

40
515

ATLÉTIKA

1.



A TARTALOMBÓL:

20 éves az ATLÉTIKA

Az atlétikai utánpótlás és ifjúsági
válogatott keret 1976. évi
felkészülési programja

Az 1976. évi felmérések

Ugrások az IBV-n és az Ifjúsági EB-n

A rúdugró technika modellje

Miért gyengék ifjúsági 400 m-es
gátfutóink

A Magyar Népköztársaság kiváló és
érdemes sportló atlétái - 1975.

Az egyesületek 1975. évi rangsora



10050837
TF Könyvtár

1976/1

ATLÉTIKA

XX. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1976. I. SZÁM

20 éves az ATLÉTIKA

A sportágban tevékenykedő emberek, sportvezetők, edzők, versenyzők, versenybírák hónapról-hónapra kíváncsian várják az ATLÉTIKA megjelenését. Sportvezetők, edzők, versenyzők, társadalmi aktívák szorgos munkájának eredménye, hogy a lap hónapról-hónapra megjelenik. Ez az egység, összefonódottság jellemzi a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapját, az ATLÉTIKA-t, melynek 20. évfolyamát nyitja meg az 1976. januári szám.

20 éves a lapunk !

A kezdet kezdetén, igen nehéz körülmények között a MASZ saját erejéből, természetesen társadalmi aktívákra támaszkodva jelentette meg az Atlétikát. Csekély oldalszám, házilag sokszorosított néhány oldal készült el akkor 200-300 példányban. Az első esztendő nehézségei után a Sportpropaganda Vállalat segítségével 1958-tól már borítólappal, nyomdai úton történő előállításal jelent meg a lap.

Az azóta eltelt évek folyamán az ATLÉTIKA egyre nagyobb terjedelemben, gazdagodó tartalommal és növekvő példányszámban jelent meg. Más országok atlétikai szaklapjait forgatva megállapíthatjuk, hogy ha a mienk külsejében nem is veheti fel velük a versenyt, az igazi mérték, a tartalom miatt nem kell szégyenkeznünk. Kiemelkedő szakembereink, nagy gyakorlattal rendelkező edzőink, sok nagy versenyt megvívott élsportolóink írásaiban az Olvasó akár a szakma rejtelseit, akár élményeket keres, megtalálja azt. Éveken keresztül ez a lap közölte az Országos Bajnokságok eredményeit, a különböző pontversenyeket. Az év végén összeállított ranglisták lapoztatása vezetők, edzők, versenyzők számára egyaránt élményt, értékelést és útmutatást adott.

A lap Olvasói, akik közül sokan egyúttal a lap szerzői is, bizonyára ismerik a munkát, amit napjainkban a lap szerkesztői végeznek.

Állandó feszített tempóban törekednek arra, hogy az Atlétikát szeretők igényeinek eleget téve időben és megfelelő tartalommal kerüljön kezükbe a lap. Amikor a 20 éves Atlétikát köszöntjük a közel ezer előfizetői tábor és az egész olvasó közönség nevében, hálás köszönetet mondunk mindazoknak, akik közreműködnek a lap kiadásában.

Különös szeretettel köszönjük meg Farkas Pál szakszerkesztőnek azt a társadalmi munkát, amit kezdettől fogva az Atlétika megjelentetése érdekében végez. Köszönjük a Sportpropaganda Vállalat támogatását.

Kívánjuk, hogy a lap töretlen fejlődéssel szolgálja a jövőben is az atlétika elterjesztésének, népszerűsítésének és színvonalemelésének ügyét.

Ehhez kívánunk a lap valamennyi Olvasójának, írójának, szerkesztőjének erőt, egészséget és jó munkát.

Morvay Béla
főtitkár

Az atléta utánpótlás és ifjúsági válogatott keret 1976. évi felkészülési programja

I.

A válogatott jelenlegi helyzete /1975/

1./ NEMZETKÖZI VISZONYLATBAN:

a./ Az ez évi ifjúsági EB eredményei, a résztvevők nagy létszáma, valamint az idei országok közötti ifjúsági válogatott viadalok növekvő száma is egyaránt alátámasztja azt a megállapítást, hogy csaknem valamennyi európai országban - lehetőségeikhez igazodva - de nagy erőfeszítéseket tesznek az utánpótlás folyamatos fejlesztésére. Ez megmutatkozik a sportág népszerűsítésében és a tehetségek felkészítésében, ösztönzésében egyaránt.

Az utánpótlás nemzetközi élvonala egyre szélesedő tendenciát mutat. Jellemző, hogy pl. Athénben a résztvevő 26 ország közül 22-en szereztek dobogós helyezést! Ugyancsak ez az ifjúsági EB mutatta, hogy a dobogós helyezésekért igen szoros küzdelem folyt, sok versenyző pályázott közel egyenlő eséllyel a jobb helyezésekre. Fölényes győzelmekre csak kevés számban volt példa. Annál inkább előfordult, hogy - éppen a nagyobb rivalizálás miatt - esélyesnek látszó versenyzők gyengén szerepeltek, esetleg csődöt mondtak, hasonlóan a felnőtt világversenyekhez.

A legszervezettebb utánpótlás-nevelés változatlanul a szocialista országokban folyik. E téren most is az NDK jár az élen - lassan már felesleges ismételni - de idén határozott előrelépés mutatkozott a Szovjetuniónál is. Az előző évekhez képest fejlődött az NSZK is és feltűnő az eddig elmaradt skandináv - főleg finn - utánpótlás javulása.

- b./ A kétévenkénti EB meghatározója a célkitűzéseknek. A közbeeső páros év, így az 1976-os is, a következő EB bő kereteinek kiválasztására, felkutatására szolgál. Ennek érdekében valószínűleg több fiatalabb évjáratúaknak szóló válogatott viadalt is rendeznek és várhatóan több egyéni ifjúsági nemzetközi verseny is megrendezésre kerül.
- Az ifjúsági EB-n eredményesen szerepelt, komoly kvalitásokat eláruló és az ifi korból kikerülő versenyzőket valószínűleg minden országban megpróbálják fokozatosan a felnőtt válogatottba beépíteni. Ertelemszerűen erre a leghamarabb a rövidtáv és gátfutásban, valamint az ugrószámokban van lehetőség. Az 1976-os IBV várhatóan az előző évinél határozottabb mértékben szolgálja majd a következő EB-re történő kiválasztást. Ebből adódóan kevesebb lesz a következő /1977-es/ IBV-n is nevezhető versenyzők száma.
- Az idei év tapasztalatai alapján, valamennyi szocialista ország célkitűzésében felismerhető, hogy az IBV a fiatalok felkészítésének nem végcélja, fejlődésük és versenyzési képességeik lemerésének csak első állomása.
- c./ A magyar utánpótlás helyzete az ifi EB és IBV viszonylatában a következő: Mint a két részletes és elemző külön jelentés is megállapította, utánpótlásunk az európai középmezőnybe tartozik, lényegesen nem lépett előbbre.
- Az ifi EB-n az előzetes terveknek megfelelően szerepelt a csapat, annak ellenére, hogy 5-6 pontszerzésre, sőt két dobogóra esélyes versenyző különböző okokból /sérülés, betegség, fegyelmezetlenség/ kiesett a csapatból.
- De az európai országok sorrendjében csak 13-14. helyen végzett és egyértelműen bebizonyosodott, hogy milyen kevés élvonalbeli fiatal versenyzőnk van, akit fel lehetett készíteni az EB-re.
- Az IBV-n való szereplés az előző két évinél és a vártnál jobb volt. Hat dobogós helyezést /köztük egy aranyérmes/, 55 pontot szerzett a csapat. Ezen túlmenően, jól szolgálta az 1975-ben feltűnt új tehetségek felmérését is.
- E két fontos verseny is bizonyította, hogy az utánpótlásnevelés legnagyobb problémájában alig léptünk előre. Nevezetesen, nem sikerült lényegesen bővíteni a hazai élvonalba sorolható versenyzők körét. Ezért az egyes versenyszámok többségében hiányzik az egészséges rivalizálás, ami a fejlődés nélkülözhetetlen feltétele.
- Ezen a céltudatosabb, alaposabb edzői munkán, egyesületi felkészülésen kívül elsősorban az atlétikai állásfoglalás nyomán kibontakozó új kezdeményezések, versenyrendszerek, az edzőképzés segíthetnek. Ennek első, szerény jelei az alsóbb korosztályokban már 1975-ben mutatkoztak.

2./ HAZAI VISZONYLATBAN:

- a./ Főbb célkitűzések teljesítése:
- Eredmények vonatkozásában az ifi EB-re a kiküldetés előtt tervezett 1 dobogós, 6 további helyezéssel, 12-15 ponttal szemben 2 dobogós, 4 további helyezést, összesen 16 pontot szereztünk.
- Az IBV-re a felkészülési tervben 3 dobogós helyezést terveztünk, valamint azt a célt, hogy valamennyi versenyágban érjen el helyezést versenyzőnk, a váltók pedig 4 között végezzenek. A versenyen 6 dobogós helyezést szereztünk, valamennyi versenyágban értünk el helyezést. A váltók közül egy harmadik, két negyedik, egy pedig ötödik helyen végzett.
- A válogatott viadalokra a korosztályos jelleget tekintve, konkrét eredményt nem irányzott elő a terv a bizonytalan erőviszonyok miatt. A két utánpótlás viadalon egy győzelemmel és egy vereséggel számoltunk. Az ifjúságiaknál csak a férfi csapat jugoszlávok elleni győzelmét vártuk.
- Ténylegesen a bajor up. válogatott ellen a vártnál biztosabban nyertünk, a bulgár B válogatottól - elsősorban a rendkívül fárasztó utazás miatt, a vártnál nagyobb vereséget szenvedtünk.
- Az ifjúságiaknál a lengyelek elleni női viadal elmaradt. A jugoszláv férfi csapattól szoros, de váratlan vereséget szenvedtünk. Hibásnak bizonyult az az elképzelés, hogy az IBV alatt egy évvel fiatalabb csapatot szerepeltetünk, a rutinszerzés érdekében. Ugyanis a csapatnak csak mintegy 50 %-a került ki az IBV-re, így a gyengébb összeállítás nem volt teljesen indokolt.
- A csehek elleni versenyen az erősen tartalékos férfi csapat simán kikapott, de a nők váratlan, megérdemelt győzelmet arattak.
- Edzőmunka terén nem sikerült egyértelműen elérni a követelményrendszerben előírtak végrehajtását. Ez részben a heti edzések számára, de főleg azok tartalmi részére vonatkozik. A szakosztályok többségében csak kevéssé ellenőrizték és követelték meg az edzőktől a felkészülési igényelvek végrehajtását a követelményrendszer szerint, pedig ez főként az utánpótláskorúaknál elsődleges feladatuk. Az esetenkénti szövetségi ellenőrzések során észlelt hiányosságok megszüntetése nem volt egyértelmű, a hibák ismételt ellenőrzéseknél újra jelentkeztek.
- Jobb volt a helyzet azokban az A és B kategóriás szakosztályokban, ahol már kialakultak a követelményrendszer előírt személyi keretek.
- Megállapítható, hogy a komolyabb fejlődést mutató versenyzők edzőmunkája mögött majdnem mindig egy lelkiismeretesen dolgozó, ügybuzgó edző található, aki azonban - sajnos - sokszor elszigetelten, kellő támogatás nélkül dolgozik, még saját szakosztályában is.

Pozitívan értékelhető az, hogy elég sok helyen az előzőeknél bátrabban terheltek a versenyzőket anélkül, hogy elérték volna az életkori sajátosságok figyelembe vételétől.

b./ Főbb feladatok végrehajtása:

Nevelés terén 1975-ben az előző évinél valamivel több konkrétabb probléma volt, fegyelmetlenség miatt. Meg kell állapítani, hogy ezek részben abból adódnak, hogy még nem sikerült teljes összhangot kialakítani a szakosztályi és központi elvárások, normák között.

A keretmunkában a nemzetközi versenyzés során szigorúbb követelményeket támasztunk, mint ahogy azt egyes edzők, szakosztályok teszik. A szakvezetés véleménye szerint ugyanis atlétikában szigorúbb normákra és elvárásokra, igényesebb ösztönző rendszerre van szükség, éppen a nemzetközi szintű eredmények elérése érdekében, mint az hasonló korú fiatalok között különben gyakorlatban van. Ennek ellenére, a keretben lévő versenyzők nagy részének magatartásával, viselkedésével elégedettek lehetünk. Önként vállalt edzésmoráljuk általában fejlődött.

A keretmunkában jelentkező fegyelmetlenségekre a szakvezetés azonnal reagált, megfelelő intézkedéseket hozott. A nevelési célok érdekében a pillanatnyi konkrét eredményesség érdekeit is háttérbe helyeztük.

A felkészítés feladatait a kiadott útmutatóban rögzítettük. Az edzőtáborokat az előzetes terveknek megfelelően bonyolítottuk le. Azok képességfejlesztő jellege minden esetben kidomborodott. Az edzőtáborok szakmai munkája, az edzések intenzitása megfelelő volt. Problémát okozott, hogy az ügyességi szakágakban időnként nem állt elegendő edző rendelkezésre.

A formaidőztetés általában sikerült. A versenyzők nagy többsége - a sérülteket leszámítva - a fő versenyek időpontjában jó formában volt. Viszont sok esetben tapasztaltunk rutintalanságot, főleg nemzetközi versenyeknél.

Egyes ügyességi versenyzőknél nem sikerült technikai téren a tervezett fejlődést elérni. Ennek oka részben a versenyzők türelmetlensége, de még inkább a nem elég figyelmes, alapos edzői munka.

c./ A felkészülés menetének tapasztalatai:

A felkészülés ciklusos rendje megfelelő volt. A tiszta és vegyes felkészülési időszakok beosztása alkalmas volt a fő versenyzési időszakokra való előkészületekre.

A felkészülés döntő többsége a szakosztályokban folyik. Az edzőtáborok jobb körülmények közötti munkája az általános képességfejlesztés mellett technikai képzésre is lehetőséget adott. Ideális az lenne, ha a szakosztályokban is lehetne az edzőtáborokban végzett edzésekhez hasonló színvonalú munkát folytatni, ha csak napi egy alkalommal is.

A folyamatos magas szintű edzésmunka végzésének még elég sok akadály van. Elsősorban a téli fedett létesítmények hiánya, a pályák karbantartásának problémái és a nem megfelelő sportszerek okoznak gondot. Sok nehézséget okoz az edzők egy részénél a korszerű ismeretek hiánya, egyes esetekben a kényelmesség és nemtörődomség.

d./ A válogazott keret és az egyesületek együttműködése:

A keret vezetőedzője személyes kapcsolatot tartott valamennyi A és B kategóriás szakosztály vezetőedzőjével, esetenként a kerettagok egyéni edzőivel is. A B kategóriás szakosztályok követelményrendszer szerinti ellenőrzése is az ő feladata volt.

Az up. keret szakági edzői rendszeresen látogatták az egyesületi edzéseket - sajnos - munkahelyi elfoglaltságuk miatt elsősorban Budapesten.

A szakvezetés és a szakosztályok kapcsolata megfelelő.

A keret és a szakosztályi felkészülési munka összehangolása a felkészülési tervben leírtak szerint folyt. Különösebb probléma nem adódott. Az élversenyzők felkészülése érdekében a legtöbb szakosztály eltekintett szükség esetén a kerettagok túlzott igénybevételétől az egyesületi versenyeken.

e./ Új keret kijelölése:

Az idei év tapasztalatai alapján is szükséges a keret módosítása, kiegészítése. Indokolja ezt egy évjárat "kiöregedése", illetve belépése is.

A keret edzők részletes felmérése alapján több versenyző nem alkalmas a fokozottabb követelményekre, viszont jelentkeztek újabb tehetségek is. Az új keret kijelölésekor ezt figyelembe vesszük és bekérjük - hasonlóan az előző évekhez - a szakosztályok és területi szervek javaslatát is.

f./ Keretorvosi munka:

Az olimpiai csarnokban megnyílt keretorvosi rendelő és az ott egyre rendszerebbé váló vizsgálatok, ellenőrzések az eddiginél magasabb szintű és áttekinthetőbb sportorvosi munkára adtak lehetőséget. Ennek lehetőségeit fokozatosan még jobban ki kell majd használni.

