

ATLÉTIKA



1975 MÁR 20

OLVASÓTEREM

A TARTALOMBÓL:

30 éves jubileumunkra...

Bioritmus: DOBÁSOK

A 300 m-es gátfutás

Edzők arcképcsarnoka

A nemzetközi fedettpályás rúdugró verseny tapasztalatai

Európa ugróatlétáinak rangsora

Néhány gondolat az 1974. évi SI ellenőrző versenyekről

"A gerelyhajítás modern edzéselméletéhez"

A budapesti középfokú iskolák egyéni fedettpályás bajnokságai

Szövetségi közlemények

ATLÉTIKA

XIX. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1975. 3. SZÁM

30 ÉVES JUBILEUMUNKRA...

1945. április 4-én Nemesnedves község felszabadulásával Magyarországon befejeződött a II. Világháború. Befejeződött számunkra a hitleri fasizmus által kirobbantott esztelen pusztítás, az emberiség legvéresebb, addig a legnagyobb anyagi és emberi áldozatokat követelő háborúja. A Szovjetunió Vörös Hadseregének alakulatai kisépték hazánkból a náci csapatok utolsó katonáit is.

Magyarország felszabadult, megszületett a várva várt B É K E .

Megszületett a béke, mely alapfeltétele a társadalmi fejlődésnek, az ember alkotó tevékenységének, munkájának, kultúrájának és alapvető feltétele a sportnak is.

1945 - 1975: Harminc év. Az élete alkonyán lévő ember számára rövid idő. A felszabadulással közel egyidős korosztály szemével nézve: harminc év - az élet. Ez a harminc év azonban mindannyiunk számára nagy idő és nagy út, a romokban heverő, kirabolt ország e harminc év alatt csodálatos, mértéktartóan, de biztosan fejlődő, a szocializmust építő országgá vált. 1945. április 4. után a romok eltakarítása és az élet megindítása volt az elsődleges feladat. Az élet megindulásával együtt a sportélet is megindult. A romeltakarítás a lakóházak, üzemek, gyárak mellett a sportpályákra is kiterjedt, egyre több, e sportot szerető és igénylő fiatal kapcsolódott be a sportélet "ujjjáépítésébe". Megindult a vérkeringés az atlétikában is.

Mindannyiunk előtt ismert az út, amit sportágunk bejárt. Elismerően hajtjuk meg fejünket azok előtt, akik a kezdeti lépéseket - a mai versenyzők számára sokszor hihetetlennek tűnő "feltételek" között - megtették. Tisztelettel gondolunk azokra, akik a feltételeknek nem nevezhető körülményekből kialakították a mai létesítményeket, akik lehetővé tették mind több és több fiatal számára a sportba, az atlétikába való bekapcsolódást, edzők és versenyzők részére a korszerű felkészülést.

Hosszan sorolhatnánk a magyar atlétika eredményeit, fejlődésének mutatóit a felszabadulástól napjainkig, de ez a statisztikusok, sporttörténészek feladata.

Mégis meg kell emlitenünk néhány időpontot, eseményt, melyek a felszabadulás óta eltelt 30 év alatt az atlétika legfontosabb állomásait jelentik.

1946: Az Oslói Európa-bajnokságon egyetlen szerény bronzérem jelzi a magyar atlétika ébredését.

1948: A Londoni Olimpiai Játékokon a felszabadult Magyarország első olimpiai bajnokságát atléta, Németh Imre, a MASZ későbbi elnöke, nyeri és Gyarmati Olga rádupláz.

1954: A Berni Európa-bajnokságon a magyar atléták négy aranyérmet nyernek.

1955: A magyar közép- és hosszútávfutók átírják a világcúcs-listát.

1966: Európa-bajnokság Budapesten - magyar arannyal.

1968: A Mexikói Olimpiai Játékokon a magyar atléták eddigi legeredményesebb szereplése: 2 arany, 1 ezüst, 4 bronz.

1970: Európa Kupa döntő Budapesten.

1972: 75 éves a Magyar Atlétikai Szövetség.

1974: Az Országos Testnevelési és Sporthivatal állást foglal az atlétika fejlesztése érdekében.

Az események felsorolásából is kitűnik, ami köztudott: a felszabadulást követően a fejlődés egyenesvonalú, mind jobb eredmények, szebb és szebb sikerek fémjelzik a magyar atlétikát, 1968. óta azonban már csak eseményeket tudunk felsorolni. A fejlődés megállt, a sportág visszaesett. Egyre kevesebb fiatal atlétizál rendszeresen, az atlétika szervezeti keretei meglazulnak, a versenyrendszer elavul, a felkészítés módszerei korszerűtlenné válnak, az edzés és versenyzési morál megromlik. A 30 éves évforduló küszöbén azonban felsimerik ezeket a hiányosságokat és az OTSH állásfoglalásában intézkedéseket tesznek felszámolásukra. Megnyílik a lehetőség a visszaesés megállítására, az előrelépésre, a tervszerű és dinamikus fejlődés megindulására. A 30 év alatt megtett út, a hagyományok is köteleznek minden, az atlétikában ténykedő embert, hogy éljen ezzel a lehetőséggel.

És még egy gondolat a jubileum kapcsán.

Április 4-én, a felszabadulás ünnepén, hosszú időn keresztül az ünnepi program fényét emelte egy atlétikai esemény is. A fővárosi középiskolák tanulói és a sportegyesületek atlétái tömegével álltak rajthoz és vívtak nagy küzdelmeket a budapesti utcái

felszabadulási váltófutásban. A Nagykörúton, a Népköztársaság útján az ünneplők, az érdeklődők százai, ezrei számára jelentett nagy élményt ez a futás. Sokan talán ennek az élménynek hatására kezdtek atlétizálni, sportolni. Merésznek tűnik a következtetés, mert az összefüggés csak többszöri áttételen keresztül érvényes, de ténykérdés, hogy a felszabadulási váltófutások idején a magyar közép- hosszútávfutók ott voltak a világ élvonalában, a magyar atlétika sok emlékeztető sikert aratott.

A felszabadulás 30. évfordulójának tiszteletére ismét megrendezik Budapesten a felszabadulási váltófutást. Bizunk abban, hogy folytatás is lesz, és az ünnepi esemény is hozzájárul a futás népszerűsítéséhez, az atlétika megszerettetéséhez, a sportág fellendüléséhez.

Köszöntjük a felszabadulás 30. évfordulóját és törekszünk arra, hogy visszatérjünk atlétikában a 30 évvel ezelőtt megkezdett, a fejlődés útjára.

Morvay Béla
a MASZ főtitkára

Bioritmus: DOBÁSOK

A világrekordok korántsem az atlétikai szezon fő versenyein javulnak. Befolyásolják-e külső körülmények a világrekordok dinamikáját a dobószámokban? Előfordulhat-e itt is a júniusi exogén faktorok összességének jótékony hatása?

1934-től 1971-ig megvizsgáltunk 443 rekord dobóeredményt a naptári évek havi felbontásában /férfiaknál és nőknél is/. Férfiaknál a legtöbb rekordot májusban - júniusban és szeptemberben láthattuk, ugyanakkor a júliusi rekordok száma lecsökkent. Nőknél /ahogy ez más területen is megtörténik/ fordított a helyzet. Júliusban a rekordok számának ugrásszerű szaporodását figyelhetjük meg. Azonban, ha megvizsgáljuk a rekordok mennyiségének eloszlását, azt vesszük észre, hogy diszkoszvetésben és súlylökésben június előnye kifejezetten pontos képet mutat. Kalapácsvetésben 1967-től 1971-ig csak a rekorderedményeknél figyelhetjük meg ezt a jelenséget.

Megvizsgáltunk 2297 legjobb eredményt egy évre vonatkoztatva, havi felbontásban. Összefüggéseket kerestünk az 1971. évi világranglista legjobb 50 dobóeredménye, az 1972-73-as év legjobb 50 NDK eredménye, az 1969. legjobb 100 európai és 1968-1973 minden szezon legjobb 25 szovjet eredménye között. A legtöbb nagy férfi eredmény júniusához kötődik. 1671 eredményből 366 /22 %/-ot júniusban, 306 /18 %/-ot júliusban, 273 /16.3 %/-ot szeptemberben érték el.

1974. szeptembere jó terminusnak bizonyult a kalapácsvető világrekord felállításában.

Nőknél 626 legjobb eredményből 22 %/-ot júniusban és 18 %/-ot júliusban érték el. Az NDK-s dobóknál 1972-73. években diszkoszvetésben, gerelyhajításban és súlylökésben a legtöbb nagy eredményt júniusban figyelhetjük meg. Ilyen formában a dobószámok egész sorában az exogén faktor hatása kifejezetten szabályos képet mutatott.

Megvizsgáltuk a dobók exogén faktorát - bioritmusát a dobóeredmények dinamikájára kifejtett hatása szempontjából is. A világ legjobb dobóinak sokéves vizsgálatában a 3 éves bioritmusnak eléggé szabályos megnyilvánulását láthatjuk /férfiaknál, a nőknél 2 évesnek/.

Ugyanúgy, mint más sportágakban, 3 alaps csoport alakult ki. Az elsőnél az eredmények legnagyobb növekedését a 18, 21, 24, 27, 30 évben érték el, a másodiknál 19, 22, 25, 28, 31 és a harmadiknál - a legkevesbé előforduló csoportnál - 20, 23, 26, 29. A nőknél 2 csoport tisztázódott: eredménynövekedés a 17, 19, 21, 23 évben, vagy 16, 18, 20, 22, 24 évben.

Hogyan néz ki a sporteredmény sokéves dinamikája a dobóknál?

THEIMER: /kalapácsvetés/

Kor. év:	19	20	21	22	23	24	25	26
eredmény:	64.13	71.26	72.90	71.56	74.02	72.80	73.44	76.60
fejlődés m:	-	+7.13	+1.64	-1.34	+2.46	-1.22	+0.64	+3.16

FUCHS: /gerely/

Kor. év:	21	22	23	24	25	26	27	28
eredmény:	56.08	57.72	55.66	60.60	59.84	65.06	66.10	67.22
fejlődés m:	-	+1.64	-2.06	+4.92	-0.76	+5.22	+1.04	+1.12

SPIELBERG: /diszkosz/

Kor. év:	24	25	26	27	28	29	30
eredmény:	54.63	58.70	56.84	61.64	57.12	61.46	60.72
fejlődés m:	-	+3.07	-1.86	+4.80	-4.52	+4.34	-0.74

Ugyanilyen változások tapasztalhatók: Iuzisznál, Matsonnál, Westermannál és sok más dobónál. Bizonyos esetekben különböző tényezők miatt /pl. sérülés, technikai átépítés/ előfordul a periódikusság 1 évi eltolódása.

Kétségtelen, hogy a sportoló a bioritmusának kedvező időszakában válhat olimpiai bajnökká. Pl. Matson évek hosszú során át elérhetetlen volt az ellenfelek számára. Minden más súlylökő jelentős eredménnyel sem tudott felülni hozzá 1970-ig.

Hasonló periódusságot fedeztünk fel gyerekeknél, serdülőknél a dinamikai mutatók tanulmányozása közben, jellem-, valamint testi képességek fejlődésénél és a testméretek változásánál. A 2-3 évvel ezelőtti eredménynövekedés, "ugrás", felülmúl minden eddigit. Vannak olyan fiatal és elsőosztályú sportolók, akiknél mindig tapasztalunk eredményjavulást, de ugrásszerűen változnak eredményeik. Az ilyen típusú versenyzők száma lényegesen kevesebb, mint azoké, akiknél hirtelen változnak az eredmények.

Ha vizsgáljuk a dobók eredményeit éves ciklusban és havi felbontásban, figyelembe véve a születési dátumokat, ugyanúgy, mint a többi atlétikai versenyszámban, a rekordok többsége az első hónapra esik a születésnaptól számítva.

Ugy véljük, hogy a közölt adatok érdeklődést váltanak ki az edzőknél és sportolóknál és hasznosítják a fiatal sportolók kiválasztásában, az eredmények tervezésében, valamint a sokéves felkészülési folyamat irányításában.

/A cikk megjelent a Legkaja Atlétika 1974/12. számában. Irta V. Sapovnyikova, a pedagógiai tudományok kandidátusa és G. Macsuka. Fordította Noszály Lajos, a MASZ szakfelügyelője./

A 300 m-es gátfutás

A 300 m-es gátfutás bevezetése a serdülő 200 gát, illetve az ifjúsági 310 m gát helyett ésszerű és igen hasznos intézkedés volt. Minden 110 méternél hosszabb, ifjúságiak részére kiírt gátfutó szám lényegi célja a fiatalabb korosztályok előkészítése a 400 m-es gátfutásra. A serdülő 200 m-es gátfutás jó kiegészítő szám volt, de a távlati céloknak /a 400 gátasok kiválasztása/ kevésbé felelt meg:

a./ a 19 m-es gátközt 7 lépéses ritmustan egy 15-16 éves, egyébként jó alkatú gátfutó jelöltnek ritkán sikerült lefutnia;

b./ a 8 "lépés" tanítása célszerű volt a jövő szempontjából figyelembe véve, de az állandó lépésváltás nagy hátrányt jelentett a versenyeken a 9 lépésesekkel szemben;

c./ egyértelműen előnyben voltak az alacsony termetű sprinterek, akik 9 lépésre "végigpörgették" a távot, s rendszerint megverték a hosszabb végtagú - később 400 gátra predestinált - 7, vagy 8 lépéses ellenfeleiket.

Az ifjúsági 310 gát lényegében igen közel állt a 400 gáthoz, de nagy hibája volt a kanyar utáni rövid /10 m/ célbaérkezés. Ez eleve kizárta a 400 méteres futások savátborsát, tudniillik, a pályaelőnyök megszűnése után fej-fej melletti küzdelmet a célegyenesben. Versenyrendezési szempontból sem volt illelmes a cél 90 m-es áthelyezése.

Vajon a 300 m-es gátfutás kiküszöböli-e az előbbi hibákat és egyértelműen megfelel-e annak a célnak, hogy a jövő 400 gátasait ezen a távon versenyeztessük? Erre a kérdésre határozott igennel válaszolhatunk. A táv hossza, a gáttávolságok és magasságok lehetővé teszik, hogy azok a jelöltek érjenek el sikereket, akikből később jó 400 gátasok válhatnak.

