

ATLÉTIKA

OLYMPIAI



A TARTALOMBÓL :

A DVTK atlétikai szakosztályáról

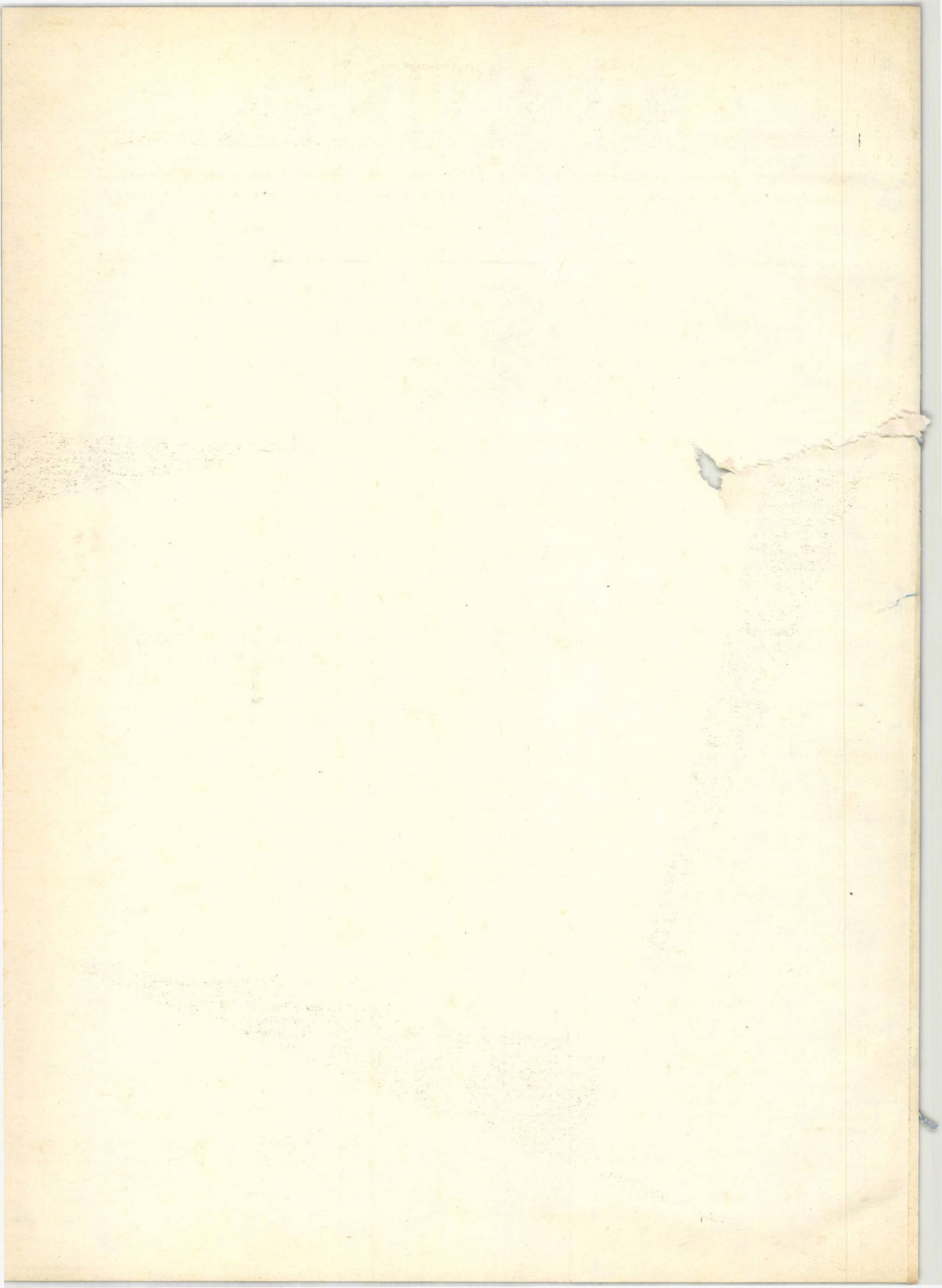
A MASZ vágta- és gátfutó válogatott
keret 1977.évi felméréseiről
/folytatás/

Az edzésjelleg megváltoztatása
mai eredmények tükrében

Az országos ifjúsági ügyességi
csapatbajnokság tapasztalatai

Az atléta utánpótlás és ifjúsági
válogatott keret 1978.évi
felkészülési programja

1977/12



ATLÉTIKA

XXI. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1977. 12. SZÁM

Szerkesztette: Farkas Pál

Kiadja a Sportpropaganda Vállalat — Felelős kiadó: Szebeni István Igazgató — Készült a Sportpropaganda Vállalat Sokszorosító Üzemében
Műszaki vezető: Tihanyi Sándor — Előállítás helye: 1143 Budapest, Dózsa György út 1-3. Ideje: 1977. dec. — Terjeszti a Magyar Posta



ATLÉTIKAI SZAKOSZTÁLYÁRÓL

Október vége minden esztendőben az atlétikai év végét is jelenti. Ilyenkor készülnek a különböző kimutatások, melyek alapján rangsorolják az atlétikai szakosztályokat /bajnoki és minősítési pontok alapján országosan/, de ilyenkor kell az érdekelt atlétikai szakosztályoknak is elkészíteniük évi jelentésüket, melyek csak akkor lesznek igazán helytállóak, ha abban az év közben felmutatott sikereken kívül, rámutatnak a jelenkező hibákra, hiányosságokra. Ezekből pedig levonják a következtetéseket, tervet dolgoznak ki, hogy a következő év hasonló munkájakor már ezek - lehetőség szerint - ne jelentkezzenek ismét.

Tehát egy atlétikai szakosztály vezetőségére ilyenkor komoly munka hárul.

Komoly és meggondolt legyen e munka !

Ha nem így végzik, ha "csak" tudomásul veszik a negativumokat, nem történik hathatós intézkedés, a hiányosságok a továbbiakban is fenn fognak állni, sőt legtöbbször növekednek is. Ilyenkor komoly elhatározásra, tervezésre, célkitűzésekre, személy szerinti megbízásokra van szükség ! Ki kell jelölni a konkrét és megoldandó feladatokat, tervszerű és következetes munkával kell továbbfejleszteni a szakosztály belső és külső szervezőmunkáját, kapcsolatainak kiépítését és külső és belső támogatóinak kiszélesítését, megerősítését.

Csakis így lehet a szakosztály életében fejlődés, csakis így lehet eredményes munkához komoly és megalapozott a tervezés és csakis így várható a következő év munkájának sikeresebbé tétele.

Az idei első szövetségi rangsorolás az elmúlt havi lapunk bajnoki pontértéktáblázata volt. Ennek alapos áttanulmányozása sok és értékes következtetés levonására ad alkalmat.

Nos, egy-két példa az előző évi hasonló eredményekkel összevetve:

Az országos bajnoki pontversenyben található számok statisztikája szerint, a tavalyi és idei győztes Bp. Honvéd komoly veszteségeket könyvelhet el a bajnoki pontokban. Az elmúlt évben 146, az idén pedig 92.5 ponttal szerzett kevesebbet, mint a megelőző évben. A második helyezett U. Dózsa is 48.5 ponttal van kevesebb, mint tavaly. Csepel vesztesége 6.5 pont. Az idei negyedik helyezett DVTK viszont 196 ponttal szerzett többet, mint tavaly ! Az ötödik helyen végzett PMSC 6.5, a hatodik helyen álló FTC 48.5, a hetedik NYVSSC 26.5, a nyolcadik TBSC 58, a kilencedik DKSE 68, a tizedik DMTE 174.5 ponttal szerzett többet. Tehát az első tíz helyezett között 4 fővárosi, 6 vidéki szakosztály áll ! A vidékiek mind több pontot szereztek, mint tavaly, mely komoly figyelmeztető a fővárosi szakosztályok felé.

Tehát a gyors számolás azt bizonyítja, hogy jelenleg a legtöbbet fejlődő, a bajnokságokon legeredményesebben javuló atlétikai szakosztály a D V T K !

Ezért határoztam el, hogy a helyszínen keressék e fejlődésre magyarázatot és lapunkon keresztül nyilvánosságra is hozom, hogy a többi szakosztályok vezetőségei tanuljanak a tapasztalatokból és az elkövetkezendő időben igyekezzenek ők is valamit tenni a további fejlődés érdekében.

Egy tény: az eredmény elérése sok, körültekintő, alapos, megfontolt, tervszerűen kidolgozott és következetesen végrehajtott munkát követel, melyben nincs megállás, megalkuvás, megelégedés, mert mindig van valamilyen terület, ahol javítani kell, ahol több, jobb szervezéssel, a szakvezetés hathatósabb közreműködésével eredményesebb szereplést biztosíthatnak.

Mult számunkban a PMSC példáját ismertettem eléggé érthető módon. Azóta látott napvilágot a bajnoki pontverseny végeredménye, melyben a DVTK a PMSC elé lépett. Ugy láttam, jó lenne ennek a szakosztálynak életébe is bepillantani, megkeresni azokat az okokat, amelyek a szakosztály szép fejlődését elősegítették - legalábbis a bajnoki pontok gyűjtésében.

Előzetes levelezés után érkeztem november első hetében Diósgyőrbe, ahol a stadion épületében lévő szakosztályi irodába mentem. Itt serény munka folyt. Itt volt módomban találkozni a szakosztály szakmai munkáját vezető edzőkkel, a technikai vezetővel, intézővel, akik komoly munkát végeztek a versenyidény befejezése utáni feladatok végrehajtása közben.

A kapott nyomtatványok, kimutatások és a szakvezetéstől kapott tájékoztatás alapján megtudtam, hogy a szakosztály 1912-ben kezdte meg működését. Az 50-es években Cserenyei István edző működésével már komoly eredményeket mutatnak fel. Itt versenyzett ekkor a két Kobold testvér, Sólymosi Egon, Horváth Vilmos, stb. A 60-as években visszaesés következett, mert az előbb felsoroltak abbahagyták a versenyzést. Később Kobold Aladár lett a szakosztály vezetője, Kobold Károly pedig edzői tevékenységet folytatott. Itt kezdett a szakosztály eredménynívója emelkedni. A tényleges fejlődés azonban az 1973-as évtől következett be, amikor a városi sportiskola is a DVTK-hoz került.

E fejlődést azonban meggyorsította az "A" kategóriába való beosztásuk. Módosítani kellett az edzői beosztásokat. Vezetőedzői alkalmazásra került sor, majd 4 szakági edzőt is szerződtettek, de alkalmaztak egy utánpótlás-vezetőedzőt /sportiskola/, technikai vezető, intézőt és adminisztrátort.

Jelenleg a szakosztály vezetésének összetétele:

A szakosztály vezetője Virágh Antal elnök. Technikai vezető: Weigert Ilona, intéző: Városi Dezső, adminisztrátor: Tatai Józsefné. Szakmai vonalon: a főfoglalkozású Eső Pál vezetőedző, a gyorsfutók edzője főfoglalkozásban Bánhidi Béla, a közép-hosszútávfutóké főfoglalkozásban Fazekas Miklós, az ugró és összetett versenyzőké - szintén főfoglalkozású - Tamás Zoltán. Ez év augusztus 15-ig a dobóedzői tisztséget Schweickhardt Gyula töltötte be. Helye jelenleg még betöltetlen.