Az edzőtáborok orvosi ellenőrzését esetenként felváltva végezték a keretorvosok. Feltétlen hiba, hogy egy nagy létszámú ifi válogatott viadalra /cseh-magyar/ nem utazott külföldre a csapattal orvos, ami ott elég sok problémát okozott.

II.

C É L K I T Ű Z É S E K :

1./ EREDMÉNYEK TERÉN:

a./ Az év fő versenye az IBV. Az azon való szereplés célja kettős. Egyrészt a kikerülő versenyzőknek komoly ellenfelek ellen kell felkészültségüket bizonyítani és jó eredményeket elérni. Másrészt, a jövő szempontjából tehetségesnek ígérke-

ző versenyzők versenyzési kvalitását is fel kell mérni a további kiválasztás érdekében.

Ez lenne az első komolyabb erőpróba és felmérési lehetőség az 1977. évi ifi EB szempontjából is, továbbá tájékoztatást adhat az 1980-as moszkvai olimpiára már számításba vehető fiatal tehetségek kibontakozását illetően.

Eredménykitűzés: valamennyi versenyszámban érjen el helyezést versenyzőnk, a váltók pedig az első 4 között végezzenek. Egyénileg a jelenlegi elvárásaink szerint 4-5 dobogós helyezésre van lehetőség /Tatár, Holló, Saskói, Forgács, Szűcs, Meg kell jegyezni, hogy 1976-ban valószínűleg erősebb lesz a mezőny, mivel a rendező Lengyelország lényegesen erősebb ifi gárdával rendelkezik, mint a csehek és a rendező jogán két csapatnyi versenyzővel indulhatnak.

- b./ A válogatott viadalra konkrét eredményt az erőviszonyok bizonytalansága miatt tervezni nem reális. Jelenlegi ismereteink szerint az alábbiakra lehet számítani:
- jugoszláv-magyar ffi ifj.viadal /korhatár 1957/ szoros verseny, magyar győzelem;
- magyar-cseh ifj. viadal /korhatár ffi 1958, női 1959/, szoros verseny, cseh ffi, magyar női győzelem;
- magyar-román ifi viadal /korhatár ffi 1957, női 1958/, várhatóan mindkét nemnél román győzelem;
- bajor-magyar up. viadal /korhatár 1956/, szoros magyar ffi, biztos magyar női győzelem;
- magyar-bulgár up. viadal /korhatár 1954/, szoros verseny, bulgár győzelem.
- c./ Az IBV-re való felkészülés érdekében a szóbjázható versenyzőknek május-június hónapban az egyéni versenyzési tervük szerint rendszeresen versenyezni kell. A legnagyobb jelentőséget a középiskolás bajnokságnak, az ifjúsági csapatbajnokságnak és az esetleges egyéni nemzetközi versenyeknek tulajdonítunk. A szakvezetés tájékoztató szinteket állapít meg valamennyi versenyszámban, amelyeket a versenyzőknek május 22-július 4. között el kell érniük. Ez a kiküldetés alapfeltétele.
- 2./ EDZÉSMUNKÁBAN:
- Az évi edzőmunkát a követelményrendszerben meghatározottak szerint kell végezni. Ezért fel kell használni és be kell tartani a felkészülési útmutatóban meghatározott részletes irányelveket.
- A célkitűzéseket egyénileg kell meghatározni.
- A követelményrendszerben előírt edzőmunka végrehajtásáért a kerettag versenyzők edzői egyénileg felelősek. Folyamatos ellenőrzésük a vezetőedzők, illetve a szakosztályvezetőségek feladata.

III.

A program 1976. évi elvégzendő feladatai

1./ NEVELÉS TERÉN:

A nevelési elvek változatlanok. A fő cél továbbra is olyan irányba nevelni a versenyzőket, hogy emberi magatartásuk és edzősmoráljuk alkalmassá tegye őket nagy eredmények elérésére. Ezt a célt a szocialista irányú egyéb nevelési törekvésekkel összhangban kell elérni.

Az eddiginél jobban kell törekedni azonos elvek és elbírálások kialakítására a klubok és a szövetség nevelési tevékenységében, támaszkodva az OTSH Nevelési Irányelveiben foglaltakra. A kölcsönös tájékoztatást és informálódást folyamatosan kell kiépíteni és végezni.

Mind a szakosztályoknak, mind a szakvezetésnek azonnal kell jelezni bármilyen fegyelmi, magatartásbeli problémát a kerettagok vonatkozásában.

A szakosztályi edzőtáborokban a követelményrendszer betartásával ugyanolyan rendet kell kialakítani, mint a keret táborokban. Ez vonatkozik az edzőmunkára is.

2./ FELKÉSZÍTÉS TERÉN:

Az egyénileg meghatározott feladatokat a felkészítési tervek alapján a szakosztályi edzések során kell megvalósítani. Ez vonatkozik képességfejlesztésre, technikai és taktikai képzésre egyaránt.

- A központi edzőtáborok, hétvégi közös edzések, segítséget nyújtanak a feladatok eredményesebb megoldásához. Az egyesületi edzőtáborok célja és feladata hasonló. Ott is elsősorban a magasabb szintű képességfejlesztésre, tehát a nagyobb terhelésre kell törekedni.
- A formaidőzítést, a csúcsforma elérését egyénileg, a felkészülési tervben kell meghatározni. Figyelembe kell venni a versenyző korcsoportját és azt, hogy fő versenyei mely időpontban lesznek.
- Célszerű a versenynaptár feladataihoz - a tervezett csúcsformához igazodva az idény felénél olyan intenzív 2-3 edzéssel járó munkaszakasz beiktatása, ahol a képesszint regenerálása megoldható. Egyfolytában az egész idényben állandó magas szintű formát tartani ugyanis nem lehet.

3./ EGYÉB FELADATOK:

- a./ A kerettagok 1976. évi felkészülési tervét a követelményrendszerben előírtak és az útmutatóban közölt elvek szerint 1975. november 30-ig kell legkésőbb elkészíteni.
- b./ A kerettagok folyamatosan kötelesek rendezett edzésnaplót vezetni. Ellenőrzésük a követelményrendszer szerint történik.

- c./ A felmérések időpontját az útmutató tartalmazza. Végrehajtásuk kötelező. A részletes szabályozás a próbaszámokkal együtt külön mellékletben jelenik meg 1975. november 20-ig. A felkészülési program útmutatóját 1975. október 28-ig a szakosztályoknak meg kell küldeni.
- d./ Az utánpótlás és ifjúsági korú versenyzők közül fokozottabb figyelmet kell szentelni azokra, akik 1978-ra olimpiai reménysegekkel fejlődhetnek. Ezeknek a válogatott viadalmak mellett egyéni nemzetközi versenylehetőséget kell biztosítani a rutinszerzés és a versenyzési tulajdonságok fokozottabb felmérése érdekében. Szükséges, hogy fokozottabb szövetségi és egyesületi törődés mellett időben történjen meg távlati fő versenyszámuk kijelölése. E körbe tartozó férfi versenyzők katonai szolgálatát egyénileg úgy kell megszervezni, hogy felkészülésükben a legkevesebb nehézséget okozza.

IV.

A válogatott és a sportköri munka összhangja

A MASZ, a szakvezetés és a szakosztályok, egyesületi edzők kapcsolatát a követelmény és ellenőrzési rendszer szabja meg.

- A vezetőedző és a szakági edzők egyesületi edzéslátogatásokkal, versenylátogatásokkal, különböző személyes megbeszélésekkel és kapcsolattartással segítik, illetve ellenőrzik a kerettagok szakosztályi munkáját.

- A vezetőedzőnek évente két alkalommal kell közös edzői megbeszélést tartania a kerettagok edzői részére, a felkészülés menetéről, problémáiról. Itt kell értékelni és ismertetni az IBV tapasztalatait is.

- Rendszeres munkakapcsolatot kell kialakítani az A és B kategóriás szakosztályok vezetőedzőivel. Velük - a felnőtt vezetőedzővel közösen - időszakonként munkaértekezletet kell tartani.

- Valamennyi kerettagnak 1975. XII.31-ig részletes kérdőívet kell kitölteni. Az évközi változásokat írásban azonnal jelenteni kell a MASZ-nak.

- A táborokba, központi felmérésekre meghívott versenyzők névsorát előzetesen időben meg kell küldeni a szakosztályoknak. /A-B szakosztálynál a vezetőedzőnek./ A táborok tapasztalatait szóban vagy írásban közölni kell az érdekelt edzőkkel.

V.

V Á L O G A T Á S E L V E I

1./ Ifjúsági Barátság Kupa

A versenyen meghatározott létszámú csapat indulhat. Olyan versenyzőket kívánunk indítani, akiket távlati szempontból tehetségesnek tartunk, valamint addigi versenyeredményeik megfelelő szereplésre nyújtanak reményt. A következő ifi EB-re szóló kiválasztás érdekében lehetőség szerint maximális csapatot kívánunk szerepeltetni. A csapatot az országos ifjúsági csapatbajnokság döntője /1976. VII.3-4./ után kell összeállítani.

2./ Válogatott viadalmak:

Külföldi viadalmak esetén a csapatösszeállítás időpontja két héttel a verseny előtt; hazai verseny esetén a verseny előtt 7 nappal.

Az összeállításoknál a szakvezetésnek az alábbi konkrét eredményekre kell támaszkodnia:

- utolsó 3 hét eredményei az összeállításig /a kötelező versenyek, illetve az egymás ellen elért eredmények elsőbbséget élveznek/.

- szükség esetén a MASZ által kiírt tájékoztató jellegű versenyen elért eredmény.

/MEGJEJYZÉS: a bajor-magyar up. válogatott viadalra az esetleges útlevíl problémák miatt a szakvezetés tavasszal egyedi válogatás-elveket dolgozhat ki. Ha ez szükséges, azt 1976. április elején a MASZ Intéző Bizottsága hagyja jóvá./

3./ Általános szempontok:

- Csak olyan versenyzők jöhetnek számításba a válogatásnál, akik szocialista sportemberhez méltó módon élnek, viselkednek és edzőmunkájukat a követelményrendszer, a jóváhagyott felkészülési program szerint végzik.

- Sérült versenyzők nem válogathatók. /Ilyen esetben a MASZ illetékes keretorvosának véleménye mérvadó./

- Az esetenkénti konkrét határidő után elért eredményeket csak akkor lehet figyelembe venni, ha a versenyző előzőleg sérült volt és ezért nem szerepelhetett megfelelően. /A MASZ keretorvos véleménye alapján./

U t m u t a t ó

az atléta utánpótlás és ifjúsági válogatott keret 1976. évi felkészülési tervéhez

I. CIKLUSBEOSZTÁS ÉS AZOK ÁLTALÁNOS FELADATAI:

I. ciklus: XI.9 - XII.7. Tiszta felkészülés, előkészítő jelleggel. Sokoldalú, az alapvető fizikai képességeket fejlesztő edzőmunka.

II. ciklus: XII.8 - I.4. Tiszta felkészülés, változatlanul elsősorban mennyiségi jelleggel. Az edzéssterhelés növekszik, a sokoldalú általános képességfejlesztés megmarad. Előkészítő és rávezető gyakorlatokkal a technikai munka előkészítése.

III. ciklus: I.5 - II.1. Vegyes felkészülés a fedettpályás versenyeken résztvevőknél. A ciklus közepétől ezeknél az addig elsősorban mennyiségi munka nagyobb intenzitást, minőségi jelleget kap. A versenyek nem súlypontiak. A többiekénél tiszta felkészülés, de a munka intenzitása itt is emelkedik.

- IV. ciklus:** II.2 - 22.29. Vegyes felkészülés a szakágak többségében. A fedettpályán indulóknál az intenzív képességfejlesztés mellett célirányos technikai képzés. A távolba dobó versenyzőknél célszerű különböző - helyileg szervezett - neheztett szerekkel történő versenyeken részt venni /nehézsúlyok, labdák, stb./. A ciklus közepétől mezei versenyzés, rákészülés nélkül.
- V. ciklus:** III.1 - III.28. A közép- és hosszútávfutóknak, gyaloglóknak vegyes, a többi szakágnak tiszta felkészülés. Az országos mezei bajnokságon indulóknak a verseny a téli felkészülés hatékonyságának felmérése, állóképességi szempontból. A többieknek ismét sokoldalú, főleg mennyiségi jellegű képességfejlesztés, amelyből kiemelten kezelendő a téli versenyzés során észlelt hiányosságok felszámolása.
- VI. ciklus:** III.29 - V.2. Tiszta felkészülés. A ciklus végén a pályaidényt bevezető kisebb versenyek, amelyek inkább versenyszerű edzéseknek tekintendők. A terhelés nagy terjedelmű, nagy intenzitású, a nyári versenyzést előkészítő legfontosabb időszak.
- VII. ciklus:** V.3 - VI.6. Vegyes felkészülés. Minőség felé eltolódó és alapvetően mégis mennyiségi jellegű edzőmunka. A versenyzés elsősorban formábahozó jellegű, a megszerzett képességek továbbfejlesztendők. A képességszint fejlesztése érdekében a versenyek előtti komolyabb rákészülés még nem időszerű.
- VIII. ciklus:** VI.7 - VII.4. Tiszta versenyciklus. Minőségi jellegű. Intenzív versenyzéssel kell a megszerzett képességeket speciális irányban továbbfejlesztetni. Kivánatos a versenyeken a komoly eredményekre való törekvés.
- IX. ciklus:** VII.5 - VIII.1. Vegyes felkészülés. Regenerálódó, illetve intenzív munkaszakasz, amelynek végén újabb versenyperiodus kezdődik. A ciklus jellege mennyiségi, amely fokozatosan válik egyre intenzívebbé.
- X. ciklus:** VIII.2 - VIII.29. Tiszta versenydíszak. Minőségi jellegű ciklus. A csúcsforma érdekében rákészülve, igen intenzív versenyzésre van szükség. A képességeket az edzésekkel szinten kell tartani és a komoly versenyekkel fejleszteni.
- XI. ciklus:** VIII.30 - X.10. Tiszta versenydíszak. Egyénileg kell megoldani a formahanyatlás elkerülését. A ciklus végén a versenyzés mellett az edzések jellege a mennyiségi edzőmunka irányába eltolódhat.
- XII. ciklus:** X.11 - XI.7. Vegyes felkészülés. Átmeneti jellegű, esetleg regenerációs edzésekkel, nem jelentős levezető versenyekkel. Általános regenerálódás, esetleg terápiás kezelések. Irányított uszodai vagy gyógyfürdős foglalkozások.

II. FELMÉRÉSEK:

1. XII. 4-8.
2. II. 9-15.
3. IV. 4-10.
4. VII. 12-17.

A felméréseket egy vagy legfeljebb két egymást követő edzés alatt kell elvégezni, a megjelölt időhatáron belül. A felmérések a klubban történnek az egyesületi edzők irányításával és ellenőrzésével. Azonos körülmények között kell őket lebonyolítani. A MASZ által kijelölt szűkebb keret felmérése központilag a stadionban történik.

A felmérések a pillanatnyi felkészültségi szint ellenőrzésére szolgálnak, ezért arra külön rákészülni nem szabad.

Célszerű azon szakosztályoknál - ahol megtehetik - hogy valamennyi felmérésüket a Népstadion területén bonyolítsák le.

A felmérési próbaszámok - az előző év tapasztalatai alapján - kismértékben átdolgozva, külön mellékletben jelennek meg.

III. TERVEZETT EDZŐTÁBOROK:

- | | |
|------------|-------------|
| XII. 8-20. | utánpótlás, |
| I. 2-11. | ifjúsági, |
| IV. 5-17. | ifjúsági, |
| V. 17-29. | utánpótlás, |
| VII.13-29. | ifjúsági. |

Az edzőtáborok helye az olimpiai felkészülés koncentráltsága miatt jelenleg még tisztázatlan. Az edzőtáborokba elsősorban azokat a versenyzőket hívjuk be, akiknek felkészülése - nyilvánvaló tehetségük mellett - klubjukban nincs megfelelően biztosítva. Esetenként - később megadott időben - néhány versenyző részére /női ötpróbázók, váltótagok, akadályfutók/ 2-3 napos hétfégi közös edzéseket szervezünk.