Hat éve edzősködöm. 1969-ben 11-12 éves gyerekekkel kezdtem foglalkozni, s tanítványaim zöme ma is azokból a gyerekekből tevődik össze. Ennyi idő alatt kb. 70-80 tehetségesnek vélt fiatal fordult meg kezem alatt, s most 12 fővel dolgozom. Két fő kivételével mindannyian gátfutók, ezen belül is ötven 400 gátra készülnek /két 17 éves és három 18 éves/.

Kiből lehet 400 gátas?

Hemery a 68-as mexikói olimpia 400 gátas bajnoka egyszer azt nyilatkozta, hogy a jövő 400 gátasainak legalább 190 cm magasaknak kell lenniük, s 13 lépéssel teszik meg a gátak közötti távolságokat.

E megállapítás kicsit túlzó, s nem járnánk el helyesen, ha csak ilyen alkatú fiatalokkal foglalkoznánk. Nyilvánvalóan kellene speciális adottságok, melyek nélkül még középszerű eredmények is csak nehezen érhetők el, de nem ezek közé tartozik a rendkívül magas alkat. Ugy gondolom, kb. 175 cm az a határ, amely alatt nem szabad gátfutásra irányítani egy atléta-jelöltet sem. Ha pontosak akarunk lenni, G. Hoffmann által készített táblázatból kitűnik, hogy a 210 cm-es lépéshosszhoz kb. 100 cm. láb hossz kell, nos, ezzel a lépéshosszal lehet 15 lépésre venni a gátakat. Idejét multak az olyan kitételek, hogy egy bizonyos sportág, vagy versenyszám üzéséhez átlag feletti szorgalom, magas fokú küzdőszellem, rendkívüli kitartás, s ehhez hasonlóak kelljenek.

Ma már - s azt hiszem, ez nyilvánvaló - minden versenyszámhoz kellene a fent említett, és régebben csak inkább a hosszútávifutókra jellemző pszichikai képességek.

Nos, ha válogatunk - ha egyáltalán van rá módunk - milyen tulajdonságokkal rendelkezőket próbáljunk meggyőzni arról, hogy fő versenyszámukként a 400 gátat válasszák, s erre készüljenek.

Ismert az a 8-10 évesekre jellemző tapasztalati tény, hogy aki közülük a leggyorsabb futó, az a legjobb dobó, ugró is, s nem ritkán ő focizik a legügyesebben. Ha 30-100,

vagy 400 méteren rendezünk számukra versenyt, általában ugyanaz a gyerek nyeri mindegyiket. Valahogy így vagyunk a 400 gátasok kiválasztásával: legyen gyors, ugyanakkor állókép, legyen jó ugró, legyen ügyes, tehát minden alapfizikai adottságban jó mutatókkal kell rendelkeznie. Ha ehhez még hozzávesszük az alkati kívánalmakat - erről már szoltunk - kiderül, hogy jelöltünk nagyszerű síkfutó lehet 200-tól 3000 m-ig és legalább ilyen 110 gátas, jó távol-, hármassugró, esetleg rúd- és magasugró. Kicsit tudománytalanul úgy fogalmazhatnánk, hogy azokból lehet jó 400 gátas, akik az atlétika bármely számában /dobásokat leszámítva/ közepes, vagy inkább annál jobb eredményekre lennének képesek /vagyis ez az atlétika hétpróbája, ha a tízpróba 3 dobószámát leszámítjuk/. Ha minden számban csak közepes képességeket árul el jelöltünk, még kiváló alkata mellett is csak hazai szintű eredményt várhatunk tőle. Ilyen komplex képességű fiatalral nem ritkán találkozunk az ember, de annál nehezebb a jelölt megnyerése a 400 gátra.

Azt már a cikk elején leszögeztük, hogy a 300 gát jól megfelel a 400 gátasok előképzésének, ha sikerül egy 7-10 komplex képességű fiatalat beszervezni, hozzáláthatunk felkészíteni őket a 300 gátra, s ezen keresztül a 400 gátra. Az első lépéseket 15 éves korban érdemes megtenni, a jelenlegi versenyrendszer mellett ez az idő a szakosodás kezdete!

Rögtön az első probléma, amivel az edző szembe találja magát, hogy a vélt sokoldalú képességek közül mindig van, vagy vannak gyengébbek. Vagy nem elég gyors, vagy nem elég állókép, esetleg ruganyossága nem megfelelő. A hiányok pótlásához minél hamarabb hozzá kell kezdeni, hiszen amit ma még gazdaságosan lehet fejleszteni, azt holnap már csak deficiittel lehet pótolni. Lényegében munkánkban követni kell azt a ma legmodernebbnek számító, s minden atlétikai szakágra jellemző felkészítési elvet, mely a fiatalok sokoldalú képességét írja elő. Ha a többi versenyszám úszói számára hasznos a mindenoldalú fizikai képzés, akkor a leendő 400 gátas számára százszorososan az.

Ezt az időszakot, amely akár 2-3 évig is eltarthat, a képességek nivellálásának, egyzintre hozatalának nevezném. Míg más versenyszámoknál /dobás, rövidtáv, hosszútáv/ a folyamatos specializálódás által megkivánt döntő képesség fokozatos kidomborítása a cél - a többi képesség egyensúlyban tartása mellett - addig nekünk a gyengébben fejlett alapképesség fejlesztése, vagyis a szó szerinti sokoldalúság a cél. Ez gyakorlatban azt jelenti, hogy tanítványainkat ötpróbaára készítsük elsősorban, de a mezeli versenyeket sem szabad elhanyagolni. A serdülők ötpróbaára ragyogóan megfelel a 300 gát igényelte képességnek, hiszen gátfutással kezdődik s 300 méterrel végződik.

Természetesen nemcsak ötpróbaára, hanem más egyedi versenyszámokra is felkészítjük a fiatalokat. E számok közül a legfontosabbak a 100, majd a 110 m gátfutás /ennek elsőrendősége nem lehet vitás/, továbbiakban a

távolugrás,
100 m síkfutás,
400 m síkfutás,
magasugrás,
800 m síkfutás.

Hogy a felsorolt számok közül melyik mennyire kerül előtérbe, azt két szempont határozza meg:

1. pedagógiai motiváció,
2. sokoldalúságra való törekvés.

E két szempont bizonyos mértékig "üti egymást", s a helyes arányok megtalálása igen fontos, néha hálátlan edzői feladat.

Az első szempont szerint, a fiatal szeretne minél több versenyszámban nyerni, s azt végzi szívesen, ami neki jobban megy. Ha pl.: kimondottan gyors, de alapállóképessége, vagy vágtaállóképessége nem a legjobb, akkor nem szívesen indul mezeli versenyen, pláne a most felémelt hosszabb távon, de a 800-at sem szívesen vállalja. Bár nem feltétlenül az országos korosztályos bajnokságon, hanem kisebb jelentőségű versenyeken el kell érünk, hogy tanítványunk ne csak kényszerből álljon rajthoz, hanem küzdjön a neki idegen légkörben.

Nyilván a példa fordítottja is igaz, mert a gyengébb alap-gyorsaságú "srác" nem szívesen "égeti magát" 100 m-en. Ilyen esetekben kell, hogy az edző sarkára álljon, s a "pillanatnyi sikerek fényében" se hagyja elhomályosodni a távolabbi célt. Természeteszerűleg ezeket az elveket kell érvényre juttatni az edzések során, s vezérgondolatként kell tanítványaink elé tűzni, hogy azt gyakorolják, ami a legkevésbé megy, nem pedig fordítva.

A felkészülésről eddig elmondottakat összegezve tehát, megállapíthatjuk, hogy:

- a./ elsősorban ötpróbaára készülünk,
- b./ másodsorban a gyengébb képességeket pótoljuk /ez lényegében megfelel az ötpróba felkészülésnek is/,
- c./ harmadsorban pedig magára a 300 gátra eddük tanítványainkat.

E harmadlagos témakörben szeretnék néhány elméleti és gyakorlati tanácsot adni elsősorban pályájukat most kezdő fiatal edzőkollégáimnak.

Ha 15 éves tanítványuk lényegében megismerkedett a gátfutással, s 16 mp alá kerül 100 gáton, elkezdhetjük vele az ellentétben lábú gátvételt tanítani. Ez az ügyesebb fiúknál nem szokott különösebb problémát okozni, az ügytelenebbeknél ráma lehet 1, sőt 2 év, amíg elfogadhatóan csinálják. Ha már tudnak 3 lépésszint mindkét lábbal, akkor rátérhetünk a "számológépre". Ez azt jelenti, hogy az 1 lépésszintől kezdve folyamatosan 2, 3, 4 lépésszintre keresztül el kell jutnia a 15 lépésszintig. Ezt általában 76.2-es, vagy ennél

alacsonyabb gáton végeztessük. Természetesen a gátakat mindig a megfelelő távolságra kell tenni. Ez nem kis szervezési probléma, hiszen ezeknél a gyakorlatoknál nagyon fontos, hogy a gátközi futás se természetellenes lépésnyújtást, se túlzott lépésrövidítést ne tartalmazzon. Ha a csoport homogén, s lépéshossz tekintetében nincsenek nagy eltérések, a helyzet könnyű, s egy gátsort is megteszi, de ahol 2.40-es lépéshosszú gyerek van, annak külön gátsort kell felállítani.

Ha egy bizonyos távolságot 8 lépésre kell megtenni, ne hagyjuk, hogy egyesek 7, mások 9 lépésezenek, inkább addig módosítsuk a gáttávolságokat, amíg mindenkinek nem megy könnyedén a kívánt gyakorlat. Gátazni minden edzésen fontos, minimum a bemelegítéshez tartozó 20 perc gátiskolát mindig végezni kell, a hét 4-6 edzésén jó, ha mindig változó gáttávolságok és ennek megfelelően változó lépésszám kerül műsorra.

Természetesen 3 lépésezéssel többet foglalkozunk, mint a 6, vagy 7 lépésezéssel. Szerencsés megoldás, ha az edzés végén szereplő és egyébként is lefutandó résztávok egy részét /300-ig/ egészen alacsony gáton /60 cm/ és kipróbált lépésszámmal /8-12/ futtatjuk le. Így két legyet ütünk egy csapásra.

A másik variáció, amit az ugynevezett "számítógép-módszer" mellett alkalmazhatunk, a kevert lépésszámú futtatás. Ez abból áll, hogy a gátakat egymástól növekvő távolságra tesszük le, s így a ráfutás után /ez kb 7 lépés/ a második gát négy méterre van s ezt egy lépésre veszi a tanítvány; a következő hat méterre van s ezt két lépésre teszi meg. Így felmehetünk egészen 10-12 lépésig. Ugyanezt lehet fordítva is végeztetni, ami egy fokkal nehezebb. Tovább variálva a távolságokat, elhelyezhetjük úgy is a gátakat, hogy egy 3 lépésezés után mindig egy 2 lépésezés, vagy 4 lépésezés következik, s azután ismét 3 lépésezés.

Végeredményben az ilyen gyakorlatoknak számtalan variációja van, s ezek nagy mértékben fejlesztenek olyan képességeket - távolságérzékelés, iramérzékelés, bátorság, ügyesség - amelyek elengedhetetlenek egy jó 400 gátas számára. Igen fontos gyakorlat, amikor teljesen ötletszerű távolságra lerakott gátakon kell végigfuttatni tanítványainkat olyan célzattal, hogy csak alig észrevehető lépésnyújtással, vagy szaporitással küzdjék le a gátakat. Ebből aztán versenyt is lehet rendezni, de az idő mellett a folyamatosságot is értékelni kell. Nem szabad hagyni, hogy egyesek úgy alakítsák lépéseiket, hogy mindig azonos lábbal vegyék a gátat, mert ez általában túlzott "beleaprózással" jár. Ilyenkor használ, ha az illetőt ellentétes lábbal futtatjuk egyszer végig, utána kérjük számon tőle a gyakorlatot.

Ismét versenyszerű lehet a következő:

Adott távolság /pl. 150 méter/, a gátszám /pl. 7/. Mindenki tetszőleges távolságra és helyre teszi a gátakat /minimum 3 méter/ s időre futás. Az ilyen jellegű edzéseken jó hangulat mellett igen jó hatásfokkal lehet edzeni.

Néhány szót a versenyzésről.

A serdülők számára túl sok 300 gátas verseny nem szerepel, ezért velük lehetőleg használjunk ki minden alkalmat az indulásra. Az ifjúságiaknál már több lehetőséget találunk, sőt néha a CSB miatt már sok is, ezért nem nyílik alkalom kiegészítő számban való indulásra.

Az első gátra történő ráfutást sokat kell gyakorolni, azt már 15 éves korban, előre elhatározott lépésszámmal fussa le a sportoló. A többi gát leküzdésére nem kell különösebb tervet készíteni, csak az a már említett cél legyen szem előtt, hogy minél kevesebb lépésnyújtást, vagy szaporitást iktassunk be, s igyekezzék nem erőlködni. Az első évben az a döntő, hogy tanuljon meg a jelölt "improvizálni", a váratlan helyzetektől ne riadjon vissza. Miután a pálya és a szélviszonyok nagy mértékben befolyásolják a lépésszám alakulását, 14-18-ig minden lépésszám előfordulhat.

Az első gátról még annyit, hogy mivel az egyenesben van, a magasabb, gyorsabb egyének néha 21 lépésre is elérik, a többség 22-re, vagy 23-ra veszi, s ilyenkor eggyel meg kell toldani a lépésszámot. Kezdő versenyzőkről lévén szó, gyakran előfordul, hogy a verseny nevében sokkal gyorsabban kezdenek, mint az edzéseken; ez egyébként náluk szinte természetes. Ez ellen úgy lehet védekezni, hogy edzésen - a fáradtságtól függően - 60-120 cm-t előre tesszük az első gátat. A túl gyors kezdés gyakori hiba, bár a 16 éves serdülők 76.2-es gáton alig valamivel lassabban kezdenek, mint 300 sikon tennék. A 39.0 mp-es aranyajelvényt optimális irambeosztás mellett a következőképpen lehet lefutni /a lelépéseket mérve/: 6.4, 4.3, 4.4, 4.5, 4.5, 4.6, 5.9.

Közlöm még az 1973. évi serdülő bajnokság 2. helyezettjének irambeosztását: 6.2, 4.2, 4.3, 4.6, 4.9, 5.2, 4.7, 6.3 = 39.4.

Az ezüstjelvény optimális irama: 6.8, 4.6, 4.7, 4.8, 4.9, 5.0, 6.5 = 42.0.