Az utánpótlás vezetőedzője: Farkasné, Paulin Márta szakedző /főfoglalkozásban/. A serdülő "A" vonalon a gyorsfutókkal Bánhidi Béla foglalkozik, a középtávfutókkal és a gyaloglókkal Farkas Ferenc /mellékfoglalkozásban/, az összetett versenyzőkkel Raáb Tibor /mellékfoglalkozásban/, a dobókkal eddig Schweickhardt foglalkozott.

A serdülő "B" korcsoportban 4 területi beosztás szerint foglalkoznak. A várost - nagy területi elhelyezkedése miatt - 5 körzetre osztották. E korcsoport vezetését a főfoglalkozású szakedzőre, Ajtai Lászlónéra bízta. Hozzá két körzet tartozik konkrétan. A III. körzetben Fekete Dezső testnevelő tanár, a többiben Máté Károly testnevelő tanár dolgozik mellékfoglalkozásban.

A gyermek korcsoportban 5 csoportot alakítottak ki. Az I. és II. csoportban két edző dolgozik: a délelőtti műszakos iskolák diákjaival Tóth Ferenc mellékfoglalkozású segédedző, a váltott műszakosokkal pedig Mérkőy Tibor testnevelő tanár, edző. A III. csoportban Kozma József, a negyedikben Göndöcz István, az ötödikben Jobbágy Zoltánné testnevelő tanárok működnek mellékfoglalkozásban. Most töltötték be a szervező edzői munkakört Nagy Lászlóval, mert elődje, Vinkó György, aki eddig igen komoly munkát végzett, Kazincbarcikára költözött.

Összesen tehát 16 edző foglalkozik a DVTK atlétáival és azok utánpótlásával !

Az elmúlt ősz végén azt a feladatot tűzték ki célul, hogy felnőtt vonalukat vissza kell állítani régebbi eredményességük színvonalára. Ez sikerült is, hiszen a hetedik helyre kerültek. Nagyobb problémát jelentett ifjúsági vonaluk nivójának tartása, mert sokan közülük egyetemi felvétel, katonai szolgálat miatt máshová kerültek, ezzel erősen gyöngítették az addig tartott helyzetüket. Serdülők vonalán elsődleges céljuk volt a további töretlen fejlődés biztosítása, hiszen országos viszonylatban is komoly eredményeket értek el. Ilyen célkitűzéseik megvalósítása révén érthették el, hogy serdülő fiú vonalon - országos viszonylatban - az elsők, lányok vonalán pedig a második helyen végeztek.

További feladatok: ezt az elhatározást megtartani, lehetőséghez képest erősíteni, növelni a versenyzők számát, hogy országos viszonylatban sikerüljön továbbiakban is élen maradniuk. Ezen kívül nagyon fontos feladatnak tekintik, hogy minél előbb neveljenek ki nemzetközi viszonylatban is számottevő eredményű versenyzőket.

Célkitűzéseik között szerepelt a még szervezettebb szakmai munka vitele, a szakosztályon belüli vezetési egység komoly kialakítása, mely nélkül nincs eredményes munka, nincs komoly fejlődés és további előrehaladás.

A szakosztályban jelenleg 4 elsőosztályú, 11 másodosztályú, 9 harmadosztályú, 16 aranyjelvényes, 36 ezüstjelvényes és 90 bronzjelvényes minősítésű versenyzőjük van. Ez 166 fő ! Rajtuk kívül még 150 gyermek korcsoportossal foglalkoznak, így a szakosztály összlét-száma 320 fő körül mozog.

Érdekes statisztika, hogy egy-egy edzőre 13-15 minősített versenyző jut. /Sajnos, ezt Budapest területén a legritkábban láthatjuk !/

Az egyesület vezetése jól látja a szakosztályban végzett munkát. Konkrét eredményterv készül a szakosztály részére, melyhez igyekeznek a legnagyobb segítséget nyújtani. Ugyanakkor biztosítják önállóságukat is. Ennek volt az eredménye az az örömdetes tény, hogy ebben az évben a kitűzött 150 olimpiai pont helyett 166.5 pontot értek el !

A következő évre a szakosztály vezetősége már készíti a terveket. Az eddigi előirányzat szerint legelső feladat a nemzetközi szintű munka megteremtése, ilyen eredmények elérése, az ehhez szükséges személyi és tárgyi feltételek biztosítása, továbbá az olimpiai és utánpótlás keret vonalán tehetséges és jó képességű versenyzőkkel való kiemelt foglalkozás !

Az egyesület elnöksége évente egy alkalommal számoltatja be a szakosztályt az évi munkájáról, eredményeiről, melyet írásban nyújtanak be, megtárgyalnak és véleményeznek. Anyagi ellátottságuk - igen takarékos és körültekintő intézkedések mellett - csak szűkösen

elégséges. Az erősen felemelt felszerelési árak igen hátrányosan érintik a szakosztályt. Nagy problémát jelent például a speciális cipőkérdés, a gerely és a rúd beszerzési lehetősége.

Pályájuk jó, versenyre kitűnően használható, jól felszerelt. Ottlétemkor is látszott gondozottsága, szakszerű karbantartása.

Sajnos, télen nem állnak jól teremkérdésben. A kevés és igen kis méretű termék erősen korlátozzák a téli felkészülést, egyáltalán nincs még futófolyosójuk, így a felfűjható sátorban való edzés csak átmenetileg enyhíti nehézségeiket.

Jó a kapcsolatuk a különböző oktatási szervekkel. Különösen a Földes és a Kilián gimnáziummal. Három testnevelési tagozatos iskola közül eggyel a kapcsolat igen jó, melyet a többire is szeretnék kiterjeszteni. Ebben az elhatározásukban az Oktatási Osztály mindent támogatja őket.

Mint az előzőekben már említettem, egy szervező edzői munkakört betöltő alkalmazottjuk is van. Feladata a gyermekek felmérése, az alkalmasoknak látszókkal a kapcsolat kiépítése, az érdekelt szülőkkel a feladatok megtárgyalása, majd a beszervezettek beiskolázása. Miskolc nagy város, széles területen helyezkedik el, így igen alapos munkát igényel a teljes terület áttekintése, a kiválogatás és beszerzés nem is könnyű munkája.

Ugy látszik, eddig mindez sikerrel is járt!

A vezetőedző elmondja, hogy az atlétika iránt Miskolcon nincs nagy érdeklődés. A versenyekre kevesen jönnek ki, inkább csak olyanok, akiknek hozzátartozója indul ott. Nagy kár, hogy a helyi sajtó sem foglalkozik az ország negyedik szakosztálya méltatásával, az utánpótlás kérdésével, az elért eredményekkel. Pedig ezen keresztül igen hatásos propagandát lehetne kifejteni a fiatalok és azok szülei körében.

Jó a kapcsolatuk a megyei atlétikai szövetséggel, ahol a DVTK egyik tagja képviseli a szakosztályt. A városi szövetség alakulóban van. Munkája területén feltétlenül többet kellene nyújtania, hiszen a nagy tömegű sportiskolás korú fiatal versenyeztetése igen nagy feladatot jelent.

Jó a viszonyuk a többi szakosztállyal, sőt a kajakozók és tájfutók rendszeresen részt vesznek a mezei, vagy erdei futásaikon.

A továbbiakban a vezetőedző elmondja, hogy állandó feladatnak tekintik a szervezett kiválasztás beindítását és rendszeressé tételét, mert csakis így tudják biztosítani állandó és rendszeres utánpótlásukat. Mivel nemzetközi szintű versenyző csak megfelelő képességű egyénből alakítható ki, állandóan keresniük kell az ilyen egyéneket és felkészülésük folyamán is ez a cél lebeg szemük előtt. Csakis a jó eredményű versenyzők kinevelésével biztosíthatják a szakosztály további élen maradását.

Ehhez a munkához megfelelő edzői garnitúra kell. Jelenleg edzőhiányban szenvednek. Problémát okoz az alsóbb korcsoportokkal foglalkozó edzők kérdése, hiszen ide is már jól képzett, eredményes munkát végzőkre van szükségük.

Az eddigiek alapján legeredményesebb edzőik a következők:

1. PARKAS FERENC, aki III. évfolyam közép-hosszútávfutásával és a gyaloglással foglalkozik.
2. FAZEKAS MIKLÓS, a közép-hosszútávfutás szakágvezetője,
3. TAMÁS ZOLTÁN, az ugrók és az összetett versenyzők szakágvezető edzője,
4. RAÁB TIBOR, aki a III. évfolyam ugróival és az összetett versenyzők felkészítésével foglalkozik.

A DVTK olimpiai pontokban legeredményesebb szakosztálya az atlétikai szakosztály. Ebben az évben 166.5 olimpiai pontot szereztek, második helyen a birkózók állnak kb. 100, harmadik helyen a súlyemelők állnak kb. 50, negyedik a kajakozók 30 ponttal.

Munkájukat következetesen a követelményrendszerben foglaltak szerint végzik. Előre eltervezik a végzendő feladatokat, azok végrehajtását rendszeresen ellenőrzik és végre is hajtják. Csakis így remélhető a betervezett eredményesség elérése, a kellő jó eredményű versenyzők felnevelése.

A felkészülési terveket az edzők elkészítették. Ezeket a vezetőedző átnézi, szükség esetén javaslatot tesz annak módosítására, javítására, kiegészítésére, majd ezek után jóváhagyják azokat. Az így elkészített felkészülési tervek alapján készítik a ciklus terveket, melyeket szintén áttanulmányoz a vezetőedző, véleményez, szükség esetén javításokat hajt végre és állandóan ellenőrzi azok végrehajtását.

Minden évben rendszeresen kiértékelik az egyes versenyzők munkáját, eredményességét, melyen jelen van az érdekelt versenyző és edzője is. Ugyanakkor megtárgyalják a következő évi feladatokat, ciklusok kitűzéseit, elérendő eredményeket.

Eddigi megbeszéléseimet a vezetőedzővel részben az atlétikai szakosztály sporttelepi irodájában, részben az edző lakásán /itt voltak a kimutatások, stb./, részben a pályán történő szemléldéeseink közben végeztük. Ezekből világosan látható, hogy az eredményes munkához komoly tervezés, előkészítés, következetes végrehajtás, megfelelő ellenőrzés és felelősségvállalás szükséges. Mindez azonban csak akkor hajtható végre, ha az ezekkel megbízott szakember kellően képzett, szakmai vonalon tudása megfelel a feladatoknak és szükség esetén elfogadja a vezetőedző szakmai utasításait, iránymutatásait.

Természetes tehát, hogy a szakmai vezetésnek minden vonalon jártasnak kell lennie. Feltétlenül szorosan össze kell dolgoznia a szakosztályvezetéssel, rajtuk keresztül az egyesület vezetésével. Munkájuk irányvonalát a követelményrendszer irányelvei szabják meg,

melyet rendszeresen ellenőriz a Magyar Atlétikai Szövetség, megadja hozzá a szükséges információkat és gondoskodik az edzők továbbképzéséről is.

Sajnos, a szakosztály elnökével, Virágh Antal elvtárral nem volt módomban beszélgetni, mert egészségi állapota miatt kórházi kezelésen volt. Ugy láttam azonban, hogy a szakvezetés minden vonatkozásban eleget tesz a szakosztály vezetése kérdésének, irányításának, nem sajnálják a munkát, dolgoznak, keresnek fiatalokat, foglalkoznak velük és igyekeznek a lemorzsolódást minimumra csökkenteni.

