorsasági és erőmutatók 6-13.pont./

Méréseim pontosságának és az adott korú lányokra való általános érvényességének igazolására az 1.számú grafikonon együtt ábrázolom a "kontroll csoport" általam mért átlagos értékeit a súlypontemelkedésben, Fejes Zoltán tudományos kutató által közölt, normál iskolai testnevelésben résztvevő lányoknál mért átlageredményeket, F.V.Lomejko által ismertett, szintén normál testnevelésben résztvevő fiatal lányok átlagos értékeit, valamint a "kísérleti csoportom" átlagértékeit a 3 érintett életkorban. /Méréseiket mind függőleges felugrásban mérték, Abalakov módszerével./



- = kontroll csoport átlagos értékei
- = Fejes Zoltán által közölt átlagértékek
- = F.V.Lomejko átlagértékei
- = kísérleti csoport átlagértékei

A 12-13 év közötti fejlődést, amint az megfigyelhető, 13 éves korra visszaesés követi 2 helyen, egy esetben pedig minimális az eredmények javulása. A KI csoportom már kezdetben magasabb szintű eredménye az előző évi rendszeres sportolás eredményének tekinthető, a folyamatos javulás pedig a két év során végzett rendszeres edzőmunkának köszönhető. Ezen csoport eredménye a két év során 37 cm-ről 47.6 cm-re javult, a különbség pedig a két csoport között a kezdeti 4.2 cm-ről 14.6 cm-re növekedett.

A testalkati adatok változása megegyező az általánosan ismert adatokkal. 12-től 14 éves korig lányoknál a hosszúságban a végtagok fejlődése viszonylag elmarad a testmagasság fejlődése mögött. A láb hossz/testmagasság index értékei csökkennek, KO csoportonál 0.6 %-kal, KI csoportonál 0.2 %-kal.

A testsúly/testmagasság index változása is jellemző. Az index-érték növekedésének mértéke a nem sportoló KO csoportnál lényegesen kifejezettebb, míg a KI csoportnál: 5.7 %.

Az erőmutatók és azok testsúlyhoz viszonyított relatív erő indexeit, valamint a gyorsasági mutatók változásának értékeit az egyszerűség kedvéért %-ban fejeztem ki. Minden próbaszámnál kiindulási értéknek, azaz 100 %-nak, az első mérésen a KO csoportnál mért értéket vettem. A %-ban kifejezett értékeket, a két csoport közötti fejlődési különbségeket és a csoportok önmagukhoz viszonyított fejlődési értékeit az első és második évben a 2. számú táblázat tartalmazza.

2. számú táblázat

Próbaszám	KO és KI csoport eredményei közti különbség %-ban			A csoport fejlődése, viszonyítva a csoport kiindulási szintjéhez %-ban					
	Kiind. szint:	Különbségek növekedése:		Kontroll csoport:			Kísérleti csoport:		
		1.év alatt	2.év alatt	1.év alatt	2.év alatt	2 év alatt	1.év alatt	2.év alatt	2 év alatt
Medicinlabda lökés	19.5	17.8	6.6	9.7	10.3	20.0	27.5	16.9	44.4
a/relatív erő index	18.0	20.6	1.6	-1.7	-7.8	-9.5	18.9	-6.8	12.1
Ötösugrás helyből	6.2	5.9	6.8	8.4	1.9	10.3	14.3	8.7	23.0
b/relatív erő index	4.9	9.1	6.3	-2.9	-14.8	-17.7	6.2	-8.5	-2.3
Súlypontemelkedés	12.8	13.4	18.3	2.4	-1.8	0.6	15.8	16.5	32.3
c/relatív erő index	11.4	15.4	12.6	-8.3	-15.8	-24.1	7.1	-3.2	3.9
30 m síkfutás	-2.0	-3.7	-7.8	-2.0	3.9	1.9	-5.7	-3.9	-9.6
Frekvencia	10.5	7.0	8.8	-0.3	2.4	2.1	6.7	11.2	17.9

A táblázatból leolvasható, hogy a KI csoport minden mutatóban /erő, gyorsasági és index/ magasabb szintről indult az első mérésnél, mint a KO csoport. Negatív előjelű érték csak a 30 m-es síkfutás eredményénél található, viszont itt negatív összefüggés jelzi a javulás tényét, azaz jobb eredményt kisebb időérték jelez.

Jellemző mindkét csoportra, hogy az abszolút erő és a speciális láberő próbaszámok abszolút értékeiben folyamatos fejlődés tapasztalható, bár a fejlődés sebessége a második évben jelentős lassulást mutat. A KI csoport fejlődésében mutatott lassuló tendencia /első évben 27.5 %, második évben 16.9 %/ arra enged következtetni, hogy az erőfejlesztő munka a KI csoportnál nem volt kielégítő, nem biztosított megfelelő ingert az erő fejlesztésére a 2. évben. Abszolút erőben ugyanis az első évben a KI csoport 2.84-szeresét, második évben pedig csak 1.64-szeresét fejlődte, mint a KO csoport.

A súlypontemelkedés értékeiben érdekes tendencia figyelhető meg. Míg a KO csoportnál az első évben a fejlődés 2.4 % volt, a második évben a visszaesés 1.8 %-os, tehát két év alatt 0.6 %-os volt a fejlődés, addig a KI csoportnál az első évben 15.8 %-os, a második évben 16.5 %-os fejlődés, tehát összesen 32.3 %-os fejlődés volt megfigyelhető.

Ezt az igen lényeges fejlődésbeli különbséget szintén a relatív erő változásával lehet magyarázni. A KI csoport a két év során abszolút erőben 44.4 %-ot javult és ez 12.1 %-os relatív erő javulást eredményezett, amely alapot biztosított az izomerő kihasználás hatékonyságának javulására.

A három index-számot vizsgálva, a következő tendencia figyelhető meg. A KI csoportnál az első év végén mindhárom index értéke emelkedő, a második év végére mindhárom csökkenő tendenciájú. A KO csoportnál mindhárom index már az első évben csökkenő értéket mutat, majd a második évben csökkenésük erősebbé válik.

A továbbiakban összehasonlítást tesztek az index, a 30 méteres síkfutás, valamint a frekvencia értékek %-os értékű változásában. Jól megfigyelhető a relatív erő befolyásoló hatása a 30 m-es síkfutás eredményére. A KO csoportnál az első évben 30 m-en 2 %-os javulás, a második évben pedig 3.9 %-os visszaesés tapasztalható. Az első évben a sikeredmény minimális javulásával szemben a relatív erőben 1.7 %-os, a frekvenciában pedig 0.3 %-os visszaesés volt tapasztalható.

A második évben a relatív erő értéke további csökkenést mutat és a csökkenés mértéke jelentőssé válik: 7.8 %. Ez a csökkenési érték már döntő hatású, mert annak ellenére hogy a frekvenciában 2.4 %-os javulás tapasztalható, a síkfutás eredménye már nem javul tovább, hanem erősen visszaesik: 3.9 %-kal.

A KI csoportnál mindhárom értékben javulás tapasztalható az első év során, relatív erőben 18.9 %, frekvenciában 6.7 % a javulás és ezt 5.7 %-os síkfutó eredmény javulás követi.

A második év során a frekvencia értékének javulása meggyorsul, az első évi 6.7 %-ot 11.2 %-os javulás követi, de ez sem elegendő arra, hogy a relatív erőben mutatkozó 6.8 %-os visszaesést kellően ellensúlyozza.

Az abszolút erő 16.9 %-os és a speciális láberő 8.7 %-os növekedése ellenére a 30 m-es síkfutásban mutatott fejlődés lassul, csak 3.9 %. Azok a KI csoport tagok, akik relatív erő indexben nem estek vissza a második évben, 30 m-en jobban fejlődtek, függetlenül attól, hogy a frekvencia értékben átlag alatti vagy fölötti volt javulásuk.

Vizsgálataimból megállapítható, hogy a relatív erő index értékének csökkenése egyúttal jár a 30 m-es síkfutás eredményjavulásának lelassulásával, függetlenül a jelentős frekvencia-emelkedéstől, vagy alacsonyabb relatív erő értékeknél a futás eredményének romlásához vezet, függetlenül a frekvencia javulásától, mert egy bizonyos szint alatt a gyorsasági tulajdonságoknak kihasználásához nincs meg az alapfeltétel. Ezért nagyon ártalmas a gyorsasági edzőmunkát ebben az időszakban erőltetni, mert megfelelő eredményjavulást nem fog eredményezni, viszont a mozgás harmónikusságát rontja és a rossz, későbbiekben gátló hatású mozgáshiták beidegzését eredményezheti.

Általános érvényűnek tartom azt a következtetésem, hogy az iskolai testnevelésben résztvevő 12-14 éves lányokkal való foglalkozás során lényegesen nagyobb hangsúlyt kell helyezni az alapvető fizikai képességek fejlesztésére /erő, gyorsaság, állóképesség, hajlékonyság és ügyesség/.