Ifjúsági korban 91.4 gát lényeges változást jelent a 76.2-vel szemben. Míg az alacsony gáton a beugrók is számottevő eredményt tudtak elérni, 91.4-en erre már ritkán a dődik példa.

Ekkorra már el kell érni azt, hogy a tanítványok meghatározott terv szerinti lépésbeosztással fussanak le 7 gátat. Egy edzés keretein belül többször is lefuthatják 3-4-5-6-7 gátat, s közben kialakul az alkatnak, gyorsaságnak és gyorsasági állóképességnek megfelelő optimális iram és lépésbeosztás. Persze, ifjúságiakról lévén szó, szinte havonként lehet változtatni a tervet, hiszen a fejlődés náluk még állandó kell, hogy legyen és ezért nem is szabad ragaszkodni a régebbi lépésbeosztáshoz.

A salakpályák korában a 400 gátasok zöme igyekezett minél tovább megtartani a 15-ös lépésritmust, s csak a 7-8 gáttól kezdve növelték lépésszámukat.

A műanyagpályán egy jobb képességű ifjúsági 15 lépéssel végig tud menni 7 gáton, a táv elején a hosszabb lábúak /190 cm körül/ már nagyon nehezen tudnak 15 lépéssel futni, így azok megpróbálkoznak a 14 lépéssel 3-4 gátig.

Nos, akik az elmondottakat végigcsinálják s 41 mp körül tudnak 300 gáton, megpróbálkozhatnak a 400 gáttal, persze az első gátat a kanyarban itt is előbb többször ki kell próbálni. Végeredményben majd csak itt dől el - 400 gáton - hogy kiből lehet ebben a nehéz versenyszámban eredményes atléta.

Sztipics László
szakedző

EDZŐK ARCKÉPCSARNOKA

/Az 1974. decemberi számban megjelent cikk folytatása/

Megfelelő előképzés után a mozgások alapján lehet kiválasztani a kezdők közül a tehetségeket. Lényeges megfigyelési szempontok a következők:

gyorsaság,
koordinációs készség,
ügyesség.

A gyermekek kiválasztásához különböző teszteket válogattak ki és állítottak össze a szakemberek. A vizsgálatok három csoportba oszthatók:

- fizikai képességek vizsgálata,
- pszichikai vizsgálatok,
- orvosi vizsgálatok.

A divatos és valóban hasznos tesztvizsgálatokkal kapcsolatban fenntartásaim vannak. Megfigyeléseim és tapasztalataim alapján nem tudnak minden érzelmi szálát érinteni. Az egyéniségeket egyértelműen felmérni nem tudják. Tehát tovább kell figyelni, kutatni, keresni, hogy a legjobb megoldást megtalálják.

A gerelyhajítást, mely az összes többi dobószámtól nagyon különbözik, igen óvatosan kell kezelni, mert a sérülési lehetőségek igen nagyok. Az egész testet megfelelően meg kell alapozni. Az ízületi szalagokra, a törzs, váll és a lábizmokra rendkívüli feladatot vár. Amellett, hogy igen sok a feladat, s a munka, az edzések folyamán kerülni kell a munka jellegét. A feladatokat járulékos formában kell megoldani, sok-sok versengéssel, ugrással, szökdeléssel, futással, stb.

Az, hogy egy versenyző mikor éri el élete legjobb eredményét, sok objektív és szubjektív dologtól függ. En úgy látom, hogy a legfontosabb: mit hoz a családból. Milyen környezetben és mire nevelték, milyen támogatást, ösztönzést kap otthonról.

Példával élek: Bolodnyica 16 éves kislány, igen tehetséges, már 56.50-et dobott, de már három komoly sérülése volt. Ez pedig nem más, mint a túlzottan erőltetett, eredménycentrikus edzés eredménye, illetve következménye.

Nekem az a véleményem, hogy a nők legjobb eredményüket a 22-30 éves kor között érik el.

Az egész évi munkát ciklusos felkészülés alapján végezzük. Két időszakot különböztetünk meg: felkészülési és versenyzőidőszakot. A felkészülési két részből áll: téli és tavaszi /alapozó és formabahozó/ időszak.

A téli /alapozó/ időszakban nem dobunk a versenyzők gerelyt, mert az az elképzelésünk, hogy kell az ízületeknek a pihenő, a regenerálódás. Itt csak arra kell gondolni, hogy az emberi test leggyorsabb része a kar, de nem a legerősebb!

Természetesen a technikát télen is kell gyakorolni, imitálni. Főleg a mozgás ritmusát és a nekifutást.

A tavaszi /formabahozó/ időszakban - március 1-től szezon kezdetéig, sok, nagyon sok dobás szerepel a programban.

A speciális erősítés - már a téli időszak közepétől - a különböző súlyú szerekkel, eszközökkel. Ezen kívül az egész test izomzatát foglalkoztató dobógyakorlatok, füles súlyzókkal. Súlyemelés, általános erősítés, tárcsával a speciális dobóizmok erősítése.

A gerellyel végzett mozgás, dobások, kis, közepes rohammal, fokozatosan növelve a nekifutás és a dobások lendületét.

Versenyszazonban túlsúlyba kerülnek a gyorserőt fejlesztő gyakorlatok. A gyorsaság fejlesztése minden mozgásban dominál, még az általános súlyemelésben is. A könnyebb gerellyel, kővel és egyéb eszközzel végzett dobások a fokozott gyorsítást szolgálják. A dobómozgásnál nálunk a fő szempont, hogy az edzés elején a nehezebb szerek, a végén - fokozatosan csökkenő - a könnyebbek szerepeljenek.

A speciális erősítő gyakorlatok közül a legtöbbet alkalmaztam és jelenleg is végeztetem fiatalokkal:

- szakítás combról, a térd alá nem engedve a súlyzó rudat,
- szakítás ollózással, mélyről,
- támadóállással járás előre, a súlyzó magastartásban, kilépésnél mindig elhagyva a "súlyzót".

- guggolásból felállás, gerelyszerű aláfördulással,
- törzskörzés aláfördulással.

A gyakorlatokat mindig jobbra és balra ajánlatos végeztetni.

A nehezebb szerekekkel való dobást januártól ajánlom végeztetni 1800-2000 gr.súlyú golyóval, elég ritkán /egy héten egyszer/ 30-40 dobásnál nem többet. Közvetlen a nehezebb szerrel végzett dobások után 10-12 dobás szükséges 600-800 gr-os szerrel, golyóval.

A gyorsaság fejlesztése minden edzésen kell, hogy szerepeljen általánosan és speciálisan is. A gerelyhajításnál nem szabad a gyorsaság készségének visszaesnie. A gyorsaság fejlesztése elérhető: magas-, távolugrással, sprintfutásokkal. Szakításnál kis súllyal maximális gyorsaságra kell törekedni.

Az ügyesség fejlesztéséhez nálunk a Szovjetunióban igen sok gimnasztikát /kéziszeres, eszközökön végzett/ és az akrobatikus tornát használjuk. Télen sok játékkal egészítjük ki.

A technika fejlesztése, melyen a teljes gerelyhajító mozgás szerepel: a tavaszi időszakban 6 edzésből

3 alkalommal,

a versenyszakban 5 edzésből

1-2 alkalommal van.

Versenyszakban a versenyek helye, ideje határozza meg az edzéseket. Tehát a versenynaptártól függ.

Egy jól felkészült versenyző a szezonban maximum két héten keresztül lehet csúcsformában. Ez azt jelenti, hogy két, esetleg három versenyen. Véleményem szerint, az a helyes, ha egyszer. Természetesen a versenyző célja meghatározhatja a csúcsformát. Pl.: Wolfermann, az olimpiai győzelme igazolására az 1972-73. telet igen alaposan átgondozta. Világrekordot akart dobni! Sikert is! Mikor pedig elérte a szezonra kitűzött célját, a szezon elején - "leeresztett"!

Egészen más feladat világcsúcsot dobni és megint más sorozatos magas szintű eredményeket produkálni.

A férfiak és a nők közötti különbség abban nyilvánul meg, hogy a nőknél nehezebb hosszú ideig magas szinten maradni. Sok esetben még akkor is, ha mindent megtett a siker érdekében a versenyző.

A technika kialakításánál a legfontosabb szempont a fizikai törvények betartása. Ez az ideális! De minden szempontból ideális alkat, az nincs! Tehát változtatni kell! A dobóatlétához, adottságaihoz kell alakítani a technikát. Ez tulajdonképpen a gerelyhajítással foglalkozó edző legnagyobb művésze. Mert itt alkotni kell! Csak jóval később derül ki, hogy sikeresen alkotunk-e. Bele kell kalkulálni, meg kell érezni, hogy a különböző munkákra hogyan reagál, hogyan "válaszol" majd a versenyző. Az alkati, izomzati, gyorsasági, erőbeli fejlődése követi-e az elképzelt modellt?

A magas szintű sportbeli-atléikai, gerelyhajítási eredményekhez mindig jobbak lesznek a feltételek. Egyre korszerűbbé válnak a létesítmények, az erő és légköri viszonyokhoz alkalmazkodók a szerek, nem csak divatosak, de praktikusabbak lesznek a felszerelések, ruhák, cipők, ésszerűbb, gazdaságosabb lesz az étkezés, rengeteg segítséget adnak a technikai oktatásban, elemzésben az új elektronikai felszerelések /képmagnó, a több irányú erőhatások mérésére alkalmas eszközök/, a fizikai képességek emelésére szolgáló legújabb módszerek, stb, stb.

A versenyzők fizikai képességének színvonalát tesztekkel ellenőrzöm. A nagy versenyek előtt két héttel felmérem őket. Tévedhetetlenül megmutatom, hogy ki mire képes. A tévedési hibaszázalék minimális /5 %/.

Az alant felsorolt gyakorlatok voltak az én tesztjeim is. Rendszeresen és percizen felmérték engem is, a világrekord hajítása előtt voltak a legjobbak eredményeim".

A gyakorlatok / és zárójelben az olimpiai verseny előtt két héttel mért/ felmérési adatai:

helyből távolugrás /282 cm/
 helyből hármassugrás /824 cm/
 kétkezes súlydobás /4 kg/ láb közül előre /16.40 m/
 kétkezes súlydobás /4 kg/ láb közül hátra /18.00 m/

Az akkori felmérési adataimat csak a haladási sebesség mérésével 20 m-re egészítettem ki. Sajnos, még nem volt olyan, aki minden felmérési tesztet megjavította volna. Ez pedig azt jelenti, hogy a fizikai képességek színvonala nem emelkedett azóta - legalábbis nálunk.

A fedettpályás, vagy téli versenyeken való részvétel a gerelyhajítók részére nem jó! Kipróbáltam, rá is ment egy időm. /A hétközi versenyeket, mint olyant, csak Olimpia, vagy Európa Bajnokság esetén tudják elképzelni, ha a műsor szerint a szám hétköznapi esik. A hétköznapi versenyek nem divatosak a Szovjetunióban. A válasz csak a fenti esetre vonatkozik./

A felkészülést a versenyek időpontja alapján kell átszervezni és csak akkor lehet. Egy időben a jól felkészült versenyző számára ideális versenyen való indulási szám: 30. Olimpia, vagy esetleg európa-bajnoki évben kevesebb.

Kiegészítő versenyszámban való indulás a fő, tehát a gerely előtt, semmilyen esetben sem célszerű és hasznos. Nincs szükség a versenyző lejárására!

A nagy, de nem nemzetközi verseny előtti edzéseim a következők voltak: egy héttel a verseny előtt maximális jellegű technikai edzésem volt, Három-négy nappal a verseny előtt pedig technikai átmozgatást tartottam.

Olimpiára, Európa Bajnokságra a következőképpen készültem:

A megelőző egy hét napjai:

- 1.: 30 %-os könnyű átmozgatás,
- 2.: pihenő,
- 3.: 50 %-os erősségű kiegészítő edzés, gerellyel csak nekifutás, dobás nincs,
- 4.: pihenő,
- 5.: gerely technikai edzés,
- 6.: általános erőfejlesztés.

A főversenyek előtti pontos "menetrendet" a versenyző karaktere határozza meg. Befolyásolhatják, hogy milyenek voltak az előkészületek, volt-e sérülés, jelenleg minden rendben van-e, stb, stb. A felkészülés, illetve a rákészülés utolsó szakaszát előzőleg többször ki kell kísérelgetni és próbálni.

Étkezésem a verseny előtt a következő volt:

a verseny előtt 5 órával ettem utoljára. A délelőtti verseny esetén könnyű reggeli, kevés folyadék és természetesen abban az esetben egész korán felkeltem és átmozgattam.

Délutáni versenynél egy egyszerű sült volt ebédre.

A normális hétköznapi étkezésemet a ritmusosság, az egyszerűség és célszerűség jellemezte. Sok húst, gyümölcsöt, tejet, yoghurtot, kompótot ettem és teát és gyümölcslevet ittam. /Az, hogy az aktív sportolásnak befejezése után a versenysúlyomnál tart, a fegyelmezett életnek és életrendjének köszönheti. A cigarettázást és az italozást a sportemberek legnagyobb ellenségének tartja, mely ellen harcolni kell !/

A versenyevad után én mindig két-három hét aktív pihenőt tartottam. Természetesen ez függ az egészségi állapottól is. Sérülten, betegen nem lehet egy új alapozásnak hozzákezdeni. Az idegi fáradtság kipihenése a legjobb és szükséges. Nekem az úszás volt a legjobb kikapcsolódás, szellemi és fizikai pihenés. Az aktív pihenő hossza nem lehet több három hétnél.

A szaunának, gőzfürdőnek a gerelyhajítók edzésében is fontos szerepe van. Elősegíti a fáradtságtermékek eltávolítását, a regenerációt, megszünteti a görcsöket, az izületi és izomfájdalmak nagy részét. A masszázsa - az előzőekkel kiegészítve - lehetővé teszi az edzés fáradalmainak gyorsabb kipihenését. Nekem a masszázs a technikai edzések után nélkülözhetetlen volt. Sőt az izületi fájdalmaim jelentkezésekor az edzések előtt is. A masszázs és a különböző beőrzőölő szerek hatása fájdalomcsillapító, lazító és nyugató hatású volt. Nélkülük sok esetben nem tudtam volna létezni.

Az új fehérjekomponatokról nem sokat tudok, csak az emésztést megkönnyítő szerepe ismert előttem. Én minden preparátum nélkül értem el a legjobb eredményeimet"V.