Az elhangzottak, a pályán látott sok fiatal foglalkoztatása, a kapott adatok azt bizonyítják, hogy e vidéki szakosztály komoly utánpótlási tömeggel rendelkezik - de még ezzel sem elégedettek - többet akarnak, szélesebb alapokra akarják építeni utánpótlásukat, hogy elkerülhessék részben a beérett fiatalság kényszerű eltávozásának hatásait /egyetem, honvédség/.

A vezetés egy kézbe összpontosul. Nagy területű munka ez, ahol soha nem lehet megállni, pihenni, vagy legkevesbé sem szabad elégedettnek lenni. Mindig van és lesz probléma, mely sürgős megoldást igényel, mindig adódnak nehéz helyzetek, melyekben csak a megalapozottság, a széles látókör és a nagy tapasztalat segíthet komolyan. És mindezt e rövid pár óra alatt is éreztem, láttam és tapasztaltam. Láttam az iroda munkáját, a bejövő érdeklődőket, versenyzőket és edzőket, láttam az ügyintézés azonnaliságát, a kimutatások tömegét, stb.

Weigert Ilona, a szakosztály technikai vezetője elmondta, hogy a szakosztálytól megkapja a kötelező versenyek időpontjait, az ott érdekeltek névsorát. Ez után tájékoztatót készítenek, ezt kifüggesztik a hirdetőtáblára, melyen szerepel az indulók neve, a vezetőedző, az időpont, stb. Az érdekelte edző pedig az edzés során tájékoztatja a fiatalokat a tudnivalókról és így biztosítja a rendszeres megjelenést.

Nem kis és nem is nagyon hálás feladat! 160 versenyző állandó mozgatása, nyilvántartása, adminisztrációs munkájának elvégzése komoly elfoglaltságot jelent. Ennek végzésére is olyan ember szükséges, aki szereti az atlétikát, szívesen dolgozik érte és ismeri is a megoldandó feladatok lehetséges útjait.

Itt, Diósgyőrben ezt egy nő, Weigert Ilona végzi - mint láttam: kitűnően!

A továbbiakban módomban volt rövid beszélgetés folytatni két edzővel is olyan témákról, melyek nem megszokottak, gyakorlati jellegűek és melyekből ismét okulhatunk. Elsőként a nemrég még versenyzőként szereplő Raáb Tiborral tárgyaltam. Kérdésem volt: mi a gyerekek megtartásának fő irányvonala, mit kell tenni, hogyan kell tartani a kapcsolatot velük?

Raáb Tibor: olyan csoporttal foglalkozik, melynek már voltak sikerei. Ezt az érzést - a sikerérzést - éberrel kell tartani, erősíteni, melyhez feltétlenül szükséges bizonyos szakmai tudás is. Realizálni kell a célkitűzéseket és feltétlenül kíváncsi vagyok, hogy eredményeket tudunk velük felmutatni. Mint régi versenyző, ismerte az edző közreműködő fontosságát. Ezt az érzést átplántálja tanítványaiba és fontosnak tartja, hogy azt érezzék is. Csoportjában kb 30 %-os az a létszám, melyből "ígéretes" eredményű versenyző válhat.

Komoly problémának számít, hogy nagy a mozgásigény. Tanítványai korán kezdték az atlétizálást, élre kerültek, ezért nehéz most megállapítani, hogy idők folyamán mi lehet belőlük.

Nekem, mint hallgatónak, az volt a véleményem, hogy Raáb Tibor igen hasznosan fogja tudni alkalmazni mindazt, amelyet maga tapasztalt, emlékei még nem halványultak el, jól látja a feladatokat és ha egy-két évig sikerül majd így dolgoznia, eredményekben gazdag csoporttal gyarapíthatja a DVTK versenyzői gárdáját.

FARKAS FERENC: nagy volumenű munkát végez a szakosztály. A fiatalok - minden hírességgel ellentétben - terhelhetőek, de erre rá kell nevelni őket. E munkához következőket edzői munka, réteremtség, alapos emberismeret és meggyőzőképesség kell. Igen nagy jelentőségűnek tartja, hogy különösen a serdülő "B" csoporthoz tartozókkal foglalkozó edzők kellő pedagógiai és pszichológiai alapokkal, vagy inkább tudással birjanak. Nélküle a legjobb szaktudású edző sem érhet el fiatalokkal eredményt. Igen szoros kapcsolatot tart a szülőkkel, de magával az iskolával is. Így ismeri a gyerekeknél felmerülő problémákat, segít azok megoldásában s ezzel könnyebbé teszi a tanítvány, de a szülő munkáját is.

Elmondja, hogy a közép- és hosszútávfutás oktatásánál sokkal rendszeresebb és következetesebb munka kell, mint másutt. A rendelkezésre álló gyermekanyagban megvan a jó eredmények eléréséhez szükséges lehetőség, de ehhez sok más közreműködő személy /iskolai testnevelő tanár, megfelelő szervező, stb/ is kell. Csoportjában 4-5 olyan fiatal van, aki 3-4 év múlva komoly eredményt érhet el /fiúk és lányok is/. Jelenleg a csoportjában a fiúk vannak túlsúlyban. Ha új tanítvány érkezik hozzá, alapos előtanulmányokat végez /ha már edzett, átnézi edzésnaplóját, eredményeinek fejlődését/, mielőtt megkezdene felkészítését.

A felméréseket igen jónak tartja. Az eredményeket mindig összehasonlítja az elmúlt évvel, melyből sok tapasztalatot szerezhet. Nagyon jó hatással van a versenyzőre, ha a felmérés során jobb eredményt ért el. Ezért azokkal is elvégezteti azokat, akik erre még nem kötelezettek.

A lemorzsolódási átlag alacsony. Általában azok maradnak el, akik az edzés hatására sem tudnak javítani eredményeiken, vagy nincs megfelelő munkakedvük az edzések végzéséhez. Ez azonban minimális.

Sajnos, az idő rövidsége, a sok téma nem tette lehetővé, hogy hosszabban elbeszélgessek minden edzővel, egy-két jobb versenyzővel. Pedig valószínű, hogy sok érdekes véleményt hallhattam volna ott, ahol az atlétikai nevelés igen széles alapokon nyugszik, de ezzel a szakosztály szakvezetése még nem elégedett.

Őszintén megmondom, elcsodálkoztam a szakvezetési beosztáson, a legfiatalabbakkal való törődésen és mindazon terven, melyet hallhattam. Jól látják azokat a feladatokat, amelyek révén megtarthatják jó helyüket az egyesületek közötti rangsorolásban, beszervezhetik Miskolc város ifjúságát és legfiatalabbjait és ezeken keresztül évekre előre biztosíthatják sikeres szereplésüket.

Példájuk legyen mintakép más szakosztályok előtt !

További sikeres felkészülést, sok tehetséget és komoly versenyeredményeket kívánok a DVTK-nak, a vidék legjobb atlétikai szakosztályának.

Farkas Pál

A MASZ vágta- és gátfutó válogatott keretének 1977.évi felméréseiről

/folytatás/

A próbaszámok eredményeit vizsgálva, felvetődik az a probléma, hogy nagyon nehéz pontosan és jól mérni egy próbaszámmal egy-egy speciális képességet. Ezt úgy oldottam meg, hogy egy-egy képesség szintjének összehasonlító értékelésére a próbaszámok csoportját fogtam össze, amint az az 1. sz. táblázatból kitűnik. A csoporton belüli versenyzők összehasonlítása érdekében minden egyes próbaszámot rangsorba állítottam és az így alkotott rangszámok alapján alakítottam ki a speciális képességbeli és az összegezett rangsort, amelyet azután összehasonlítottam a versenyeredményekben elért sorrenddel. Az összehasonlítás azt mutatja, hogy a szabadtéri eredmények szempontjából a felmérési mutatókban elért kiegyensúlyozottság a legfontosabb, amelyen belül az állóképességi mutatóknak van valamivel nagyobb jelentőségük.

2. sz. táblázat

Versenyzők nevei	1977.évi legjobb eredmények		400 m és 2x200 m különbsége	gyorsaság mutatóinak rangsora	erő mutatók rangsora	spec. állókép. rangsor	összegezett rangsor	A fedettpályás idény legjobb eredményei	
	400 m	200 m						200 m	400 m
Forgács J.	53.44	<u>24.44</u>	4.56	5	2	3	3-4	25.7	58.5
Mohácsi É.	53.51	24.85	3.81	8	8	5-7	8	-	-
Halmosiné	53.59	24.32	4.95	3-4	3	1	2	25.0	55.8
Pál I.	53.69	24.13	5.43	2	1	2	1	24.9	55.2
Könye I.	54.69	24.28	6.13	1	5	4	3-4	24.9	55.5
Kerényi Zs.	56.35	25.70	4.95	7	6	5-7	7	26.0	58.6
Csonka I.	57.58	25.35	6.88	3-4	7	8	6	-	-
Baumann G.	57.98	25.29	7.40	6	4	5-7	5	25.6	58.4

MEGJEGYZÉS: a szabadtéri eredményeket minden táblázatban gépi mérésnek megfelelően tüntettem fel, a kézi mérési eredményekhez hozzáadva 100-200 m-en 0.24, 400 m-en 0.14 mp-et. Az eredetileg kézi méréses eredményt aláhúzással jelöltem.

A 2. sz. táblázatban a szabadtéri idényben elért legjobb eredmények, a 400 m és a 2x200 m eredmény közti különbségek /átlagban 5.51 mp/ és a képességek összesített helyezési sorrendje mellett, feltüntettem a fedettpályás időszakban elért legjobb eredményeket is. Ez utóbbiak értékelésére nem térek ki, csupán a felkészülési folyamatban elért forma bemutatásának teljesebbé tétele érdekében tüntettem fel azokat.

A felméréseket ebben a csoportban 10 versenyző teljesítette az elvárásnak megfelelően. A csoporttagok legjobb eredményének átlaga 48.73 mp.

A csoporton belül hatan javítottak előző évi legjobb eredményeiken /0.69 mp-t átlagban/, négy versenyzőnél pedig visszaesett az eredmény /átlagban 0.40 mp/. A csoportátlaghoz viszonyítva az egyéni eredményeket, a női csoportnál megfigyelhető tendencia itt is mutatkozott. Az átlagnál jobb 400 m-es eredményt elérő hat versenyző közül ötven a próbaszámoknak legalább kétharmadában az átlagok fölött teljesítettek. /Hornyacsek 11, Magyar 12, Galántai 13, Takács 10, Fóris 10 számban./ Egyedül Csuka Dénes maradt el ettől a szinttől, mert csak nyolc számban teljesítette túl az átlagszintet. A 400 m-en átlag alatti eredményt produkáló versenyzők a próbaszámokban is az átlag alatt teljesítettek. Vigh 5, Rusznák 4, Salánki 5, Kovács 2 próbaszámban ért csak el átlag fölötti eredményt.