A testi fejlődés azon szakaszában, amikor a lányoknál általános jellegzetességeket mutat a testsúly /testmagasság indexének jelentős növekedése, középpontba kell állítani a relatív erő indexének folyamatos ellenőrzését és a testnevelési foglalkozásokon arra kell törekedni, hogy a sokoldalúan fejlesztő dinamikus erőgyakorlatok fokozott felhasználásával a relatív erő indexének visszaesését csökkentsük, vagy megakadályozzuk.

Tapasztalataim és méréseim alapján az a véleményem, hogy az erőfejlesztést központi fejlesztő eszközként kell alkalmazni. A feladat fontosságát méréseim igen jól bizonyítják, megmutatva azt, hogy a relatív erő indexének csökkenése akadályozza a másik fizikai képesség /pl. gyorsaság/ érvényre jutását, annak ellenére, hogy annak egyik fő összetevője a lépésfrekvencia fejlődést mutat és a speciális láberő fejlődése arra enged következtetni, hogy a lépéshossz-növekedés alapfeltételei is javulnak.

Természetesen az erőfejlesztést az előzőekben már említett sokoldalúan fejlesztő, dinamikus gyakorlatokkal kell megoldani, ahol a terhelést elsősorban a saját testsúly jelenti, valamint a társ, vagy társak ellenállása, esetleg testsúlyuk legyőzése.

A KI csoport indexeinek változása arra mutat, hogy a második évben felhasznált edzésanyag nem volt megfelelő az erő fejlesztésére. Ezt mutatja az index második évbéli visszaesése. Ugyanezt a tendenciát mutatja a speciális láberővel összehasonlított testsúlytól kapott index változása. Az abszolút erőérték és a speciális láberő érték próbaszámai mutatják, hogy az erő növekedésének sebessége a második évben jelentősen lassult, valamint indexeinek változása arra is felhívja a figyelmet, hogy az abszolút erő fejlődése mögött a speciális láberő fejlődése elmarad, ami szintén az edzőmunka hiányosságaira utal.

Ezek a tények feltétlenül figyelmeztetnek arra, hogy a testsúly/testmagasság indexének jelentősebb növekedési szakaszában nagyon hangsúlyt kell fordítani az erő fejlesztésére, különösen fontos a speciális láberő fejlesztését szolgáló gyakorlatokat fokozott mértékben beépíteni az edzőmunkába.

A 12-14 éves vágta- és gátfutásra készülő lány versenyzők erőfejlesztésében az edzésfolyamatot, az alkalmazandó módszert a későbbi versenyszám követelményei és az adott versenyző képességei szabják meg. Az erő szükségességét és jelentőségét már részletesen leírtam, ezért itt csak egy-két kiegészítést igyekszem tenni:

- Az erőfejlesztő edzőmunkában mindig a gyors erő fejlesztésének kell a középpontban állni. Az erőfejlesztő gyakorlatokban az ismétlések száma alacsony legyen és az erőedzést a fáradtság megjelenése előtt szükséges befejezni. Az alkalmazott terhelést elsősorban a saját testsúly legyőzése, kéziszerék, esetleg a testsúly 20-25 %-át kitevő súlyok alkossák. A terhelést a mozgások végrehajtási sebessége szabja meg. A szervezet sokoldalú erősítése legyen mindig a cél, az aránytalanságok elkerülésével.

- Legfontosabb megoldandó feladat a szervezet általános, arányos fejlődésének elősegítése kell, hogy legyen.

Még egy jelentős összetevő van az erőfejlesztési kérdéseknél:

- távlati felkészülés a későbbi célirányos erőfejlesztésre. Ez azt kell, hogy jelentse, hogy néhány későbbiekben alkalmazandó speciális, vagy általános hatású erőfejlesztő gyakorlat mozgásvégrehajtását kell kialakítani, hogy azután a hangsúlyozott, plusz terheléssel végzett erőfejlesztés megkezdésekor már a mozdulatok tökéletes végrehajtására ne kelljen figyelni, hanem csak a terhelés legyőzésére és a gyakorlat gyors végrehajtására.

Igen fontos, hogy az erőfejlesztő gyakorlatokkal párhuzamosan mindig hasonló mértékben kell beállítani nyugtató-lazító hatású gyakorlatokat.

Oros Ferencné
szakedző



Levél a Szerkesztőségnek

Megyenként már két alkalommal tapasztaltam a vidéki bajnokságok rendezésével kapcsolatban nehézségeket és ismerve más megyék húzódozását a vidéki bajnokságok rendezésétől, foglalkoztam a könnyebb rendezés lehetőségével.

Már elkészült elképzelésem leírása, amikor az ATLETIKA 9. számában olvastam az országos ifjúsági bajnokság eredményeit elemző cikket. Ez még inkább megerősítette bennem a vidéki bajnokságok lebonyolításával kapcsolatos könnyítési lehetőségek keresésének szükségességét.

Mellékelem gondolataim leírását és az ezt alátámasztó táblázatokat, s úgy vélem, hogy a közreadás esetleg más oldalról is feltörő gondolatokat eredményezhet és egy reális "reformmal" valamiképp egyszerűsíteni, helyesebben javítani lehetne a vidéki bajnokságok jelenlegi gyakorlatán.

Érdekelne a T. Szerkesztőség véleménye akkor is, ha elgondolásom még részben sem kerülhet szóba egy változtatásnál.

Sporttársi üdvözléssel: Vertich József.

/Eddig a szerkesztőségnek szóló levél. Válaszunk: közérdekű téma, melyben egy ember kifejtetheti nézetét, elgondolását, javaslatát, de a megvalósítás alapos előtanulmányt igényel. Fontos kérdésről van szó! Versenyrendszerünk végleges kialakítása nem is kis probléma. Feltétlenül szükséges, hogy minden atlétikát szerető szakemberünk saját munkaterületén tapasztalt észrevételeit nyilvánosságra hozza, azt az illetékesek megtárgyalják és ezek alapján alakuljon ki a viszonyainknak legjobban megfelelő rendszer. Ime, ennek alapján nyomtatásban tesszük le a MASZ asztalára. Vizsgálják meg, kérjenek bővebb információt és hozzanak olyan rendszert be, amely minden vonalon kielégíti az érdeklődőket, a versenyzőket és segíteni fogja atlétáink eredményeinek javulását, magas szintre emelését. Köszönjük a levelet, a mellékelt javaslatot és további munkájához sok sikert kíván a Szerkesztőség. /

-o-o-o-o-o-o-o-o-

Elképzelés a vidéki bajnokságok kedvezőbb megrendezésére

A szokásos naptáregyeztető értekezleten mindig nagyon nehéz kérdés az egyes vidéki bajnokságok megrendezésére vállalkozó megyei szövetséget találni. Feltehetően mindenki - miként a mi megyénk is - a nagy tömegekkel kapcsolatos szállás- és étkeztetési problémák miatt riad vissza. A nyár derekára eső versenyeknél nagyobb városokban az idegenforgalommal kapcsolatos, kisebb városokban a már eleve fennálló elégtelen elszállásolási lehetőségek jelentik a nehézségeket. A 600-800 fős forgalomtöbblet szállás és étkezés okozta nehézségei bizony nem könnyű feladat elé állítják a rendezőseket és legtöbbször a résztvevők jogos, vagy kevésbé jogos panaszait eredményezik. A folyó évben nálunk rendezett vidéki serdülő A/ bajnoksággal kapcsolatban szerzett tapasztalataink világossá tették előttünk a nehézségeket.

De lényegesen esik latba a nagy távolságok következtében jelentkező utazási és elszállásolási kiadások többlete is, mert - sajnos - eddigi tapasztalatok szerint, a vidéki bajnokságokat soha sem sikerült centrikus helyen megrendezni, általában valamelyik határközei városban bonyolítottak le. A leggyakrabban szereplő vidéki bajnoki helységeket: Szeged, Pécs, Debrecen, Nyíregyháza, Szombathely, Sopron és ez a körülmény a sportkörök zömének jelentékeny költségtöbbletet okoz.

A MASZ 1976-tól tervezett területi változtatása lényeges könnyítést hoz és a területi bajnokságok rendezésére a vállalkozó kedv bizonyára meg fog nőni.

Mindezek alapján és a területi változtatás elvét is figyelembe véve, teszem alábbi javaslatomat, mely egyszerűbb, könnyebb, népgazdasági szinten talán kevésbé költséges lebonyolítást jelenthet.

-o-o-o-o-o-o-o-o-

Javaslom: a hat csoportos területi bajnokság mellett a vidéki bajnokságokat rendezzük meg kettő vidéki körzetre bontva.

Az A/. körzethez tartozna az új területi felosztás szerint az: I., II. és III. terület /9 megye/.

a B/. körzethez a: IV., V. és VI. terület /10 megye/.

A területi bajnokságokról 4-5 versenyző kerülne fel a körzeti vidéki bajnokságra, innen 4-4 versenyző az országos bajnokságra. Így az országos bajnokságon 8 vidéki + 6 budapesti versenyző, azaz 15 indulhatna, valamint a MASZ külön meghívottjai és külön-engedélyesek. Némi létszámmelkedés ez a jelenlegi gyakorlattal szemben, de nem olyan méretű, mely zavaró lenne az országos bajnokság lebonyolításában.