Köszönetemet fejeztem ki Gorosakovának a határozott, világos és egyszerű válaszaiért. Hiszem és remélem, hogy másfél évtized távlatából is sok aktuális, megfontolandó, megszívlelendő és felhasználható ötletet, tanácsot hallottunk, illetve olvashattunk.

Egy régi ismerős

Régi versenyző, ismerős, bár fiatal szakember edzői munkáját nem hagyhatom ki -határoztam el. A Szovjet Atlétikai Szövetség vezetői létrehozták az óhajtott találkozót.

Edzés előtt találkoztunk. Barátságosan fogadott és amíg tanítványai öltöztek, be-melegítettek, beszélgettünk. Elmondtam, hogy engem mi érdekel, mire vagyok kíváncsi. Ő válaszolt, de elmondta, hogy a nyugodtabb, zavartalan beszélgetést, azt hagyjuk edzés utánra. Közben is kérdezgethetek, de inkább figyeljek, nézzem az edzést, a végén "mindenre válaszolok" - ígérte és máris elhelyezkedett alacsony, tömzsi alakja a kalapácsvető ketrec mögött.

B a k a r i n o v

Valóban róla, a legkisebb kalapácsvetőről /168 cm/ szeretnék beszélni. Igen, azt hiszem ő a legalacsonyabb kalapácsvető, akit eddig láttam dobni és versenyezni. De az eredményei, azok feledtették a növekedésbeli hátrányát. Néhányszor megverte - még itt Budapesten is - a magyar élgárdát.

1964. volt a csúcs eredményeiben: 69.55 m-t dobott. 1968-ban fejezte be aktív versenyzői pályafutását. 1970-től edző. A moszkvai Testnevelési Főiskola edzőképzőjét végezte. Jelenleg tanársegéd a Testnevelési Főiskolán és a válogatott kalapácsdobók edzője. Hat versenyző tartozik csoportjába. Ezek mind felnőtt versenyzők. Fiatal versenyzővel nem foglalkozik, nincs rá ideje, mert nagyon lekötik a válogatott viadalokon való részvételek és munkahelyi problémái.

Főiskolai fizetése 250 rubel. Az edzői munkáért órabért kapnak, akik nem függetlenített edzők /1.20 rubel/.

Jelenleg legtehetségesebb tanítványa Maljukov. 1950-ben született, 202 cm magas és 110 kg súlyú versenyző. Kínézésre inkább egy kosárlabdásnak nézném első látásra - mint kalapácsvetőnek, az első edzésig!

Hallatlan gyors, kalapácsvető viszonylatban robbanékony versenyző. 100 m-en 11.2 mp-et, 200 m-en 23.6-ot tud. Látni kitűnő adottságait és képességeit, nem lepett meg a 72.06 m-es egyéni csúcsa. Ha egy kicsit megerősödik és technikája tovább javul, valóban a jövő embere lehet, mint Bakarinov várja!

A fizikai adottságok szerepéről annyit mond, hogy a magasság nem hátrány - Maljukovra célozva - de a többi adottsággal egyformán fontos és nélkülözhetetlen a nagy eredmények eléréséhez.

Sokkal fontosabb és nagyobb szerepet tulajdonít a lelki adottságoknak. A pszichikai stabilitás, keménység, minden szituációban - edzés, versenyzés - egyformán meghatározóbb és fontosabb. A lelki, alkati tulajdonságok alakíthatók a nevelés folyamán. Ha nem lenne alakítható, akkor nem lenne szükség a pedagógiára! Minden szituációra elő és fel kell készíteni, nemcsak fizikailag, pszichikailag is a versenyzőt. Ez a nagy versenyeken való sikeres szereplés feltétele.

A pszichikai adottságok közül a legfontosabb szerepet az alábbiaknak tulajdonít:

- idegi stabilitás, kiegyensúlyozottság,
- idegi keménység, szívósság,
- töretlen szorgalom.

Mivel a versenyzők - főleg akikkel Bakarinov foglalkozik - már jelentős eredményűek /aki a Szovjetunióban az első hat között van a ranglistán, az már "azámit"/, már a legtöbb esetben szinte kész egyéniségek. Mindenki vel személyesen, egyéni esetként kezelve, kell foglalkozni. Versenyzői igénylik, sőt elvárják a verseny előtt, alatt az edzői segítségnyújtást, ha jelen van az edző a versenyen. Több kalapácsvető versenyt láttam a kint-tartózkodásom alatt és a rendszeres edzői segítségnyújtásnak, szemtanúja voltam, ami más versenyszámok esetén szinte vétéknek számított, itt elfogadott, megengedett gyakorlat volt.

Versenyzői közül Phakadsétól és Maljukovtól várja a következő években a legnagyobb eredményt. Bakarinov a maga részéről a 77 méter elérésére és az 1976-os montreali olimpiai győzelemre készíti fel őket - mondta el nekem a dobóedzés után a filmvetítőben baráti beszélgetés során.

El is helyezkedtem nagy kényelmesen a hatalmas öblös fotelban és hallgattam, hogyan "folyik" a szó a kis emberből, miként változik át az edzésen olyan határozott, kemény, szigorú-edző kedves, közvetlen sporttársá, barátá. A baráti kapcsolat, a baráti hang lehet, hogy nem nekem, személyemnek szólt, hanem egy olyan embernek, akinek hazája oly sok kiváló kalapácsvetőt adott a világnak.

Minden kíváncsiságával, érdeklődésével, mely szinte rá volt írva mosolygós arcára, faggatott, hogy mi van a magyarokkal? Mi van a régiekkel: Németh Imrével, Csermák Józseffel? Igaz az, hogy Zsivotzky abbahagyta? Vagy elbujt, hogy jöttan fel tudjon készülni egy látványos visszatérésre? Miért dob az idén olyan kicsit Eckschmiedt Sanyi és Encsi Pista?

Kinek az edzését irányítja most Csermák, Harmati és Kapcsos? Valóban olyan érdekes az az új műszer, mellyel a kalapácsvetés közben fellépő erőhatásokat mérik? Milyen eredményre jutottak? Miért nem jelent meg részletes elemzés a mérésekről? Miért csak a kiállításán mutatták be? Lehet belőle vásárolni és mibe kerül, stb, stb.

Egyszóval nem is Moszkvában egy csendes kis elemzőhelyiség kényelmes foteljában érzem magam, hanem valahol Budapesten egy régi ismerőssel való találkozáson, beszélgetés közben, aki mindenről tud, aki mindenkit ismer!

Csodálatos, valóban hihetetlen, hogy a kalapácsvetők családja mennyire összetart, számontartja egymás eredményeit, munkáját.

/folyt.köv./

Csutka István

A nemzetközi fedettpályás rúdugró verseny tapasztalatai

Nagy várakozással ütem le, hogy megnézzem az Ujpesti Dózsa február 5-iki versenyének rúdugró számát. Kíváncsi voltam arra, hogy a nem túlságosan erős /tehát nekünk megfelelő/ külföldi ellenfelek mit tudnak kicsikarni rúdugróinkból? Mielőtt a részletezésre rátérnék, sommázva megállapítom, hogy minden /eredmények, ugró-felfogás, ugráshoz való hozzáállás, verseny alatti viselkedés/ mélyen a várakozásom alatt maradt. Ez a verseny is - úgy, ahogy pár éve mindig - csak tapasztalatokat hozott. Volt néhány pozitív jelenség /Franke megbízhatósága, Pfeiffer ifjúsági csúcsbeállítás/, de ilyenek már régebben is akadtak, de aztán minden maradt a régiiben, sőt, a visszaesés folyamatosan erősödik. /Az egyhelyben topogás a világ élvonalához képest, okvetlen távolodás! /

Meg kell jegyezni, hogy a szomszéd országokból érkezett ugrók azt tanúsítják, hogy Csehszlovákiában, Romániában, vagy Jugoszláviában sincsenek előrébb, de ez sovány vigasz!

Egyetlen olyan ugró sem volt a mezőnyben, aki különböző szertartások és hókusz-pókuszok nélkül, egyszerű, lényegre törő, felfogásbeli hibáktól mentes technikával versenyzett volna. Az a helyzet, hogy nem kell világklasszis képesség ahhoz, hogy 430 cm körüli fogással, de helyes technikával, állandóan 500-520 cm körül ugorjon valaki! Erre nagyon sok példa van olyan országokban, ahol a H E L Y E S technika már nem vita-téma, és ha néhányan eljutottak 530 fölé, ott az 500 cm feletti ugrások egyáltalán nem jelentenek szenzációt. Nem kell a példáért Amerikába menni, itt vannak a lengyelek, vagy a szovjet ugrók, akik néhány éve szintén nem dűskáltak a rúdugrás ma már elengedhetetlen feltételeiben. Ma már nálunk is van annyi és olyan rúd, amilyen kell, van fedettpályánk, csak - sajnos - új vér, mozgás, elszántság, célratörés nincs.

Meggyőződése, hogy elég lenne, ha egy valaki - felszámolva eddigi felfogását - következetesen edzve realizálná képességeit, olyan eredményeket érne el, amilyenekre régen várunk. Ez a valaki felrázná tespedtségéből a többi magyar ugrót és megindulna a fejlődés. /Az IBV-n láttam egy teljesen átlagos képességű lengyel fiút, 500 cm-es egyéni csúccsal, a másik - 17 éves - vézna, alacsony termetű, 480 cm volt a legjobbjá !!!/ Persze, van mit eltanulni a sok 530-540-as ugrótól!

Most rátérek a verseny néhány résztvevőjének értékelésére.

FRANKE LÁSZLÓ: Fentebb írtam, a verseny egyik pozitív jelensége. Jó fizikai adottságai hallatlan bátorsággal, már-már vakmerőséggel párosulnak. Eme jó tulajdonságok egyelőre azért nem realizálódnak eredményekben, mert nagy hibát követ el a felugrás után: ő is azt hiszi, hogy a rudat a balkar feszítésével lehet meghajlítani. Ez annyira lelassítja, lábát annyira távoli pályára vezeti, hogy amíg "végtagjait összeszedi", lekési a rudat, sebessége egészen lecsökken, mire a léc fölé ér, legfeljebb 40-50 cm-re tud fogásmagassága fölé kerülni. /Pedig ennél sokkal nagyobb fogásmagassággal sem nagy szám a legálabb karhosszúságnál - tehát 60-65 cm-es - "torna"!/

KAREL JELLINEK: Minthogy a múltban volt olyan csehszlovák rúdugró, aki nemzetközi élvonalba számított /Tomasek/, érdeklődéssel vártam, hogy a jelenleg legjobb csehszlovák mit tud? Nos, láttam egy olyan ugrót, aki egy kicsit sincs a magyar kollégák előtt, talán annyiban, hogy még jobban hiányzik a bátorság. Olyan rúddal "mert" ugrani, amivel - teljes fogással - kisebb, mint fél nekifutással beállt! Egyébként sem gyors nekifutása a féltávtól észrevehetően lassul. Ez meghatározója annak, amit a rúdon művel.

IVAN CHRISTIAN: Egyike volt a mezőny legsallagmentesebb résztvevőjének. Szerintem, azért nem ugrik nagyobb, mert a rudat nagyon tártan fogta és a balkar feszítő tevékenysége fellelhető technikájában. Képességei nem túlságosan nagyok.

A két jugoszláv ugró - KOLETA és BIZJAR - nem ütik meg talán a magyar élvonal szintjét sem.

VISKOVICS KÁROLY: A felmérések tanúsága szerint is a legjobb fizikai képességekkel rendelkező a magyar mezőnyben. Nekifutásának technikája azonban olyan hibás /erősen előredől/, hogy ha akár gyorsabban akar futni, akár erősebb rudat használni, annyira előredől, hogy csaknem elesik, képtelen felugrani. Ameddig ez hibaként fennáll, szó sem lehet továbbhaladásról. Nem ártana, ha több önbizalma lenne és erősebb rudakkal, nagyobb magasságon tudna edzeni és versenyen kezdeni.

STEINHACKER RÓBERT: Négy éve tartja 515 cm-rel a rekordot, most 470-es kezdőmagasságon úgy esett ki, hogy reménye sem volt a sikerre. Technikája a magyar mezőnyben a legfolyamatosabb, jók a képességei, elég magas a fogása. Véleményem szerint azonban túlságosan puha rudat használ /ezért nem lassul le teste a léc felett balkar-nyomása ellenére sem/. Folyamatos mozgása azonban hatalmas hibát tartalmaz: lábemelése minimális! A felugrástól kezdve a lécet nézi, így nincs helye a lábának ahhoz, hogy lefuggás helyzetébe kerüljön. Érdekes, pedig a "bedőlés" című gyakorlatnál olyan tökélyre fejlesztette /mármár l'art pour l'art-nak tűnően/ a helyes lábvitelt, hogy ha ennek töredékét csinálná az ugrásnál, zsebvágná ezt a mezőnyt. Ugy tűnik, megelégedett azzal, hogy ő a magyar rúdugrás N² 1-e évek óta.

VEISZ JÁNOS: Hosszú ideje zsákutcában van. Ennek oka okvetlen technikájában keresendő. Ő a balkar feszítés apostola. Ha nem változtat gyökeresen felfogásán, nem hiszem, hogy egyenesbe tud kerülni. Kár lenne érte, mert feltűnésével mozgásba hozta a magyar mezőnyt annak idején, ma is az egyik legszimpatikusabban viselkedő rúdugró.

PFEIFFER LÁSZLÓ: A verseny másik pozitívuma. Viselkedése mentes a félelemtől, a gátlásoktól. Felugrása nagy mértékben javult, és ha az energia visszanyerésének szakaszában is a rúd mellett tud maradni, akkor komoly fejlődés előtt áll. Versenyen és az edzéseken magatartása jelentősen - és előnyére - változott.

A felsorolást nem folytatom, így nem is lehet teljes az értékelés, de igyekeztem a legjellemzőbb, a legtanulságosabb "eseteket" kiragadni.

Jó lenne, ha a magyar atlétika vezetői egy kissé felkarolnák ezt a versenyszámot /úgy tűnik, egy kissé szégyellik a rúdugrókat! / és egyszer valóban egy olyan színvonalú ugrót is láthatnánk, akitől lehet és érdemes tanulni! Már nem is merek olyasmire gondolni, hogy ki kellene pl. Lengyelországba, vagy a Szovjetunióba küldeni néhány versenyzőt és edzőt. /A lengyel edző: Krezynczki - több hónapig volt az USA-ban tanulmányúton. Az eredmény ismeretes: a világranglista legjobb 30-ában 6 lengyel ugró van! /

Biztos vagyok abban, hogy értékeléssel sokan nem értenek egyet, de ha azt érzem, hogy vitába szállnak velem, már elértem célom!