IV. ÁLTALÁNOS FELKÉSZÜLÉSI IRÁNYELVEK:

E keretbe tartozó versenyzők felkészítésében több évre szóló céloknak és elképzeléseknek kell érvényre jutniuk. Évről-évre növekvő edzéssterheléssel, a mindenkor életkori sajátosságok és az edzésmult figyelembe vételével kell a sokoldalú képzésből kiindulva a versenyzők fejlődését biztosítani.

A követelményrendszer előírásai valamennyi kerettagra és edzőikre is értelemszerűen vonatkoznak, függetlenül a versenyzők szakosztályainak besorolásától.

A követelményrendszerben meghatározott előírások végrehajtását a szakosztályok vezetőiségének és vezetőedzőinek folyamatosan, a MASZ-nak esetenként ellenőrizni kell.

Leglényegesebb a heti minimális edzésszámok betartása, a felmérések végrehajtása, az éves felkészülési tervek szerinti munka, az ifjúsági kerettagoknál a dohányzási tilalom.

V. VERSENYZÉS:

a./ Fedettpályás versenyzés: A kerettagok közül kötelező a fedettpályás időnyben megfelelő versenyeken való indulás valamennyi rövidtávfutónak, gátfutónak, az ugróknak, a súlylökőknek és az összetett versenyzőknek. Közép- és hosszútávfutóknak az indulás nem kötelező.

b./ Mezei, országúti versenyek: Valamennyi közép- és hosszútávfutó, akadályfutó és gyalogló részére a mezei időnyben való részvétel, beleértve az országos bajnokságot, kötelező. A három téli versenyen való indulás a futó kerettagoknak kötelező.

c./ Pályaversenyek: Az egyéni versenyzési tervnek megfelelően kell versenyezni, Ezeket a vezetőedzőnek - szakosztály vezetőségeknek - jóvá kell hagyni. Kötelező az indulás a korcsoportos bajnokságon, az országos csapatbajnoki jellegű versenyeken. Egyénenként kötelező lehet az indulás az olyan tájékoztató versenyeken, amelyekre a szövetség az egyes versenyzőket meghívja.

VI. VERSENYNAPTÁR-KIVONAT: a legfontosabb utánpótlás és ifjúsági versenyekről

1975. XII. 4.	Városon keresztüli verseny	Pécs
1976. I. 18.	Mezei verseny	Budapest
I.31-II.1.	Bp.ifj.fedettpályás bajnokság	Budapest
II.7-8.	Országos fedettpályás bajnokság	Budapest
II.21-22.	Országos ifjúsági fedettpályás bajnokság	Budapest
III.13-14.	Területi, budapesti mezei bajnokság	
III.28.	Országos mezei bajnokság	Dunakeszi
IV.24-25.	Ifjúsági CSB.I.forduló	
V.1.	Képes Sport futóverseny	Budapest
V.7.	Komárom-Komarno futóverseny	
V.8-9.	Országos főiskolás bajnokság	Gödöllő
V.15-16.	MNK I.forduló	Budapest
V.22-23.	Területi középiskolás bajnokság	
VI.6-7.	Bajor-magyar up. viadal	
VI.12.13.	Ifi CSB II.forduló	
VI.24.	Népszava Kupa	Budapest
VI.26-27.	Országos utánpótlás bajnokság	Budapest
	Országos középiskolás bajnokság	Szombathely
VII.3-4.	Jugoszláv-magyar ffi ifj. viadal	
VII.10-11.	Ifjúsági CSB döntő	Budapest
VII.17-18.	Magyar-bulgár up. viadal	Kazincbarcika
VII.30-31.	Magyar-cseh ifjúsági viadal	Balassagyarmat
VIII.6-8.	I B V	Lengyelország
VIII.14-15.	Piataalkorúak ellenőrző versenye	Budapest
VIII.20-22.	Országos felnőtt bajnokság	Budapest
VIII.27-29.	Országos ifjúsági bajnokság	Budapest
IX.4-5.	Orsz. serdülő A összetett bajnokság	Budapest
	MNK II. forduló	Budapest
IX.11-12.	Magyar-román ifjúsági viadal	Gyula
IX.18-19.	Országos ifjúsági összetett bajnokság	Budapest
	Országos serdülő A bajnokság	Budapest
IX.25-26.	Sportiskolai ellenőrző verseny	
X.2-3.	Váltóbajnokság	Budapest

VII. FELKÉSZÜLÉSI TERVEK, EDZÉSTERVEK:

Valamennyi kerettagnak egyéni felkészülési tervvel kell rendelkeznie, amelyet egyesületi edzőjének kell legkésőbb november végéig elkészíteni. A felkészülési terveket ez évben nem kell a MASZ-ba beküldeni. Azok egy példányát a szakosztályi jóváhagyás után a vezetőedzőnél - ahol ilyen nincs, ott a szakosztályvezetőnél - kell lerakni, hogy központi ellenőrzés során az rendelkezésre álljon.

A felkészülési tervet a követelményrendszerben előírtak szerint kell elkészíteni. Felhívjuk a figyelmet, hogy az 1976. évi célkitűzések meghatározásánál az alábbiakra mindenképpen ki kell térni:

- Versenyszeredményeknél a tervezett legjobb eredmény /esetleg kiegészítő számokban is/ és a bajnoki versenyeken tervezett helyezések;
- esetleges fedettpályás eredmény-célkitűzések;
- konkrét személyre szóló mevelési feladatok;
- edzőmunkában megvalósítandó feladatok:
 - felmérési próbaszámokban elérendő eredmények;
 - a versenyszámra jellemző képességfejlesztésben elérendő eredmények;
 - technikai munkában elérendő feladatok;
 - taktikai téren megoldandó problémák.

Az egyes ciklusok tervezésénél meg kell határozni az egyes hetek terhelési fokát, valamint egy héten belül az egyes edzésfajták megoszlását. Erre támaszkodva kell legalább egy hétre előre a konkrét, napra szóló, részletes edzéstervet elkészíteni.

A követelményrendszer hatálya alá tartozó versenyzőknél nem fordulhat elő, hogy az edző "zsebből" a pillanatnyi hangulathoz igazodva, előzetes terv nélkül foglalkozzon tanítványával.

Az elvégzett edzőmunkát az edző nyilvántartásaitól függetlenül a versenyzőnek saját edzésnaplójában vezetnie kell.

VIII. ÁLTALÁNOS CÉLKITŰZÉSEK:

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

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

Az egyes szakágak speciális feladatai:

Rövidtáv - gátfutás:

Az erősítő munkát, amely súlyzós és egyéb erősítésből áll, egész évben folyamatosan kell végezni. A futómozgás iskolázására, a technika csiszolására egész idényben gondolni kell.

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

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

A kerettagoknak egyesületükben heti egy alkalommal kötelező IV.25-X.10-ig váltóedzésen résztvenni. A váltóedzést hét közben, teljes értékű edzésnapon - amikor gyorsaságfejlesztés az edzés fő célja, közös rajtolások után kell lebonyolítani. Amelyik versenyző szakosztályában váltóedzéseken nem vesz részt, az nem szerepelhet rövidtávfutásban az ifjúsági és utánpótlás válogatottban.

Közép- hosszútávfutás - gyaloglás:

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

Minden futóedzés után egyénileg végzendő 15-30 perc körüli általános és speciális lazító - nyújtó hatású gimnasztika. Külön gondot kell fordítani a gyorsaság fejlesztésére, amely csak pihent állapotban történhet.

A futómozgás csiszolása, gazdaságossá tétele fontos feladat az ifi középtávfutók képzésében. Ehhez fel kell használni a termi és szabadtéri foglalkozásokat egyaránt. Alkalmazni kell a könnyű, lendületes fokozó futások mellett a futóiskolai gyakorlatok minden formáját is.

Az akadályfutók edzéseit speciális gát- és akadályedzésekkel kell kiegészíteni. A felkészülési időszakban ez főleg a gátfutókéval megegyező termi gátgimnasztikai munkából, az akadályok vételéhez szükséges láb- és bokarősítő gyakorlatokból, valamint gát- és akadálytechnikai /esetleg svédsekreányon/ gyakorlásból áll. A pályaidény alatt a síkfutómunkát pályán történő technikai edzésekkel egészítsük ki. Résztagos edzéseket is tanácsos akadályok, gátak beállításával végezni. Különös gondot fordítsunk az akadályok közti töretlen futórítmus kialakítására.

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

A gyalogló felkészülésének eredményességét a futómunka színvonala dönti el. A gyaloglómozgás technikai iskolázását /ellenőrzés mellett/ állandó feladatnak kell tekinteni. A versenyzőidényben az edzések kb. 60 %-a a gyaloglás, 40 %-a a futómunka területéről adódik. Fiatal versenyzőknél a havi km átlagot tervszerűen évről-évre növelni kell, a felnőtt korban kialakult optimális maximumig, ahol már elsősorban az intenzitás növelése határozza meg a fejlődés lehetőségét.

Ugrók:

Az ugró atléták - főleg a távolbaugrók - felkészítését az összetett versenyzők felkészítéséhez kell közelíteni. Minél rövidebb edzésmunkával rendelkezik valaki, annál inkább ez az igény. A futómunka terjedelmének és intenzitásának, a gátfutás oktatásának, a sokoldalú erősítésnek egyaránt ilyen irányban kell hatnia. A technika kialakítását, csiszolását, javítását nem kampányszerűnek, hanem folyamatos feladatnak kell tekinteni.

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

A flop-technika viszonylagos egyszerűsége miatt óvakodni kell a túl sok technikai edzéstől, helyette elsősorban a törzsizomzat erősítésére kell gondot fordítani.

Dobók:

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

A technika csiszolása, a gyorsaság valamilyen formában történő fejlesztése az egész év folyamán szerepeljen. Célszerű a sokoldalú általános gimnasztikát az edzés egy részében kéziszerrel végeztetni.

A mozgékonyág megőrzése és az erősítőgyakorlatok káros hatásának ellensúlyozására, bizonyos formában végzett folyamatos futások elengedhetetlenek. Nagyobb súlyokkal végzett súlyemelőgyakorlatok csak edzői felügyelet mellett végezhetők. A gyakorlatok technikailag helyes végrehajtását a sérülések megelőzése céljából biztosítani kell. Az általános erő-szint felmérésére és a fejlődés ellenőrzésére hasznos bizonyos minimumok meghatározása a súlyzós erősítés gyakorlataira.

Összetett versenyzés:

A sokoldalú felkészítés és a különböző versenyszámokra való előkészület gondos tervezőmunkát és az egyes edzésanyagok egymásra épülését igénylik. A fejlesztendő képességek sorrendje a következő lehet:

- izületi mozgáshatárok /gimnasztika !/
- koordinációs gyorsaság
- robbanékonyság, rugalmasság
- aerob állóképesség
- anaerob állóképesség
- e r ő

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

A kifejezett gyorsasági munka az edzés elején legyen. A rúd és távolugrás, technikai jellegű gátedzés szintén az edzés elejére kívánkozik. Dobószámok technikája ezek után következhet. Gyorsasági állóképességi és hosszabb tempófutások zárhatják az edzést. Főleg a felkészülési időszakban kell súlyt helyezni az aerob jellegű futómunkára.

Erősítésnél a törzsizomzat megerősítését kell alapkövetelményként meghatározni. A végtagok komolyabb erősítésére csak ezután kerülhet sor.

IX. NEMZETKÖZI VERSENYZÉS:

Az egyes válogatott viadalokra a válogatás elveit és következményeit az 1976. évi felkészülési program tartalmazza. Az IBV-re a szakvezetés - az előző évekhez hasonlóan - idén is tájékoztató szinteket állapít majd meg. Az IBV csapat kijelölése az országos ifjúsági CSB döntője után történik.

Egyesületi egyéni vagy ifjúsági csapatkontingens terhére történő nemzetközi versenyzés csak a MASZ előzetes engedélyével történhet. Ezekon csak a követelményrendszer szerint dolgozó versenyzők vehetnek részt. Edzőtáborban lévő versenyzők a tábor ideje alatt külföldi egyesületi versenyen nem vehetnek részt.

X. SPORTORVOSI VIZSGÁLATOK:

1./ A kerettagok kötelező vizsgálata a területi sportorvosi rendelőben történik. Ez év november végéig mindenkinek alapos vizsgálaton kell megjelennie. Az itt észlelt eltérések /pl.rossz fogak/ gyógyítása, kezelése a kerettagoknak kötelező.

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

2./ Doppingvizsgálat. Az olimpiai keret felkészülési programjában kijelölt versenyeken túl, a MASZ bármikor elrendelheti doppingvizsgálat végzését. Az ifjúsági kerettagoknál az anabólikus szerek szedése tilalmának ellenőrzése esetenként a szakvezetés berendelése alapján történik, a MASZ orvosi rendelőjében.

3./ Kerettagok sérülés esetén - amennyiben a versenyző nem volt a MASZ orvosi rendelőjében - a sérülés természetét és várható következményeit /edzéskiesés, stb./ a szakosztály edzőjének, vagy vezetőedzőjének a MASZ szakvezetésével közölni kell személyesen, vagy írásban.

4./ Biológiai kormegállapításra az orvosi rendelőn keresztül van mód. Ez ügyben dr. Csépe Imre vezetőorvost kell megkeresni telefonon, vagy írásban a Népstadion Olimpiai Csarnokában.

Tájékoztató szintek az IBV-re

<u>versenyszám:</u>	<u>férfi</u>	<u>női</u>	<u>versenyszám:</u>	<u>férfi</u>	<u>női</u>
100 m	10.7	12.0	10 km gyaloglás	47:30.0	
200 m	21.8	25.0	távolugrás	710	580
400 m	49.5	57.0	magasugrás	204	173
800 m	1:54.5	2:14.0	hármasugrás	14.50	
1500 m	3:55.0	4:36.0	rúdugrás	440	
3000 m	8:36.0		diszkoszvetés	45.00	44.00
5000 m	15:10.0		súlylökés	14.80	13.00
110-100 m gátfutás	15.3	14.8	gerelyhajítás	62.00	44.0
400 m gátfutás	56.0		kalapácsvetés	54.00	
2000 m akadályfutás	5:55.0		tíz-, ötpróba	6.200	3.650

/Felnőtt szerekkel és gátmagasságokkal./

Az 1976. évi felmérések

1./ Felmérések időpontja, hatálya

A felmérések időpontjait a keretek felkészülési programjában határoztuk meg.

Felnőtt korú versenyzőknél: 1975. XII. 4-8.
1976. II. 9-17.
IV. 5-10.

Utánpótlás, ifjúsági és serdülő korú versenyzőknél:

1975. XII. 4-8.
1976. II. 9-15.
IV. 4-10.

A felméréseket egy nap alatt kell végrehajtani.

A felmérés a követelményrendszer alapján az alábbi versenyzőkre kötelező:

- "A" kategóriás szakosztályoknál valamennyi I. és II.o. felnőtt; aranyjelvényes és ezüstjelvényes ifjúsági; aranyjelvényes serdülő A és B kategóriás versenyzőkre.
- "B" kategóriás szakosztályoknál valamennyi I.o és aranyjelvényes versenyzőre, II.o. és ezüstjelvényes futóversenyzőre.
- "C" kategóriás szakosztályoknál valamennyi válogatott kerettag, I.o. és aranyjelvényes versenyzőre.

2./ Próbaszámok:

A MASZ által megállapított próbaszámok végrehajtása kötelező. A szakosztályok /edzők/ ezenkívül egyéb próbákat is beiktathatnak saját felméréseikbe, de ezeket a MASZ-nak nem kell jelenteni.

A felméréseket - amennyire biztosítható - azonos körülmények között kell lebonyolítani, külső körülményeit az edzésnaplóban és a felmérési lapon is rögzíteni kell. /Pl. ha télen nincs futófolyosó, megfelelő terem a szökdeléseknél, 60 m-es futásnál feltüntetendő, hogy az melegítőben, szabadban, stb. történt./

Valamennyi futószám távját, a végrehajtás helyétől függetlenül pontosan fel kell mérni! Fentiek miatt javasoljuk, hogy akik megtehetik, felmérseiket az olimpiai csarnokban, illetve a 600-as pályán hajtsák végre.