A 4. sz. táblázatban a legjobb szabadtéri és fedettpályás eredményeket tüntettem fel, a képességek mutatóinak összegezett rangsora mellett. A táblázatból kitűnik, hogy a képességek összegezett rangsora és az eredmény-rangsor között összefüggés van, bár annak

3. sz. táblázat

Versenyzők nevei	teljesítmény számok	A gyorsaság mutatói						A robbanékony láberő mutatói										A spec. állóképesség mutatói			
		60 m			20 m rep.			250 m			ötösugrás				szökdelés		dobás		Átl. seb.	Átl. állókép.	
		Lj.		Átl.	Lj.		Átl.	Lj.		Átl.	Lj.		Átl.	Lj.		Átl.	Lj.				Átl.
		Lj.	Átl.	Lj.	Átl.	Lj.	Átl.	Lj.	Átl.	Lj.	Átl.	Lj.	Átl.	Lj.	Átl.	Lj.	Átl.	Lj.			Átl.
Hornyacsék N.	3	7.09	7.15	2.03	2.05	27.7	28.60	14.60	14.09	21.11	19.83	A-7.5	9.30	9.17	0.827	14.90					
Magyar Gy.	3	6.82	6.93	1.98	2.02	28.0	28.45	15.08	14.73	25.10	24.53	A-7.3	9.06	8.65	1.172	20.01					
FFörös L.	3	6.87	7.06	2.03	2.04	28.5	29.00	13.56	13.36	21.98	20.77	A-7.8	9.20	8.63	1.080	14.63					
Csuka D.	4	6.92	7.05	1.98	2.03	28.4	29.25	14.40	14.00	22.22	20.78	A-7.8	8.60	8.19	1.298	17.93					
Takács J.	3	6.92	7.03	2.03	2.04	28.1	28.45	14.06	13.35	23.29	21.69	A-8.1	9.05	8.83	0.955	19.29					
Gálántai S.	3	6.71	6.77	1.97	1.98	28.2	28.63	15.50	15.46	23.44	23.18	A-7.5	8.90	8.83	1.287	16.45					
Rusznák S.	4	7.09	7.17	2.01	2.06	29.0	29.70	13.55	13.27	19.20	18.90	A-7.4	10.00	9.17	1.329	19.46					
Salánki J.	4	7.16	7.23	2.07	2.09	29.6	30.30	13.30	12.95	22.14	19.96	A-7.4	9.40	8.99	1.216	17.98					
Vigh Gy.	4	7.27	7.35	2.12	2.15	29.2	29.42	14.30	14.02	19.44	18.53	B-7.1	8.60	8.16	0.872	13.32					
Kovács Gy.	4	7.19	7.24	2.04	2.07	29.0	29.90	13.30	12.92	21.77	20.19	-	8.50	8.30	1.183	19.06					
Csoport átlag	-	7.00	7.10	2.03	2.05	28.57	29.17	14.17	13.82	21.97	20.84	A-7.5	9.06	8.69	1.122	17.30					

téke 0.91 mp. Az egyetlen versenyző Kristóf F., aki erősen elmaradt az előző évi 52.3-as legjobbjától, bár őt az egész versenyszezónban sérülés akadályozta a versenyésben.

A csoportátlag és az egyéni teljesítmények összehasonlításánál az előző két csoportnál tapasztalt tendencia itt is megfigyelhető. A versenyeredmények átlaga fölötti teljesítményt produkáló három versenyző a próbaszámokban is az átlagos szint fölött teljesített /lásd 5. sz. táblázat/. Árva 13, Aradi 14, Kövesdi 13 számban. Az átlag alatti 400 gátas eredményeket teljesítő versenyzők a próbaszámokban is az átlag alatt maradtak: Simon-Balla 5, Paulinyi 0, Kristóf 3, Takács 6, Mezei 3 próbaszámban ért el csak jobb eredményt az átlagnál.

A mutatók összesített sorrendje ebben a csoportban jól mutatja az eredmény-sorrenddel való kapcsolódást, hiszen a már említett Kristófon kívül csupán Takács és Simon-Balla esetében van sorrendi csere az eredményekhez viszonyítva. /Lásd 6.sz.táblázat./ Paulinyi ugyanis a felkészülés során katonai szolgálata miatt rendkívül gyenge edzettségi szinten

4. sz. táblázat

Nevek	1977. évi legjobb eredmények		4000 és 2200 m kilóbsúlyos gyorsaság	gyorlatok mutatóinak	gyorlatok mutatóinak	spec. álló- képesség rangsor	összegezett rangsor	Fedettpályás legjobb eredmény	
	400	200m						200 m	400 m
Hornyecsek	47.00	21.82	3.36	5	3	2	2	23.0	49.7
Magyar Gy.	47.35	22.03	3.29	1-2	1	9	4	22.1	48.3
FFöris L.	47.74	22.05	3.64	6	8	3	5	22.3	49.8
Csuka D.	48.05	22.40	3.25	4	7	8	6	22.7	49.1
Takács J.	48.41	22.07	4.27	3	4	4	3	22.8	49.7
Galántai S.	48.54	22.24	4.06	1-2	2	5	1	22.3	49.6
Rusznák S.	49.64	22.44	4.76	7	6	10	9	22.9	52.1
Salánki J.	49.94	23.64	2.66	9	5	6-7	8	23.6	52.8
Vigh Gy.	50.05	22.94	4.17	10	9	1	7	22.8	50.0
Kovács Gy.	50.54	23.54	3.46	8	10	6-7	10	23.4	52.8

szorosságát erősen rontja Galántai és Takács képességeikhez viszonyított gyenge eredménye. Az összegezett rangsorban első és harmadik helyet foglalnak el, míg 400 m-en csak ötödik és hatodik helyen vannak. Rangsortól való elmaradásuk okát elsősorban a speciális versenyritmus és tempóbeosztás hiányosságaiban kell keresni. Erre utal náluk a 400 m-es és a 2x200 m-es legjobb eredmény közti viszonylag nagy különbség, hiszen még a csoport átlagától is elmaradnak /3.69 mp/, pedig az sem jelent kiemelkedően jó értéket.

ja. c./ A 400 m-es férfi gátfutók csoport-

Ebben a csoportban a felmérések alapján nyolc versenyző próbaszámait lehet értékelni. A csoporttagok 1977-ben elért legjobb eredményének átlaga 53.12 mp. A csoporton belül heten az előző évi legjobb eredményüket megjavították, a javulás mér-

A 100-200 m-es férfi síkfutók próbaszámainak összegezése

Versenyzők nevei	teljesített felmérések száma	a gyorsaság mutatói				a robbanékonny láberő mutatói								A spec. állóképesség mutatói					
		60 m		20 m rep.		250 m		ötösugrás		szökdelés		gátszök		dobás		A seb. index	A 2. LH index		
		LJ.		ÁTL.		LJ.		ÁTL.		LJ.		ÁTL.		LJ.				ÁTL.	
		LJ.	ÁTL.	LJ.	ÁTL.	LJ.	ÁTL.	LJ.	ÁTL.	LJ.	ÁTL.	LJ.	ÁTL.	LJ.	ÁTL.				
Árva I.	4	6.98	7.24	2.04	2.13	28.1	29.30	15.10	14.91	25.86	23.56	B-7.5	11.80	11.40	0.907	16.31			
Aradi J.	2	6.84	6.99	1.98	2.01	27.2	27.45	14.90	14.69	23.59	23.55	B-7.8	9.55	9.50	0.910	16.49			
Kövesdi I.	4	6.85	6.98	2.02	2.04	28.3	29.83	15.90	15.65	25.83	25.52	B-7.4	10.70	10.29	1.067	17.39			
Simon-Balla I.	4	7.16	7.29	2.06	2.12	29.2	29.53	15.20	15.01	22.40	21.17	B-6.9	9.70	9.15	1.147	20.464			
Paulinyi P.	4	7.29	7.36	2.11	2.16	30.1	31.08	14.49	14.33	22.69	20.93	A-7.5	9.40	9.18	1.173	18.73			
Takács I.	3	7.06	7.10	2.10	2.11	29.1	29.30	13.30	13.20	20.81	20.25	B-7.4	7.90	7.74	0.933	17.46			
Kristóf F.	4	7.28	7.34	2.14	2.15	28.9	29.53	14.48	14.22	23.17	21.63	B-7.2	8.40	8.23	0.695	14.69			
Mezei J.	3	7.09	7.13	2.10	2.11	29.1	29.35	14.30	14.15	21.07	20.10	B-7.8	8.60	8.43	0.933	18.17			
Csoportátlag	-	7.07	7.18	2.07	2.10	28.80	29.40	14.71	14.52	23.18	22.09	B-7.5	9.51	9.24	0.971	17.46			

ahhoz szükséges technikai szintet elsajátítják.

d./ A férfi 100 - 200 m-es vágtazők csoportja:

Ebben a csoportban a felméréseket az elvárásnak megfelelően kilenc versenyző teljesítette. A versenyzők által 1977-ben elért 100 m-es legjobb eredmények átlaga 10.68, 200 m-en pedig 21.60.

Számottéví eredményjavulás csoportszinten nem következett be. Igaz, hogy ennek a túlzottan "szigorú" elektronikus időmérő készülék is oka.

A kézzel mért előző évi eredményeket 0.24 mp hozzáadásával átszámolva megállapítható, hogy 100 m-en hét versenyző javított eredményén, de csak minimális mértékben /átlagosan 0.05 mp-et/. 200 m-en hatan javítottak átlagosan 0.25 mp-et. /Gresa Lajosnak 1976-ból nem volt 200 m-en eredménye./

6. sz. táblázat

Versenyzők	1977. évi legjobb eredmény 400 gát	gyorassági mutatók	rangsor	erő mutatók	rangsor	spec. állókép- esség	összegezett rangsor	fedettpályás legjobb eredmények		
								60 gát	200	400m
Árva I.	50.76	3		2		2	1	8.0	23.0	49.2
Aradi J.	51.69	1		4		3	2-3	-	-	48.5
Kövesdi I.	52.59	2		1		5	2-3	-	-	-
Simon. Balla	53.18	6		3		7-8	6	8.3	-	51.3
Paulinyi P.	53.52	8		6		7-8	8	8.6	23.5	51.8
Takács I.	53.70	4		8		4	5	8.4 ⁺	23.0	50.8
Kristóf F.	54.07	7		5		1	4	-	24.0	51.0
Mezei J.	55.46	5		7		6	7	8.4 ⁺	23.3	52.9

/A + -tel jelzett eredményt ifjúsági 99 cm-es gátmagassággal érték el./

volt és csak augusztusban tudott olyan formába lendülni, hogy a nyolcadik helyezett eredményénél jobbat érjen el. A gátfutó csoport felmérésének alapvető hiányossága, hogy a gátas felkészültség ellenőrzésére nincs megfelelő mutató. Annnyit azonban a jelenlegi felmérési eredményekből is meg lehet állapítani - a 250 m közbeni lépéshossz mérések adataiból - hogy Aradi 3.21 mp-es közepes és Takács 4.09 mp-es gyenge 400 m sük és 400 m gát eredmény közötti különbsége a helytelen lépésbeosztásból adódik elsősorban.