Gagyi Endre
szakédzó

Európai ugróatléták rangsora

A Bratislavában megjelenő Sport napilap és a szlovák televízió harmadik éve tart közvéleménykutatást a legjobb európai ugrók rangsorolására az elmúlt év eredményei alapján. A január elején Budapesten tartott Európai Atlétaedzők Kongresszusán megjelentek a lap képviselői és személyesen adták át a szavazólapokat mindazoknak, akiket erre a multban is felkértek. Ennek alapján még január közepén összeállították a szavazatok szerinti rangsorokat külön férfi és női vonatkozásban.

Meg kell jegyezni, hogy az elmúlt években is kb. 14-16 magyar szakembertől kértek hasonló javaslatot.

Az ATLÉTIKA szerkesztőségéhez küldött levelükben kérik, hogy ismertessük az általuk elkészített rangsort - a szavazatok számának feltüntetésével. Szívesen tesszük, hiszen mi is érdekelték vagyunk benne Bruzsényák Ilona személyében. /Zárójelben sorrendben az I., II. és III. helyre adott szavazatok száma olvasható./

F É R F I A K :

1. Szanyejev	Szovjetunió	2052 szavazat	/ 91,	67,	47/
2. Törring	Dánia	1951 "	/ 81,	50,	45/
3. Podluznyij	Szovjetunió	1840 "	/ 49,	61,	42/
4. Sapka	Szovjetunió	1514 "	/ 4,	30,	40/
5. Kiskun	Szovjetunió	1336.5 "	/ 3,	19,	42/
6. Sztakios	Jugoszlávia	1075 "	/ 7,	3,	8/
7. Kozakiewicz	Lengyelország	466 "	/ -	-	1/
8. Maly	Csehszlovákia	445 "	/ -	-	1/
9. Slusarszki	Lengyelország	401.5 "	/ -	4	6/
10. Corbu	Románia	322 "	/ -	-	-/

/Major István a 18. helyre jutott 75 szavazattal./

N Ő K :

1. Witschas	Német Dem.Közt.	1166 szavazat	/230,	4,	-/
2. Bruzsényák	Magyarország	700 "	/ 2,	102,	76/
3. Karbanová	Csehszlovákia	665.5 "	/ -	92,	71/
4. Suranová	Csehszlovákia	352 "	/ 1,	5,	36/
5. Schmalfeld	Német Dem.Közt.	190 "	/ 1,	16,	13/
6. Simeoni	Olaszország	112.5 "			
7. Kirst	Német Dem.Közt.	97.5 "			
8. Voelzke	Német Dem.Közt.	66 "			
9. Ioan	Románia	65.5 "			
10. Helenius	Finnország	44 "			

Ismét gratulálunk Bruzsényák Ilonának !

Szerkesztő

Néhány gondolat az 1974. évi SI ellenőrző versenyekről

A versenyeket 1974. szeptember 8-án rendezte a MASZ 12 helyszínen.

Az előző évihez képest annyit változott a lebonyolítás, hogy külön választottuk a II. és III. évfolyamosokat. Így a versenyeket sikerült mindenütt zökkenőmentesen lebonyolítani.

Sajnos, a sportegyesületi és városi sportiskolák közül 10 nem indult el, köztük a BVSC, MTK, FTC és Nyiregyháza.

Sportágukat is figyelembe véve, a sportiskolák 30 %-a nem indult el a számukra legfontosabb felmérő versenyen !

Elgondolkodtató, hogy milyen munka folyhat azokban a sportiskolákban, ahol 24, illetve 12 épkezláb versenyző sincs !

A versenyről távolmaradtaktól igazoló jelentést kért és kapott a MASZ. A Szövetség megítélése szerint, a 45.000 pont felettiiek végeztek jó, a 40.000 pont felettiiek pedig közepes munkát.

A versenybírószági elnökök jelentése néhány elszomorító tényről tartalmaz. BARACS FERENC /Baranya megyei Atlétikai Szövetség elnöke/: "A kaposvári sportiskolások edzője megjelent ugyan a pályán, de a versennyel egyáltalán nem törődött. Annak megkezdése előtt eltávozott és csak az utolsó számok után jelent meg ismét".

ESŐ PÁL /DVTK/: "Nyiregyházán nem volt orvos és a versenyt csak félórás késéssel lehetett elkezdni. A pálya előkészítése sem volt megfelelő".

Az 1975-ös területi beosztást az "ATLÉTIKAI ZSEBKÖNYV 1975" tartalmazza majd. Idén ismét 12 helyszínen bonyolítjuk le a versenyeket. Csak az augusztus 15-ig leigazolt versenyzők indulhatnak és csonka csapattal sem lehet elindulni. Szükséges tehát megfelelő létszámú tartalék-versenyzőt beállítani !!!

A jegyzőkönyvek határidőn túl történő beérkezését ezúttal is szigorú pontlevonással bünteti a MASZ.

Az eredményeket boncolgatva, a KSI megtartotta vezető helyét, a második évfolyamban első, a harmadikban pedig a DVTK mögött második lett.

A II. évfolyam élmezőnye:

1. KSI	21.432 pont
2. Tatabányai BSC	20.130 "
3. U.Dózsa SC	20.125 "
4. Dunaujváros	20.103 "
5. Csepel	19.600 "
6. Pécs	19.339 "
7. DVTK	19.332 "
8. Honvéd	18.070 "

A III. évfolyam élmezőnye:

1. DVTK	28.486 pont
2. KSI	28.403 "
3. Kecskemét	28.385 "
4. U.Dózsa	27.824 "
5. Honvéd	27.683 "
6. Pécs	27.614 "
7. Szolnok	27.122 "
8. Vasas	26.997 "

Az összesített II. és III. évfolyam pontversenye alapján az első tizben végzetek pontszáma átlagosan 2.200 - 2.200 ponttal javult az előző évihez viszonyítva. Figyelembe kell venni azonban azt a tényt, hogy 1973-ban még nem lehetett minősítést szerezni a második évfolyamosok "C" és a harmadik évfolyamosok "B" variációs négy- és ötpróbájában.

1974-ben már az ellenőrző verseny is minősítő jellegű volt. A II. évfolyamban fiúknál 1 fő, lányoknál 2 fő, a III. évfolyamban 6 fiú és 2 lány ért el aranyjelvényt.

Az ellenőrző versenyek eredményei alapján 1974-ben dinamikus fejlődés tapasztalható a DVTK-nál, az U.Dózsnál és a Kecskeméti SI-nél. Az előző évihez hasonlóan az élen helyezkedik el: KSI, Pécs, Dunaujváros, Szolnok és Tatabánya. Jelentősen visszaesett - az élmezőnyt figyelembe véve: a Vasas SC és a Soproni TC.

Befejezésül idén a KSI-nek sikerülhet az 50 ezer pont és ahhoz, hogy valaki az élbolyban /első 10-ben/ maradhasson, legalább 46 ezer pontra lesz szükség.

Sportegyesületi és városi sportiskolák 1974. évi értékelése

A MASZ 1974. május 15-én kiadott "ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE" alapján négy sportiskola ért el kiváló minősítést: KSI, Pécs Városi, DVTK és Dunaujvárosi KSE.

KÖZPONTI SPORTISKOLA:

Atlétái az előző évhez hasonlóan 1974-ben is megnyerték az ellenőrző versenyt. 3500 ponttal szereztek többet, mint egy évvel korábban. Megfogható közelségbe került hozzájuk a "bűvös" 50.000 pont.

Nevelő gárdájából magasan kiemelkedik SZÉKES SÁNDOR vezetőedző /szakosztályvezető/, ERDEI LÁSZLÓ és SZÖRÉNYI ISTVÁN beosztott főállású edzők, akik 1974-ben szinte egyedül "vitték" a szakosztályt, a magas edzői fluktuáció következtében.

Munkájukat nehezíti az a tény, hogy a tagozatos iskoláktól nem kapják meg az elvárható támogatást. A gyerekek közül sokan kerülnek úgynevezett "oldal-beiskolázással" a szakosztályhoz. A MASZ értékelési rendszerében a maximálisan szerezhető 350 pontból 336-ot megszereztek. Az első és második pontot megnyerték, a harmadikban a második, a negyedikben pedig a hetedik helyen végeztek. 1975-ben nem szerepelnek az ifjúsági CSB versenyek. Remélhetőleg az elmúlt évhez hasonlóan, 1975-ben is hathatós segítséget nyújtanak a MASZ-nak edzői továbbképzések megtartásával.

MINŐSÍTÉSÜK KITŰNŐ !

PÉCS VÁROSI SI:

A SI ellenőrző versenyen a helyezési számban visszaestek, de 2350 ponttal túlszárnyalták az előző évi teljesítményüket. Fiatal, lelkes edzőgárdája, akik főleg tagozatos iskolák testnevelő tanárai, jó munkát végeztek. Sajnos, egyetlen főállású edzőjük a főiskolára távozott. Pótlásáról mielőbb gondoskodni kellene, mert ezt a PMSC "A" kategóriás besorolása is szükségessé teszi !

MINŐSÍTÉSÜK KITŰNŐ !

D V T K :

Az ország legszervezettebben működő sportiskolája. Eső Pál vezetőedző egy év alatt a felnőtt szakosztályvezetőség és a SI vezetés támogatását élvezve, a közepes szinten mozgó sportiskolát a kitűnők közé emelte. A SI vezetése bátran vált meg a gyengén működő edzőktől.

Három sportiskolásuk az ifjúsági válogatott keret tagja és a sokoldalú felkészítést bizonyítja, hogy a 6 aranyjelvényes versenyzőjük közül 4 az összetett versenyben érte el minősítését. A SI ellenőrző versenyén a 12. helyről a 3. helyre "jöttek" fel és összpontszámban majdnem 8.000 pontot javultak.

DUNAUJVÁROSI KOHÁSZ SE:

Egyik legerősebb vidéki utánpótlás bázisunk.

A SI ellenőrző versenyén a 3. helyről az 5. helyre estek vissza, de pontszámban 2.600-zal többet teljesítettek az előző évinél. Az atlétikai úttörő olimpia négytusa versenyét főlényesen nyerték és az NDK-ban rendezett nemzetközi versenyen is kiemelkedően szerepeltek 1974-ben.

Négy versenyzőjük érte el az aranyjelvényes minősítést.

Természetesen, az első négy sportiskolánál is akadnak szervezeti és szakmai problémák, de így is magasan kiemelkednek a mezőnyből.

4 sportiskola atlétikai szakosztálya ért el "JÓ" minősítést: Tatabányai Bányász SC, Szolnok Városi, U.Dózsa SC és Kecskemét Városi.

TATABÁNYAI BÁNYÁSZ SC SI:

Kovács Nimród vezetőedző irányításával és a sportiskolai vezetés támogatásával, a DVTK-hoz hasonlóan, szinte egy év alatt kiléptek a szürke középmezőnyből.

A 5 aranyjelvényes sportiskolásuk mindegyike az összetettben érte el minősítését. A sporttagozatos általános iskolával a kapcsolatuk kiváló.

Az ellenőrző versenyen 5.000 ponttal szereztek többet, mint 1973-ban. A serdülő "B"-sek rangsorát - a KSI-t megelőzve - nyerték meg.

SZOLNOK VÁROSI SPORTISKOLA:

Az ellenőrző versenyen megtartották 1973-as helyezését, de 2.000 pontot javult pontszámuk.

Az értékelési rendszer 4. pontját 176 %-os teljesítménnyel megnyerték. Aranyjelvényt két versenyzőjük ért el. Évfolyamos rendszerük még nem működött megnyugtatóan.

U.DÓZSA SC:

1974-ben már komolyan vették a SI-k ellenőrző versenyét és itt a második helyen végeztek. A serdülő "A" és "B" kategóriás rangsorban a 7. és 8. helyezést érték el. Egyedül az értékelési rendszer 4. pontjában értek el gyengébb helyezést /19/.

Ha ezen 1975-ben sikerül javítani, máris jobb minősítést érhetnek el. Három versenyzőjük érte el az aranyjelvényes szintet.

KECSKEMÉTI VÁROSI SPORTISKOLA:

Egyetlen az első 8 között, amely nem rendelkezik főfoglalkozású edzővel. A mellékállásnak ragyogó munkáját bizonyítja azonban előkelő helyezések és a "JÓ" minősítés. Két versenyzőjük ért el aranyjelvényes minősítést. A SI ellenőrzőversenyén a 8-ról a 6. helyre ugrottak és 3.600 pontot fejlődtek.

Alig maradt el a "JÓ" minősítéstől a BP. HONVÉD SE.

Munkájuk megítélésénél - ha az ideális felkészülési lehetőségüket vesszük figyelembe - nem lehetünk elégedettek. Nyolc versenyzőjük ért el aranyjelvényes minősítést, de közülük kettővel a felnőtt szakosztály edzője foglalkozik. A SI ellenőrzőversenyen megtartották 7. helyezését és 2.300 pontot javultak.

Fiatall edzőgárdája alkalmas a legmagasabb feladatok megoldására.

CSEPELI SC:

Közepes minősítést értek el. Adminisztrációjuk kritikán aluli. Az 1974. évi jelentésüket még mindig nem küldték meg a MASZ-hoz. A SI ellenőrzőversenyén a 14. helyen végeztek, 3 aranyjelvényes versenyzőjük van.

SOPRONI TEXTILES:

Az ellenőrzőversenyen a 6-ról a 15. helyre estek vissza, melyet főleg az edzők fluktuációja idézhetett elő. Remélhetőleg a főállású edző beállítása kedvező helyzetet teremt. Helyezésüket dicséri, hogy számos "A" és "B" kategóriás felnőtt szakosztállyal rendelkező sportiskolát előzték meg.

GYULAI SE:

Értékes lánygárdával rendelkeznek, akik közül kiemelkedik a már I. osztályú minősítést elért Béla Emese. Remélhetőleg az edzői problémák megoldódnak. A Sportiskolának feltétlenül szüksége volna egy főállású edzőre. Minősítésük: KÖZEPES.