3./ Próbák végrehajtása

Valamennyi próbaszámmal az edzőknek személyesen pontosan kell mérni és ellenőrizni a leírtak szerinti végrehajtást. A versenyzők edzői csak az esetben tudnak értékelhető következtetéseket levonni a további munkához, ha valamennyi felmérésnél a legnagyobb pontosságra és tárgyilagosságra törekednek. Az előírt gáttávolságokat, gátmagasságot, a szerek súlyát pontosan be kell tartani.

4./ A felmérések beküldése

A kiküldött mintalapokat a szakosztályoknak annyi példányban kell sokszorosítani, amennyire szükségük van. Minden felmérésnél valamennyi versenyzőről külön lapot kell kitölteni 2 példányban, amelyből 1 példány a szakosztálynál marad, a másik a MASZ-ba kerül beküldésre.

A közép-hosszútávfutóknál felmérésenként csak összesítőt kell készíteni 2 példányban, amelyből egyet szintén be kell küldeni.

P R Ó B A S Z Á M O K

I. Rövidtávfutók, gátfutók:

1. 60 m maximális gyorsaságú futás térdelő rajttal, egyéni indulással.
2. Váltottlábú szökdelés időre lépésszámlálással:
 - a./ 1-2. felmérésen 60 m;
 - b./ 3-4. felmérésen 100 m; $\text{lépésszám} \times \text{idő}$
 - c./ szökdelési index: $\frac{\text{lépésszám}}{\text{táv}}$
3. Gátszökdelés időre 10 gáton. Gátmagasság: ffi: 91.4, női ifj. 76.0 cm. Gáttávolság: ffi 170 cm, női 130 cm. A 3. próbánál az alábbi index a különböző számú gáttakon végzett szökdelések összehasonlítására szolgál:
$$I = \frac{\text{idő}}{\text{gátak száma}}$$

Megjegyzés:

csak ott lehet kevesebb gáttal csinálni, ahol nincs elegendő /10/gát.

4. 7.25 kg-os /nőknek 4 kg/ súlygolyó kétkezes lökése guggolásból beleugrással, távolságra /10 cm-es pontossággal/.
5. 3000 m futás időre /csak ifjúságiaknak/

II. Közép- és hosszútávfutók:

1. 10.000 m, nőknek 5000 m futás időre. 1-4 felmérés.
2. 1200 m futás időre a 3-4.felméréstől.
3. Váltottlábú szökdelés időre /csak ifjúságiaknak/:
 - a./ 1-2. felmérés 30 m;
 - b./ 3-4. felmérése 100 m;
 - c./ szökdelési index = $\frac{\text{lépésszám} \times \text{idő}}{\text{távolság}}$

III. Magasugrók:

1. Érintőugrás 5 lépés nekifutással.
2. Érintőugrás teljes /verseny közbeni/ nekifutással.
3. Mélybeugrás férfiaknál 4, nőknél 3 részes ugrószekrényről.
4. 6 lépés nekifutással 6-os ugrás váltott lábbal, továbbfutással, az első 5 ugrást értékelve.

IV. Távol- és hármassugrók:

1. 60 m maximális gyorsaságú futás, állórajttal, egyéni indulással.
2. 30 m váltottlábú szökdelés időre lépésszámlálással.
3. Helyből 10-es ugrás távolságra külön jobb és bal lábon.
4. 7.25 kg-os /nők 4 kg-os/ súlygolyó lökése guggolásból /melltől/ előre beleugrással.
5. 2000 m futás időre /ifjúságiak/.

V. Rúdugrók:

1. 30 m futás maximális gyorsasággal, állórajttal, egyéni indulással.
2. 20 m futás maximális gyorsasággal rúddal a kézben /fogásmagasság, mint versenyen/ egyéni indulással. Az 1. és 2. próba differenciája.
3. 30 m váltottlábú szökdelés időre, szökdelési index = $\frac{\text{lépésszám} \times \text{idő}}{\text{táv}}$
4. Függeszkedés kötélén /5 m/ ülésből, terpesztett lábbal, időre.
5. 2000 m futás időre /ifjúságiak/ 1-2. felmérés.

VI. Gerelyhajítók:

1. Függőleges felugrás helyből a bal lábról /balkezeseknél a jobb lábról/.
2. 10 m-es nekifutással medicinlabda dobás aláfordulással. Szersúly: felnőtt ffi: 5 kg, felnőtt női, ifj. férfi és női: 3 kg.
3. Fekvésből egykezes /dobókar/ hajítás, szekrény tetejéről- vízszintes helyzetből.
4. 6-os ugrás helyből, váltott lábon..
5. 2000 m futás időre /ifjúságiak/.

VII. Kalapácsvetők:

1. Felvétel mellig, max.
2. Szakítás max.
3. Guggolás max.
4. 6-os ugrás helyből váltott lábon.
5. Kétkezes alsódobás előre kis terpeszállásból, kis felugrással /7.25 kg/.
6. Súlygolyó dobás hátra a fej fölött /7.25 kg/ kis terpeszállásból.
7. 2000 m futás időre /ifjúságiak/.

VIII. Súlylökők és diszkoszvetők:

1. Fekvenyomás max.
2. Szakítás max.
3. Guggolás max.
4. 6-os ugrás helyből váltott lábbal.
5. Kétkezes alsó dobás előre kis terpeszállásból, kis felugrással.
6. Súlygolyódobás hátra - fej fölött, kis terpeszállásból /ffi 7.25, nők 4 kg./.
7. 2000 m futás időre /ifjúságiak/.

IX. Összetett versenyzők:

1. 60 m maximális gyorsaságú futás /mint a rövidtávfutóknál/.
2. Gátszökdelés 10 gáton /mint a rövidtávfutóknál/.
3. Kétkezes alsódobás előre kis terpeszállásból, kis felugrással, ffi 7.25, nők 4 kg.
4. Súlygolyódobás hátra a fej fölött, kis terpeszállásból /ffi 7.25, nők 4 kg/.
5. Függeszkedés kötélén ülésből, terpesztett lábbal /férfiak/ időre.
6. Szakítás max.
7. 2000 futás időre férfiak 1-4. felmérés, nők 1-2. felmérés.
8. 300 m /nők/ , 500 m /férfiak/ futás időre 3-4. felmérés.

X. Serdülők:

1. 100 m maximális gyorsaságú futás, állórajtból, egyéni indulással.
2. 30 m szökdelés váltott lábbal időre, lépésszámlálással.
3. 2000 m futás időre - 1-2. felmérés.
4. 1000 m futás időre - 3-4. felmérés.
5. Kétkezes alsódobás előre kis terpeszállásból, kis felugrással /4 kg/.
6. Súlygolyódobás hátra a fej fölött, kis terpeszállásból /4 kg/.
7. Érintőugrás helyből, karlendítéssel.

A PRÓBÁK VÉGREHAJTÁSA

I. Szökdelések, ugrások.

1. Szökdelés váltott lábbal, lépésszámlálással. Felállás: rajtvonal mögött kis terpeszállás. Tetszős szerinti lábbal kezdve, folyamatos szökdelés. A induló lábat figyelve, minden második szökdelést kell megszámolni. A kapott lépésszámot kétszer vesszük és ha nem az induló lábbal ért célba, korrigáljuk. A órát a szökdelés megkezdésének mozdulatára indítjuk. Példa az index számítására: szökdelés ideje: 8.2 mp, lépésszám: 22, táv: 60 m.

$$I = \frac{8.2 \times 22}{60} = 3.00$$

2. Gátszökdelés. Felállás az első gát előtt kis terpeszállásba, egyénileg optimális távolságra. Pároslábú szökdelés a gátak felett folyamatosan, "duplázás" nélkül. Az órát a mozgás megindításának abban a fázisában kell indítani, amikor az atléta elhagyja a talajt. Az óra az utolsó gátról való leérkezés /talajérés/ pillanatában áll meg. Példa az index számítására: gátak száma: 6, szökdelés ideje: 8.2 mp.

$$I = \frac{\text{Idő}}{\text{gátak száma}} = \frac{8.2}{6} = 1.36$$

3. Hatosugrás. Felállás: rajtvonal mögött kis terpeszállás. Elugrás páros lábbal és érkezés az egyik lábra, majd folyamatos ugrás váltott lábbal. A hatodik ugrásra érkezés páros lábbal a homokba.

4. Hatosugrás, az első öt ugrást értékelve. Felállás: rajtvonal mögött kis terpeszállás. Végrehajtás: mint az 1-3. próba. A hatodik ugrás is egy lábra történik és továbbfolytatással folytatódik. Az ötödik ugráskor hagyott nyom alapján kell értékelni.

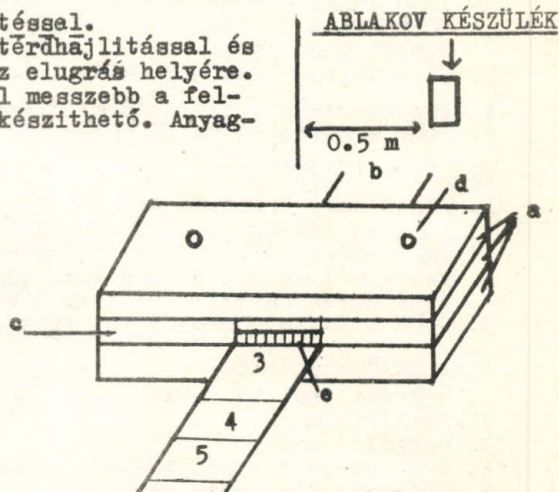
5. Tizesugrás azonos lábbal. Felállás: rajtvonal mögött kis terpeszállás. Elugrás páros lábbal, majd érkezés az egyik lábon. A tizedik ugrásra érkezés páros lábbal a homokba.

6. Függőleges felugrás páros lábbal, karlendítéssel.

ABLAKOV készülékkel: lendületvétel egyszerű térdhajlítással és karlendítéssel függőleges felugrás. Visszaérkezés az elugrás helyére. A próbázó az ugrás során 0.5 m-nél nem távolodhat el messzebb a felugrás helyétől. Az Ablakov készülék házilag is elkészíthető. Anyagszükséglet:

- 1 db szabócentiméter /b/
- 1.5 m szalag, vagy lámpabél
- 2 db 10 cm x 3 cm nagyságú műanyag, bakelit, vagy egyéb lap /a/
- kevés filc /e/
- 2 db 3 cm x 4 cm-es műanyag lap /vonalzó darab /c/
- 2 db facsavar /d/

A lapokat felszálazott felülettel össze-
ragasztjuk, vagy szegeccsel fogjuk össze. A középső részbe ragasztjuk a filcdarabkát a centiméter csúszásának lefékezéséhez. A centimétert és a lámpabélt összevarrjuk és egy kis dabar filcet ragasztunk a nulla pontjaihoz. A centimétert a lap között átfűzzük.



7. Érintőugrás. A függőleges felugrás egyszerűbb változata. Helyből ugrásnál sima falon cm-beosztású papírt /milliméterpapírt/, táblát helyezünk el. A falra merőlegesen és ahhoz közel helyezkedik el az ugró. A falhoz közelebbi kezét, melyen a középső ujját be-
krétázza vagy berúszozza, magastartásba emeli és merérinti a lehető legmagasabban. A hagyott nyom legfelső részén a magasságot leolvassuk. Így megállapítottuk az érintő magasságot. Az ugrást páros lábról, karlendítéssel kell végrehajtani, melynek során a legmagasabb ponton kell ismét megérinteni a papírt. A két távolság különbsége az ugrás emelkedése. A nekifutás formájánál kosárlabda palánkra kell helyezni a cm-beosztású papírt. Fálnál vesszük fel az érintőmagasságot. Az ugrás közbeni érintést a kosárlabda palánknál végezzük.

8. Mélybeugrás utáni érintőugrás. A megadott magasságról fal mellett ugrás páros lábbal a talajra és "duplázás" nélkül érintőugrás. A talajraérkezés után törekedni kell az azonnali felugrásra.

II. Dobások.

1. Súlygolyó dobása előre. Vonal mögött kis terpeszállásban felállás, szer a kézben. A szer leengedésevel lendületvétel és kétkezes alsódobás előre, kis felfelé irányuló elugrással. Mérés: 10 cm-es pontossággal. Ismétlés 3x.

2. Súlygolyó dobása hátra. Felállás, mint a 2.1. pontnál. Lendületvétel után kétkezes dobás hátra a fej fölött. Mérés: 10 cm-es pontossággal. Ismétlés: 3x.

3. Fekvésből egykezes hajítás. Hanyattfekvés az ugrószekrény tetején terpesztett lábbal. Váll a szekrény végével egyvonalban legyen. Labda emelése magastartásba és hajítás távolságra. Felülés, lábemelés, elcsavarodás tilos. Értékelés a szekrény váll felőli végétől.

4. 10 méter nekifutással medicinlabda dobás aláfordulással. A nekifutás távolságának kimérése. Felállás 10 m-re, labda a mell előtt. Nekifutás keresztlépéssel, lekészítéssel /két kézzel fogott labda/ és aláfordulással kétkezes hajítás /gerelyszerűen/. Mérés: 10 cm-es pontossággal /m-ben/. Ismétlés: 3x.

5. Guggolásba ereszkedéssel súlygolyó lökése két kézzel beleugrással. Vonal mögött kis terpeszállás. A súlygolyót hátrahajlított kézfejjel állmagasságban kell tartani. Gyors guggolásba ereszkedéssel és beleugrással /kis felugrás/ kétkezes lökés. Előrehaladás max. 1 m. Mérés: 10 cm-es pontossággal. Ismétlés: 3x.

Ugrások az IBV-n és az Ifjúsági EB-n

Az ifjúsági korú atléták 1975. évi legnagyobb erőfelmérője a besztercebányai IBV és az athéni Ifjúsági EB volt.

Igen jó képet adott a verseny az európai élmezőny erősségéről, fiataljaink helyzetéről a nemzetközi mezőnyben.

Beszámolómban az ugrószámokat értékelem.

Összehasonlítottam a versenyzők itt elért eredményeit korábbi legjobb teljesítményeikkel, ami jól megmutatja, hogy önmagukhoz képest hogyan szerepeltek az ugrók, ezen belül a mi fiataljaink.

I B V

Besztercebánya, 1975. augusztus 8-10. Korhatár: 17, illetve 18 év.

Férfi távolugrás:

13 versenyző indult ebben a versenyszámban, mely teljes szélcsendben, párás melegben folyt le.

Mindössze egy versenyző javított egyéni csúcsot /3 cm-rel/ és Horváth Zsolt javította meg ez évi legjobbját 8 cm-rel. /Bokatörés miatt alig versenyzett 1975-ben./

A döntő 8 résztvevője átlagban 8 cm-rel ugrott kisebbet, mint addigi legjobbja. A döntőbe nem jutottak átlagban 20 cm-rel ugrottak kisebbet rekordjuknál. Az egy főre jutó elmaradás összességében 11.09 cm.

Szala László az ötödik helyen végzett 735 cm-es eredménnyel, mely 7 cm-rel volt kisebb egyéni csúcsánál, melyet 1.5 m/sec. hátszélben ért el. Sorozata: 709, 729, 735, 712, 732, 730, igen egyenletes, jónak mondható.

Horváth Zsolt kilencedik lett, szereplésével nem lehetünk elégedettek.

Feltűnő volt, hogy mindhárom dobogós versenyző utolsóra érte el legjobbját.

Hármasugrás:

Teljes szélcsend volt e versenyszámban is, ahol két versenyző javított 21, illetve 11 cm-rel rekordján.

Igen jó benyomást keltettek a szovjet ugrók. Mindketten kiforrott, kiiskolázott hármassugrók.

Az 1-8. helyezett átlagban	15.8 cm-es elmaradást,
a 9-13. " " "	36 cm-es elmaradást,
az 1-13. " " "	23.6 cm-es elmaradást mutat.

Skultéti László tizedik lett 14.68 m-rel.

Bakosi Béla korábbi lábérzékenysége kiújult, teljesítménye így elmaradt a várttól.

Magasugrás:

Három versenyzővel voltunk képviselve és igen előkelő helyen álltak ugróink az előzetes rangsorban.