A 250 m-es síkfutás első szakaszán mért értékek szerint, Aradi 2.36, Takács pedig 2.33 m-es lépéshosszal fut, ami azt jelenti, hogy számukra a 14 lépéses gátak közötti lépésbeosztás a megfelelő az ötödik gátig. A 15-ös lépésbeosztásnál ugyanis erősen rövidíteni kell lépéseiket, amely korai elfáradást eredményez, tehát gazdaságtalan. Mindkettőjük lépéshossz értéke azt mutatja, hogy képességeiket a legjobb eredmény elérése érdekében, a 14-es beosztással tudnák legjobban kibontakoztatni, amennyiben az

7. sz. táblázat

A 100-200 m-es férfi síkfutók próbaszámainak összegezése

Versenyzők nevei	Teljesített próbák száma	a gyorsaság mutatói				a robbanékonny láberő mutatói				A speciális állóképesség mutatói			
		60 m		20 m rep.		20 m rajt		ötösugrás		dobás		250 m	
		LJ.	ÁTL.	LJ.	ÁTL.	LJ.	ÁTL.	LJ.	ÁTL.	LJ.	ÁTL.	LJ.	ÁTL.
Léopold E.	4	6.82	6.87	1.93	1.94	2.87	2.90	16.40	16.02	22.55	21.33	11.40	11.32
Gresa L.	4	6.47	6.63	1.90	1.93	2.60	2.74	16.60	16.39	21.16	20.87	11.90	11.50
Tatár I.	3	6.51	6.80	1.91	1.96	2.64	2.83	13.80	13.35	21.11	19.56	9.60	9.12
Lukács L.	3	6.70	6.81	1.98	2.01	2.67	2.76	16.75	16.44	24.54	23.42	9.40	9.17
Pintér J.	3	6.97	7.00	1.98	2.01	2.89	2.94	14.85	14.68	23.01	21.89	9.10	8.95
Babály L.	3	6.85	6.97	1.99	2.02	2.78	2.86	14.40	13.82	21.21	20.29	8.40	8.23
Korona L.	4	6.73	6.80	2.01	2.02	2.66	2.73	14.65	14.43	20.42	20.08	9.70	9.30
Petőházi T.	3	6.94	6.98	2.00	2.01	2.91	2.93	14.40	14.28	21.92	20.89	9.20	9.17
Fehér T.	4	6.84	6.94	1.96	1.99	2.84	2.89	14.40	13.96	24.26	21.75	8.75	8.46
Csoportáttag	-	6.76	6.87	1.96	1.99	2.76	2.84	15.14	14.82	22.24	21.12	9.72	9.47
												28.2	28.40
												31.45	31.45
												27.5	28.00
												27.9	28.33
												28.8	29.05
												28.1	29.15
												29.8	30.43
												28.8	29.40
												28.7	29.90
												28.7	29.35
												23.47	23.47
												20.02	20.02
												22.84	22.84
												19.43	19.43
												19.08	19.08
												15.50	15.50
												20.52	20.52
												20.17	20.17
												23.91	23.91
												1.489	1.489
												20.55	20.55

A 7. sz. táblázat eredményeinek tanulmányozása rámutat arra, hogy az előző csoportokhoz hasonlóan - igaz, hogy csak 100 m-re vonatkoztatva - érvényes itt is az, hogy az átlag fölötti versenyeredményt elérő versenyzők a próbaszámokban is átlag fölötti teljesítményeket produkálnak.

A 100 m-es átlagnál jobb eredményt elérő négy versenyző, itt is a próbaszámok közel kétharmadában, az átlagszint fölött van. /Léopold 12, Gresa 11, Lukács 13, Tatár 9 esetben./

A többi versenyző a próbaszámok kétharmadában az átlagos szint alatt maradt.

A 8. sz. táblázatban feltüntetett összegezett képességmutató rangsora szorosan összefügg a 100 m-es eredmények sorrendjével. Egyetlen eltérés van csak, Lukács L. a mutatók alapján az első helyen áll, 100 m-en pedig csak negyedik. A 200 m-es eredményrangsor viszont sem a 200 m és a 2x100

8. sz. táblázat

Versenyzők	1977. évi legjobb eredmények		200 m és 2x100 m eredmény közötti különbség		gyorsasági mutatók rangsora		erőmutatók rangsora		speciális képességi rangsor		összegezett rangsor		fedettpályás legjobb eredmények	
	100 m	200 m	200 m és 2x100 m eredmény közötti különbség	200 m és 2x100 m eredmény közötti különbség	5	1	2	3	4	5	6	7	60 m	200 m
Léopold E.	10.41	21.45	+ 0.63	+ 0.63	5	1	2	3	4	5	6	7	6.5	22.0
Gresa L.	10.52	21.62	+ 0.58	+ 0.58	1	2	3	4	5	6	7	8	6.5	-
Tatár I.	10.59	21.45	+ 0.27	+ 0.27	2	3	4	5	6	7	8	9	6.5	22.1
Lukács L.	10.60	21.55	+ 0.35	+ 0.35	3	4	5	6	7	8	9	10	6.7	-
Pintér J.	10.69	21.64	+ 0.26	+ 0.26	4	5	6	7	8	9	10	11	6.8	22.4
Babály L.	10.72	21.24	- 0.20	- 0.20	6	7	8	9	10	11	12	13	6.7	22.6
Korona L.	10.81	21.84	+ 0.22	+ 0.22	7	8	9	10	11	12	13	14	6.6	22.3
Petőházi T.	10.83	21.34	- 0.32	- 0.32	8	9	10	11	12	13	14	15	6.7	22.6
Fehér T.	10.99	22.34	+ 0.36	+ 0.36	9	10	11	12	13	14	15	16	6.9	23.2

m-es eredmények közötti különbségek rangsorával, sem az állóképességi mutatók összesített rangsorával nem mutat kapcsolatot. A legszorosabb összefüggés az A₁ és A₂ összesített sorrendje és a 200 m-es eredménylista között van. Meg kell azonban állapítani azt is, hogy a 100 m-es eredményekhez viszonyított 200 m-es eredmények kifejezetten gyengék. Babály L. és Petőházi T. kivételével ugyanis a különbségi értékek közepes, vagy gyenge 200 m-t jeleznek, amely egyértelműen vágtaállóképességi hiányosságokra utal. Ez a hiányosság még fokozottabban kitűnik akkor, ha a csoport A₁ és A₂ -es speciális állóképességi mutatóit az előző csoportokéhoz hasonlítjuk. A 100-200 m-es vágtafűzők csoportjánál mindkét mutató lényegesen rosszabb, mint a többi csoportnál!

V. Az állóképességi programokban nyújtott teljesítmények ismertetése és értékelése

A II. pontban ismertetett állóképességi programokat a tervnek megfelelően teljesítették a versenyzők. A felmérések során a bemutatott csoportokban két versenyzőnél volt előre megbeszélte módosítás és három alkalommal fordult elő, hogy a versenyző nem tudta teljesíteni a kitűzött mennyiségi feladatot. Az intenzitási követelményeket az elvárásnak megfelelően / $\pm 2\%$ / lényegében teljesíteni tudták a versenyzők, de a közreműködő edzők egybehangzó véleménye alapján azt is meg kell állapítani, hogy a teljesítendő követelmény egy-két esettől eltekintve, nagyon erős terhelést jelentett. Ezek alapján megállapítható, hogy az intenzitási táblázat csoportjaiba való besorolás alapján állított egységes követelmény jó volt és ezt az edzések gyakorlatában eredményesen lehet alkalmazni.

1./ A következő 9. sz. táblázatban a három 400 m-es csoportba /400 m női, 400 m férfi és 400 m gát/ tartozó versenyzők felmérésenkénti átlageredményeit és azoknak a százalékban kifejezett értékeit tüntettem fel.

9. sz. táblázat

Versenyzők neve	Int. tábla beoszt.	I. felmérés eredménye		II. felmérés eredménye		III. felmérés eredménye				IV. felmérés eredménye	
		12 x 200m	%	6 x 200m	%	A program 10x 200m		B program 6x 200m		500 - 300 m	összegezt %
Forgács J.	11	33.19	73.9	-	-	29.65	82.5	-	-	1:17.7 - 40.2	95.9
Mohácsi É.	11	29.50	83.0	<u>31.68</u>	<u>77.3</u>	27.97	87.6	-	-	1:13.8 - 40.4	98.3
Halmosiné	10	32.43	74.2	27.75	86.7	<u>28.24</u>	<u>85.2</u>	-	-	1:11.9 - 38.7	99.5
Pál I.	10	31.23	77.0	27.73	86.7	27.75	86.7	-	-	- 38.2	<u>100.0</u>
Könye I.	10	32.88	73.2	27.55	87.3	-	-	26.61	90.1	1:11.8 - 38.6	99.8
Kerényi Zs.	13	31.63	80.2	28.89	88.2	29.26	87.1	-	-	1:16.7 - 41.0	<u>100.0</u>
Csonka I.	12	33.47	74.6	<u>29.55</u>	<u>84.6</u>	30.13	82.9	-	-	1:16.7 - -	<u>97.7</u>
Baumann G.	12	31.48	79.1	28.38	87.9	-	-	27.76	90.0	1:14.6 - 40.7	99.5
Árva I.	4	28.15	76.7	24.15	89.2	-	-	23.52	91.7	64.2 - 35.8	96.5
Aradi J.	5	-	-	-	-	25.55	86.2	-	-	63.8 - 34.5	100.0
Kövesdi I.	5	28.75	76.4	25.68	85.7	25.30	87.0	-	-	- -	-
Simon-Balla	7	28.85	78.8	24.95	91.3	-	-	24.30	93.8	65.2 - 36.2	100.0
Paulinyi P.	7	29.95	76.1	25.78	88.2	-	-	<u>27.90</u>	<u>81.5</u>	66.9 - 37.0	98.0
Kristóf F.	6	28.10	79.5	24.70	90.5	-	-	24.38	91.9	65.3 - 37.0	98.2
Takács I.	8	30.20	77.2	25.20	91.5	-	-	24.50	95.2	67.1 - 36.8	100.0
Mezei J.	8	31.20	74.8	25.70	90.0	-	-	24.60	94.8	69.0 - 38.2	97.8
Hornycsek N.	4	27.95	77.2	-	-	-	-	23.25	92.8	63.8 - 34.8	98.0
Magyar Gy.	4	-	-	24.52	87.9	24.93	86.6	-	-	63.0 - 34.5	99.0
Galántai S.	4	28.50	75.8	-	-	25.86	83.5	-	-	63.8 - 35.0	98.0
Takács J.	5	27.60	79.4	-	-	25.07	87.7	-	-	63.8 - 34.9	100.0
Fóris L.	5	28.65	76.7	24.50	89.6	-	-	-	-	- -	-
Csuka D.	5	27.95	78.5	24.81	88.6	24.89	88.3	-	-	64.5 - 35.3	99.0
Vigh Gy.	6	27.85	80.1	24.70	90.5	-	-	23.97	93.5	65.6 - 36.8	98.0
Kovács Gy.	7	29.85	76.4	25.78	88.2	26.10	87.2	-	-	- 36.3	<u>99.5</u>
Salánki J.	7	29.85	76.4	25.60	88.8	26.45	86.1	-	-	- 36.0	<u>100.0</u>
Rusznák S.	5	27.95	78.5	24.58	89.3	-	-	24.25	90.8	- 35.4	<u>97.0</u>

A táblázat számos szlopaiban aláhúzással jelöltem azokat az eredményeket, ahol a végrehajtásban eltérés volt az előírásoktól, ezeket a teljesítményeket az összegezésben nem vettem figyelembe. /A II. felmérésen Mohácsi Éva 12x200 m-t futott szabadtéren, Csonka I. pedig négy résztávot tudott teljesíteni. A III. felmérésen Halmosiné az első sorozatot /5 db/ Paulinyi P. pedig csak hat résztávot tudott lefutni. A IV. felmérésen a megjelölt versenyzők csak az egyik résztávon indultak./

Az első felmérésen tehát az érintett versenyzők közül 24-en teljesítették a követelményt 77.24 %-os átlagszinten, $\pm 2.28\%$ -os szórással. A második felmérésen 19 versenyző átlageredménye 88.74 % $\pm 1.54\%$. A harmadik felmérésen az "A" programot 13 fő teljesítette 86.11 %-os átlagra $\pm 1.85\%$ -os szórással. A "B" programban 10 versenyző 92.46 %-ot $\pm 1.77\%$ -kal ért el. A negyedik felmérés versenykövetelményében 19 fő teljesítette mindkét távot és az összesített átlageredmény 98.66 % $\pm 1.18\%$.