Visszont a vidék javára jelentkező kisméretű eltolódást alátámasztja az ATLETIKA 9. számában Farkas Pálnak az ifjúsági bajnoksággal kapcsolatos elemzése is, mintegy igazolva ezt a kis engedményt.

A területi bajnokságokról a vidéki körzeti bajnokságokra feljutó összesen 12-15 versenyzőhöz jönne még a MASZ külön-engedélyesek száma, azontán mindenképpen ezt szigorúbban célszerű gyakorolni, mert pl. a Balassagyarmaton rendezett serdülő A/. vidéki bajnokságra 100 főnél többen kaptak külön engedélyt,

Számításaim szerint, egy-egy vidéki körzeti bajnokságon 350 fő körüli versenyző és 70 körüli kísérő jelenené a létszámot. Ezzel a tömeggel már jobban megbirkóznának kisebb vidéki városok is.

A következőkben bemutatott táblázatokkal, illetve ezek adataival kívánom bizonyítani, hogy

- a vidéki körzeti bajnokságokra való feljutás szempontjából a javaslat közel arányos az eddigi gyakorlatból adódó létszámokkal,
- a vidéki körzeti bajnokságokról az országos bajnokságra való feljutás megoszlása sem mutat érdemleges eltérést az eddigi gyakorlatból adódó lehetőséggel: a minőségek alakulása egyik tervezett körzetre nézve sem adódik hátrányosan.

Még inkább kedvező rendezési lehetőségeket biztosítana az elképzelt bonyolítási rendszer az összetett bajnokságok esetében, ahonnan 5-5 fő kerülhetne az országos bajnokságra.

Mivel a felnőtt vidéki bajnokság nem része egy feljutásos bajnoki rendszernek, itt a lebonyolítási formán nem változtatnék.

-o-o-o-o-o-o-o-

Van egy pont, ahol esetleg ellenvélemény támasztható. Ez a rendezéssel kapcsolatos kiadások kérdése. Lényegében a vidéki bajnokságok kiadásai megduplázódnak, pl. eddig hat vidéki bajnokság á kb. 7 ezer forint = 40 ezer forint volt, ennek duplája, plusz a kiadandó érmék kétszeres költsége, összesen kb 75 ezer forint többletet jelentene a MASZ-nál. Am bizonyos, hogy népgazdasági szinten, közvetlenül a sportköröknél ettől nagyobb megtakarítás volna elérhető.

-o-o-o-o-o-o-o-

A példára szolgáló táblázatokban a vidéki serdülő A/ bajnokság adatait dolgoztam fel, melyek fő jellemzőiben nem térnek el más korcsoportoktól.

I. TÁBLÁZAT

A területükről továbbjutott
serdülő A/ helyezettek /I-VI./ a ter. bajnoki jegyzőkönyvek szerint

	F i ú k					L á n y o k					Mind- össze
	arany	ezüst	bronz	--	össz.	arany	ezüst	bronz	--	össz.	
	jelvényes szinttel					jelvényes szinttel					
A/ körzet I., II. III. I											
terület											
15 éves	-	7	113	50	170	1	6	81	20	108	278
16 éves	3	21	136	13	173	1	16	76	17	110	283
	3	28	249	63	343	2	22	157	37	218	561
létszámban megfelel kb.					185					115	<u>300</u>
B/ körzet IV., V., VI.											
terület											
15 éves	-	3	101	81	185	1	9	76	22	108	293
16 éves	-	20	127	30	177	1	6	86	15	108	285
	-	23	228	111	362	2	15	162	37	216	578
létszámban megfelel kb.					<u>195</u>					115	<u>310</u>

II. TÁBLÁZAT

A javaslat szerint a vidéki körzeti bajnokságokról
az országos bajnokságra továbbjutó 4-4 fő megoszlása az 1975. évi vidéki serdülő A/
bajnokság szerint

	F i ú k			L á n y o k			Mind- össze
	15 éves	16 éves	Összesen	15 éves	16 éves	Összesen	
	h e l y e z é s e i			h e l y e z é s e i			
A. körzet							
I., II., III. terület	72	52	124	32	38	70	194
létszámban kb.			70			39	109
B. körzet							
IV., V. VI. terület	56	76	132	40	34	74	206
létszámban kb.			74			40	114
Összlétszám:			144 fő			79 fő	223 fő
A jelenlegi gyakorlat szerinti továbbjutó létszám:							170 fő

Az indulási számból egy viszonyszám segítségével vetitettem ki a létszámot. A serdülő A/ vidéki bajnokság /szállásigényektől vett/ létszáma 580-590 fő volt, az indulási szám 1070 volt, aminek mutatója: 1.85 lett.

Valamivel magasabbnak, kb. 2-nek kell elfogadnunk az ifjúsági bajnokságnál ezt és a lacsonyabbnak, kb 1.5-nek a serdülő B/ korcsoportnál, ahol a duplázások száma kevesebb.

A MASZ 1975. június 16-iki értekezletén szóba került, hogy a nagy létszám csökkentése és a minőség javítása érdekében a továbbjutásokat esetleg nemcsak a helyezésekhez, de a minősítési szintekhez is kötik. Pl. a területi bajnokságról csak a bronzjelvényt is elért eredményekkel rendelkező I-IV. helyezett kerülhet tovább, a vidéki bajnokságról csak az I-VI. helyezett juthat az országos bajnokságra, ha a bajnokságon a helyezése mellett eredménye ezüstjelvényes szintű volt.

Am az I. számú táblázattól kitűnik, hogy meglehetősen nagy számú versenyző esne el a továbbjutástól és főleg az, hogy a kizárás zömében a fiatalabb évfolyam tagjait érintené. /Nagyjából ez világlik ki a IV. sz. táblázatból is./

Ha viszont valamilyen engedélyt tennék az egyes korcsoportok fiatalabb évfolyamú versenyzői felé, úgy igen sok szintet kellene figyelembe venni, ami az atlétika már egyébként is nagy adminisztrációs munkáját még tovább növelné, sokféle irányuló intézkedést, ellenőrzést igényelne.

III. TÁBLÁZAT

Helyezések megoszlása

az 1975. évi vidéki serdülő A/ bajnokság eredményeinél.

	A z e l k é p z e l t vidéki A/ körzet				vidéki B/ körzet			
	f	i	ú	l e á n y	f	i	ú	l e á n y
I.helyezés	19			7	13			11
II.helyezés	10			8	22			10
III.helyezés	18			4	14			14
IV.helyezés	19			9	13			9
I.-IV.hely.össz:	66			28	62			44
		94 = 47 %				106 = 53 %		
V.helyezés	14			10	17			8
VI.helyezés	14			12	19			6
Mindössze:	94			50	98			58
		144 = 48 %				156 = 52 %		

IV. TÁBLÁZAT

Eredmények szintjei

az 1975. évi vidéki serdülő A/ bajnokság helyezetteinél

A/ vidéki körzet	F i ú k					L á n y o k					Mind- össze
	arany	ezüst	bronz	--	össz	arany	ezüst	bronz	--	össz	
	szintű eredmények					szintű eredmények					
15 éves	-	7	31	3	41	-	6	12	-	18	59
16 éves	2	17	33	1	53	1	15	16	-	32	85
összesen:	2	24	64	4	94	1	21	28	-	50	144
B/ vidéki körzet											
15 éves	-	7	39	7	53	1	7	23	-	31	84
16 éves	1	15	26	3	45	-	16	11	-	27	72
összesen:	1	22	65	10	98	1	23	34	-	58	156
<u>Mindössze:</u>	3	46	129	14	192	2	44	62	-	108	300

Vertich József
Nógrád megyei Atl. Szövetség
főtitkára

Tanulmányutam tapasztalatai

Az 1974. nyarán a Szovjetunióban tett tanulmányutam alatt megismert, látott versenyzőkről és edzőkről az "Edzők arcsképcsarnoká"-n keresztül igyekeztem képet adni.

Az összbenyomásomról és az általános tapasztalatokról 1975. telén tartott konferencián számoltam be Kovács György és Dózsa György társaságában, akik bulgáriai, illetve romániai benyomásait mondták el.

Az akkori értekezlet után többen kérdeztek az előadásban elhangzottokról, illetve arra kértek, hogy bővebben írjam le és - ha mód van rá, akkor - jelentsem meg az ATLETIKÁBAN. Így nyugodtan hivatkozhatnak az edzők és vezetők a helyi problémák megoldásában a leírt tényekre - mondták.

Ime a tapasztaltak:

A szovjet atlétikai élet alapos megismerésére az idő - sajnos - igen kevés volt. Ilyen hatalmas ország megismerése egy-egy speciális téren igen nehéz.

A mi általunk a legnagyobb előnynek tekintett: nagy ország, sok ember, nagy választási lehetőség, valóban létezik, de ezek is okozzák - a fent előnynek felhozott dolgok - a legnagyobb problémákat. Hallatlan nehézséget okoznak az óriási távolságok, a szétszórtság, az utazási nehézségek - a nagy létszámhoz mérten - a kevés szakember, az alsóbb szinten a nem kellő szintű szervezethez, kevés jelentős verseny, stb, stb.