A magasugró fiúk zöme meg sem tudta közelíteni korábbi legjobbját. Csupán a győztes Lauterbach javított egyéni rekordot 3 cm-rel. Varró Gábor 209 cm-rel elért második helye igen kellemes meglepetés volt. Kezdeti bizonytalanság után elsőre ugrotta ezt a magasságot, 1 cm-re megközelítve egyéni legjobbját.

Jól szerepelt Józsa János is, aki már többször bebizonyította, hogy nagy versenyen tudja igazán "hozni magát".

Jámor József igazán jó formában volt, talán túl nagy volt számára az a teher, hogy tudta, milyen jó helyre esélyes. Tizedik lett 200 cm-es eredménnyel, 10 cm-es lemaradással.

Rúdugrás

itt is hű maradt önmagához és bőven szolgált meglepetéssel. Három 5 méteres szovjet ugrót megelőzve, a bolgár Todorov lett a győztes 20 cm-es egyéni csúcsjavítással, 470 cm-rel. Taktikai hibát követtek el a szovjet versenyzők, amikor a 470 cm-t mindhárman kihagyták. 440 cm-rel már a hatodik helyet meg lehetett szerezni.

Sajnos, nem volt olyan versenyzőnk, aki számításba jöhetett volna a kiküldetésre. A rúdugrók 25.1 cm-rel maradtak el rekordjaik átlaga mögött, négy versenyző volt eredménytelen.

Női magasugrás:

Igen nagy harcot hozott, de az eredmény a várakozás alatt maradt.

Az első öt versenyző 176 cm-t ugrott. 173 cm-ig a dunaujvárosi Szűcs Erzsébet volt a legstabilabb, csak ő ugrott mindent elsőre. Sajnos, a 176 cm-es egyéni csúcsát csak másodikkra ugrotta, s ez a győzelem helyett az ötödik helyet jelentette számára. Teljesítménye így is magasan a várakozás fölötti, nagy versenyen egyéni csúcsot elérni - óriási teljesítmény.

A mezőnyből hárman javítottak legjobbjukon és Kelemen Rita beállította rekordját.

A lányok átlagban 5.13 cm-rel maradtak el csúcsaiktól.

Az első hely holtverseny után a hatodik magasságváltoztatásnál dőlt el. Az egészséges Béla emese igen hiányzott, hiszen jó helyen lehetett volna.

Női távolugrás:

Közöttük is csak a győztes ért el egyéni csúcsot, a többiek rendre elmaradtak legjobbjuktól:

az 1-8. helyezett átlaga 11.5 cm-rel,
a 9-13. " " 29.6 cm-rel,
az 1-18. " " 21.6 cm-rel

Összességében az egész mezőny várakozás alatt szerepelt.

Fazekas Bea megközelítette legjobbját és a nyolcadik helyen végzett. Őt versenyző jövőre is IBV korú.

Az IBV ugrószámai nem hoztak kiemelkedő eredményeket, csupán a női távolugrásban született IBV rekord és a férfi magasugrás győztese ugrott országos ifjúsági rekordot.

A magyar ugrók szereplése általában jónak mondható, hiszen kiemelkedő klasszis nem volt versenyzőink között.

A dunaujvárosi Szűcs Erzsébet jó szereplése figyelmeztet arra, hogy azokat a versenyzőket kell a válogatásnál figyelembe venni, akik jó átlagteljesítményt értek el, akkor is, ha legjobbjuk esetleg csak megközelíti a kitűzött szintet.

Azok, akik csak egy kiemelkedő eredményt értek el, ritkábban hozzák legjobbjukat a kívánt versenyen

Ifjúsági EB

Athén, 1975. augusztus 22-24. Korhatár 18, illetve 19 év.

A versenyek a Karaiszkakis stadionban kellemes melegben, gyakran szeles időben folytak.

Két ugró versenyzővel voltunk érdekelve: Varró Gábor magas, Szalma László távolugrásban indult. Mindkét versenyző egy esztendővel fiatalabb az engedélyezett korosztálynál.

Hármasugrás

volt az első ugrószám és a papírforma ritkán látható érvényesülését hozta. Az első négy versenyző sorrendje megegyezett a korábbi ranglistával.

Az eredmények kissé elmaradtak a várakozástól, mindenki alatta maradt legjobbjának:

az 1-8. helyezett átlagban 12.5 cm-rel,
a 9-11. " " 44 cm-rel,
az 1-11. " " 21.9 cm-rel.

A döntőbe kerüléshez 15.33 m is elég volt és csupán ketten ugrottak 16 m felett.

A férfi magasugrás

olimpiai színvonalú versenyt hozott.

Délután 4-től éjjelig tartó versenyen óriási küzdelmet vívott az első két helyezett. A verseny 220 cm-en dőlt el a lengyel Wszola javára. Addig a hasmántal ugró Andreev vezetett.

Öröm volt nézni a fiatalok magabiztos, határozott versenyzését.

A versenyen négy egyéni csúcs született.

Az összes versenyző teljesítményét figyelembe véve, az eredmények csupán 3.5 cm-rel maradtak el átlagban a korábbi rekordoktól. Ez igen pozitív eredmény, s ha az első 9 versenyző teljesítményét vizsgáljuk, az pontosan megegyezik egyéni csúcsaik átlagával.

Varró Gábor 207 cm-t ugrott, ami nem rossz eredmény, de itt csak a tizenegyedik helyre volt elég.

A férfi távolugrás

olyan jó körülmények között volt, mely sorozatos egyéni csúcsjavításokat eredményezett, de legtöbbször a megengedettnél erősebb hátszélben. A tengerparti stadion még korábbi hírért is felülmúlta és 2 - 5 m/sec-ig terjedő hátszél fújt.

Az 1-8. helyezett átlagban 18.6 cm-t javított,
a 9-20. " " 6.3 cm-t rontott,
az 1-20. " " 3.6 cm-t javított legjobbján.

A verseny színvonalát jelzi a lengyel Dunecki hitelesíthető 798 cm-es ifjúsági európa-csúcsa és az a tény, hogy 770 cm-es eredmény kevés volt a döntőbe jutáshoz.

Szalma László 758 cm-es egyéni csúcsa dicséretes, de ezúttal kevésnek bizonyult. Jó figyelmeztető, hogy a hazai elsőség még semmit sem jelent annak, aki nemzetközi sikereket tűz ki célul.

A rúdugrók

ugyanazt az erős szelet, amelyet a távolugrók hátulról kaptak, szembe kaptak. Ez az eredményeket igen megtépázta.

A fiatalokat dicséri, hogy ennek ellenére elfogadhatóan ugrottak. Ha a rendezők rugalmasabbak és megfordítják a pályát, igen jó eredmények születhettek volna hátszélben.

Három versenyző volt eredménytelen, a többi 26.2 cm-rel teljesített kevesebbet legjobbjánál.

A női magasugrás

is felnőtt színvonalú volt. A késő éjszakába nyúló versenyen az egyéni rekordját 3

cm-rel megjavító szovjet Fedorouk 188 cm-rel győzött a szintén rekordot javító finn Sunquist előtt, aki 186 cm-t ugrott.

Az 1-8. helyezett átlagban 1 cm-rel,
a 9-16. " " 9.4 cm-rel,
az 1-16. " " 5.8 cm-rel maradt el csúcsától.

Ugy tűnik, hogy a magasugró lányok ebben a korban még bizonytalanabbnak a többi ugrónál.

A női távolugróknak

nem volt szerencséjük a széllel. A verseny elején szembe fújt, majd a verseny alatt többször megfordult. Ez természetesen befolyásolta a végső sorrendet is.

Az eredmények talán közepesnek minősíthetők. A győztes és a harmadik helyezett ugrók egyéni csúcsot értek el.

Az 1-8. helyezett átlagban 7 cm-rel,
a 9-13. " " 32.4 cm-rel,
az 1-13. " " 16.8 cm-rel maradt el csúcsától.

Ha a két verseny ugrószámainak tapasztalatait összegezzük, megláthatjuk azt a fejlődést, ami más sportágakban is a fiatalokat helyezi előtérbe. A 18-19 éves fiatalok néhány számban nem ifjúsági szintű eredménnyel győztek.

Ez felhívja a figyelmet arra, hogy az itthoni versenyeken is bátran kell versenyeztetni, "mélyvizbe dobni" fiatal tehetségeinket.

Igen fontos, hogy nemzetközi versenyen megedződjének, mert a nagy versenyek hangulata megbénítja azt, akinek ez teljesen szokatlan.

A következő táblázat az utolsó három IBV és Ifjúsági EB győzteseinek eredményeit mutatja.

Verseny- szám

Verseny- szám:	I B V			Ifj. EB		
f é r f i:	1973	1974	1975	1970	1973	1975
Magas	209	217	215	218	214	222
Rúd	480	480	470	520	500	500
Távol	763	766	757	787	785	798
Hármas	15.96	15.82	15.69	16.25	16.29	16.16
n ő k :						
Magas	177	180	176	174	182	188
Távol	600	589	636	627	636	636

A versenyszámok igen magas színvonala csak nagyon alapos felkészítés eredménye lehet.

Technikai újdonságot nem láttam, de több olyan megszívlelendő tény, ami a mi versenyzőinknél ritkán tapasztalható.

A távolba ugrók mind igen nagy futógyorsasággal rendelkeznek és sebességük nem csökken az elugrás előtt. Ugrásaik igen jó ritmusúak voltak.

A magasugrók zöme magas, vékony ideális magasugró alkat. Az alacsonyabbak igen gyors erőteljes nekifutással csökkentették alkati hátrányukat. Zömmel flop technikával ugrottak, de sokan még igen kiforratlanok.

A rúdugrók a Nemzetközi Atlétikai Szövetség határozata értelmében nem használhatták a "banán" rudat, így zöld és fehér Cata Pole-t és kék Sky Pole-t használtak. Az irreális szembeszélelben tudásuk igazán nem volt felmérhető.

A következő táblázatban az első oszlopban a versenyzők hozott eredményeinek átlaga, a másodikban a versenyen elért eredmények átlaga látható, a harmadikban a két átlageredmény közötti különbséget adom meg százalékban, a negyedikben ugyanezt a magyar versenyzőkre vonatkoztatva.

Verseny- szám	IBV Besztercebánya				Ifj. EB Athén			
	hozott átlag	elért átlag	különbség %-ban	magyarok- nál %-ban	hozott átlag	elért átlag	különbség %-ban	magyarok- nál %-ban
Férfiak:								
Magas	207.3	200.7	-3.1 %	- 2.3 %	212.7	209.19	-1.69 %	-1.42%
Rúd	470.6	445.5	-5.33 %	---	497.8	471.6	-5.26 %	---
Távol	725	715.3	-1.33 %	+ 0.13 %	752.5	760.9	+1.11 %	+1.06%
Hármas	15.20	14.97	-1.51 %	- 1.74 %	15.77	15.55.8	-1.38 %	---
n ő k :								
Magas	173.1	168	-2.9 %	+ 0.87 %	179.5	177.9	-0.89 %	---
Távol	595.4	573.8	-3.69 %	- 1.8 %	617.9	602.6	-2.47 %	---

A táblázatból jól látható, hogy az egy évvel idősebb Ifjúsági EB korú versenyzők már mennyivel biztosabban versenyeznek.

A mi két EB-t járt ugrónk, bár a középmezőnyben végzett, adottságuk alapján képes lehet a nemzetközi élmezőnybe kerülni.

Nekünk az a feladatunk, hogy már most kísérjük figyelemmel azokat, akik a következő IBV-n, illetve Ifjúsági EB-n jól szerepelhetnek és mindent tegyünk meg továbbfejlődésük érdekében.

Schulek Ágoston

A rúdugró technika modellje

Az ATLÉTIKÁ-tan megjelent korábbi cikkeimet olvasva, többen igényelték, hogy foglaljak állást és irjam meg: hogyan képezem a rúdugrást. Minthogy fejtegetéseimhez hasonló igényvel irt munka - tudommal - nem jelent meg az utóbbi időben, egészen új területet kell érintenem. Céлом az, hogy alapvetően tisztázzak minden olyan pontot, amely vitára adhat okot. Hangsúlyozom, saját nézeteimet írom, biztos vagyok abban, hogy sokaknak más lesz a véleménye egyes vonatkozásokban. Jó lenne, ha ezekről a lap hasábjain tudatná a közvéleményt!

Fejtegetésemben utalok bizonyos mechanikai törvényszerűségekre, de cikkem nem ezzel az igénnyel íródott.

Íme a modell:

A nekifutás hosszúsága: pontosan olyan hosszú, ahonnan a felugráshoz, rúddal a kézben, azzal a legnagyobb sebességgel jut el az ugró, amelyikből fel tud ugrani. /Ez a sebesség optimális, legtöbbször maximális sebességből nem képesek megoldani a felugrást./

Ennél hosszabb nekifutás felesleges.

Az ugrók igyekezzenek egyenletesen gyorsuló lépésekkel, magas súlyponti helyzetben odaérni a felugráshoz.

Egyenletes gyorsulásra azért van szükség, mert minél nagyobb a sebesség, annál állandóbb a lépések hosszúsága, annál pontosabb a nekifutás. Ez teszi egyébként feleslegessé a segédvonalak használatát. A segédvonalakra figyelve, nehéz koncentrálni az ugrás kritikus részeire.

Két azonos érintőmagasságú ugró közül az ugorhat magasabb fogással, aki a felugráskor gyorsabb. A magas fogás pedig előfeltétele a nagy eredménynek. Néhány világklasszis láttán, az a benyomás alakul ki a szemlélőben, hogy visszafogottan futnak, nem "lépik" ki teljesen lépéseiket és erősen dominál a magas térd-pozíció.

Ennek az a magyarázata, hogy az ilyen futás alatt a legkisebb a súlypont ingadozása /minden törés a súlypont pályáján energiavesztés !/ és a legmagasabb a súlypont helye. A magas súlypontú felugrás megkönnyíti a rúd függőlegesbe történő beállítását, vagy magasabb fogást tesz lehetővé.

A süllyesztés: nekifutás alatt a csipő mellett hordott rúd alsó végét a felugránál a szekrénybe kell tűzni. A rúd alsó vége nekifutás közben általában szemmagasságban van és ebből a helyzetből kell - optimális sebesség mellett - letűzni. Nagyon kényes mozzanat, mert a hibás végrehajtás kizárja az ugrás sikerét, sőt súlyos sérülést is okozhat.

Legnagyobb problémát az időzítésen kívül az egyensúly megbomlásának kompenzálása jelenti. A leereszkedő rúd vízszintese és az alá érve, egyre jobban hátradőlni kényszeríti az ugrót, felugrásánál pedig ideális a minél magasabb, tehát a függőleges testhelyzet.

Jó ugrók úgy oldják meg a kérdést, hogy növelik a lépések frekvenciáját, szinte utánafutnak a süllyedő rúd után, megőrizve testük függőleges helyzetét.

Ez a fogásmagasság növekedésével egyre aktuálisabb probléma!

A csúsztatás: Nem mindenki alkalmazza! Nekifutás közben könnyebb a rudat széles /75-90 cm-es/ fogással vinni, mert így kevésbé húz hátra. Az ugrás későbbi szakaszaiban viszont már nem kívánatos az ilyen tart fogás. Sokan úgy hidalják át ezt az ellentmondást, hogy a nekifutás végén felülfogó kezükkel belecsúsztatják a rudat az alsó kézbe. Így a fogás 40-50 cm-re szűkül. Ezzel a tevékenységgel az ugrás veszít biztonságából, mert a tartan fogó karok jobban érzékelik a rúd hajlását és ezáltal a test térben elfoglalt helyzetét, de később /a húzódzkodás és tolodás alatt/ kifejezetten hátrányos.

Néhány elvi kérdést kell tisztázni, melyek a felugrás előkészítésél jelentkeznek:

Milyen magasan célszerű nekifutás közben tartani a rúd alsó végét?

- minél magasabban tartja az ugró, annál könnyebb lesz vele a futás, de annál nagyobb változást kell rajta eszközölni a süllyesztés alatt. Mindkét véglet megtalálható az élővalban: a hajdani ifjúsági világrekorder francia Tracanelli majdnem függőlegesen tartott rúddal fut neki, az 550-es eredményű lengyel Bucarski vízszintesen tartja.