Sajnálatos, hogy a középmezőnyben foglal helyet a VASAS SPORTISKOLÁJA. Az ellenőrzőversenyen a 4. helyről a 10. helyre estek vissza.

1974. november 25-én az igazolt versenyzők száma mindössze 113 fő volt. Feltétlenül szükségesnek látszik újabb főfoglalkozású sportiskolás edző beállítása.

KOMLÓI BÁNYÁSZ SE:

Az ellenőrzőversenyen a középmezőnyben helyezkedtek el és ez elmondható róluk valamennyi értékelési pontnál.

Főállású edzővel rendelkeznek és nagyon tehetséges a leány serdülő "B" gárdájuk.

Közepes minősítést ért el a SZEGEDI BOL sportiskolája. Kovács Kálmán szakedző nagyszerűen összefogja a sportiskolás edzőket és versenyzőket. Az egyesület vezetőségének hathatós támogatásával várható az elkövetkező években az élmezőnyhöz való felzárkózásuk.

Z T E :

Az ellenőrző látogatások alkalmával a munka szervezettségéről meggyőződöttünk. Az eredményesség ennek szükségszerű következménye. Az ellenőrzőversenyek rangsorába csak egy helyet ugrottak előre, de az összértékelésben elért közepes teljesítmény a fejlődés tanúbizonysága. Abban az esetben, ha a vezetőedző Szakály István területi szakfelügyelősége realizálódik, szükséges volna helyette egy főállású edző azonnali beállítása.

BÉKÉSCSABAI ELŐRE SPARTACUS:

SI ellenőrzőversenyen 2 helyezést estek vissza 1973-hoz viszonyítva. Minősítésük közepes. Kiemelkedik a %-os rangsorban elért kiemelkedő helyezésük.

SALGÓTARJÁNI KOHÁSZ SE:

Minősítésük közepes. SI ellenőrzőversenyén 2 helyezést ugrottak előre. Főállású edzőt állítottak be.

GANZ MÁVAG SE:

Nehéz körülmények között dolgoznak, mert tagozatos iskolájukból alig kapnak atlétát. Az utóbbi két évben ennek ellenére fejlődés tapasztalható, bár ennek tempója lassú.

A 21. helyen végzett, de már csak "GYENGE" minősítésű a HALADÁS VSE sportiskolája. Sajnálatos, hogy a serdülő "B" korcsoport összetett versenyén egyetlen pontot sem szereztek. A felnőtt szakosztály egyesülése az SZSE-Dózsával az utánpótlás megerősödését is jelentheti.

22. RÁBA ETO:

Minősítése gyenge. A sportkört vezetőik pozitív hozzáállása remélhetőleg kiemeli évtizedes vegetálásából a SI atlétikai szakosztályát. A serdülő "B" korcsoportban ők sem szereztek pontot.

23. BP. SPARTACUS SC:

Minősítése gyenge. Kiemelt egyesület. Felnőtt szakosztálya "A" kategóriás, de még a "C"-s követelményeket sem üti meg.

24. DEBRECEN:

Minősítésük gyenge. Sajnos, a SI ellenőrző versenyen nem tudtak elindulni. Ha ott egy, viszonylag közepes teljesítményt nyújtanak, már az össz-értékelésnél is a középmezőnyben foglalhattak volna helyet. Sokat ígérő középtávfutó gárdával rendelkeznek, de az összetett versenyzést félvállról kezelik.

A 23-25. helyet elfoglaló sportiskolák mindegyike rossz minősítést kapott. Ezek legtöbbje a SI ellenőrző versenyen nem tudott elindulni. Sajnálatos, hogy a fenti tízenegy SI között található két kiemelt egyesület: FTC és BVSC. Mindkét klubnál a vezetés jelenlegi hozzáállása pozitív, de a sokéves lemaradást nem tudták egy év alatt behozni.

Értékelési rendszerünk leglényegesebb vonása, hogy fokozatosan előtérbe helyezi a sportiskolák rangsorolásánál a sokoldalú képzés területén elért eredményeket.

A rendszer kísérletképpen került bevezetésre. Hatékonyaságát csak későbbiekben lehet megítélni. Amennyiben szükségesnek látszik, további finomításokkal még pontosabbá, objektívebbé kívánjuk tenni.

"A" CSOPORTOS SPORTISKOLÁK 1974. ÉVI ÉRTÉKELÉSE

	SI Ell. verseny	Serd. "A"	Serd. "B"	%-os	Minő- sítés	Össz- pontsz.
1. K S I	1. /140/	1. /70/	2. /68/	7. /58/	KITÜNŐ	336 pont
2. Pécs Városi	4. /128/	3. /66/	6. /60/	4. /64/	KITÜNŐ	318 "
3. D V T K	3. /132/	2. /68/	3. /66/	11. /50/	KITÜNŐ	316 "
4. Dunaujvárosi KSE	5. /124/	8. /56/	4. /64/	2. /68/	KIVÁLÓ	312 "
5. Tatabányai BSC	8. /112/	6. /60/	1. /70/	7. /58/	J 6	300 "
6. Szolnoki Városi	9. /108/	10. /52/	7. /58/	1. /70/	J 6	288 "
7. U.Dózsa SC	2. /136/	7. /58/	8. /56/	19. /34/	J 6	284 "
8. Kecskeméti Városi	6. /120/	22. /28/	9. /54/	6. /60/	J 6	262 "
9. Bp.Honvéd SE	7. /116/	4. /64/	18. /36/	17. /38/	Közepes	254 "
10. Csepel SC	14. / 88/	12. /48/	4. /64/	11. /50/	Közepes	250 "
Soproni TC X	15. / 84/	21. /30/	22. /28/	2. /68/	Közepes	250 "
12. Gyulai SE	6. /120/	23. /26/	17. /38/	7. /58/	Közepes	242 "
13. Vasas SC	10. /104/	9. /54/	16. /40/	17. /38/	Közepes	236 "
14. Komlói BSC	13. / 92/	11. /50/	15. /42/	14. /44/	Közepes	228 "
15. Szegedi BOL	11. /100/	18. /36/	14. /44/	15. /42/	Közepes	222 "
16. Z T E X	16. / 80/	26. /20/	19. /34/	20. /32/	Közepes	206 "
17. Békéscsabai El.Sp.	17. / 76/	24. /24/	13. /46/	7. /58/	Közepes	204 "

18. Szekszárdi Városi	12. / 96/	23. /26/	10. /52/	22. /28/	Közepes	202	pont
19. Salgótarjáni KSE	18. / 72/	20. /32/	11. /50/	21. /30/	Közepes	184	"
Ganz Mávag SE	19. / 68/	17. /38/	22. /28/	11. /50/	Közepes	184	"
21. Haladás VSE	21. / 60/	13. /46/	-- 0	5. /62/	Gyenge	168	"
22. Rába ETO X	20. / 64/	28. /16/	-- 0	17. /38/	Gyenge	158	"
23. Bp.Spartacus SE	22 / 56/	15. /42/	20. /32/	29. /14/	Gyenge	144	"
24. Debrecen Városi	-- 0	5. /62/	12. /48/	32. / 6/	Gyenge	116	"
25. Kaposvár Városi	23. / 52/	-- 0	20. /32/	32. / 6/	Rossz	90	"
26. Bakony VTC	24. / 48/	31. /10/	-- 0	27. /18/	Rossz	76	"
27. F T C	-- 0	14. /44/	-- 0	24. /24/	Rossz	68	"
Nyíregyháza Városi	-- 0	16. /40/	-- 0	22. /28/	Rossz	68	"
Székesfehérv.Vár.	-- 0	30. /12/	-- 0	28. /16/	Rossz	68	"
30. M A F C X	-- 0	29. /16/	-- 0	31. /10/	Rossz	66	"
31. M T K X	-- 0	31. /10/	-- 0	32. / 8/	Rossz	58	"
32. Egri Dózsa SC	-- 0	19. /34/	-- 0	25. /22/	Rossz	56	"
33. Pápai Textiles	-- 0	25. /22/	-- 0	26. /20/	Rossz	42	"
34. Ajkai Aluminium	-- 0	28. /18/	-- 0	30. /12/	Rossz	30	"
35. B V S C	-- 0	-- 0	-- 0	33. / 6/	Rossz	6	"

Az X-szel megjelölt sportiskolák jutalompontokban részesültek, mert edzőik a tatabi központi táborban kiemelkedő munkát végeztek.

"B" CSOPORTOS SPORTISKOLÁK 1974. ÉVI ÉRTÉKELÉSE

	SI Ell. verseny	Serd."A"	Serd."B"	%-os	Minő- sítés	Össz- pontsz.
1. Nagykőrösi Ped.	3. /80/	2. /42/	1. /44/	7. /32/	KIVÁLÓ	198 pont
2. Váci Híradás	4. /76/	1. /44/	4. /38/	13. /20/	J ó	178 "
3. Oroszlányi BSC X	1. /88/	11. /24/	- 0	7. /32/	J ó	174 "
4. Kazincbarcika VSE	5. /72/	5. /36/	5. /36/	12. /22/	J ó	166 "
5. B E A C	-- 0	7. /32/	2. /42/	13. /20/	Közepes	154 "
6. Ceglédi VSE	2. /84/	-- 0	7. /32/	5. /36/	Közepes	152 "
7. Balassagyarmati SE	6. /68/	9. /28/	-- 0	4. /38/	Közepes	134 "
8. Ózdi KSE	8. /60/	3. /40/	-- 0	9. /28/	Közepes	128 "
9. Győri Dózsa	13. /40/	7. /32/	-- 0	1. /44/	Közepes	116 "
10. Mosonmagyaróvár V.	9. /56/	10. /26/	-- 0	9. /28/	Közepes	110 "
11. Gődöllői EAC	10. /52/	12. /22/	-- 0	6. /34/	Gyenge	108 "
12. Petőházi Kinizsi	7. /64/	-- 0	-- 0	3. /40/	Gyenge	104 "
13. Bajai SK	-- 0	6. /34/	6. /34/	9. /28/	Gyenge	96 "
14. Mohácsi TE	11. /48/	14. /18/	-- 0	13. /20/	Gyenge	86 "
15. Nagyk. Olajbányász	-- 0	13. /20/	3. /40/	13. /20/	Gyenge	80 "
BKV Előre SC	-- 0	4. /38/	-- 0	2. /42/	Gyenge	80 "
17. Hajdúnánási Városi	12. /44/	-- 0	-- 0	13. /20/	Rossz	64 "
18. VM Egyetértés	14. /36/	-- 0	-- 0	13. /20/	Rossz	56 "

1974-ben nem lettek értékelve: Bp.Építők, Csepel Autó, Bp.Póstás, Szentendre, Tapolca, Balatonfüred és Várpalota.

Az X-szel megjelölt sportiskolák jutalompontokban részesültek, mert edzőik a tatabi központi táborban kiemelkedő munkát végeztek.

Az aláhúzottak egyesületi sportiskolák, de az állami támogatás mértéke miatt a "B" csoportosok /sportágiak/ közt értékeljük teljesítményüket.

Kovács György
a MASZ utánpótlás szak-
felügyelője

„Gerelyhajítás modern edzésméltetéhez”

/P. Sprecher a fenti címen írt egy könyvet a gerelyhajítás oktatásáról, melynek alábbi részletét ismertetjük szözszerinti fordításban:/

II/e. Bevezetés a gerelyhajítás oktatásában gyerekek, fiatalok oktatása

1. Előkészítő szakasz: /7 - 13 éves korban/

Ebben a korban a gyerekeknek még teljesen mindegy, hogy mivel játszik, a játékok teljességgel variálhatók; a játékokon kívül dobálhatják már a gyerekek a labdát távolságra, magasságra, célba - dobásszerűen. Fontos viszont, hogy mindennemű dobásnál a gyerek figyeljen a mozgásra: ügyeljen a "zárt karra".

2. Átmeneti periódus: /13 - 15 évben/

Az ebben a korban lévő gyerekek már minden formában dobálják a labdát, lassan megtalálják a /természetes mozgást/ szorosan vett gerelyhajítás természetes és alapvető mozgását: kettős kitámasztás: jobb - bal /jobbkezeseknél/. A munka a labda és a gerely közötti átmenet jegyében zajlik. Arra a szintre kell eljutnia a gyerekeknek, hogy a labdát és a gerelyt teljesen egyformán dobja.

A mozgást mindig labdával kell megtanulnia és azután áttérni a gerelyhajításra. Véleményünk szerint, labdával és gerellyel egyaránt a távolságra történő dobásokra kell törekedni. A munka játék jellege nem hiányozhat.

II. Átmeneti periódus /13 - 15 év/

Ez az a kor, amikor a gyerek legérzékenyebb az atlétika motorikus szokásainak megszerzésére, amikor a mozgás tanulására, illetve annak megvalósítására leginkább van mód. Nézzük ezt a gerelyhajítás vonatkozásában.

1. Elindulás /nekifutás/ klasszikus módon: az alapvető ritmusérzék kialakítása /bal-jobb-bal, jobb-bal-jobb/. A versenyző tapsolásával egyidőben csinálni, majd ismételni a lépéseket, a jó ritmus kialakítása érdekében: a hangsúlyos ütem a bal kitámasztással

2. Egyszerű lazasági gyakorlatok

Különösen a váll és hátizmok lazítására:

- a./ általános testtartást segítő gyakorlatok,
- b./ speciális gyakorlatok.

3. Robbanékonyság

A különböző ismert gyakorlatok elvégzése talajon, vagy szekrényen, a bizonyos ritmusban történő hirtelen mozgás elvégzésére.

4. Általános dobógyakorlatok

a./ kislabdával: a tanulók 4 csoportot alkotnak és néhány lépés nekifutással, gerelyhajító mozgással eldobják a labdát. Tanulónként 5-6 labda kell és 6-7-szer kell eldobni - ez kb. 30 dobást jelent.

- Fel kell hívni a tanulók figyelmét a helyes kitámasztásra,
- csak az összes labda kidobása után szedjük össze azokat.

b./ ugyanaz a gyakorlat gerellyel - mindenki visszahozza a gerelyt és átadja társának.

- Ne foglalkozunk a részletekkel, a lényeg, hogy a gerely a dobás tengelyében maradjon, kicsit a váll vonala felett. Hívjuk fel a tanulók figyelmét arra, hogy kicsit "nyujtsák meg" dobó karjukat a dobás módjának megváltoztatása nélkül.