Egyébként igen komoly támogatást kapnak az atléták, szinte olyan lehetőségeket, feltételeket, melyekről mi csak álmodunk. Komoly edzőközpontok vannak és létesülnek, bővülnek, pl. Moszkva külső kerületein 50-80 km körzetben. Szinte minden sportegyesületnek van edzőtábor, rezervátuma, ahol több sportág számára teremtik meg a zavartalan felkészülés lehetőségeit. Pl. Tusino mellett a Moszkva folyó partján van a Trud sportegyesület rezervátuma.

Nagy területen /a tatabi edzőtábornál nagyobb/ két nagy 8-10 emeletes szálló van étteremmel, kissé távolabb kb. 200 m-re állnak a fedett sportlétesítmények. Hatalmas csarnok, erősítő, öltöző, mosdó, masször, orvosi, fotolabor, vetítők, megtesztelési helyiségek. Külön birkózó, ökölvívó és tornaterem. A nagy csarnok előtt 200 m-es fapadlós kerékpár "teknő" pálya. Atlétikai pálya /kör alakú 400 m-es/ nincs - abban az edzőközpontban. Csak dobók és középtávú futók lányok képviselik az atlétikát. Ragyogó mezeiző terep van szinte mindenfelé. A dobóknak a dobópályán minden dobószám részére külön gyakorlóhelyek vannak, több is. A gyakorlóhelyek aszfaltozottak, a gerely kivételével, amely gumival borított. Az aszfaltozott nagy dobóterületre ráfestett körök, oszlopok segítik a gyakorlást. Sok helyen /itt is/ láttam mozgatható kör kereteket, melyeket oda tesznek, ahol éppen a gyakorlás szempontjából a legjobb. Az edző által meghatározott feladat szerint: ellenszél, hátszél, vizes, csúszós kör, stb.

Tudatos, tervszerű elképzelések alapján gyakorolnak. A súlylökést hosszú gerenda mögül /bástya méretű/ csak egyenes és a lefestett indulóvonalról végezték. A dobóhely közelében erősítő helyiség és a szerek tárolására szolgáló helyiségek vannak.

Rossz idő esetére a nagy csarnok egyik részében kifeszített háló és egyéb lehetőségek vannak a dobások végzésére. A versenyzők szerekkel és felszereléssel való ellátása teljesen megoldott. Az elhasználandókat rögtön kicserélhetik.

A szállóban két atlétaedző lakik /Grigalka, Kulicsenko/, valamint orvos, gyúró és 2 segítő felügyelő. A szobák tágasak, kényelmesek és célszerűen berendezettek. Két szoba között a közösen használható helyiségek, fürdő, WC, 2-2 személy lakik egy-egy szobában.

Közös társalgó, TV, tanuló, vetítő, orvosi szauna, gyúró, stb. helyiségek egészítik ki az egyéni használatú szobákat. A tábor nincs hermetikusan elzárva a külvilágtól. Mindenki elvátozhat - engedéllyel. Zavaró, hogy a park területén sok az átjáró, napozó, fürdő, sétáló ember. A tábor lakói a SZU különböző országaiból, területeiről, városaiból összegyűjtött Trud egyesületi sportolók.

Legideálisabbnak azt tartják, hogy az egyes kiváló szakemberekhez irányítják az egyes sportágak képviselőit és ott teremtenek megfelelő feltételeket. A fiatalok mozgatása, a családi milióból való kiemelését csak a 11. osztályos iskola elvégzése után /17 év/ tartják helyesnek /az atlétikában/. Más sportágaknál, pl. úszás, a kollégiumi rendszer nélkülözhetetlen és elengedhetetlen az eredményesebb szereplés érdekében. Ebben az esetben az esetleges negatív szülői hatás is kiküszöbölhető.

A szövetség vezetői viszont a hatalmas NDK-s atlétikai fejlődés hatására már a korábbi szakosodás, illetve koncentráltabb képzés feltételeit, lehetőségeit tanulmányozzák, amely a nagyobb városok közelében már a megoldás stádiumában van. A legnagyobb probléma megfelelően képzett, lelkes szakemberek megtalálása.

A szövetség vezetőinek véleménye szerint, a nagy városokban nem lehet eredményesen és zavartalanul működő sportiskolai kollégiumot felállítani. Ehhez megfelelő, ideális a kisváros, vagy a teljesen különálló létesítmény, melyben az atlétikai munkához szükséges létesítmények, felszerelések megvannak. Természetesen a környezet szerepe is lényeges és fontos.

Korunkban az ilyen hely kiválasztása - állítják - komoly, körültekintő munkát igényel és sok speciális szakember javaslatát, véleményét kell figyelembe venni, illetve egyeztetni azokat.

Az épületek tervezésénél a sok szempont figyelembe vétele mellett a célszerűséget, a gazdaságosságot és egyszerűséget kell szolgálni. Itt nem lehet közben javítgatni, korrigálni, ha egy ilyen létesítmény beindult, annak "üzemeltetnie" kell. Az összes igényeket és a várhatókat a tervezőknek, szakembereknek meg kell fogalmazni, "formába kell önteni".

A Szovjet Sporthivatal illetékesei már megbízták szakembereket, hogy a speciális sportági igényeknek megfelelő nevelő kollégiumi rendszerhez tervezzenek, alakítsanak ki modelleket, melyeket azután egyöntetűen fel lehet építeni az ország bármely területén. Az a megoldás a legideálisabb, amikor a tervezők a sportlétesítmény leendő dolgozóinak is ott, az adott objektumon belül tervezték meg lakóhelyüket.

Igy - állítják a szakemberek - sokkal magasabb színvonalú munkát lehet várni a nevelőktől, oktatóktól, edzőktől és minden dolgozótól.

A szovjet közép- és hosszútávú futó keretnek van egy speciális kutató, elméleti szakembere, aki csak a fenti téma minden részletével foglalkozik. A szerencsés választás eredményeként a kutató Félix Szuszlov, maga is korábban aktív közép-hosszútávú futó edző volt. Válogatott versenyzők is dolgoztak a keze alatt. Az ismertebbek közül Mikityenko, Szavenko.

Jelenlegi feladata, hogy figyelemmel kísérje a külföldi szakirodalmat, a témakörrel összefüggő határtudományok újabb eredményeit, a versenyek lefolyását, ritmusát, iramát, taktikáját. A tapasztalatok alapján dolgozza ki azt a módszert, amely a szovjet körülmények és feltételek mellett a legideálisabb.

A megfelelő lehetőségek birtokában tanulmányozza - legtöbb esetben a helyszínen - jelentős közép-hosszútávú kultúrával rendelkező országok, helyek, edzők, versenyzők mozgástechnikáját, biomechanikail és egyéb szempontból. A felkészülés, edzés, versenymódszerek fiziológiai, élettani elveit, kiválasztását, a terhelések jellegét, formáit, stb.

Jelenleg a Szovjetunióban minden jelentős eredményt felmutató edző az ő tapasztalata alapján dolgozik kb. 5 éve. Az eredmények egyre jobban kezdenek beérni. Sajnos, személyesen nem találkoztam Félix Szuszlovval, de az edzők egyöntetű pozitív véleménye alapján igen jelentősnek értékelik munkáját. Érdeklődésemre azt mondták, ha Magyarországról - "a nagy közép-hosszútávú kultúrával rendelkező országból" - meghívják, kész örömmel eljön előadást tartani, tapasztalatait elmondani a mi edzőinknek.

Szovjetunióban egy-egy szakág képzését nem koncentrálik mindenáron Moszkvába. Különböző szakági centrumokat alakítanak ki. A felbukkanó tehetségeket, ha ott, ahol indultak, nincs meg a további fejlődéshez a kellő lehetőség, szakember, létesítmény, felszerelés, akkor irányítják a versenyzőket a más helyiségben lévő szakemberekhez.

Már kialakult hagyományos bázisterületek vannak, ahol a feltételeket fokozatosan biztosították az ideális szintig.

A Szovjetunióban is volt időszak, amikor nem ezt a módszert alkalmazták, hanem a kidolgozott, megtervezett területeken megteremtették a szinte ideálisnak ható feltételeket. De több esetben előfordult, hogy nem tudták tartalommal, étellel megtölteni ezeket az objektumokat. A lelkesedést, szakmai tudást, az igyekezetet, az atlétika szeretetét nem lehet megvásárolni, felépíteni, ehhez fanatikus, egyszerű ember kell. Többet értek és érnek el azzal, hogy ösztönzik, biztatják, segítik, támogatják a meglévő bázisokat.

Szinte a térképen "járva" bizonyították be, hogy a kiemelkedő eredmények, sikerek mögött nagy edzői egyéniségek rejtőznek. A szövetségi sportszervek legkomolyabb feladatát abban látják, hogy ezeket a bázisokat segítik, nehézségeiket, problémáikat megoldják. Lehetőség teszik, biztosítják a feltételét annak, hogy az eredményes szakemberek valóban a szeretett, a választott szakmai feladatokkal foglalkozzanak, annak élhessenek, tehát zavartalanul alkothassanak.