Az összesítésekből megállapítható, hogy az intenzitásbeli követelmények reálisak voltak. Ha csoportonként vizsgáljuk az átlagokat, akkor megállapítható, hogy a nők a verseny-

követelményektől eltekintve, valamivel gyengébb átlagokat értek el, mint a férfiak, de az összátlaghoz viszonyítva csak a 6x200 m-es programban került átlageredményük a szórásérték által meghatározott alsó határ alá. Ez azt mutatja, hogy női versenyzőink a nagyobb anaerob igénybevételi munkát nehezebben teljesítik, mint a férfiak. Ez a különbség arra hívja fel a figyelmet, hogy az ilyen munkákra a további fejlődés érdekében nagyobb hangsúlyt kell fektetni az arra megfelelő felkészülési szakaszokban /pl. január, március és április/.

Az állóképességi munkák intenzitási összegezéséből és a végrehajtás során tapasztalt, a terhelés mértékére vonatkozó megfigyelésekből azt a következtetést lehet levonni, hogy a felmért versenyzőknél az állóképességi programok mennyiségi és intenzitási követelményei elegendően magasak a fejlődést biztosító ingerek kiváltásához. A hatékonyabb edzőmunka érdekében tehát nem elsősorban a mennyiség, vagy az intenzitás növelésére kell törekedni, hanem azt kell elősegíteni az egyéb edzőmunkákkal, hogy az előírt és hasonló programokat minél könnyedébb, ritmikusabb, görcsösödéstől mentes futással tudják teljesíteni a versenyzők. Ennek biztosítása érdekében a felkészülés során, heti két, esetleg három, a programoknak megfelelő állóképességi edzőmunkán kívül, nagyon nagy gondot kell fordítani a robbanékony láberő fejlesztésére, a technikai tökéletesítésre, a gyorsasági szint tartására és a nyújtó - lazító hatású gimnasztikai gyakorlatok rendszeres és alapos végrehajtására.

2./ A 100-200 m-es férfi vágtazők állóképességi programjainak teljesítéséből a kis létszám és a hiányos végrehajtás miatt, általánosítható következtetést nem lehet levonni. Azt azonban megállapíthatjuk a felmért versenyzőkre vonatkoztatva, hogy a próbaszámok állóképességi mutatóiból és a 100-200 m-es versenyeredmények összehasonlításából levont következtetést - a vágtaállóképesség terén alapvető hiányosságok vannak - ezek az ellenőrzések is alátámasztják. Elsősorban a 300 m-es eredmény, de a programok teljesítése során megfigyelt görcsös végrehajtás és túlzott elfáradás is ezt igazolja.

10. sz. táblázat

Versenyzők neve		I. felmérés eredménye		II. felmérés eredménye		III. felmérés eredménye				IV. felmérés ellenőrző vers. eredmény		
		12x 150m	%	10x 100 m	%	10x 150 m	%	10x 100 m	%	100 m	300 m	a 300 m eredmény %-ban
Lépolc E.	2	20.10	77.1	11.39	90.0	-	-	11.29	91.4	10.59	34.32	94.2
Tatár I.	3	-	-	11.17	89.3	-	-	11.05	95.1	-	-	-
Lukács L.	2	20.15	77.0	11.75	87.5	-	-	11.48	89.8	-	-	-
Pintér J.	3	20.70	76.4	12.10	87.0	-	-	-	-	10.95	35.26	95.3
Babály L.	3	-	-	12.21	86.0	18.20	86.8	-	-	-	-	-
Korona L.	3	20.70	76.4	11.76	89.4	18.16	87.0	-	-	-	37.62	89.7
Petőházi T.	3	20.70	76.4	-	-	-	-	11.05	95.1	10.93	35.06	96.1
Fehér T.	5	20.25	80.6	11.82	91.5	-	-	11.34	95.8	-	36.49	94.1
Átlagok	-	-	78.0	-	88.7	-	86.9	-	93.4	-	-	93.8

/Gresa L. mindig a csarnokban, 50 m-eket futott./

Ennél a csoportnál sem voltak a követelmények túlzottak, de itt a teljesítés mégis nehezebben ment, főleg a könnyed-laza mozgás hiánya volt elkeserítő. Ezen a téren feltétlenül előbbre kell lépniük a csoporttagoknak.

A felmérési tapasztalatok és a nyári versenyzés együttes elemzéséből az a következtetés vonható le, hogy a felméréseken a 100 m-es programokat a helyes munka irányába történő ösztönzés érdekében változtatni kell. A II. és III. felmérésen az ismétlésszámot csökkentve, az intenzitást 93 % fölé /1-2 %/ kell emelni. A 2x4-es sorozatban való végrehajtásban pedig meg kell követelni a dinamikus megindulást és a tökéletesen "szabad futás"-ra törekvést. Természetesen ezt a célt csak magyarázattal nem lehet elérni, az edzőmunkát kell ennek érdekében megreformálni.

A könnyűtől az erősig változó futómunka mellett, nagyobb gondot kell fordítani a gyorsasági fejlesztésére és vele párhuzamosan a mindennapos, az egész testet átdolgozó nyújtó-lazító gimnasztikára. Tapasztalataim szerint, ez utóbbi egy-két sablonossá vált bemelegítő jellegű gyakorlattól eltekintve, szinte teljesen hiányzik a vágtazőink edzéséből. Ezt a súlyos hiányosságot főleg a fiatalok felkészítésében maradéktalanul meg kell szüntetni.

BEFEJEZÉS

A központi felmérések tapasztalatait a jövőben is közzé kívánjuk tenni. Amennyiben a meghívott versenyzők a napi edzőmunkájukban és a felméréseken mutatott teljesítményre törekvésben előre lépnek, úgy az összegező értékelés is több és hasznosabb következtetést vonhat le. Célunk, hogy a jövőben a felmérések között végzett munkát és az annak hatására bekövetkező minőségi változást együttesen elemezzük.

Oros Ferenc

AZ EDZÉSJELLEG MEGVÁLTOZÁSA A MAI EREDMÉNYEK TÜKRÉBEN

Rosemarie Ackermann, Vlagyimir Jascsenkó, Németh Miklós eredményei - túlzás nélkül mondhatjuk - elkápráztatták a világot. Az utóbbi évtizedek alatt hatalmas fejlődést tapasztalhatunk a világ atlétikájában. A legkülönbözőbb országokból kapjuk az információ-áradatot kiemelkedő eredményekről. A világranglista első helye viszonylag rövidebb ideig "bérelt", mint azelőtt - Bob Baemon kivételével. Ő szinte átugrott a következő századba, eredményeit még megközelíteni sem tudták.

Azelőtt egy-egy hiányzó tényezőt pótolhatott a versenyző, a másik meglévő magas fokra történő fejlesztésével. A mai eredmények alapvető követelményei mindenki számára "kötelezőek".

Ezek a következők:

- 1./ A sportági követelménynek megfelelő testalkat.
- 2./ A szigteri rendszer, endokrin mirigyek és izomzat nagyrészt öröklött alap /kiválasztás/ és fejleszthető átlaghoz viszonyított optimalitása.
- 3./ Magas szintű pszichológiai és értelmi képességek. Meghatározó az adottság és a fejleszthetőség mértéke /egyénenként meglehetősen nagy eltérések mutatkoznak/.
- 4./ A sportági követelménynek megfelelő életkörülmények.
- 5./ A közvetlen környezet aktivizáló hatása.

A fent említett tényezők alapvetőek a nagy eredmények szempontjából, ehhez kell társulnia a korszerű edzésnek. A kiválasztástól már el kell kezdeni a távlati edzéstervezést. Ebben a szakaszban ez még inkább elméleti, út közben kell a korrekciókat végrehajtani, de a fő vezérvonalnak meg kell lennie.

A gyermek, ill. serdülő atlétánál az általános fizikai képzést kell előtérbe helyezni, ez által meggyorsul a csontváz fejlődésének és differenciálódásának üteme. A csőves csontok nemcsak erősebbé válnak, hanem meg is hosszabbodnak, a szinostózis /összecsontosodás/ pedig lassabb lesz, ami az általános testmagasság növekedésében és a testi fejlődés javulásában jut kifejezésre. Az általános testi képzés ideje alatt a végtagok funkcionális és morfológiai egyenlőtlenségét csökkenteni kell helyesen megválasztott testgyakorlatokkal.

Két dolgot azonban kerülni kell:

- 1./ A súlyok emelését. /A csontvégekre ható erő következtében a várható testmagasság kisebb lesz./ Hasznos erőfejlesztő gyakorlatok ebben az időszakban: fekvőtámasz, húzódkodás, kötélmászás, stb.
- 2./ Huzamosabb ideig tartó oxigénhiányban végzett munkát. /A szív horizontális tágu-lása miatt a továbbiak folyamán a fejlődés behatárolt./

Az edzésmodszerek tárháza szinte kimeríthetetlen. A tapasztalat azt mutatja, hogy a legkülönbözőbb módszerek vezethetnek nagy eredményekhez. Ennek ellenére általános irányelv-ként elfogadhatjuk a következőket:

- 1./ Fokozatosság elve egy edzésen belül és távlati tervezés szempontjából.
- 2./ Ciklus, periódus. Az edzésrendszerben a makro-és mikrociklus előre történő ki-dolgozása. Edzésterhelés és formábahozás szempontjából - az egyén megfigyelésén alapuló - fizikai és értelmi ciklus változásokat figyelembe kell venni.

Az edzésmunka célja, hogy valamelyik számban a lehető legjobb eredményt érjük el és ezt a teljesítményt "hozni tudjuk" a fontos versenyeken is. Ezért minden gyakorlat, technikai-taktikai edzés, valamint az alapvető testi tulajdonságok fejlesztését célzó gyakorlatokat, az esetleges más sportágban való részvételt /kiegészítő sport/ meglehetősen szigorú korlátok közé kell vonni.

MINDEN EGYES GYAKORLAT, MINDENFÉLE EDZÉSMUNKA, LÉNYEGÉBEN MINDEN LÉPÉS, AMELYET A VERSENYZŐ EDZÉS KÖZBEN TESZ, AKKOR INDOKOLT, HA ELŐSEGITI VERSENYSZÁMÁBAN A FEJLŐDÉSET.

Fenti vonatkozásban kell bekapcsolódni a sportorvosoknak: az edzésnaplók és edzés-tervek elemzésével meg kell állapítani, hogy a teljes felkészülést tartalmazó munkatervben mi a feladatok fontossági sorrendje. Melyik edzésmód az, amely szükséges és melyik ját-szik viszonylag alárendelt időtöltő szerepet, amelynek nincs edzéshatása.