Mikor kell elkezdeni a süllyesztést?

- a süllyesztést úgy kell végrehajtani, hogy semmiképpen ne törje meg a nekifutás és a rúd vége csúszva kerüljön a szekrénybe. Ellenkező esetben a bekövetkező rántás kockáztatja az ugrás sikerét.

Erdemes-e foglalkozni a csúsztatás megtanulásával ?

- okvetlenül előnyös, de csak olyanok kezdjék el magtanulni, akik hibátlanul végrehajtják a felugrást.

A felugrás:

Helye: ideális lenne minél magasabba felugrova ráakadni a rúdra, de elvi akadályként jelentkezik az a tény, hogy ha minél nagyobb a felugrás, annál nagyobb kell, hogy legyen a rákészülés /lelapulás/. Minél nagyobb a lelapulás, annál nagyobb a sebeségvesztés.

Összgezhetjük: optimális sebességgel kell nekifutni, és olyan magasra kell feltenni a rudat, ahogy az lehetséges.

A talaj elhagyása után haladéktalanul folytatni kell a mozgást.

/A most következő technikai mozzanatokat tekintve, lehet elkülöníteni ugrókat anélkül, hogy ki merném jelenteni, hogy mindkét felfogás bizonyos előnyökért tesz másutt engedményeket./

Fellendülés:

1./ A térdvezetéses: Felugráskor vízszintesig fellendült lendítő comb a talaj elhagyása után nem süllyed vissza az elugró láb mellé, hanem állandóan közeledik a mellkashoz. /A mellkas - comb által bezárt szög egyre kisebb lesz./ Közben a test előrelendülése folyamatosan halad és amikor a hát kb. vízszintes helyzetbe kerül, a lendítő térd egészen közel kerül a mellkashoz. Itt éri utol az elugró láb is a lendítő lábat.

Előnye: ennek a technikának az, hogy nagyon hamar, sok sebességet megőrizve lehet az energia visszanyeréséhez kedvező helyzetbe kerülni. Ennek eredményeként, képviselői sokkal a felsőfogás felett tudják kikerülni a lécet. Az ex-világrekorder amerikai Seagren 88 cm-rel, a jelenlegi csúcstartó Roberts pedig 92 cm-rel múlta felül fogását !

Hátránya: a test által képzett inga megrövidülése miatt hamar túllendül azon a helyzeten, ahol még a rúd hajlító komponensként vehető figyelembe. Vagyis: az egész ugrás gyorsabb lesz, mert az ugró nem fékezi le testét annak érdekében, hogy sebessége átadásával nagyobb fogással ugorhasson. /Seagren 475-ös és Roberts 472-es fogása nem tekintendő magas fogásnak, tekintettel kiváló képességeikre. Náluk szerényebb ugrók, akik a térd-leeresztést alkalmazzák, sokkal magasabb fogással ugranak !/

2./ Térdleeresztéses: a lendítő láb a talaj elhagyása után lesüllyed az ugróláb mellé. Ezzel a test által képzett inga hosszabb lesz, előrelendülése lelassul /hosszabb inga hosszabb lengési idő/ tovább marad olyan helyzetben, ahol energiát adhat át a rúdnak.

Előnye: a nagyobb energiaátadás miatt erősebb rudak magasabb fogása válik lehetségessé.

Hátránya: A test lelassulása folytán nehéz a lécet sokkal a felső fogás felett kikerülni. Ellentmondásosnak látszik az, hogy az irányzat legjelesebb képviselője: W. Nordwig kb. 90 cm-rel /pontos adat nem áll rendelkezésemre/ múlja felül felső fogását. Nordwignak azonban minden mozdulata tökéletesen kiiskolázott volt.

A legtöbb ugrót nem lehet egyik csoportba sem besorolni. Ugy vélem, hogy ennek az az oka, hogy sokan közülük az ugrásnak erről a részről nincs határozott elképzelésük, nem töreksznek semmire sem. Jó példa erre a Baráti Hadseregek Szaprtakiadján a Népstadionban szolgálatot szovjet Prohorenko, aki a bemelegítés során kis nekifutással, alacsony fogással /tehát merev rúddal/ kifejezetten törekedni látszott a térdvezetésre, de a verseny során ennek alig látszott valami nyoma.

A helyzet az, hogy ezeknek az ugróknak a lendítő lábát figyelve, azt látjuk, hogy az elugrás után félig-meddig visszamegy a másik mellé, de úgy tűnik, hogy semmi tudatosság nincs mozgásukban.

Pedig jelzőnek kell lenni, hogy a rúdon mindig kell valamire törekedni, mégpedig teljes erővel. Mint látjuk, ez esetben nem ez történik !

A fellendülés további menete: A térdek behúzásával a test teljesen megrövidül, a combok ráfekszenek a mellkasra. /Legjobban a szovjet Iszakov hajtja végre./ A test sebessége itt még - főként a térdvezetéses ugróknál - jelentős, de a csípő felső fogás mellé húzásában jelentős a karok szerepe. A rúd kinyúlása már ekkor tart, mint több energiát szolgáltat vissza. Ideális lenne, hogy ha az ugró ekkor kézállás helyzetben mozdulatlan lenne. /Ugyanis: minden mozdulat, amelyet a kinyúló rúdon végez az ugró, lerontja annak reakcióját !/ Minthogy valamennyire minden ugró késik ebbe a helyzetbe kerülni, a kérdés itt az, hogy milyen mérvű ez a késés ? Ugy tűnik, hogy a térdvezetéssel ugrók kevésbé késik le a rudat.

A továbbiakban a behúzott lábak erőteljes kiszorást végeznek a csípő belenyújtásával egyidejűleg. Ennek a mozzanatnak iránya nagy mértékben meghatározza az ugrás sikerét. Mint-hogy a rúd végének a kinyúlás alatt olyan a mozgása, hogy - különösen a kinyúlás vége felé - jelentős vízszintes komponenseket tartalmaz /ez az u.n. felső forgatás/, a csípőnyitást erősen a függőleges mögé kell végezni, mert a lécek kikerüléséhez szükséges vízszintes haladás biztosított /vagyis: a felső forgatás egyre jobban rontja a test helyzetét./

A felső fogás mellé vezérelt csípő tovább halad felfelé a rúd mellett, egyre többet felhasználva a visszatérülő energiából. A test továbbgyorsításában nagy szerepe van a karok húzásának, majd a ráfordulás után a tolásnak /ekkor jelentkezik előnyként a csúsztatás !/.

A ráfordulás: Nem olyan nagy gond, mint a merev rúddal ugrásnál volt. Ott ugyanis az ugrónak meg kellett kerülni a rudat, a hajló rúdnál az ugró elől kihajlik a rúd. Most elengedő az elugró lábát kissé a lendítő láb alá vezetni. Könnyebbség még az is, hogy a hajló rudakon a fogás mindig tartabb, mint a merev rudakon alkalmazott 10-20 cm-es fogás-tartás.

A test tehát már hasi oldalával kerül a lécs fölé és közel van a kézenállás helyéhez. Amint a különböző testrészek a láb vezetésével elérik a lécs magasságát, átgördülnek azon. Az altest lefelé haladásának megkezdésekor egyre kisebb tömeget kell a rúdnak tovább emelni, a rúd lövése egyre jobban felgyorsul. Egyedüli nehézséget akkor a mellkas átemeleése szokta jelenteni. A helyes végrehajtás: a tolózkodás végén a fej a két kar között marad lehajlítva, az ugró púpos háttal várja, amíg átgördül a lécs felett.

Milyen távolságra célszerű a mércét beállítani ?

Ideális eset az lenne, ha az ugró olyan erős rúddal ugrana, hogy minden energiáját felhasználva, éppen a függőlegesig állna be rúdjával. Ekkor volna ugyanis legmagasabban a súlypont. Elvi akadálya ennek, hogy az ugró testének felszálló pályája egybeesne a leszállóval, ami kizárná a lécs kikerülését. Az viszont alapigazság, hogy minél közelebb van a lécs a függőlegeshez, annál magasabba emelhető a súlypont, de annál kockázatosabb a lécs kikerülése. A szabály itt a függőlegeshez képest + 60 cm-t engedélyez, de meg kell jegyezni, hogy legalább 90°-ban hajló rúddal nem lehet olyan lécsen átugrani, ami a függőlegestől a nekifutópályára felé van. Az ilyen mércébeállítását merev rudakkal alkalmazták.

Egyéni csúcsot általában függőlegeshez közel álló mércé alkalmazásával szokta elérni. Ha ez nem így van, az vagy nagyon jó meteorológiai feltételekkel /hátszél/ magyarázható, vagy az az eset áll fenn /gyakran/, hogy jobb gazdálkodással /erősebb rúddal/ még nagyobb ugrótt volna az ugró.

Azt tartom ideálisnak, ha az ugró olyan keménységű rudat használ, amely a függőleges mögött kb. 30 cm-rel emeli a súlypontot legmagasabba. Aki normális szélviszonyok között 50-60 cm-es mércébeállítással ugrik rendszeresen, annak célszerű újabb, erősebb rúdról gondoskodni.

A technikai modell vázolása után néhány mondatban kitérnék arra, hogy a magyar ugrók miben és mennyiben térnek el az elképzelt ideálistól? Birálatomat nem menti az a tény sem, hogy a világon nincs egyetlen ugró sem, aki tökéletesen ugrana, mindenki követ el hibákat. De nálunk a hibázás mértéke mellett az is fennáll, hogy sokan nem látják tisztán a helyes utat, elvi vonatkozásokban sok minden tisztázatlan. Ennél nagyobb baj csak az, hogy mindez a legtöbb élvonalbelit elégedettséggel tölti el, nem kíván változtatni./

A hibákat abban a sorrendben tárgyalom, amilyen sorban haladtam a modell megírásánál is.

A nekifutás: Sokan nem fokozatosan gyorsuló nekifutást alkalmaznak, hanem úgy futnak neki, hogy indokolatlanul messziről könnyű iramban érkeznek el egy segédvonalhoz és ennél belegyorsítanak.

Az előzőekben írtam, hogy a nekifutásnak pontosan olyan hosszúnak kell lennie, ahonnan optimális sebességre tud az ugró felgyorsulni. Ez a nekifutás ennél hosszabb és minden feleslegesen megtett lépés újabb hibázási lehetőség. Az ilyen nekifutást sokan úgy is el szokták hibázni, hogy már a segédvonal előtt belegyorsítanak, elrohanják a nekifutást. Aki így hibázik, az már csak elmeredve, hátradőlve tudna felugrani, de Magyarországon kivétel nélkül mindenki leáll ebben az esetben.

A segédvonal használata pedig megosztja a figyelmet.

Kiss Kálmán /Honvéd/ pedig az egyenletesen lassuló /néha rohamosan lassuló/ módját választja a nekifutásnak. Állórajt-szerűen indul neki 40-42 méteres /túlzás! / nekifutásnak. Végül sebessége töredékére csökken, mozgása pedig teljesen szétesik.

Sokan a klasszissá válás fontos feltételének tartják a rásétáló- és ráfutó lépések alkalmazását. Ezek nélkül is világklasszis lehet valaki. Magyar szintű eredményekhez úntig elég az állóhelytől indulás.

Gyakori hiba a nekifutás végén az előretűzéssel egyidejű hátradőlés. Ez kizárja a kedvező testhelyzetben történő rúdra akadást. Kijavitása értelemeszerű, legtöbbször magán a maximális sebességgel történő futás technikáján kell javítani.

Jellemző magyar hiba az, hogy egyes ugrók úgy gondolván, hogy magasabba lehet feltenni a rudat és jobban rá lehet menni mellél akkor, ha a felugráskor a vállak annyira elfordulva maradnak, mint ahogyan a nekifutás közben voltak.

E felfogás két szempontból sem tartható:

1./ Ha mindkét váll egyforma messze van a szekrénytől, a felülfogó kar mellizma előfeszül, ennek az izomnak pedig döntő szerepe van a lefüggéshelyzetbe kerüléshez. Ha a vállak elfordulva maradnak, nem jöhet létre ez a kedvező előfeszülés.

2. Sérülésveszélyes. Ennél a megoldásnál a rúd feje fölé rakása nem igényel előretűzést, elég, ha az ugró a csipő mellett tartott rudat a legrövidebb úton a fej fölé emeli. Elégtelen végrehajtás esetén a rúd nem kerül a fej fölé, súlyos esetben ennek következményként az ugró a leérkezőhely mellé is kieshet. /Ez történt a Hadsereg Szpartakiádon is az NDK-s Eifelvel - súlyosan megsérült./

Az a hiba, amelyet most fogok tárgyalni, a legjellemzőbb /és a legszomorúbb/ a magyar rúdugrásra nézve.

Egyesek még ma is hiszik, és vallják, hogy a rudat nem a nekifutás és a felugrás által gyjtött energia hajlítja meg, hanem az alul fogó kar feszítése ! /Néhányan elfogadják, hogy nem kell feszíteni, de legalább keményen "megfogni!" kell a rudat, ami a hiba nagyságát nem csökkenti./

Ez a hiba még a rúdugrás hőskorából származik, amikor egy Pennel-sorozatképet úgy is lehetett magyarázni, hogy a hajlás Pennel alul fogó karjának feszítéséből ered. Pennel már 1965-ben cáfolta azt, hogy az ugró feszítő tevékenységet végezzen.

Ha a testet egy ingának képzeljük, melynek felfüggesztési pontja a felülfogó kéz, akkor - mint minden ingának - ehhez tartozik bizonyos lengésidő. Ha az alul fogó kézzel feszítünk, vagy "megfognuk", akkor az inga megrövidül, minthogy felfüggesztési pontja áttevődik az alul fogó kar vállába. Rövidített inga lengése is rövidett ideig tart, így a test helyzete a rúdhoz képest nagy mértékben leromlik: az egész test sebessége kisebb lesz, /sok energia ment át a rúdhoz, de azon az áron, hogy már képtelenség lesz ezt a sok energiát felhasználni/ a lábak elcsapódnak, ellenőrizhetetlen pályára térnek. Az ilyen felfogásban ugrók legfeljebb 50-60 cm-rel képesek felülmúlni felső fogásukat, ez pedig semmihez sem elég ! És éppen a két legeredményesebb klub: a Honvéd és a Szpartakus ugrói járnak élen ennek a téves szemléletnek ápolásában !

A magyar ugrók az ugrásnak az eddigi mozzanataiban annyi hibát halmoztak fel, hogy az már feleslegessé teszi azt, hogy a további hibákat tárgyaljam. Amúgy is - mint minden mozgásra, a rúdugrásra is - jellemző, hogy a mozgás elején elkövetett hibák egyre súlyosabban mutatkoznak a későbbiek során.

Hazánkban van még egy rendkívül ártalmas szemlélet, amelyik a fejlődést akadályozza. Ez pedig az, hogy túlzottan a biztonságra törekedve, nem megfelelő erősségű rudat használnak, ezeket pedig olyan mércebeállításokkal, ami messze meghaladja a szabályok által megengedett ± 60 cm/. Az előzőekben írtam, hogy az ugrás annál biztonságosabb /de csak relatíve kis magasságon !/, minél messzebb van a léc betöltve. Ilyen mércebeállítás mellett a kisebb hibák nem hívják fel magukra a figyelmet.