Az ilyen területen szinte nincs is ellenőrzés, mert biztosak lehetnek abban, hogy mindent megtesznek a siker érdekében és egyébként is az eredmények mérhetők és minden ellenőrzés helyett használhatók.

Szovjetunióban 6 klub van, ezek foglalkoznak az atlétika minden versenyszámával úgy, hogy komplett csapatuk legyen minden köztársaságban. Más mindenki, illetve minden más esetben csak a speciális feltételeknek megfelelő szakképzés, versenyzőnevelés folyik.

Atlétikában az egész országra kiterjedően, szervezett formában, a 13-14 éves korosztálynál kezdik meg a rendszeres versenyzést. A következő két csoportban két-két évet magában foglalóan foglalkoztatják az idősebb fiatalokat:

15-16 éves versenyzők,
17-18 éves versenyzők /fiatalok, vagy ifjúságiak, míg a/
19-21 éves versenyzők /a juniorok/.

Ez a beosztás 1974-től van érvényben.

Aki egyetemre jár, az nem katonáskodik, hanem csak utána 6 hónapig. Az egyetemi évek alatt pedig elméleti képzést kaphat a diákok.

Az idei évtől /1974/ a bajnoki rendszerben is változtattak. Minden köztársaságból 1-1 versenyzőt hívnak meg minden versenyszámra /ugyanazt a rendszert vezették be az ifjúsági bajnokságon is/.

Minden évben más köztársaság rendezi a bajnokságot. Az utazás költségei az adott köztársaságot terhelik, amelyik a csapatot küldi. Minden egyéb költség a rendező köztársaság kiadása.

A tehetséges versenyzők kiválasztása komoly feladatot jelent, mert szövetségi serdülő bajnokságuk nincs és így szinte ötletszerűnek tűnik a szocialista országok hagyományos versenyére, az ifjúsági Barátság Versenyre való csapatösszeállítás.

Sok esetben nem a legtehetségesebbek, alkatiilag a legjobbak kerülnek ki a versenyekre, hanem a legjobb eredményt elérők. Világosan meg is mondták, hogy az IBV náluk, az ő szemükben nem cél, hanem eszköz a fiatalok, a kezdők bátorítására, ösztönzésére. Sokkal komolyabb feladatnak tartják az Ifjúsági Európabajnokságokat. Igen komolyan készülnek az azon való szereplésre, ugyanis meggyőződésük, hogy az indulási lehetőségeket szinte maximális mértékben ki kell használni, mert ennek a versenynek a motiváló szerepe a következő nagy versenyek szempontjából igen döntő és meghatározó.

Nagyon meggyőzően bizonyították, hogy az 1964-es varsói, az 1966-os egyesszai és az 1968-as lipcei résztvevők nagy része alkotja ma a válogatott csapatok zömét. Közülük kerültek ki a római győztesek, mint ahogy ők alkották az olimpiai versenyzők nagy részét is. Ennek igazolására egy elég hosszú hazai és külföldi versenyzőkből álló listát mutattak.

Pontossági sorrendben az ifjúsági EB után a felnőtt EB és majd az olimpia következik. Minden feladat, elképzelés, terv az olimpiai felkészülést hivatott szolgálni. Nálunk ezt hívják az olimpiai centrikus szemléletnek.

A Szovjet Sporthivatalban és az Atlétikai Szövetségben minden az olimpiára való zavartalan felkészülést, a mind jobb és jobb eredmények elérését hivatott szolgálni. A tervek, az előkészületek, a minősítések, az ösztönzések ezt a célt szolgálják. A négy éves ciklus minden erkölcsi, anyagi és emberi erőfeszítése a sikeres olimpiai részvételt, szereplést, eredményeket készíti elő.

Egyetlen példával igyekszem szemléltetni a fent elmondottakat: a Szovjet Atlétikai Szövetség majd minden helyiségében a falon van a négyéves olimpiai ciklus, éves, időszakos, havi és heti felosztása. Pontosan beírva a felkészülést szolgáló edzőtáborok, fő- és mellékversenyek idejét, a téli és nyári versenyszezon hosszát és sok, sok egyéb adatot.

Az 1975-ös nyári versenyszezonnak fő versenye a SZU bajnoksága július közepén. Maga a szezon április 20-tól augusztus közepéig tart. Az 1973. és 1974. évi szovjet bajnokságok pontosan az olimpiai atlétikai versenyeinek időpontjában voltak.

A válogatott keret tagjairól különleges és igen alapos perciz kartoték-rendszer ad megfelelő tájékoztatást. Ebben a névsorban találhatók a legjobb szovjet atléták, versenyágak és versenyszámok szerint /kategorizálva/ nyilvántartva. Ezekben a személyi dossziékban vezeték a versenyzők személyi adatait, testméreteit, felmérési adatait, eredményeiket, emberi és erkölcsi jellemzőiket.

Az orvosi vizsgálatok, mérések, terhelési próbák, a belső szervek állapota, betegségek, műtétek, sérülések, az orvosi kezelések, a versenyző izomzatának topográfiai térképe, stb. található bennük.

Az általános és speciális szakági felméréseket a Testnevelési Kutató Intézet szakemberei végzik, az kb. két hónaponként van. Az eredményekről részletes tájékoztatást küldenek az edzőknek. A nyári szezon után, a ranglisták alapján, minden jó eredményt elért versenyzőt is felmérnek, kivizsgálják. A pszichológiai vizsgálatok felbonthatók általános és speciális adatokra. A speciális felmérések, vizsgálatok alapján főleg az illető versenyző szakterületére és az azzal kapcsolatos problémákra igyekeznek választ kapni. Ezeket az adatokat titkos anyagként kezelik, a főtitkár szótárában vannak és csak az illetékes szakemberek, egyesületi edző, válogatott szakedző, vezetőedző és orvos juthat hozzá.

Sportiskolák - kiválasztás

A fiatal tehetséges sportiskolásokat, ahol a további foglalkoztatásukra mód és lehetőség van, ott 13-14 éves korban átszűrjük. A tehetségeket sportiskolába "beiskolázzák". Az olyan területről feltűnő tehetségeket, ahol nincs a helységben speciális szakági edző, azt a legközelebbi centrumba irányítják, vagy felhozzák Moszkvába és itt keresnek megfelelő szakembert számára. A további megfelelő kapcsolattartás érdekében két hónaponként behívják felmérésre, konzultációra.

Minden korcsoport számára külön tesztek vannak. Ezeket a teszteket minden versenyzőnek meg kell csinálnia. A pszichikai felméréseket pszichológusok végzik, értékelik és az edzőket tájékoztatják és rögtön javaslattal élnek a továbbképzést illetően.

Az edző dönti el, hogy él-e a lehetőséggel, a tájékoztatással, mert ő a legfőbb szakember-pszichológus is és nem szabad mással közölni a tájékoztatást, javaslatokat, mert a hibák megtalálása, felderítése az edző feladata.

Már rájöttek arra, hogy az az egyöntetű kiválasztási forma nem megfelelő, mivel az atlétika egyes szakágainak igényei igen szerteágazóak. Vannak olyan versenyágak, amelyek nem engedhetik meg maguknak azt, hogy 14-15, esetleg későbbi korban kezdjék el a módszeres speciális foglalkozást. Itt egy példával szeretnék élni, ez a rúdugrás.

Elmondták, hogy erre a versenyszámra való előkészítés igen komoly, módszeres és hosszú munkát igényel. A fiatalabb 6-8 éves gyerekekkel való speciális foglalkozás szinte indokolt és szükséges, hogy az ezzel a versenyszámmal kapcsolatos speciális igényekre előkészítsék, megalapozzák, testileg és pszichológiailag. Segítsék a sok fellépő gátlás leküzdését és hogy valóban szervezeten, módszeresen építsék fel a modern speciális műanyagrudas technika igényeinek, kívánalmainak megfelelően a képzést, az oktatást, a szoktatást, az étkezést, az edzést, stb.

Néhány ilyen speciális igényt szolgáló atlétikai sportiskola kivételével a sportiskolák, sporttáborok képzése elég alacsony színvonalú. A fő cél a sportág szeretetére való nevelés beépítése a játékaik közé. Ezek az iskolák nem eredmény-centrikusak. Természetesen ennek megvan az előnye és a hátránya is. Az atlétikai sportág a szakág megszerettetését a testnevelő tanároktól várja. Sportiskolás szinten pedig az edzőktől.

Bizonyos korban a gyerekek érdeklődését a sokoldalúság, változatosság köti le legjobban. Az edzői munka hatékonyságát, értékét nemcsak az eredményekkel mérik, hanem a nevelés, a versenyzők képzettsége és a további eredményes fejlődés mértékével. Tudják a vezetők, hogy az edzői munka igen finom, precíz és nehéz. Eppen ezért a nevelőedzők munkáját, tevékenységét nagyra becsülik.

A testnevelő tanárok kiválasztásánál, beiskolázásánál, képzésénél az oktató-nevelői képesség színvonalát figyelik és azt értékelik a legfontosabb tulajdonságnak. Iskolai munkakörben versenyzőket, vagy volt versenyzőket nem foglalkoztatnak. Az élversenyzőket már a versenyzői pályafutásuk során az edzői szak elvégzésére ösztönzik. Az élsportolók főiskolai felvételét támogatják.