Most az alapozás kezdetén emeljük ki a felkészülés feladatait, méghozzá fontossági sorrendben és egyénre szabva! Válasszuk el a lényegest a lényegtelenről, bátran nézzünk szembe néhány módszer elavultságával, mert ellenkező esetben feleslegesen növeljük az ed-zésterhelést és az edzésidőt. Ha tehát a közép-, különösen pedig a hosszútávú futók teljesít-ményének fokozásánál az izomerő növelés nem tartozik a lényeges feladatok közé, akkor azt ne alkalmazzuk alapvető eljárásaként. /Nem feltételezem azt egy edzőről sem, csupán az ért-hetőség kedvéért írom e szélsőséges példát./

A célgyimnasztikai gyakorlatoknak az a rendeltetésük, hogy elősegítsék az izmok és az egész test fellazítását, nyújtását. Erre az atlétika minden számában szükség van. Az idő-tartamot meghatározza a hőmérséklet, kontrollja az érezhető és szemlélhető eredmény./Laza-ság elérése./

A legkülönbözőbb edzésmodszerek eredményre vezethetnek.

Elliot - Hallberg - Clarke

Sokat olvashattunk a sajtóban napvilágot látott cikkekben Herb Elliot felkészülésé-

ról. Fényképek jelentek meg, ahogy az ősz mesterrel. Ceruttyval fut fel a homokbuckákra. Saját bevallása szerint, rendszeresen dolgozott 70 kg-os súllyal. Felvetődik önkéntelenül a kérdés: nem az ellenfelek félrevezetése volt a cél? Más fényképfelvételre edzeni és megint más a rendszeres érdemi munka. Információim alapján megtudtam Elliotról, hogy annak idején edzése fő részét tengerparti homokon végezte. Ez nem mély, ahol a mozgás lelassul, ellenkezőleg: az apály és dagály következtében igen kemény, ennek ellenére rugalmas természet adta rekortan. Köztudott, hogy Ausztrália igen gazdag jó állapotú füves pályákban, meggyőződésem, hogy Elliot gyakran felkereste ezeket a pályákat.

Hallberg soha nem emelt súlyt, béna karja nem is tette volna azt lehetővé. Lydiard nyilatkozataiban egyszerűen fogalmazta meg véleményét a súlyzóval történő munkáról: "tekintettel arra, hogy a hosszútávfutónak olyan izmokkal kell rendelkeznie, mint a szarvasnak, nem pedig mint az oroszlánnak, ezért futóim nem emelnek súlyt, ők szabad idejükben is futnak, bármilyen is legyen az időjárás".

Clarke a súlyzós edzésmethodikában egy érdekes középútat választott, eredményei módszere helyességét igazolják. Amikor Clarke futóteljesítményeivel a sportvilág érdeklődésének középpontjába került, tanulmányozni kezdték felkészülési módszerét. Ebben - többek között - szerepelt a súlyzós gimnasztika is. Sokan ebből olyan következtetést vontak le, hogy a futók teljesítmény növelésében fontos szerepet játszik az erő abszolút növelése. Végül is Clarke szakíróknak adott nyilatkozatában helyére tette az általa alkalmazott erőfejlesztő munkát. Ő valóban súlyzós edzést végzett, de nem erőfejlesztő célzattal, nem az izomvastagodás érdekében, hanem elsősorban azért, hogy növelje anaerob izomállóképességét. Eppen ezért közepes és könnyű súlyokkal gyakorolt - viszonylag igen magas ismétlésszámmal - sokszor kimerülésig. A kimerülésig végzett gyakorlás edzéshatása homlokegyenest ellenkező, mint az erőgyakorlatoké. A súlyzókkal végzett gimnasztika, amit sokszor egy órán keresztül is gyakorolt megállás nélkül, kifejezetten állóképesség fejlesztő módszer. A mozgásdinamika mellett lazító hatású is.

Az egyénre szabott edzés fontosságáról

Már a született adottságok miatt is szükséges az egyéni képzés. Pl. egyik gyermek számára hosszabb, feltételezhető, hogy hasizom szempontjából gyengébb, tehát ennek fejlesztését céltudatosan kell az edzéstervbe beállítani.

Az egyéni képzés változatos formái megnyilvánulnak a terhelés felépítésében, valamint a módszerek alkalmazásában, a kiválasztásban. Más terhelést kapnak a lassan formába lendülők és ismét mást a rövid idő alatt csúcsformát elérők. Egyik atlétánál a hosszantartó közeperős ingerek, másiknál az intervallumosan adagolt nagy intenzitású ingerek fejtenek ki jobb edzéshatást. Az egyénre szabott edzéstervezésnél figyelembe kell venni az atléta testi-lelki adottságait, életfeltételeit.

Példa a pszichológiai differenciáltságra: a viszonylagos gyenge eredmény egyeseknek kedvét veszi a munkától, másokat magas szintű munkavégzésre "doppingol". Az igen jó eredmény elérése esetén is előfordulnak különbözőségek, egyesek babérra ülve lazítanak, mások minden eddiginél magasabb szintű munkába kezdenek. Az edző feladata a tanítvány lelki egyensúlyának helyére tétele.

Az egyéni képzés fontosságát igazolja a szovjet atléta-válogatott vezetőedzőjének, Korobkovnak a nyilatkozata, amelyben hiányosnak ítélte meg a szovjet atléták olimpia előtti elbírálását. A gyengébb szereplés egyik okát éppen ennek tulajdonította.

Az edzőnek törekednie kell a versenyző abszolút megismerésére. A terhelés meghatározásához nem elegendőek a még olyan igazolt laboratóriumi eredmények, mert élő, változó körülmények között tevékenykedő atlétákról van szó. A két fő szempont: az adott személyiség és adott kondíció. Mindenkor ennek megfelelően kell az edzésmunkát megszabni. Pl. a versenyző fáradtan, kedvetlenül érkezik az edzésre, rövidebb ideig tartó, viszonylag magasabb intenzitású munkát szabunk meg, mely általában kedvező hatást vált ki tanítványunknál. A nagy terhelésű ciklikus mozgásoknál, mint pl. a futás, a terhelés és pihenés meghatározása a döntő tényező.

A fentiekből következik, hogy mennyire FONTOS FELADAT AZ EGYÉNI ELBÍRÁLÁS ELVE. Ebben sokat segít - a laboratóriumi vizsgálatok mellett - a versenyző pszichikai elemzése.

Az azonos edzésingerek "veszélyessége"

Azonos edzésingerek esetében az eredmények először javulnak, ezt követően stagnálnak, később romlanak. Ebből kitűnik, hogy az edzések sokoldalúsága, ötletessége /a magas szintű szakmai elvárás figyelembe vételével/ igen fontos követelmény. A korszerű edzés egyik alapvető elvárása az edzés változatossága összelettani szempontból.

A folyamatosság követelménye

Az atlétikai eredmények szívós, kitartó munkát követelnek. Viszonylag kevés edzéssel eddig egy "üstökös" született, gondolok itt Rozsnyói Sándorra. Igaz, éveken keresztül aktív kosárlabdázó volt. Ez a példa igazolja, hogy az atlétika egyik legjobb kiegészítő sportága a kosárlabda, különösen az általános testi képzés időszakában.

Nagy eredmények elérése érdekében több éven keresztül megszakítás nélkül kell dolgozni - a korszerű edzéskövetelményeknek megfelelően. A szervezet alkalmazkodása lépcsőzetesen történik. Az egyik lépcsőben - a régihez viszonyított - emelt terhelésre jönnek létre az új alkalmazkodási folyamatok, melyek feltételezik az állandó teljesítmény növekedést.

Írásom végén - mintegy összefoglalónak - Petőfi szavait idézem: "nagy munkát vállal az magára, ki most kezébe lantot vesz". A mai eredmények eléréséhez és túlszárnyalásához

a sport igaz szeretete, a magas követelményeknek való teljes alárendelés szükséges. A követelmények gigantikusak, de ebből következik, hogy a dicsőség, az örömszerzés a sport értelmébe hihetetlen magas szintre emelkedett.

Kérdezzük csak meg Németh Miklóst !

Schirilla György
szakédzó

AZ ORSZÁGOS IFJÚSÁGI ÜGYESSÉGI CSAPATBAJNOKSÁG TAPASZTALATAI

A Magyar Atlétikai Szövetség 1977. szeptember 17-18-án rendezte az Országos Ifjúsági Ügyességi Csapatbajnokságot a Népstadionban és edzőpályáin.

E bajnokság alapul szolgálhatott arra, hogy megtekinthessük az országos válogatott közeljövőbeni utánpótlását ügyességi számokban, szemrevételezzük az egyesületekben folyó utánpótlás nevelési, felkészítési, versenyeken való indítási munkát, a lehetőségek kihasználását.

Mindez természetesen még sok más szempontból is érdekes volt. Nem akarom a MASZ szakvezetőhöz tartozó értékelést elvégezni, helyette inkább olyan tényezőkre térek ki, melyek jól tükrözik az egyes szakosztályokban folyó nevelési munkát, szervezést, szakmai vezetést, általában pedig az ifjúság nevelését.

Statisztikát készítettem a nevezésekről, az indulásokról és az elért helyezésekről. Meg kell azonban mondanom, hogy a rendelkezésre álló időm kevés volt a teljes ellenőrzésre, az adatok valódiságának felülvizsgálatára. Így minden bizonnyal lesznek benne apróbb tévedések, elírások, melyek egyes szakosztályokat érinthetnek, de nem befolyásolják lényegesen az ott tapasztaltakat.

Mindezekből pedig hasznos következtetéseket vonhatnak le a szövetségek vezetői, a szakosztályok edzői, vezetői. De jó lenne, ha az érdekelt egyesületek is felfigyelnének mindezekre és jövőben jobban megkövetelnék a hiányok kiküszöbölését.

Tudomásom szerint, erre a versenyre nem voltak nevezési szintek. Minden nevezést elfogadtak, a nevezett csapatot beosztották az előre elkészített verseny-időrendbe, ezek szerint jelölték ki az egyes versenyhelyeket és a kezdések időpontjait, állapították meg a szükséges versenybírói összeállítást.

De nézzük az adatokat.

A versenyen a benevezett 48 egyesületből mindössze 41 indult el. Ebből 14 volt budapesti és 27 vidéki. Nem vett részt a versenyen a nevezettek közül a GYESE, a BGYSE, a Póstás, a Szikra SE, a Zalaegerszegi Építők, a Bolyi Medosz és a BKV Előre.

Mit mutat a statisztika a nevezés és indulás arányában. Férfiaknál beneveztek 155 csapatot, melyből 95 csapat ért el eredményt. Nőknél a 92 nevezett csapatból 62 szerepelt sikeresen. Tehát átlagban egyharmad volt a lemorzsolódás.

Vidék 7 /PMSC 4, DKSE 2, Olajbányász 1/, Budapest pedig 5 /TFSE 1, KSI 1, U.Dózsa 2, Bp.Honvéd 1/ bajnokságot nyert. A második helyen is a vidék győzedelmeskedett alaposan 11 helyével, míg Budapest csak 3-at szerzett. A harmadik helyeken Budapest 7:6 arányban osztozott vidékkel. Tehát vidék 23 helyezést ért el a budapesti 15-tel szemben.

Nem volt olyan egyesület, mely minden számban indított volna csapatot. A 13 számú versenyen 12-12 csapattal vett részt a PMSC és az U.Dózsa. 10-10 csapattal indult a KSI, NYVSC, DVTK, Bp.Honvéd, 8 csapattal a Vasas, 7-tel a Bp.Építők, SZEOL, 6 csapattal a Szekszárdi Dózsa. A többiek ennél kevesebb csapattal vettek részt a versenyen.