Amikor a gyerekek már kb. 15-öt dobtak, rendezzünk egy kis versenyt - két dobásból - távolságra.

Mint ahogy az eddigiekből is kiderül, ez a kor technikai szempontból még semmi speciálisat nem nyújt. Az a fontos, hogy a gyerek érezze a labda és a gerely közti átmeneteket és különbségeket. Eppen ezért a kar még soha nem nyújtott és a kezdet-kezdetén a gerely sincs a dobás tengelyében. Mindenekelőtt a technika alkalmazására van szükség és ezért fontos a mozgások ismétlése.

Ami nagyon fontos: bagyakorolni a nekifutás ritmusát, lazasági és robbanékonysági gyakorlatok. És ha ezek a különféle ritmusok nem is jelentkeznek közvetlenül a dobásnál, a továbbiakban hasznosnak fognak bizonyulni.

Néhány foglalkozás után látni fogja az edző, hogy nem feltétlenül a legerősebb gyerek hajítja legmesszebbre a gerelyt. A jó fizikai alkat még nem jelenti feltétlenül az eredményességet is. A mellékelt fényképen is láthatjuk: a legjobb mozgást bemutató gyerekek életükben nem fognak 35 m felett dobni! Ez azt bizonyítja, hogy a gerelyhajítással mindenki foglalkozhat, mert oly egyszerű és tiszta a mozgásanyaga.

A kor három nagy igazsága:

- ritmus kialakítása,
- átmenet a labda és a gerely között,
- alkalmazás.

Annak ellenére, hogy átmeneti időszak, ez kulcsidőszak!

/A cikkrészt fordította Szabóné Havas Judit./

A budapesti középiskolák egyéni fedettpályás bajnokságai

Középiskolások:

Férfi ifjúságiak:

60 m síkfutásban /7 időelőfutam, 3 középfutam, 33 induló/:

1. Bartha Attila	Budai Nagy Antal g.	6.9
2. Heinrich Viktor	Kaffka gimn.	7.0
3. Sereg János	József A.gimn.	7.0
4. Szalma László	Petőfi gimn.	7.2
5. Valovics István	Apáczai gimn.	7.2
6. Major Zoltán	Apáczai gimn.	7.3

60 m gátfutásban /3 időelőfutam, 13 induló/:

1. Bartha Attila	Budai Nagy Antal g.	7.8
2. Paulinyi Péter	Petőfi gimn.	8.2
3. Szeile László	Egressi	8.3
4. Nádai Péter	Petőfi gimn.	8.7
5. Georgiu Péter	Hiradás	8.8
6. Uchel Gábor	Hunfalvi	9.3

400 m síkfutás /5 időfutam, 20 induló/:

1. Paulinyi Péter	Petőfi gimn.	51.6
2. Nyári György	Teleki	52.3
3. Kloss Károly	Széchenyi	52.8
4. Uchel Gábor	Hunfalvi	53.1
5. Tóth Lajos	Vasutgép.	53.9
6. Kóczán László	I. László	54.0

1500 m síkfutás /2 időfutam, 18 induló/:

1. Ruzicska Gyula	Erőszám.	4:07.7
2. Tóth Lajos	Vasutgép.	4:12.3
3. Bíró Ferenc	Landler g.	4:13.7
4. Nyári György	Teleki	4:14.0
5. Varga Péter	Apáczai	4:15.7
6. Mikolai Zoltán	Gépjármű	4:15.9

Magasugrás /6 induló/:

1. Szabó Gábor	Toldi g.	192
2. Varró Gábor	Petőfi g.	184
3. Kiss Tamás	Szinyei g.	184
4. Nagy Attila	Egressi	180
5-6. Lengyel Ferenc	Vasutgép és	
Bartus János	Apáczai	165

Távolugrás /9 induló/:

1. Szalma László	Petőfi g.	674
2. Georgiu Péter	Vasutgép	646
3. Fischer Sándor	Budai Nagy Antal g.	634
4. Korbács Márton	Egressi	622
5. Kloss Károly	Széchenyi	610
6. Máramarosi István	Egressi	604

Súlylökés /7 induló/:

1. Asztalos Zoltán	Kölcsey gimn.	14.42
2. Kapuvári Zoltán	Than szk.	13.40
3. Harmati Sándor	Veres P. gimn.	12.91
4. Horváth Tibor	Ságvári g.	12.25
5. Császár János	Vasutgép.	11.36
6. Scheiring Ferenc	Vasutgép.	10.40

Fiú serdülő:

60 m síkfutás /10 időelőfutam, 2 középfutam, 66 induló/:

1. Lőcsei László	Értvos g.	7.0
2. Saskói Alfonz	Építőipari.	7.2
3. Mezei János	Könyves K. gimn.	7.2
4. Varga Lajos	Fáy gimn.	7.2
5. Markó Mihály	Bólyai	7.3
6. Turner Ferenc	Apáczai	7.4

60 m gátfutás /6 időelőfutam, 2 középfutam, 29 induló/:

1. Uhjalek Károly	Gépjármű	8.2
2. Bányi Jenő	I. László	8.4
3. Vitéz Sándor	Hiradás	8.8
4. Takács István	Fáipari	9.0
5. Mezei János	Könyves g.	9.0
6. Gács Pál	Berzsenyi	9.1

400 m síkfutás /10 időfutam, 35 induló/:

1. Mezei János	Könyves g.	52.5
2. Mátyók József	Építőipar	54.5
3-4. Mester Miklós	József A. g. és	
Varga Lajos	Fáy gimn.	55.2
5-7. Mészáros József	Jedlik gimn.	
Dancsó Béla	Toldi gimn. és	
Kohlrusz Péter	Vasutgép.	56.7

1500 m síkfutás /4 időfutam, 30 induló/:

1. Czuczor László	Gépjármű	4:16.8
2. Sulyok Attila	Berzsenyi	4:17.4
3. Nachoczky Lajos	Gépjármű	4:26.2
4. Kópataki János	Petőfi g.	4:31.0
5. Szatmári László	Dózsa g.	4:33.6
6. Rheisz György	Szinyei g.	4:37.8

Magasugrás /21 induló/:

1. Kujalek Károly	Gépjármű	191
2. Nagy Rudolf	Zalka	184
3. Várhalmi A.	Kaffka	184

4. Pecsenyi Sándor	Ihász	180
5. Penszky László	Gépjármű	180
6. Sarkadi László	Kaffka	175

Távolugrás /20 induló/:

1. Krammel Károly	Kilián	623
2. Mátraházi Imre	Leővey	612
3. Nagy Rudolf	Zalka	610
4. Gács Pál	Bercsényi	610
5. Almási László	Egressi	607
6. Paál László	I.László	605

Súlylökés /17 induló/:

1. Saskói Alfonz	Építőipar	16.55
2. Kövesdi László	Piarista	13.63
3. Póta József	Finommechanika	13.06
4. Farkas Tibor	Kaffka	12.45
5. Mayer János	I.László	12.22
6. Szikszai	Gépjármű	12.11

Női ifjúságiak:

60 m síkfutás /6 időelőfutam, 3 középfutam, 26 induló/:

1. Siska Xénia	Petőfi g.	7.7
2. Csaba Ildikó	I.László g.	8.0
3. Kovács Éva	I.László g.	8.2
4. Demeter Gertrúd	II.Rákóczi	8.3
5. Kiss Katalin	Dózsa	8.3
6. Kasza Szilvia	Petőfi	8.4

60 m gátfutás /2 időelőfutam, 8 induló/:

1. Siska Xénia	Petőfi g.	8.8
2. Csaba Ildikó	I.László g.	9.3
3. Farkas Mariann	II.Rákóczi	10.7
4. Papp Zsuzsa	Toldi g	11.5
5. Tarr Klára	Toldi	12.4

400 m síkfutás /5 időfutam, 19 induló/:

1. Satori Mária	Eötvös g.	63.3
2. Gloicz Magda	Petőfi g.	64.5
3. Csincsák Agnes	Leővey g.	64.6
4. Galagonya Ida	Kállai	65.6
5. Farkas Mariann	II.Rákóczi	67.0
6. Kanizsai Zsuzsa	Kilián	67.7

Magasugrás /2 induló/:

1. Halász Edit	Apáczai g.	140
2. Kristóf Anna	Dózsa	140

Távolugrás /5 induló/:

1. Kovács Éva	I.László	515
2. Gelegonya Judit	Kállai	490
3. Varga Zsuzsa	Teleki	488
4. Sersinger Erzsébet	Budai Nagy Antal	473
5. Halász Edit	Apáczai	455

Súlylökés /6 induló/:

1. Varga Zsuzsa	Teleki	12.55
2. Szecsei Györgyi	Petőfi	10.75
3. Török Edit	Zrinyi	10.55
4. Gardó Erzsébet	I.László	9.80
5. Széll Margit	Fürst g.	9.59
6. Sersinger Erzsébet	Budai Nagy Antal	8.88

Leány serdülők:

60 m síkfutás /8 időelőfutam, 3 középfutam, 36 induló/:

1. Bádenszky Zsuzsa	Kilián g.	7.9
2. Senográtsky Erzsébet	Fürst g.	8.0
3. Bernáth Judit	I.István g.	8.0
4. Harreer Erzsébet	Jedlik g.	8.2
5. Anka Éva	Könyves g.	8.2
6. Bója Edit	Rudas g.	8.2

60 m gátfutás /4 időelőfutam, 23 induló/:

1. Anka Éva	Könyves g.	9.2
2. Vastag Hedvig	Cipőipari	9.2
3. Visinger Szilvia	Szinyei	9.5

4. Platz Mária	Petőfi g.	9.9
5. Dancsó Erika	Jedlik g.	9.9
6. Juhász Zsuzsa	I. László g.	10.0

400 m síkfutás /9 időfutam, 35 induló/

1. Bodrogi Ilona	Zrinyi	61.5
2. Zentai Éva	Jedlik g.	63.3
3. Harrer Erzsébet	Jedlik g.	64.0
4. Gál Csilla	I. István	64.1
5. Petykó Ildikó	Semmelweis	65.0
6. Kancsár Anna	Kállai	65.2

Magasugrás /17 induló/:

1. Dancs Adrien	Apáczai	173
2. Horváth Mária	Hunfalvi	160
3. Platz Mária	Petőfi	154
4. Szerovay Vera	Kállai	154
5. Anka Éva	Könyves	150
6. Józsa Mária	Radnóti	150

Távolugrás /26 induló/:

1. Vastag Hedvig	Cipőipar	537
2. Csanálsi Anikó	Jedlik	536
3. Bedenszky Zsuzsa	Kilián	518
4. Gál Csilla	I. István	517
5. Dancsó Erika	Jedlik	514
6. Dancs Adrien	Apáczai	511

Súlylökés /17 induló/:

1. Tiszavölgyi Aranka	Bem gimn.	13.20
2. Takács Zsuzsa	Petőfi g.	11.68
3. Gábris Mária	Kölcsey g.	11.16
4. Horváth Éva	Zrinyi g.	10.14
5. Barna Éva	Móricz g.	9.69
6. Császár Júlia	Petőfi g.	9.60

Szakmunkástanuló férfi ifjúsági:

60 m síkfutás /4 időelőfutam, 20 induló/:

1. Tóth Ferenc	MÜM 13.	7.1
2. Surányi László	MÜM 8.	7.2
3. Stiller Gábor	MÜM 9.	7.3
4. Juhász Béla	MÜM 24.	7.5
5. Szalóki Zoltán	MÜM 13.	7.6
6. Barabás Ferenc	MÜM 30.	7.7

60 m gátfutás /3 időelőfutam, 13 induló/:

1. Barabás Ferenc	MÜM 30.	9.0
2. Stiller Gábor	MÜM 9.	9.1
3. Tóth Ferenc	MÜM 13.	9.4
4. Nádori Miklós	MÜM 9.	10.2
5. Pálóczi Miklós	MÜM 30.	10.4
6. Kőrösi Imre	MÜM 24.	10.6

400 m síkfutás /3 időfutam, 10 induló/:

1. Barabás Ferenc	MÜM 30.	54.0
2. Stiller Gábor	MÜM 9.	54.1
3. Katona Sándor	MÜM 13.	57.2
4. Csatlós Zoltán	MÜM 13.	57.7
5-6. Csapó Gyula	MÜM 57. és	
Klincsek István	MÜM 24.	58.3

1500 m síkfutás /2 időfutam, 15 induló/:

1. Czmorek Lajos	MÜM 9.	4:28.9
2. Kővári Tamás	MÜM 9.	4:29.6
3. Altert József	MÜM 13.	4:31.0
4. Kőrösi Imre	MÜM 24.	4:37.8
5. Császai Kálmán	MÜM 1.	4:38.2
6. Penkl Tamás	MÜM 13.	4:39.5

Magasugrás /12 induló/:

1. Stiller Gábor	MÜM 9.	186
2. Tarjányi István	MÜM 14.	183
3. Katona Sándor	MÜM 13.	175
4. Vass György	MÜM 9.	170
5. Bódis Imre	MÜM 27.	170
6. Farkas Ferenc	MÜM 8. és	
Barabás Ferenc	MÜM 30.	165

Távolugrás /7 induló/:

1. Stiller Gábor	MŰM 9.	608
2. Barabás Ferenc	MŰM 30.	586
3. Lakatos Sándor	MŰM 2.	568
4. Váczai Róbert	MŰM 1.	567
5. Juhász Béla	MŰM 24.	556
6. Kovács András	MŰM 1.	547

Súlylökés /9 induló/:

1. Csere Jenő	MŰM 35.	16.39
2. Gyollai László	MŰM 2.	13.72
3. Mészáros László	MŰM 8.	12.71
4. Nándori Miklós	MŰM 9.	11.05
5. Stiller Gábor	MŰM 9.	10.95
6. Nagy János	MŰM 8.	10.68

Szaktanuló fiatalok:60 m síkfutás /4 időelőfutam, 21 induló/:

1. Tatár István	MŰM 35.	6.9
2. Mózes Géza	MŰM 13.	7.4
3. Kecskeméti Zoltán	MŰM 9.	7.5
4. Ziegler Sándor	MŰM 26.	7.5
5. Pálházi András	MŰM 13.	7.5
6. Benedek István	MŰM 1.	7.6

60 m gátfutás /2 időelőfutam, 9 induló/:

1. Csanálosi László	MŰM 13.	8.9
2. Vörös László	MŰM 13.	9.6
3. Fenyvesi Zoltán	MŰM 30.	9.7
4. Tarjáni Gyula	MŰM 30.	10.0
5. Kecskeméti Zsolt	MŰM 9.	10.3
6. Benedek István	MŰM 1.	11.0

400 m síkfutás /5 időfutam, 18 induló/:

1. Babai Nándor	MŰM 9.	55.0
2. Tarjáni Gyula	MŰM 30.	55.8
3. Vörös László	MŰM 13.	55.8
4. Dégi Károly	MŰM 1.	57.4
5. Benedek István	MŰM 1.	58.2
6. Payer Géza	MŰM 8.	58.4

1500 m síkfutás /2 időfutam, 21 induló/:

1. Kerepesi István	MŰM 30.	4:17.1
2. Vörös Pál	MŰM 24.	4:17.2
3. Pácz Miklós	MŰM 30.	4:27.2
4. Tóth János	MŰM 6.	4:29.6
5. Tóth Attila	MŰM 9.	4:41.9
6. Benedek István	MŰM 1.	4:42.5

Magasugrás /11 induló/:

1. Pálházi Andor	MŰM 13.	175
2. Csanálosi László	MŰM 13.	172
3. Tarjáni Gyula	MŰM 30.	168
4. Weidl Tibor	MŰM 1.	168
5. Czigler Sándor	MŰM 26.	164
6. Illés Géza	MŰM 9.	160

Távolugrás /19 induló/:

1. Tatár István	MŰM 35.	637
2. Pálházi Andor	MŰM 13.	634
3. Kiss Sándor	MŰM 26.	596
4. Oroszi Sándor	MŰM 17.	578
5. Bali Károly	MŰM 24.	571
6. Tarjáni Gyula	MŰM 30.	566

Súlylökés /12 induló/:

1. Holló Csaba	MŰM 2.	14.55
2. Sebán György	Ságvári	14.10
3. Gazsi Zoltán	MŰM 8.	12.34
4. Horváth Lajos	MŰM 13.	11.82
5. Jakab László	MŰM 1.	11.59
6. Csanálosi László	MŰM 13.	11.28

Szaktanuló nők ifjúsági:60 m síkfutás /4 induló/:

1. Andress Ágnes	MŰM 6.	8.9
2. Lencsés Irén	MŰM 6.	9.4

3. Szklevár Margit	Békés	9.4
4. Nagy Zsuzsa	Békés	9.7

60 m gátfutás /2 induló/:

1. Andresz Ágnes	MÜM 6.	11.4
2. Lencsés Irén	MÜM 6.	13.0

400 m síkfutás /4 induló/:

1. Dani Margit	MÜM 14.	68.6
2. Egri Klára	MÜM 6.	73.8
3. Faragó Róza	Békés	77.2
4. Nánási Katalin	Békés	77.3

Magasugrás / 6 induló/:

1. Szapenszky Katalin	MÜM 6.	140
2. Kecskeméti Edit	Békés	125
3. Virág Ilona	MÜM 12.	125
4. Andresz Ágnes	MÜM 6.	125
5. Gross Mária	MÜM 6.	125
6. Bayer Tünde	MÜM 6.	115

Távolugrás /2 induló/:

1. Andresz Ágnes	MÜM 6.	450
2. Egri Klára	MÜM 6.	368

Súlylökés /3 induló/:

1. Városi Ilona	Békés	8.64
2. Andresz Ágnes	MÜM 6.	8.38
3. Szőke Margit	Békés	6.81

Szakk munkástanuló leány serdülő:

60 m síkfutás /2 időelőfutam, 8 induló/:

1. Janecskó Ildikó	MÜM 6.	8.5
2. Balogh Zsuzsa	MÜM 12.	8.6
3. Darázs Erzsébet	MÜM 6.	8.6
4. Dénes Erzsébet	MÜM 4.	8.7
5. Szabó Mária	MÜM 12.	8.8
6. Polházi Mária	Békés	9.0

60 m gátfutás /3 induló/:

1. Gréczi Éva	MÜM 28.	9.6
2. Janecskó Ildikó	MÜM 6.	11.5
3. Bonifert Ágnes	MÜM 6.	11.6

400 m síkfutás /2 időfutam, 7 induló/:

1. Janecskó Ildikó	MÜM 6.	69.3
2. Böcskei Györgyi	Szász	71.1
3. Magera Katalin	Szász	71.3
4. Fekete Katalin	MÜM 12.	74.1
5. Böcskei Paula	MÜM 54.	74.8
6. Szabó Anna	Békés	87.1

Magasugrás /12 induló/:

1. Gréczi Éva	MÜM 28.	156
2. Dósa Ildikó	Békés	148
3. József Mária	MÜM 12.	138
4. Bankics Ibolya	Szász	134
5. Pollák Mária	Békés	134
6. Sraj Ildikó	MÜM 12.	130

Távolugrás /15 induló/:

1. Gréczi Éva	MÜM 28.	478
2. Balogh Zsuzsa	MÜM 12.	461
3. Sraj Ildikó	MÜM 12.	454
4. Janecskó Ildikó	MÜM 6.	451
5. Magera Katalin	Szász	450
6. József Márta	MÜM 12.	444

Súlylökés /12 induló/:

1. Mikk Cecilia	MÜM 6.	9.91
2. Misk Irén	Szász	8.91
3. Balogh Zsuzsa	MÜM 12.	8.34
4. Szörös Júlia	Szász	7.87
5. Hetei Sarolta	Békés	7.28
6. Sraj Ildikó	MÜM 12.	7.21

Középiskolás fiú pontverseny végeredménye: Középiskolás leány pontverseny végeredménye:

1. Petőfi gimn.	230	pont
2. Egressi szk.	188	"
3. Közl.gépjármű szk.	178	"
4. Vasútgép szk.	175	"
5. Apáczai gimn.	166	"
6. I.László gimn.	164	"
7. Zalka szk.	161	"
8. Kaffka gimn.	121	"
9. Budai Nagy A.gimn.	120	"
10. Szinyei gimn.	119	"
11. Than szk.	109	"
12. Kilián gimn.	83	"
13. Ép.ip.szk.	77	"
14. Kölcsey gimn.	74	"
15. Széchenyi gimn.	70	"
16. Faipari szk.	64	"
17. Fáy szk.	64	"
18. Könyves gimn.	59	"
19. Berzsényi gimn.	46	"
20. Ihász szk.	46	"
21. Toldi gimn.	44	"
22. Bajáki szk.	42	"
23. I.István gimn.	40	"
24. Teleki gimn.	40	"
25. Asztalos szk.	37	"
26. Híradástechn.szk.	35	"
27. Ságvári gimn.	33	"
28. Jedlik gimn.	32	"
29. Hunfalvi szk.	27	"
30. Radnóti gimn.	26	"
31. Irinyi szk.	24	"
32. Bólyai szk.	20	"
33. Latinka szk.	20	"
34. József A.szk.	19	"
35. Landler szk.	18	"
36. Leővey gimn.	18	"
37. Dózsa gimn.	17	"
38. Eötvös szk.	17	"
39. Piarista gimn.	13	"
40. József A.gimn.	12	"
41. Veres Pálné gimn.	12	"
42. Árpád gimn.	12	"
43. Finommech.szk.	12	"
44. Kossuth gimn.	11	"
45. Táncsics gimn.	9	"
46. Zrínyi gimn.	8	"
47. II.Rákóczi F.gimn.	6	"
48. Pényes E.szk.	5	"
49. Közl.autóf.szk.	4	"
50. Madách gimn.	3	"
51. Fazekas gimn.	1	"
52. Eötvös gimn.	1	"
53. Landler gimn.	1	"

Szaktanulmányos fiú pontverseny végeredménye:

1. MÜM 9.	408	pont
2. MÜM 13.	388	"
3. MÜM 1.	316	"
4. MÜM 30.	297	"
5. MÜM 24.	191	"
6. MÜM 8.	161	"
7. MÜM 17.	121	"
8. MÜM 2.	119	"
9. MÜM 26.	111	"
10. MÜM 27.	110	"
11. Békés Glasz	102	"
12. MÜM 35.	90	"
13. MÜM 14.	77	"
14. MÜM 31.	32	"
15. MÜM 36.	30	"
16. Mezőgazd.	22	"
17. MÜM 6.	18	"
18. Ságvári int.	13	"
19. MÜM 57.	10	"
20. MÜM 5.	8	"
21. MÜM 12.	5	"

1. Petőfi gimn.	276	pont
2. I.László gimn.	198	"
3. Kállai szk.	156	"
4. Teleki gimn.	153	"
5. Apáczai gimn.	152	"
6. Jedlik gimn.	150	"
7. Dózsa gimn.	147	"
8. Fürst gimn.	134	"
9. Kilián gimn.	117	"
10. Toldi gimn.	116	"
11. Zrínyi gimn.	94	"
12. II.Rákóczi F.gimn.	92	"
13. I.István szk.	89	"
14. Budai Nagy Antal gimn.	72	"
15. Szinyei gimn.	46	"
16. Bem szk.	44	"
17. Kossuth gimn.	43	"
18. Than szk.	40	"
19. Könyves gimn.	39	"
20. Irinyi szk.	35	"
21. Cipőip.szk.	34	"
22. Árpád gimn.	32	"
23. Kölcsey gimn.	28	"
24. Szilágyi gimn.	27	"
25. Leővey szk.	24	"
26. Hámán K.szk.	24	"
27. Eötvös gimn.	22	"
28. Berzsényi gimn.	20	"
29. Dr.Pólya szk.	18	"
30. Rudas szk.	16	"
31. Leővey gimn.	13	"
32. Hunfalvi szk.	13	"
33. Szerb A.gimn.	12	"
34. Semmelweis szk.	11	"
35. Móricz Zs.gimn.	10	"
36. Radnóti gimn.	9	"
37. Széchenyi gimn.	9	"
38. Thallóczy szk.	7	"
39. Teleki szk.	4	"
40. Bezerédi szk.	4	"
41. Veres Pálné gimn.	3	"
42. Madách gimn.	2	"
43. Petőfi szk.	2	"
44. Landler gimn.	2	"
45. Ságvári gimn.	2	"
46. Közl.autóforg.szk.	2	"
47. Kanizsai D.szk.	1	"

Szaktanulmányos leány pontverseny végeredménye:

1. MÜM 6.	462	pont
2. Békés Glasz	320	"
3. MÜM 12.	248	"
4. Szász F.int.	197	"
5. MÜM 14.	104	"
6. MÜM 30.	50	"
7. MÜM 28.	42	"
8. Mezőgazd.	42	"
9. MÜM 5.	27	"
10. MÜM 4.	11	"
11. MÜM 54.	10	"

Szövetségi közlemények,

Valamennyi megyei /budapesti/ Atlétikai Szövetségnek

A Magyar Atlétikai Szövetség a Versenybíró Bizottság javaslatára a következő határozatot hozta:

- 1./ A MASZ elnöksége hatályon kívül helyezi az "örökös országos" versenybírói cím adományozását.
- 2./ Országos versenybírói minősítést a MASZ elnöksége a szabályokban lefektetett követelmények alapján adományoz:
"ezt a fokozatot 8 évi versenybírói működés után lehet megszerezni. Feltétele továbbá, hogy az I. osztályú minősítés utolsó két esztendejében - legalább a működés fele arányában - de legkevesebb évi 8 alkalommal versenybírói elnöki, vagy nagy versenyeken vezetőbírói beosztásban kell működni.
A javasolt versenybírók a MASZ elnöksége által kijelölt vizsgabizottság előtt elméleti vizsgát tesznek."
- 3./ A vizsgák időpontjai:
Március 9-én, Budapesten:
budapesti és Pest megyei bírák részére.
Március 16-án, Pécsen:
Baranya, Tolna, Somogy és Zala megyének;
Veszprémben:
Veszprém, Fejér, Győr, Vas és Komárom megyének;
Szegeden:
Csongrád, Békés, Bács és Szolnok megyének;
Miskolcon:
Borsod, Nógrád, Heves, Szabolcs és Hajdú megyének.
A vizsgák valamennyi helyen 11.00 órakor kezdődnek.
- 4./ A megyei /budapesti/ Atlétikai Szövetségek a 2./ pontban ismertetett feltételek alapján 1975. február 25-ig küldjék meg a MASZ irodára azoknak a versenybíróknak a névjegyzékét, akiket vizsgára ajánlanak.
- 5./ K ö l t s é g e k :
A vizsgán résztvevő versenybírák az utazási és egyéb költségeket maguk viselik.
A vizsga díjtalan.
- 6./ A vizsga lebonyolításával megbízott megyei szövetségek tartoznak gondoskodni olyan helyiségről, ahol a vizsgát meg lehet tartani.
- 7./ Azok a megyei szövetségek, amelyek már korábban személyi javaslatot tettek országos versenybírói cím adományozására, azt az 1./ és 2./ pont figyelembevételével tekintsék át. Amennyiben változatlanul egyetértenek javaslatukkal, úgy azt erősítsék meg, - ha nem, akkor tegyenek új javaslatot.

Budapest, 1975. január 29.

MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG
VERSENYBÍRÓ BIZOTTSÁGA

ATLÉTIKA a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Feltöltes 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

MOST JELENT MEG!

MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG
ÉVKÖNYVE 1974.

36,-

(Ismerteti az 1974. év bajnokságainak eredményeit
és a legjobb felnőtt, utánpótlás, ifjúsági és
serdülő versenyzők rangsorát.)

JELENLEG KAPHATÓ SZAKKÖNYVEK!

ATLÉTIKAI PONTÉRTÉKTÁBLÁZAT
ATLÉTIKAI SZABÁLYKÖNYV

30,-

10,50

EDZŐK ZSEBKÖNYVE SOROZATBÓL:

Gumikötél gyakorlatok a sportolók erőfejlesztésében

6,-

Hogyan végezzük a futóedzést?

6,-

A sportolók erőfejlesztése

6,-

A sportolók ruganyosság fejlesztése

6,-

Hepp Ferenc: A mozgásérzékelés kísérleti vizsgálata
sportolókon. 1973-as kiadás

13,-

MASZ jelvény, MASZ jubileumi jelvény

10,-

Márciusban jelenik meg az

ATLÉTIKAI ZSEBKÖNYV

20,-

Megvásárolhatók vagy postai szállításra megrendelhetők:

SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

TERJESZTÉSI IRODA ÉS NYOMTATVÁNYBOLT

1054 Budapest, Bajcsy-Zsilinszky ut 36.