Az edzőképzést 3 éves főiskolai tanulmányi idő keretében oldják meg. Az edzőképzőt végzetteneket a kezdők képzésébe kapcsolják be és ha ott beválnak, csak abban az esetben kerülhetnek a magasabb színvonalú versenyzők mellé.

Az edzők alkalmazásánál a szaktudás, a nevelési készség és az emberi példamutatás a mérvadó.

A Testnevelési Főiskolán a tanári szakon a képzés alaposabb, de általánosabb, míg az edzői szakon speciális szakági részletességű.

Alkalmazási lehetőség: függetlenített és mellékfoglalkozású. Jelenleg a szovjet atlétikában az edzők 15-20 %-a főhivatású edző.

A munka minősége és az eredmények alapján minősítik és kategorizálják az edzőket. Nagy sportsiker esetén nemcsak a pillanatnyi, hanem a nevelő edzőt is jutalmazták.

A Szovjet Atlétikai Szövetség szakmai felépítése:

Főtítkárs - titkárok - adminisztrátorok.

Főedző - helyettesek.

Nagyválogatott vezetőedzője.

Utánpótlás válogatott vezetőedzője.

Nagyválogatott szakági edzői.

Utánpótlás válogatott szakági edzői.

Módszertani felügyelők.

Minden évben rendeznek edzői konferenciát. Az olimpia előtti évben kettőt. Az egyiket mindenki számára, a másikat a válogatott keretű edzők és a válogatott versenyzők egyesületi edzői részére. Ezekre a legjobb nevelőedzőket is meghívják.

Az edzői konferencia anyaga, illetve elrendezése mindig azonos. Vannak általános és speciális feladatok, edzésméleti és a rokon szakágak /pedagógia, pszichológia, biológia, biomechanika, orvosi, stb./ problémáival foglalkozó előadások. Sok meghívott, a különböző szakterületek specialistája tartja az általános és a rokon-szakági előadásokat, míg a speciális dolgokról az adott időszak legeredményesebb edzője beszél. Az olimpia és az EB évében a sikeres edzők beszámolóját tartják, míg a közti éveken az utánpótlásnevelés van "terítéken".

Sokszor szentesítik a konferenciákat külföldi meghívott edzők részvételével. Mindig egy-egy sikeres szakág kiemelkedő egyénisége tart előadást elveiről, módszereiről, nehézségeiről, eredményeiről.

Minősítési, osztálybesorolási szintekkel mindig a következő olimpia várható eredményei felé igyekeznek ösztönözni, terelni az egyesületeket, edzőket, versenyzőket. A jelenleg érvényben lévő minősítési szabályzat 1973-76. között érvényes.

A felnőtt versenyzőknél hat minősítési osztály van, míg az ifjúságiaknál három. A legmagasabb minősítést, a nemzetközi klasszist csak az olimpiai számokban lehet elérni.

A szovjet minősítési táblázatban is, mint minden minősítés, vagy egyéb okokból történő összehasonlítás miatt, aránytalanságok tapasztalhatók. Pl. a 74 m kalapácsvetés a 110 gáton 13.5 mp-nek, vagy súlyban 20.50-nek felel meg, vagy nőknél a 185 cm-es magasugrás azonos a 62 méteres diszkoszvetéssel, vagy gerelyhajítással.

Természetesen minden ország minősítési táblázata magán viseli az adott ország egész arculatát. Meg lehet állapítani, hogy melyik számban erősek és melyik számban gyengébbek. A gyenge számaik elmaradásában, visszaesésében nem nyugszanak bele, hanem kiadják kutatási anyagnak - a Testnevelési Kutató Intézetnek - a probléma feltárását és megoldását. Ebben az esetben a kutató csoport alapos munkát végez. Feltárja a pillanatnyi szovjet helyzetet, az európai és a világ számottevő országaiban az adott szakágban fellelhető anyagokat, véleményeket, problémákat. Tájékoztatást ad a nemzetközi fejlődés várható irányairól, módjáról, kihatásairól, a hazai előrelépés lehető legjobb feltételeiről, anyagi és személyi kihatásairól, az esetleges megoldás helyéről. Ha a feladat megoldása speciálisabb, akkor megkérdezik az adott területtel foglalkozó kutató intézetet, vagy esetleg egy-egy speciális szak-

embert. Pl. a Moszkvai Testnevelési Főiskola fedett atlétikai csarnokában láttam egy olyan speciális mérőszerkezetet, amely a versenyző és a talaj kölcsönhatásait rögzítette. Pontosan le lehetett mérni a különböző irányú erőhatásokat dobások, ugrások, vagy futások esetén.

Az ezzel a szerkezettel végzett mérések nemcsak a kutatókat érdeklő problémákról adtak felvilágosítást, hanem megfelelő segítséget adtak a mozgások elemzésében, elősegítették a mozgások helyes elsajátítását, tudatos biomechanikai kiértékelését és ezen keresztül a megértést is. Ezek az általam látott mérőszámok igen jelentős szolgálatot tesznek a szovjet ugrók, dobók és futók felkészítésében.

A mozgásoktatás úgy folyik, hogy a viszonylag kevés embert lekötő műszereken kívül egy telerekordíng /képmagnó/ is ellenőrizte a mozgást. A versenyritmusban 10-15 perces időközben végzett magasugrás után rövid idővel már egy értékelhető diagramot kapott az edző, miközben a képernyőn végig követhette az előzőleg "élőben" látott ugrást. A diagram értékelésénél és a mozgáselemzésnél látszott a gyakorlat, a rutin, mely azt igazolta, hogy rendszeresen alkalmazott módszert látok.

Érdekes - és számomra furcsa volt - hogy az ugró versenyző /Abraunov/ csak az ugrással foglalkozott. Sem mozgása, sem diagramja láthatóan nem érdekelt. Megelégedett az edzője véleményével! Csak két alkalommal nézte végig saját mozgását, az egyik erős rontás és megcsúszás esetén.

A látott zsámfolyat nemcsak a magasugrásnál, hanem a távol-, hármassugrás és rúdugrás elugrásakor fellépő különböző irányú erőhatások mérésére használhatják. Dobószámoknál eddig a súlynál és a diszkosznál használták, de lehet gerelyre és kalapácsra is alkalmazni. A sprintereknél a rajtnál fellépő erőket is kitűnően rögzíti.

A moszkvai Spartak sportegyesület Szokolnyiki parkban lévő sporttelepének leírása:

Fedett Atlétikai Csarnok: 200 m körpálya, 4 pályával, emelt kanyarokkal, rekortánborítás, súlylökő, magas, távol-hármas, rúdugró helyek, 10x10 m laticel gödör, 130 m hosszú egyenes 6 pályával. Két erősítő helyiség, erősítő gépekkel, súlyzókkal. Öltözők, fürdők, szauna, gyúróhelyiségek, orvosi és fizioterápiás szobák, kezelő helyiségek, irodák, ruhatár.

Világos, modern, légfűtéses csarnok. 2000 személy részére lelátó, illetve karzat. Minden szükséges felszerelés megvan a verseny rendezéséhez.

Nyitott atlétikai pálya: /közvetlen a fedett csarnok mellett./ 400 m műanyag /szovjet/ 8 sávú pálya, 380 m speciális futósáv. Minden ugró, dobó, futó /gát/ szám gyakorlására, versenyzésére alkalmas gyakorló, illetve versenyhelyek. Biztonságos védőháló, jó pályaelrendezés. Tribünök, igen hangulatos, kellemes elhelyezésű és környezetű "csak" atlétikai pálya.

Speciális futósáv: 80 cm mély 120 cm széles futóárok rézsútós aljrésszel, melyben 20 cm kavics van. Ezen helyezkedik el - majdnem a felső szintig - a kender hulladék. Ezt a futósávot használják a speciális, futáshoz szükséges izomzat megerősítésére. A legrosszabb időjárási körülmények között is kellemesen ruganyos futás esik rajta. Télen jól megsózzák, ebben az esetben hó és jégmentes.

Bár a környéken nagyon jó mezeli terepek vannak, ha esős az idő, inkább ezt használják. Ezzel a módszerrel tökéletesen sikerült azoknak az izomzatoknak megerősítését elérni, amelyek feltétlenül szükségesek a nagy eredmények eléréséhez.

Csutka István

A regeneráció aktivizálása

A sportfelkészítés modern rendszere mennyiségbeli és intenzitásbeli rendkívül magas terheléseivel megnövekedett követeléseket támaszt a sportoló szervezetére. Az edzés jelentős energiavesztésekkel jár, melynek regenerációjához medico-biológiai regenerációs szereket szükséges felhasználni /speciális tápláló keverékek, fehérje-készítmények, különböző vitamin komplexumok/. Ezek az anyagok gazdagítják a diétát, javítják az anyagcserefolyamatokat és az intenzív edzésben lévő sportolók bátran felhasználhatják.