A túlzott biztonságra való törekvést az indította el, hogy pár éve azokat, akik kísérleteztek, gyakran érték kudarcok, kiestek a versenytől, azok végeztek elől, akik biztonságosan versenyeztek. Jelszavá vált, hogy ha kell, a legpuhább rúddal is, de eredményt kell ugrani ! Nem a mozgáshibák felszámolása volt a törekvés, hanem az, hogy puha rudakkal versenyt kell nyerni. Rájöttek arra, hogy a rudakat úgy gyártották, hogy az alsó vége vastagabb falú, tehát merevebb. Ha levágják, akkor ugyanannyival magasabban fogva, egy puhább darabot kap az ugró, tehát a rúd puhább lesz /az ilyen törekvés addig megbotcsájtható volt, amíg nehéz volt rudakhoz jutni és egy-egy törés után, hogy megfelelő mérethez jusson az ugró, mindent el kellett követni./

Ma a legkényesebb igényeket is kielégítik a gyárak mind keménységben, mind hosszúság szempontjából. Akár kilónként erősödő rúdsort lehet összeállítani, nem beszélve a különböző hosszúságúra gyártott újabb variációs lehetőségekről. Jellemző, hogy Magyarországon szinte kizárólag 16 lábás /488 cm/, vagy 16 1/2 lábás /505 cm/ rudak vannak forgalomban. A gyárak utasítása az, hogy ideális hajlás a rúdon a felső végtől számított 15-45 cm-es tartományban nyerhető. Ez 16 lábás rúdon legalább 423, 16 1/2 lábás rúdon 440-es fogást jelent. Nálunk ilyen ugró kevés van, de nem baj, úgyis le kell vágni belőle ! Azt hiszem, a Szpartacus megszámolhatatlan 170-es rúdja között nincs olyan, amelyik ne szenvedett volna csonkítást !

Önámítás az, ha valaki - mondjuk - 75 kg, /ami kb. 165 font/ és egy csonka 170-es rúddal ugrik. Meg van magával elégedve, hogy a testsúlyához képest erős rúddal ugrik. /Pedig ez a csonka rúd régen nem 170 fontos !/

A világlklasszisok mind sokkal erősebb rudakkal ugranak, mint ami a testsúlyuknak megfelelne. A 150 fontos /69 kg/ svéd Isaksson 185-össel, a 180 font súlyú ifjúsági világrekorder amerikai Tully 205-össel, a 170 fontos /78 kg/ szovjet Prohorenko 195-ös rúddal ugrik.

Fejtegetésem csupán az ugrás technikai problémáira szorítkozik, nem témája pl. az utánpótlás, a hozzáállás, vagy a pályák állapotának vizsgálata, pedig ezek együttesen okozták azt a sajnálatos és rohamos visszaesést, aminek tanúi lehetünk.

Mégsem látom kilátástalannak a helyzetet, mert ebben az esetben nem is kongatnék vészharangokat. Nálunk is van arra példa, hogy megfelelő felhasználásával a meglévő erőnek, kellő szervezéssel világszintet lehet elérni. A MASZ illetékeseinek most pl. az a legnagyobb gondja, hogy az öt nagy gerelyhajító közül melyik kettő maradjon itthon az olimpiáról.

Példa akad bőven, de ha már máshogy nem tudunk hozzálátni a felkapaszkodáshoz, jó lenne egészen egyszerű eszközökkel rendet teremteni házuk táján ! Figyelni kellene pl. olyan apróságokra, hogy egy 15.30-ra kiírt verseny 15.30-kor kezdődjék, vagy hogy a 3 perces szabályt az egész verseny alatt következetesen betartsák, ellenőrizték a mérce beállítását. Ezek apróságoknak tűnnek, de talán segítenének kialakítani a kedvező légkört ahhoz, hogy egészséges változások kimozdítsák a rúdugrás kátyúba szorult szekerét.

Gagyai Endre
szakédzó

Miért gyengék ifjúsági 400 m-es gátfutóink?

Hogyha az elmúlt évek magyar ifjúsági gátfutó eredményeit a nemzetközi élvonalhoz hasonlítjuk, már az első látásra is szembetűnő az a lemaradás, amelyet be kell pótolnunk, s mely egyre krónikusabb jelleget ölt, annál is inkább, mert lényegében rendelkezünk tehetséges fiatalokkal, de a hibák orvoslására történt intézkedések eddig nem sok eredményt jártak.

Az ok és okozati összefüggéseket elemezve, arra a következtetésre jutottunk, hogy a magyar 400 m-es gátfutók gyenge eredményeinek gyökerét közvetlenül az edzésterhelés hiányosságaiban /amely terhelés megrekedt az 1960-as évek szintjén/, közvetve pedig a magyar versenyrendszerben kell keresnünk. En egyelőre az utóbbival foglalkozom, mivel úgy látom, hogy a bajok orvoslásának ez a legsürgősebb módja.

1./ Kezdeném azzal, amivel nem tudok egyetérteni, éspedig, hogy az egy korosztályon belüli versenyzőknek /18-19 éveseknek/ külön bajnokságot rendeznek 300 és 400 m-es gáton, s természetesen ez által a 18 évesek "csak" 300 gátra készülnek, a 19 évesek pedig 400 gátra. Ez kizárja az ifjúsági korosztályon belüli győzelem lehetőségét és a nagyobbaknak a kisebbek által való legyőzését. Természetesen, ez által megszűnik a "nagyok" számára a sztimulens lehetősége, ami abból adódna, hogy maguk mögött éreznék a "trónkövetelőket" selegét, nagyobb volna a versenygés egyazon versenyszámban, a 400 m-es gátfutásban. Ez eleve meghozná a minőségi ugrást és az eredmények javulását.

2./ Egy másik tényező, ami 400 m-es gátasaink karrierjére gátlóan hat, az a nemzetközi versenyeken való gyenge szereplés. Mindenki tudja, hogy egy igazi atléta legfőbb vágya, hogy a nagy nemzetközi versenyeken: ifjúsági EB-n, valamint az IBV-n /ahol nem 300, hanem 400 m-es gátat futnak a versenyzők/ a lehető legeredményesebben képviselje hazánkat, mert ez jelenti a legnagyobb sikerélményt. Hogyha viszont éveken át a sereghajtók között van, még ha magyar viszonylatban a legjobb is, idővel törvényszerűen arra a következtetésre jut, hogy "ezt nem érdemes csinálnom, mással kell próbálkoznom, ugyanis ebben a versenyszámban én a leggyengébbek közé tartozom". Csakhogy egy 18 éves, pl. IBV-n induló versenyző nem tudja azt, hogy más nemzetek fiataljai már legalább 2 éve készülnek a 400 m-es gátfutásra. Ő pedig hazai viszonylatban még most is a 300 m-es gátfutás "kimélő" edzésadagját végzi, s így az is természetes, hogy esetleg önmagát igen, de másokat nem tudhat felülmúlni 400 gáton. Az viszont már kevésbé természetes, hogy így veszítjük el sok leendő értékes gátfutókat.

3./ Nem tartom ésszerűnek azt a szabályt, miszerint a 19 éveseknek, akiknek már leginkább meg kellene közelíteniük a nemzetközi szintet, az országos bajnokságon helyezéseik elismeréseként nem adnak olimpiai pontot. Ez azért is kellemetlen, mert a klubokban egy eredmény értékét rendszerint olimpiai pontokban mérik. Márpedig a 19 évesek győzelmét, amely az eredményt illetően korosztályukban egyedi, nem tudhatják kellőképpen értékelni, hiszen teljesítményeiket is csak a felnőttekhez hasonlíthatják. Más ifjúsági korban lévő versenyzőnek a 400 m gát nem lévén hivatalos versenyszáma, s közvetve úgy tűnhet, mint a klubnak "hasznot nem hozó" versenyszám. Elvileg a serdülők és a 17-18 éves ifjúságiak is futhatnak - az országos bajnokságot kivéve - minden más versenyen 400 gátat. No, de az edzőknek nem fűződik különösebb érdekük a klasszikus versenyszámra való felkészítéshez, mert a bajnokságot tekintik mérvadónak, márpedig az ott szereplő 300 m-es gátfutás a jelen szabályok mellett, egészen más megterhelést és ritmusérzékelt igényel a versenyzőktől, mint a 400 m gát. S éppen a bajnokságra való felkészülés jegyében mellőzik az edzők a speciális 400 gátas munkát. Márpedig akkor nem kell csodálkoznunk azon, hogy bár elég jó serdülő és ifjúsági 300 gátas eredményeink ellenére, 400 m-es ifjúsági, sőt felnőtt gátfutóink is messze elmaradnak a nemzetközi élmezőnytől.

4./ Szerintem, a gátfutó versenytávok módosítása maga után vonja a felkészítésben a kedvező változást és a 400 m-es gátfutáshoz szükséges edzésterhelés növekedését is, amely a 800 m-es középtávfutókéval kell azonosnak lennie. Eppen ezért az ifjúsági korcsoportban mindhárom évfolyamnak /17-18-19 éveseknek/ a 400 m-es gátfutást kell hivatalos versenyként bevezetni az országos bajnokságon, azzal a megkülönböztetéssel, hogy a 17 évesek 0.84 m-es míg a 18-19 évesek 0.91 m-es gátmagasságon futnának. E változást azért tartom nagyon fontosnak, mert a 400 m-es gátra legalább két évig kell "érnie" egy versenyzőnek, hogy a nemzetközi követelményeknek megfelelő eredményt fusson, márpedig ha csak 19 éves korában kezd el a 400 gátas speciális edzést /amint ez a jelenlegi helyzetben fennáll/, csak utánpótlás korára lehet képes jobb teljesítményre. Addig viszont a többi nemzet versenyzői eltávolodnak tőlük, mert már eddig is lépéselőnyben voltak jobb versenyrendszerük révén, hiszen már évekként előbb bevezették a 400 m-es gátfutást, no meg az utánpótlás ideje náluk egybeesik a szakmai pályaválasztás, legtöbbjükénél az egyetemi élet, vagy katonaság kezdetével. Ez törést jelent a felkészülésben s nem biztos, hogy a következő években lesz-e lelki vagy akaratereje a megszokottál jóval nagyobb munkamennyiséget végezni az új, sokszor az előzőnél szokatlanabb körülmények között, hogy behozza a lemaradást, mely a nemzetközi élmezőnytől elválasztja. Itt tekintetbe kell venni azt is, hogy ez az idő rendszerint edzőváltoztatással, klub, vagy környezetváltoztatással s természetesen új edzésrendszer kipróbálásával is jár. Mivel az elmúlt években állandóan cserélte a versenytávot: 15-16 éves korában 76.2 cm-en, 17-18 éves korában 91 cm-en futotta a 300 gátat, s csak egy évig a 400 gátat hivatalos magasságon, nem tudta kialakítani a megfelelő gátritmust és a versenyszámnak immár megfelelő stabil edzésmodszert.

Az állandó változtatások, cserélgetések az atlétát nem érlelhetők meg a klasszikus versenyszámra. Eppen ezért a különböző korosztályoknak megfelelő magyar versenytávok és gátmagasságok átvizsgálását és módosítást javaslom. Teljesség kedvéért a továbbiakban nemcsak a 300 és 400 m-es gátfutással foglalkozom, hanem mindenütt a serdülő és ifjúsági

korosztálynak megfelelő versenytávval kapcsolatban tolmácsolom vallott nézeteimet, hiszen az gyermek és serdülő korú versenyzőknél még nem szabad elvárni a teljes szakosodást egy versenyszámba. Amit egyik évben megtanítunk, annak a következő évek célkitűzéseit kell szolgálnia az ésszerű fokozatosság és a modern edzésfelfogás figyelembe vétele mellett.

Minden korosztálynak közlöm először a jelenleg érvényben lévő versenyszámait, majd utána az általam javasolt módosítást /ott, ahol van ilyen, kereszttel jelöltem meg/. Módosítás alatt értem az új versenytáv bevezetését is egyes korosztályoknál, ahol - úgy érzem hogy - nincs kellő alap a jövő 400 gátasainak fejlődéséhez.

Gyermek korcsoport: fiúk + lányok /10-12 évesek/:

60 m g /76.2 cm - 6 db gát /11-7-14 m/

Serdülő B korcsoport: fiúk + lányok /13-14 évesek/:

80 m g /76.2 cm - 8 db gát /12-8-12 m/

+200 m g /76.2 cm - 10 db gát /16-19-13 m/ csak 14 éveseknek

Serdülő A korcsoport: fiúk:

15 évesek: 100 m g /91.4 cm - 10 db gát /13-8.5-10.5 m/

15 és 16 évesek: 300 m g /76.2 cm - 7 db gát /45-35-45 m/

16 évesek 110 m g /91.4 cm - 10 db gát /13.72 - 9.14 - 14.02 m/

+300 m g /84.0 cm - 7 db gát /45 - 35 - 45 m/

L á n y o k:

15 évesek 80 m g /76.2 cm - 8 db gát /12 - 8 - 12 m/

+300 m g /76.2 cm - 7 db gát /45 - 35 - 45 m/

16 évesek 100 m g /76.2 cm - 10 db gát /13 - 8.5 - 10.50 m/

+300 m g /76.2 cm - 7 db gát /45 - 35 - 45 m/

Ifjúsági korcsoport 17-18-19 éves fiúk:

17 és 18 évesek 110 m g /99 cm - 10 db gát /13.72 - 9.14 - 14.02 m/

300 m g /91.4 cm - 7 db gát /45 - 35 - 45 m/

19 évesek 110 m g /106 cm - 10 db gát /13.72 - 9.14 - 14.02 m/

400 m g /91.4 cm - 10 db gát /45 - 35 - 45 m/

17 évesek + 400 m g /0.84 cm - 10 db gát /45 - 35 - 40 m/ !!

18 évesek + 110 m g /106 cm - 10 db gát /13.72 - 9.14 - 14.02 m/

+ 400 m g /91.4 cm - 10 db gát /45 - 35 - 40 m/

L á n y o k:

100 m g /84 cm - 10 db gát /13 - 8.5 - 10.50 m/

300 m g /76.2 cm - 7 db gát /45 - 35 - 45 m/

17-18 évesek + 400 m g /76.2 cm - 10 db gát /45 - 35 - 40 m/

Amint a fentiekből kitűnik, a változtatások minden korcsoport számára nagyobb erőpróbát jelentenek, mely természetesen az eddigi edzésben érvényesülő szemlélet felülvizsgálatát is feltételezi /jóval több állóképességi munkára van szükség/.

Az alapedzés így nem több egy több-próba jellegű felkészítés, tehát a többpróba technikájának elsajátításával a súlypontban /amelynél az edzők gyakran túl sok időt vesztenek a technikai képzéssel/, hanem a képzés súlypontjában a motorikus képességek /állóképesség, gyorsaság, erő, mozgékonyaság, lazaság, ügyesség/ fejlesztése áll s így a cél egy sokoldalú szervezeti izomzat és motorikus testi képzés lesz.

Összefoglalva: Minden atlétikai szakembernek az a legőszintébb óhaja, hogy a magyar atlétika minden versenyszámában nemzetközileg kiemelkedő, ütőképes egyéniségekkel és csapattal rendelkezzen. Mivel a 400 m-es gátfutás már évek óta nemzeti válogatottunk gyenge pontjai közé tartozik, így szükségesnek tartottam megemlíteni azokat a jelenleg érvényben lévő hiányosságokat, amelyek - véleményem szerint - hátráltatják a versenyszám dinamikus fejlődését, s azok orvoslási módját. Mindez azért is nagyon fontos, mert a 400 m-es gátasok rendszerint a 4x400 m-es váltóban is alapemberként szerepelnek, sokszor pedig 400 sikon is a legjobbak. Természetesen mind az, amit leírtam, vita tárgyát képezheti a jövőben, hiszen más megvilágításban valamikor igazolt volt a jelenlegi versenyrendszer létjogosultsága.

No, de az idő múlik, s a sportág is fejlődik. Nekünk pedig lépést kell tartanunk a nemzetközi életben észlelhető fejlődéssel ugyanúgy, mint az ipar, a tudományok, vagy a nemzetgazdaság bármely ágában.

Bibliografia: Altéikai Évkönyv, 1975., Leichtathletik, 1975. IX.száma.

Bábán Ferenc
edző

Helyesbítés

az ATLÉTIKA 1975. VIII.-IX. számában megjelent "A középtávfutók edzésgyakorisága, edzésterjedelme és edzéstartama" című cikkéhez.

Babinyecz József észrevételezte a kifejezésbeli hibákat és szükségesnek tartotta ennek helyesbítését az eredeti amerikai könyv alapján /Fred Wilt: HOW THEY TRAIN /hogyan edzenek/ II. kötet 104 oldal/. Ezt az anyagot ugyanis részben vette csak át a Leichtathletik 1973. 26. száma.