A speciális tápkeverékek csoportjába tartoznak a könnyen felszívódó anyagok, melyek a szervezet energetikai és plasztikai készleteit töltik fel. A speciális tápláló készítmények, melyeket az ipar állít elő, vagy melyeket saját kezűleg készítünk, tápláló anyagok, vitaminok és ásványi sók komplexumaiból állnak össze, elősegítik a munkaképesség növelését és a munkaképesség regenerációjának meggyorsulását, a szervezetnek energiafogyasztásokkal való ellátása és a bio-szintetikus folyamatok erősítése révén.

Speciális tápkeverékek

1. "Száras sportital". Az ipar könnyen oldható por alakjában gyártja 300 grammos dobozokban. Összetétele grammokban: glucose 200, répacukor 100, acidum ascorbinikum 0.5,

acidum glutaminicum 1.5, savanyú nátriumfoszfát 3, nátriumklorid 1.5, acidum citricum 4-5, fekete ribiszke, vagy áfonya kivonat por alakban 15-20 gr. A 300 gr "száraz sportitalt" 700-800 ml melegvizben oldjuk fel /viz helyett, vagy ennek egy része helyett oldószerként felhasználhatjuk a tiszta gyümölcsleveket is/. Egyszeri adag fél, vagy egy pohár a kész italból. Ajánlható: rajt előtti kiegészítő táplálékként; rövid ideig tartó intenzív terhelés esetében 1-2 órával a rajt előtt; hosszantartó állóképességi terhelés esetében ugyanakkor, valamint a rajt előtt 10-15 perccel még egy izben; versenyszámok közötti szünetben; távon való táplálásra; a regenerációs periódusban mind a versenyek idején, mind pedig a nagy terhelésű alapozó edzések periódusában, különösen napi két edzés esetében /ez esetben az ital bevételét a reggeli edzés végeztével ajánljuk az erők regenerációjának meggyorsítására és az esti edzéshez való felkészülés miatt/.

Ipari készítmény hiányában egy saját kezűleg könnyen elkészíthető keverékkel pótolhatjuk. Ennek összetétele grammokban: répacukor 50, glucose 50, frissen kifacsart gyümölcslé 40, acidum ascorbinicum 0.5, acidum citricum 2, savanyú nátriumfoszfát 1.5, víz 200 gr.

Ehhez a tápkeverékhez hozzátehetünk még 20 gr vízben oldható keményítőt, vagy 10 %-os zabpehely-oldatot /20g gr zabkását megfőzni egy pohár vízben, majd gézen átszűrni/. Ez utóbbi tápkeverék variáns különösen jó a távon való táplálásra, mert a keményítő, illetve a zabpehely gondoskodik arról, hogy fokozottabban, tagoltabban kerüljön a glucose a béltraktusból a vérbe s ez által a tápkeverék hatása tartósabb lesz.

2. "Egyszerűsített keverék a távon való táplálásra". 50 %-os cukoroldat 1 liter, frissen kifacsart gyümölcslé 200 gr, konyhasó 8 gr /a cukoroldatot víz helyett lehet erős teával, vagy kávéval készíteni/. Ez a tápkeverék lényegesen gyengébb, mint a "száraz sportital".

3. "Sportital fehérje-hidralizáttal". Az ipar 800 gr-os dobozokban gyártja. Összetétele grammokban: glucose 200, répacukor 100, casein hidrolizát 20, acidum ascorbinicum 0.5, savanyú nátriumfoszfát 8, nátriumklorid 1.5, acidum citricum 4-5, fekete ribiszke, vagy áfonya kivonat por alakban 15-30 gr. A 800 gr-ot 7-8 liter meleg vízben oldjuk. Egyszeri adagja: fél - 1 pohár.

Ez a készítmény egy kiegyensúlyozott keveréket tartalmaz 20 aminosavból és a pihenés periódusában stimulálja a bio-szintetikus folyamatokat a terhelések után. Különösen ajánlható a mindennapi kétszeri edzésnél, azonkívül a versenyeken a számok közötti szünetekben. Eredményesen használható a távon való táplálásra is.

4. "Invertált cukoroldat" /glucose és fructose keveréke/. Elkészítésének módja: 100 gr cukrot /egy főre számított adag/ feloldunk egy pohár vízben. Az oldathoz hozzá-csepegtetünk 10 csepp hígított sósavat /a gyógyszerári sósav-pepszin készítményekhez használt hígításban/. Az oldatot jénai üvegben, vagy zománcos edényben forraljuk /a párolgás elkerülése miatt lefedve/ 10-15 percig. Izlés szerint lehet hozzátenni gyümölcslévet.

Használata végküzdalem után ajánlatos, vagy nagy terhelések után, amely meggyorsítja a regenerációs folyamatot /mindenekelőtt a szivizomzat funkcionális állapotát/.

A vitaminok és használatuk módszertana

A sportolók munkaképességének megőrzésére a legfontosabb tényezők egyike a szervezet vitamínszükségleteinek kielégítése. Az intenzív izomtevékenység jelentősen növeli a szervezet vitamínszükségletét, melyet a különböző ferment- és cofermentrendszerek felépítésére használnak fel. Ezt a megnövekedett vitamínszükségletet tökéletesen ki kell elégíteni. Minthogy azonban ez a feltétel nem mindig teljesíthető maradéktalanul a táplálékban található vitaminokkal - különösen a téli és tavaszi időszakokban - így kívánatos kiegészítő vitaminkomplexumok előírása. Az ilyen "vitaminizáció", mely a szervezet vitaminokkal való feltöltődésének feltétlen szükséges szintjét biztosítja, rendszeresen hajtható végre.

Napjainkban széles körű használatra a következő komplexumokat lehet ajánlani:

"Dekamativ" /Szerk: magyar változata a Polivitaplex/. Ezt a készítményt az atlétika olyan ágáinál írjuk elő, ahol a gyorsasági és erőterhelések döntő szerepet játszanak, valamint azon ágakban, amelyek hosszantartó állóképességi terheléssel járnak. Ebből a készítményből naponta háromszor 1-1 drázsét adunk az edzések egész folyamatában.

A fenti komplexum használata mellett az edzés különböző periódusaiban célszerű felhasználni még más egyéb különálló vitaminokat is: a C vitamint /ascorbinsav/, a B₁₅ vitamint /pangámsav/, folsavat, nicotinamidot, stb.

"C vitamin". Az ascorbinsav, mely revertibilis oxidációra és regenerációra képes, az izomtevékenységnél az oxidációs folyamatok összehangolásának effektív eszköze. Használata a következő esetekben ajánlatos: rövid ideig tartó gyorsasági és erőterhelések-nél; hosszan tartó állóképességi terheléseknél; edzések hegyvidéken. Rajt előtt /rövid ideig tartó intenzív terhelésnél/ 30-40 perccel 150-200 mg irható elő; rajt előtt /hossz-

szantartó terhelés állóképességre/ 10-15 perccel 200-500 mg. A távon való táplálásnál 150-200 mg minden alkalommal. A teljes maratoni táv alatt nem haladhatja meg a 600 mg-t.

"B vitamin", A másik olyan anyag, melynek a szervezetbe való kiegészítő bevitele feltétlenül szükséges: a B₁ vitamin /Thiamin/. A B₁ vitamin előanyaga a biológiai oxidáció egyik legfontosabb cofermentumának, a co-carboxylase-nak. Ha ezt a vitamint megnövekedett mértékben visszük be a szervezetbe nagy edzésterhelések előtt, úgy ez a szervezetben a co-carboxylase-koncentráció megnövekedéséhez vezet és elősegíti a munkaképesség megőrzését. Ezt a hatást 3-4 napi használat után érzük el. A versenynapon való egyszeri bevitele hatástalan!

A B₁ vitamin feltétlenül szükséges az ideg-, emésztő- és az endokrin rendszerek, valamint a szív normális működéséhez, aktívan részt vesz a szénhidrát anyagcserében. Naponta 10 mg irható elő /a komplex vitaminok egyidejű használata mellett/, melyet 1, esetleg 2 részben veszünk be. 3-4 napig kell használni.

"PP vitamin /nicotinamid/". A nicotinamid a biológiai oxidáció egyik legfontosabb cofermentumának előanyaga /a co-dehidrogenase I-nek /nicotinamid-dinucleid:/ és a co-dehidrogenase II-nek/. A sejtekben lévő co-dehidrogenase-koncentráció növelése viszont lényegesen megkönnyíti az oxidációs folyamatok menetét /különösen oxigénadósság esetén/.

Intenzív edzéseknél, növelt terhelésnél használandó. A komplex vitaminkészítményeken kívül maximum 50 mg-ig írjuk elő por alakjában közvetlenül az edzésfoglalkozás előtt, vagy napi két edzés esetében a reggeli edzés után - 10 napig.

B₁₂ vitamin /calcium pangamat/. A B₁₂ vitamin emeli a szervezet ellenállóképességét a hipoxiával szemben, növelve az oxigén felhasználás százalékát a szövetekben, felerősíti a glikogén szintézist az izmokban, a májban, a miocardiumban, valamint a kreatin-foszfát szintézist az izmokban és a miocardiumban /szívizmokban/.