Helyesnek tartom az ilyen hibajavításokat, mint ebben az esetben is. Mentségemre szolgáljon, nem saját szakterületemből vettem az anyagot. Ugyanis az eredeti angolból először lefordították németre, én ezt tettem át immár harmadik nyelvre, a magyarra. Nem csoda hát, ha esetleg a szakkifejezések nem a legpontosabbak. /A nyelvfordításra van egy mondás: "Nincs fordítás, csak ferdítés"./

Ideális az lenne, ha a megfelelő nyelvtudású szakemberek /itt pl. közép- és hosszútávfutó edzők/ foglalkoznának és ismertetnék az idegen nyelvű szakanyagot - az egészen pontos értelmezés érdekében. Ezen felül azért is, hogy megismerjék a "jó" külföldi szakirodalmat.

Az anyag közös áttekintése után a következő javításokat tartottuk szükségesnek:

Bemelegítés edzés előtt:

Pályaedzése előtt 1 mérföldet fut, hosszú futások előtt az első mérföldet lassabban futja. Rendszerint 7-10 mérföldet fut terepen, vagy országúton, mérföldenként 6:30-7:00 perces ritmusban.

Ha nem volt versenye, minden héten négy este futott terepen, vagy országúton 15-20 mérföldet folyamatosan, amikor gyakran ért el 6 perc/mérföld alatti időt is fűvön és országúton egyaránt. Legnehezebb intervall edzésén 15x440 yardot futott, 50 yardos joggal /állandó futással/. Egy alkalommal ennél a 15x440 yardnál 61 mp-es átlagot ért el és befejezésül az utolsóra pedig 58 mp-et.

Mint magas edzésszinten álló futó, sohasem pihent verseny előtt. Maratoni versenye előtt azonban lazított az edzésterjedelmén.

Zink Teréz és Babinyecz József

A Magyar Népköztársaság kiváló és érdemes sportolói atlétikában 1975. évben

A Magyar Népköztársaság érdemes sportolója /15 férfi, 6 nő/

Bruzsenyák Ilona	U.Dózsa	100 m gát	13.1
Lázár Magdolna	Debr.EAC	800 m	2:00.5
Mátay Andrea	MAFC	magasugrás	186
Rudolf Erika	MAFC	magasugrás	187
Sámuel Edit	Bp.Spartacus	magasugrás	185
Szabó Ildikó	Nyiregyh.VSC	távolugrás	666
Boros Sándor	U.Dózsa	gerelyhajítás	85.56
Csik József	Bp.Építők	gerelyhajítás	85.10
Erdélyi György	BEAC	gerelyhajítás	84.80
Faragó János	DVTK	diszkoszvetés	62.64
Fejér Géza	Bp.Honvéd	diszkoszvetés	63.24
Gresa Lajos	FTC	100 m	10.1
Kelemen Endre	U.Dózsa	magasugrás	222
Léopold Endre	Pécsi MSC	200 m	20.6
Major István	Bp.Honvéd	magasugrás	220
Milassin Lóránd	Bp.Honvéd	110 m gát	13.7
Murányi János	Bp.Spartacus	diszkoszvetés	64.14
Németh Gyula	BVTC	távolugrás	790
Németh Miklós	Vasas	gerelyhajítás	91.38
Paragi Ferenc	Csepel	gerelyhajítás	89.92
Zemen János	U.Dózsa	1500 m	3:38.9

A Magyar Népköztársaság kiváló sportlója /1 férfi, 2 nő/

Csóke Katalin	Csepel	ifjúsági EB	II. hely
Siska Xénia	Vasas	ifjúsági EB	III. hely
Saskói Alfonz	Csepel	IBV	I. hely

A Magyar Népköztársaság érdemes sportolója /4 férfi, 5 nő/

Bartha Angéla	SKSE	IBV	III. hely
Faragó Emese	Bp.Honvéd	IBV	III. hely
Forgács Judit	Bp.Honvéd	IBV	III. hely
Kelemen Rita	Egri Dózsa	IBV	III. hely
Tomasovszky Ágnes	Nyiregyházi VSC	ifjúsági EB	V. hely
Bartha Attila	Csepel	IBV	II. hely
Laposa Ferenc	TBSC	ifjúsági EB	IV. hely
Ötvös Imre	Dunaföldvár	IBV	III. hely
Varró Gábor	Vasas	IBV	II. hely

Az egyesületek 1975. évi rangsora

Az egyesületek rangsorolására a MASZ 1975-ben új értékelési rendszert fogadott el. Ennek alapján az egyesületek értékelési rendszerében a következő tényezők szerepelnek:

- 1./ Az országos bajnokságok pontversenye, beleértve a világversenyeken való szereplések értékelését is.
- 2./ A minősítések értékelése.

Az 1./ pont szerint kialakult pontversenyt korosztályonként és összesítésben is az ATLÉTIKA 11.száma, mint a bajnoki pontverseny végeredményét már teljes részletességgel közölte.

A szövetségben az idénnyzárás után elkészített minősítések alapján megállapítást nyert, hogy az egyes egyesületek a minősítésekért hány pontot kaptak. Az egyesületek részére járó pontok: érdemes sportoló 35, I. osztályú 20, II. osztályú 5, aranyjelvényes 16, ezüstjelvényes 5 pont.

A bajnoki pontverseny pontjainak és a minősítésért járó pontoknak összegezése alapján az egyesületek 1975. évi összesített rangsora a táblázat szerint a következőképpen alakult:

1975. évi összesített egyesületi rangsor

Sor- szám	Egyesület	bajnoki pontv.	minősi- tés	Össz- pont					
1.	Bp.Honvéd	1391.5	1211	2602.5	66.	Bp.Póstás	11	49	60
2.	U.Dózsa	746.5	824	1570.5	67.	Kincsesbánya	30	28	58
3.	Csepel	746	651	1397	68.	Dorogi AC	24	29	53
4.	Vasas	649.5	611	1260.5	69.	Bonyhád	19	32	51
5.	PMSC	560.5	582	1142.5	70.	Dunakeszi	3	40	43
6.	DVTK	537	512	1049	71.	605.sz.DSK	6	36	42
7.	NYVSC	491.5	494	985.5	72.	Péti MTE	19	22	41
8.	BEAC	338.5	406	744.5	73.	Kisbéri g.	6	32	38
9.	Szoln.MÁV	289	442	731		MVSC	4	34	38
10.	Bp.Spartacus	330.5	386	716.5	75.	Móri SE	6	28	34
11.	DMTE	343	326	669	76.	Nagykátá	9	24	33
12.	FTC	323.5	337	660.5	77.	Esztergom	3	28	31
13.	Tat.Bányász	321	303	624	78.	Gyöngy.Energia	28	-	28
14.	D.Kohász	299.5	323	622.5	79.	Kossuth FSE	17	10	27
15.	SZEOL	240	355	595		Fonyódi gimn.	15	12	27
16.	TFSE	285	261	546	81.	Oroszl.Bányász	25	-	25
17.	SZVSE	270	240	510	82.	Tolnai VL	23	-	23
18.	Haladás	206	285	491	83.	Vasas Izzó	13	9	22
19.	MAFC	176	264	440	84.	Nagybátony	7	13	20
20.	Kecskemét SC	132.5	283	415.5		Kom.Jócai gimn.	4	16	20
21.	Ganz Mávag	165.5	238	403.5	86.	Zalaeg.Epitők	3	16	19
22.	Bp.Epitők	202	194	396		Kőszegi Latex	2	17	19
23.	ZTE	146	225	371	88.	Fűzfői AK	2	16	18
24.	MTK-VM	237.5	130	367.5	89.	SBTC	-	16	16
25.	Kazincb.Vagy.	204	152	356	90.	Kilián FSE	-	13	13
	Győri Dózsa	150	206	356		SÜMSE	5	8	13
27.	Komlói Bányász	154	166	320	92.	Nyiregyházi TK	12	-	12
28.	Ózdi Kohász	153	164	317		Hajdúböszörmény	4	8	12
29.	BKV Előre	171	131	302		Gödi TSZ	4	8	12
30.	Szeksz.Dózsa	94.5	174	268.5		Szarvasi főisk.	-	12	12
31.	Bcs.Előre Spart.	155	108	263		Testvériség	-	12	12
32.	Videoton	107	154	261	97.	VM Közért	2	9	11
33.	Gyulai SE	74.5	177	251.5	98.	Bauxitbányász	10	-	10
34.	Soproni TC	71	172	243		Orosháza	6	4	10
35.	SKSE	109	130	239		Mezőtúri AFC	2	8	10
36.	Bakony Vegyész	124	103	227		Pécsi TK	-	10	10
37.	BVSC	113	110	223	102.	Debr.Tóth gimn.	9	-	9
38.	Ceglédi VSE	76.5	130	206.5	103.	Borsodi Bányász	3	5	8
39.	Rába ETO	94.5	105	199.5		Edelényi Bányász	-	8	8
40.	Váci Híradás	62	132	194	105.	Szarvasi Spart.	6	-	6
41.	DEAC	106	84	190		Hajdú Vasas	6	-	6
42.	Hatv.Kinizsi	74	114	188		Kőrösladány	6	-	6
43.	Pápai Textiles	67	105	172	109.	Jászapáti	6	-	6
44.	Kaposv.Dózsa	45	114	159		Enyingi Medosz	5	-	5
45.	Keszth.Haladás	87	59	146		Várpalota	5	-	5
46.	Bajai SK	80	56	136		Nyirbátor	5	-	5
47.	Göd.EAC	120	-	120		Bp.Medosz	-	5	5
48.	Olajbányász	37	80	117		Sárospataki TC	-	5	5
49.	Törökszentmikl.	44.5	68	112.5		Zrinyi DSK	-	5	5
50.	Dunaföldvár	72	35	107		Földes DSK	-	5	5
51.	Balassagyarmat	39	62	101		Mereszjev SE	-	5	5
52.	Egri Dózsa	60	35	95	117.	Szegedi TK	4	-	4
53.	DASE	51	40	91		Bolyi Medosz	-	4	4
54.	Jászb.Lehel	28	60	88		Soproni Vendégl	-	4	4
55.	Szent.Vizmi	46	32	78		Hajdúnánás	-	4	4
	Ajkai Aluminium	62	16	78		Bátaszék	-	4	4
	Leninváros	6	72	78	122.	Békéscsabai MÁV	3	-	3
58.	Egri TK	36	37	73		Túrkeve	3	-	3
	Komáromi AC	29	44	73		Nagykőrösi Ped.	3	-	3
	Hódiköt	17	56	73		Siófok	3	-	3
61.	Mohácsi TE	54	16	70	127.	Hevesi gimn.	3	-	3
62.	DVSC	52	16	68		Kapuvári gimn.	2	-	2
63.	PVSK	12	55	67		Nagyecsedí gimn.	2	-	2
64.	Tőrekvés	24	41	65		MEAFK	-	2	2
65.	Toldi SE	42	20	62	130.	Zalka SE	1	-	1
						Barcs	1	-	1
						Karcag	1	-	1

Az 1975. évi "A" kategóriás egyesületi rangsor:

/zárójelben az összesített rangsor helyezése/

1. Bp.Honvéd /1/
2. U.Dózsa /2/
3. Csepel /3/
4. Vasas /4/
5. PMSC /5/
6. DVTK /6/
7. NYVSC /7/
8. Bp.Spartacus /10/

A "B" kategóriás egyesületi rangsor:

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| 1. BEAC /8/ | 11. Bp.Építő /22/ |
| 2. Szoln.MÁV /9/ | 12. ZTE /23/ |
| 3. DMTE /11/ | 13. MTK-VM /24/ |
| 4. FTC /12/ | 14. Kazincb.Vegy. /25-26/ |
| 5. Tat.Bányász /13/ | Győri Dózsa /25-26/ |
| 6. SZEOL /15/ | 16. Szeksz.Dózsa /30/ |
| 7. TFSE /16/ | 17. Bcs.Előre Sp. /31/ |
| 8. Haladás /18/ | 18. Bakony Vegy. /36/ |
| 9. MAFC /19/ | 19. Kaposv.Dózsa /44/ |
| 10. Ganz Mávag /21/ | 20. GEAC /47/ |

A "C" kategóriás egyesületi rangsor:

/az első 20 helyezett/

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1. Dunaujv.Koh. /14/ | 11. BVSC /37/ |
| 2. SZVSE /17/ | 12. Ceglédi VSE /38/ |
| 3. Kecskemét SC /20/ | 13. Rába ETO /39/ |
| 4. Koml.Bányász /27/ | 14. Váci Híradás /40/ |
| 5. Ózdi Kohász /28/ | 15. DEAC /41/ |
| 6. BKV Előre /29/ | 16. Hatvani Kin. /42/ |
| 7. Videoton /32/ | 17. Pápai Textil /43/ |
| 8. Gyulai SE /33/ | 18. Keszth.Halad. /45/ |
| 9. Soproni TC /34/ | 19. Bajai SK /46/ |
| 10. SKSE /35/ | 20. Olajbányász /48/ |

Megyei összesített rangsor:

Sor-szám	Megye	Bajnoki pontverseny	Minősítési pontok	Össz-pontok:
1.	Borsod	907	964	1871
2.	Baranya	780.5	833	1613.5
3.	Csongrád	577	683	1260
4.	Hajdú-Bihar	571	478	1049
5.	Fejér	489.5	553	1042.5
6.	Szolnok	379.5	627	1006.5
7.	Szabolcs-Szatm.	510.5	494	1004.5
8.	Győr-Sopron	323.5	519	842.5
9.	Komárom	406	420	826
10.	Veszprém	376	326	702
11.	Pest	294.5	344	638.5
12.	Bács-Kiskun	212.5	339	551.5
	Békés	250.5	301	551.5
14.	Vas	208	302	510
15.	Zala	186	321	507
16.	Tolna	208.5	245	453.5
17.	Nógrád	160	229	389
18.	Heves	201	186	387
19.	Somogy	64	126	190

Dr.Istenes Vilmos

Szerkesztette: Farkas Pál. Kiadja: a Sportpropaganda Vállalat. Felelős kiadó: Béres Tibor igazgató.

Készült: a Sportpropaganda Sokszorosító Üzemében. Műszaki vezető: Mestyán János.

Előállítás helye: 1143 Budapest, Dózsa György ut 1-3. Előállítás ideje: 1976. január. Terjeszti: a Magyar Posta.

THE HISTORY OF THE CITY OF BOSTON FROM 1630 TO 1800

The history of the city of Boston from 1630 to 1800 is a story of growth and change. It begins with the arrival of the first settlers in 1630, who founded the city as a haven for Puritans seeking religious freedom. Over the years, the city expanded its borders and diversified its economy, becoming a major center of trade and commerce in the New England region.

By the mid-18th century, Boston had become one of the most important cities in the colonies. It was a hub of intellectual and political activity, and it played a central role in the American Revolution. The city's harbor was a vital link to the rest of the world, and its streets were filled with the energy of a growing nation.

In the 19th century, Boston continued to grow and evolve. It became a center of industry and manufacturing, and it was home to many of the nation's leading universities and research institutions. The city's architecture and urban landscape were transformed by the influx of immigrants and the demands of a rapidly expanding population.

Today, Boston is a city of rich history and vibrant culture. It is a place where the past and the present coexist, and where the spirit of innovation and progress continues to thrive. The history of the city of Boston is a testament to the resilience and ingenuity of its people, and it is a story that continues to inspire and inform us today.

The history of the city of Boston is a story of growth and change. It begins with the arrival of the first settlers in 1630, who founded the city as a haven for Puritans seeking religious freedom. Over the years, the city expanded its borders and diversified its economy, becoming a major center of trade and commerce in the New England region.

By the mid-18th century, Boston had become one of the most important cities in the colonies. It was a hub of intellectual and political activity, and it played a central role in the American Revolution. The city's harbor was a vital link to the rest of the world, and its streets were filled with the energy of a growing nation.

In the 19th century, Boston continued to grow and evolve. It became a center of industry and manufacturing, and it was home to many of the nation's leading universities and research institutions. The city's architecture and urban landscape were transformed by the influx of immigrants and the demands of a rapidly expanding population.

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, játékevezetők, 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 beérkezniük a fenti címekre.

az OTSH
igazgatási és tájékoztatási főosztálya

az OM
testnevelési és sport önálló
osztálya

a Magyar Ujságírók Országos
Szövetségének elnöksége