A munkaképesség megőrzésére és regenerációjának meggyorsítására használjuk, a lipid-anyagcsere stimulálására, a májzsírosodás kifejlődését megelőzendő /preventiv/ hosszantartó terhelések esetében. Naponta 3x1 tablettát irhatunk elő /50-50 mg/ a versenyek előtt 4-6 nappal, valamint a versenyek egész tartama alatt. A hegyekben tartott versenyeken - ha nagy fizikai terhelés esete forog fenn - az adagot megkettőzhetjük.

Befejezésül szeretném hozzáfűzni, hogy a fent említett vegyszerek és vitaminok minden gyógyszerárban megtalálhatók.

/A cikket írta: dr.Jevgenyij Belenykij, az orvostudományok kandidátusa. Megjelent a Ljogkaja Atlétika 1973. 11. számában. Fordította Kelemen Erika./



Hibajavítás

Az ATLÉTIKA 10. számában megjelent részeredmények és a 11. számban közölt bajnoki pontversenyek végeredményei utólagos felülvizsgálat során és az egyesületek indokolt észrevételezése alapján a következőképpen módosultak:

1./ A fiú serdülőknél a Bp.Honvéd SI az A/ kategóriás egyéni bajnokságon a 15 éves fiúk csoportjában nem 25, hanem 34 pontot szereztek, így a 16 évesekkel együtt pontjaik száma nem 64, hanem 73. Ennek megfelelően az összpontszámuk nem 93, hanem 102 pont, így a fiú serdülők pontversenyében az 5. helyről a 4. helyre kerültek, az 5. helyezett a ZTE SI 99 ponttal. Az összevont pontversenyben a Bp.Honvéd pontjainak száma 1382.5-ről 1391.5-re emelkedett változatlan első helyezés mellett.

2./ Az összevont pontversenyben a váltóbajnokság során a Debreceni MTE nem 35, hanem 43 pontot szerzett, így az összevont pontversenyben 335 pont helyett 343 ponttal a 8.helyre lépett elő, 9. a BEAC változatlanul 338.5 ponttal

Kérjük az Egyesületeket, hogy a bajnoki pontversenyek végeredményét a fentiek alapján szíveskedjenek javítani.

Dr.Istenes Vilmos

KEDVES OLVASÓINK! Az 1976. év küszöbén szaklapunk szerkesztősége és munkatársai nevében sikerekben gazdag, jó egészségben eltöltendő boldog új évet kívánunk!

Ezüstgerely pályázat

sporttárgyú művészi alkotásokra kitűzött díjak elnyerésére

Az Országos Testnevelési és Sporthivatal országos pályázatot hirdet a képzőművészet, az iparművészet, az irodalom, a fotó és film kategóriákban művészi alkotásokra kitűzött díjak elnyerésére.

Pályázni lehet az 1974. március 1. és 1976. március 1. között készült:

a/ minden olyan képzőművészeti alkotással /szobor, festmény, kislasztika, grafika, plakát, stb./, amely témáját a testnevelés és a sport köréből meríti;

b/ minden olyan iparművészeti alkotással /serleg, jelvény, érem, plakett és más ötvösművészeti tárgy/, amely a testnevelés és a sport témájával kapcsolatos;

c/ minden olyan sporttárgyú könyvvel, irodalmi alkotással, vagy megírt, de kiadatlan kézirat /minimálisan 30 gépelt oldal terjedelemben/, amely egy-egy sportág szakmai, oktatási, nevelési céljait szolgálja, a tömegsporttal foglalkozik, emlékeztető sporteseményt örökít meg, valamely kiváló sportoló pályafutásával foglalkozik, vagy a sportot népszerűsíti;

d/ minden olyan sportfotóval, fotósorozattal, amely művészi színvonalú és témáját a versenysport, az utánpótlás-nevelés, az iskolai sportélet, a tömegsport, a kötetlen, játékos, szórakoztató testedzés és sportolás, valamint a turizmus köréből meríti;

e/ minden olyan sportfilmmel, amely versenysportot, tömegsporttevékenységet, turizmust művészi színvonalon népszerűsít, dokumentál, hazai vagy külföldi sporteseményekről tudósít, sportszakmai, oktatási, nevelési vagy tudományos témát dolgoz fel, az egész sport vagy egy adott sport fejlődésével, fejlesztésének kérdéseivel foglalkozik.

Beküldési határidő és a pályaművek átvétele

A pályaműveket 1976. március 1-15. között naponta 10-16 óra között a Testnevelési és Sportmúzeum hivatali helyiségében /1054 Budapest, V. Báthori u 5.sz.II.em.6./ személyesen - a fotókat ajánlott küldeményben, postán - lehet benyújtani.

A pályaművek elbírálására az Országos Testnevelési és Sporthivatal kategóriánként bíráló bizottságot kér fel.

A pályaművek díjazása

Képzőművészet

- I. díj Ezüstgerely plakett és 10.000 Ft
II. díj 6.000 Ft
III. díj 3.000 Ft

Irodalom

- I. díj Ezüstgerely plakett és 10.000 Ft
II. díj 6.000 Ft
III. díj 3.000 Ft

Iparművészet

- I. díj Ezüstgerely plakett és 6.000 Ft
II. díj 4.000 Ft
III. díj 2.000 Ft

Fotó

- I. díj Ezüstgerely plakett és 4.000 Ft
II. díj 2.000 Ft
III. díj 1.000 Ft

Film

- I. díj Ezüstgerely plakett és 10.000 Ft
II. díj 6.000 Ft
III. díj 3.000 Ft

Külföldi részesülnek /3.000, 2.000, 1.000 Ft/ ezenkívül a sportdíjazásra legjobban felhasználható képző- és iparművészeti tárgyak.

A bíráló bizottság fenntarthatja magának a jogot, hogy a színvonalától függően a pályadíjakat megossza, vagy ne adja ki.

A bíráló bizottság által kiválasztott művek nyilvános kiállításra kerülnek, amit a pályázók pályázatuk benyújtása alkalmával vesznek tudomásul.

A pályázni szándékozóknak bővebb felvilágosítást az OTSH sajtó és tájékoztatási önálló csoportja, a Testnevelési és Sportmúzeum, valamint a testnevelési és sportfeladatokat ellátó tanácsai szakigazgatási szervek adnak.

OTSH igazgatási és tájékoztatási főosztálya

ATLÉTIKA a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Felelős és szakszerkesztő: Farkas Pál. Szerkesztőség: 1146 Budapest, Dózsa György ut 1-3. Telefon: 340-785. Kiadja: Sportpropaganda Vállalat 1143 Budapest, Dózsa György ut 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

1914

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
THE UNIVERSITY OF CHICAGO
THE UNIVERSITY OF CHICAGO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
THE UNIVERSITY OF CHICAGO
THE UNIVERSITY OF CHICAGO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
THE UNIVERSITY OF CHICAGO
THE UNIVERSITY OF CHICAGO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
THE UNIVERSITY OF CHICAGO
THE UNIVERSITY OF CHICAGO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
THE UNIVERSITY OF CHICAGO
THE UNIVERSITY OF CHICAGO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
THE UNIVERSITY OF CHICAGO
THE UNIVERSITY OF CHICAGO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
THE UNIVERSITY OF CHICAGO
THE UNIVERSITY OF CHICAGO

FELHÍVÁS

SPORTSZERŰSÉGI DÍJ ADOMÁNYOZÁSÁHOZ

JAVASLATOK MEGTÉTELÉRE

Az MTS Országos Tanácsa és a Magyar Ujságírók Országos Szövetsége által 1967. évben alapított Sportszerűségi Díjat a kiemelkedően sportszerű magatartást tanúsító sportemberek (versenyzők, diáksportolók, sportvezetők, edzők, testnevelőtanárok, játékvezetők, társadalmi aktívák stb.) vagy sportkollektívák (sportegyesületek, diáksportkörök, szakosztályok, csapatok, együttesek stb.) erre irányuló javaslat alapján ez évben is elnyerhetik.

A testnevelési és sportszervezetek a területileg illetékes testnevelési és sporthivatalok, a magánszemélyek pedig közvetlenül vagy a sportsajtó útján tehetnek írásban indokolt javaslatot, amelyet az OTSH sajtó és tájékoztatási önálló csoportjához (1054 Budapest, Rosenberg hp. u. 1. sz.) kell beküldeni.

1975.évtől kezdődően az Oktatási Minisztérium is bekapcsolódik a sportszerű magatartás ösztönzésébe. Az oktatási intézmények megindokolt javaslataikat a területileg illetékes művelődésügyi szakigazgatási szervhez küldhetik, amely azokat az Oktatási Minisztérium testnevelési és sport önálló osztályához (1055 Budapest, Szalay u. 10-14. sz.) továbbítja.

A beérkezett javaslatokat társadalmi bizottság bírálja el, amely egyuttal dönt az adományozható díjak, plakettek és jutalmak számáról is.

Az 1975. évi Sportszerűségi Díjra a javaslatoknak legkésőbb 1976. január 15-ig kell beérkezniök a fenti címekre.

az OTSH
igazgatási és tájékoztatási főosztálya

az OM
testnevelési és sport önálló
osztálya

a Magyar Ujságírók Országos
Szövetségének elnöksége

RG

9