Itt szeretném megemlíteni, hogy az érvényes versenyszabályok szerint, a versenyen indulók kötelesek magukkal hozni és felszólításra bemutatni minősítési könyvüket, melyet megfelelő orvosi ellenőrzéssel kell időközönként ellátni. Most a versenybíróság elnöke elrendelte a kötelező ellenőrzést. Ebből az első napon nagy bonyodalmak származtak, mert igen sok csapat nem tudta bemutatni minden tagja minősítési könyvét, vagy orvosi igazolását. A versenybíróság elnöke feljegyezte az érdekelteket és kötelezte őket, hogy másnap délelőtt 11 óráig be kell mutatniuk azt, különben elért eredményük érvénytelen. Sajnos, ennek 7 budapesti egyesület 12 esetben láthatta kellemetlen következményét. Nem tudták bemutatni a minősítési könyvet, vagy bemutatták, de az orvosi vizsgálat hiányzott, vagy pl. tavaly októberben történt. Ezért több csapat elért eredményét törölni kellett.

Ha jól megnézzük a mellékelt táblázatot, észrevehetjük, hogy melyik szakosztály, milyen számban nevezett /ezt a megfelelő oszlop felső részében elhelyezett □ jelzi/ csapatot. A □ jelzés alatti szám az elért helyezést jelenti. Ahol helyezést jelentő szám nincs, ott a csapat nem indult el. Ha ezen a helyen X jelzést találunk, ez azt mutatja, hogy az előbbi bekezdés alapján törölték a csapat eredményét az igazolványok, vagy orvosi vizsgálati eredmények hiánya miatt.

Kimutatásom összeállításánál a legtöbb csapatot indító szakosztályok neveit vettem előre. A táblázat megmutatja, hogy az egyesület véleménye szerint melyik csapatot tartották indulásra érdemesnek és melyeket indítottak el ténylegesen. Itt már elgondolkozhatunk, hogy az utánpótlás nevelés terén ennyire gyengén állunk? Lényegében csak 5-6 szakosztályban folyik rendszeresen fiatalok nevelése, felkészítése és versenyeztetése? Mit csinálnak a többiek? Honnan akarják biztosítani utánpótlásukat, ha nem saját területükön dolgoznak megfelelően? Különösen vonatkozik ez a budapesti nagyobb egyesületi szakosztályokra, ahol

a minőségi vonalon túl nagy gondot kellene fordítani az ifjúságiak nevelésére, versenyeztetésére.

Nézzük meg a PMSC-t. 13 versenyszámban 5 dobogós helyezést ért el. 4 helye van az U. Dózsának, 3-3 a Bp. Honvédnak, a DKSE-nek, a SZEOL AK-nak és a KSI-nek. Tehát a 39 dobogós helyből 21 a felsoroltak tulajdona lett. A további 18 hely jutott a többieknek. Ezek között szerepel a Bp. Spartacus, Csepel, Vasas, MTK-VM és a többi budapesti B kategóriás szakosztály. Mindenképpen többet kell teljesíteniük, ha a jövőben fejlődni akarnak, maguk szeretnék biztosítani az utánpótlást és helyt akarnak állni a jövő évi bajnoki pontverseny követelményeinek!

A munka beindítása a szakosztály vezetőségére hárul. Nekik kell kijelölni a követendő utat, meg kell tervezni az elvégzendő feladatokat, ellenőrizni kell azok végrehajtását és menet közben is szükség szerű intézkedéseket kell hozni, hogy a kitűzött célt elérhessék. De le is kell vonni a szükséges következtetéseket! Ne elégedjenek meg látszateredményekkel, ígérgetésekkel. Tűzzék ki a célokat és követeljék egyszer már meg azok végrehajtását is!

K I M U T A T Á S
az Országos Ifjúsági Ugyességi Csapatbajnokságról

Egyesület	f é r f i a k									n ö k				
	magas	rúd	távol	hármás	súly	diszkosz	gerely	kalapács		magas	távol	súly	diszkosz	gerely
1. PMSC	12	□	□	□	□	□	□	□		□	□	□	□	□
2. U. Dózsa	6	□	□	□	□	□	□	□		□	□	□	□	□
3. KSI	2	1	7	□	□	□	X	□		□	□	□	□	□
4. NYVSC	8	□	13	□	□	□	□	□		□	□	□	□	□
5. DVTK	9	□	□	□	□	□	□	□		□	□	□	□	□
6. Bp. Honvéd	□	□	□	□	□	□	□	□		□	□	□	□	□
7. Vasas	□	□	X	□	□	□	X	□		□	□	□	□	□
8. Bp. Építők	□	□	□	□	□	□	□	□		□	□	□	□	□
9. Sz. Dózsa	□	□	□	□	□	□	□	□		□	□	□	□	□
10. SZEOL	11	□	□	□	□	□	□	□		□	□	□	□	□
11. Kazincb.	□	□	□	□	□	□	□	□		□	□	□	□	□
12. Csepel	7	□	14	□	□	□	□	□		□	□	□	□	□
13. Bp. Spartac.	□	3	□	□	□	□	□	□		□	□	□	□	□
14. MTK-VM	X	□	X	□	□	□	□	□		□	□	□	□	□
15. Sz. MÁV	□	□	□	□	□	□	□	□		□	□	□	□	□
16. Bcs. Előre	□	□	□	□	□	□	□	□		□	□	□	□	□
17. Kincsesb.	□	□	□	□	□	□	□	□		□	□	□	□	□
18. Videoton	□	□	□	□	□	□	□	□		□	□	□	□	□
19. Olajbány.	5	□	6	□	□	□	□	□		□	□	□	□	□
20. BEAC	13	□	X	□	□	□	□	□		□	□	□	□	□
21. DKSE	□	□	1	□	□	□	□	□		□	□	□	□	□
22. Gyulai SE	□	□	□	□	□	□	□	□		□	□	□	□	□
23. FTC	□	□	□	□	□	□	□	□		□	□	□	□	□
24. Haladás	□	□	□	□	□	□	□	□		□	□	□	□	□
25. MAFC	□	□	X	□	□	□	X	□		□	□	□	□	□
26. TFSE	1	□	4	□	□	□	□	□		□	X	□	□	□

27.	TBSC	☐	-	☐	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		4	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
28.	DMTE	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		10	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-
29.	Váci Hírad.	☐	-	-	-	☐	-	-	-	-	☐	-	-	-
		-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-
30.	Székács	-	☐	-	-	☐	-	-	-	-	-	-	-	-
		-	-	-	-	14	-	-	-	-	-	-	-	-
31.	SKSE	-	-	☐	☐	☐	☐	-	-	-	-	-	-	-
		-	-	10	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-
32.	ZTE	-	-	-	-	☐	-	☐	-	-	-	-	-	-
		-	-	-	-	13	-	7	-	-	-	-	-	-
33.	MVSC	-	-	-	-	-	-	-	-	☐	☐	-	-	-
		-	-	-	-	-	-	-	-	7	8	-	-	-
34.	Testvéris.	-	-	-	-	-	-	-	-	☐	☐	☐	-	-
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	12	-	-
35.	Dunaujváros	☐	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
36.	K.Dózsa	-	-	☐	-	-	☐	-	☐	-	☐	-	-	-
		-	-	12	-	-	11	-	-	-	-	-	-	-
37.	CVSE	-	-	-	☐	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
38.	Bolyi Med.	-	-	-	-	-	-	☐	-	-	-	-	-	-
		-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-
39.	Hevesi SE	-	-	-	-	-	-	-	-	☐	-	-	-	-
		-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-
40.	SZVSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	☐	☐	-	-
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
41.	Ganz-Mávg	☐	-	-	-	-	☐	-	☐	-	☐	-	-	-
		-	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-

Most csak az ifjúsági ügyességi csapatbajnokságról beszélünk. De mögötte ott van a jövő válogatott versenyzőinek kérdése is. Ugyan hogyan fogjuk méltóan képviselni a Moszkva utáni olimpián a magyar színeket, ha nem rendelkezünk most megfelelő fiatalsággal? Mikor akarjuk megalapozni a világviszonylatban is jó eredményt elérő versenyzők felkészültségét, ha nem most, az ifjúsági korban? Mikor fogjuk kiválasztani azokat, akikre később a magyar színek képviselésében olyan sok fontos feladat vár?

Tehát a magyar atlétika jövője szempontjából igen fontos e korosztály megfelelő kiválasztása, felkészítése, versenyeztetése és legfőképpen megtartásuk. Ha most veszítjük el őket, hosszú évek előkészítő munkája vész kárba, sok rafordított anyagi erő, szervezési munka, nevelési fáradozás marad eredménytelen.

Nos, e kérdések megvizsgálása alapos munkát igényel. Most már el kell érünk, hogy a legfiatalabbak kiválasztása, nevelése, felkészítése a kiadott irányelvek szerint történjék, legyen egységes és következetes, tevszerű és célravezető mindaz a munka, melyet erre fordítunk.

Nem véletlenül hangsúlyozom ezeket. Sajnos, budapesti tapasztalataim szerint, vannak atlétikai szakosztályok, ahol a felkészítési munka tervszerűsége hiányzik, semmi elgondolás, tervezés előre nem készül, csak foglalkoznak a megjelent fiatalokkal. Az edzésvezetés és irányítás is "alkalomszerű", melyet erősen befolyásol a fiatal felfogása, érzése, kívánsága. Nem csoda tehát, ha ezeknél a szakosztályoknál a legalacsonyabb minősítés megszerzése jelenti csak az "eredményességet". És ebben mulasztást követ el az edzőn kívül a szakosztály vezetése, mert nem lép fel az edzők felé szakmai követelményekkel, nem adja meg a követendő utat, nincs számonkérés. Belenyugszanak abba, ami van és amire az egyes edzők "számítanak".

Rá kell még mutatnom arra is, hogy az edzői munkát végzők szakmai felkészültségében is találhatók súlyos hibák. Lehet, hogy valaki valaha, évekkal ezelőtt jó versenyző volt, ért el jó eredményeket, viszont nem ismeri a mai felkészítés irányelveit, a modern felkészítés gyakorlatát, a fiatalok általános alapozásának szükségességét, stb. Így pedig nem lehet jól felkészíteni a rájuk bízott fiatalokat, nem fognak kellő mértékben fejlődni, elmarad a várt eredmény, mely sokszor magát a kezdő versenyzőt is kellemetlenül érinti. Nem is csoda, ha ezek előbb-utóbb rájönnek munkájuk eredménytelenségére, látják, hogy a mellettük versenyző hasonló korú, de más szakosztályokba járók mennyivel gyorsabban fejlődnek, milyen eredményeket érnek el, stb. Elvesztik bizalmukat edzőjük iránt, el-elmaradoznak az edzésekről, máshová kíváncsoznak, vagy teljesen el is maradnak.

Amikor kimutatásomat készítettem, ezek a gondolatok jutottak eszembe. Pedig sportágunk érdekében most már tennünk kell valamit, ha vissza akarjuk szerezni régi helyünket a nemzetközi porondon. Nézzünk körül a környező országokban. Mindenütt láthatjuk, hogy jönnek az újabb és jó eredményt felmutató versenyzők. Kövessük munkájukat!

Farkas Pál

Minden kedves Olvasónknak kellemes ünnepeket és igen boldog új esztendőt kíván a szerkesztőség.

Az iskolai atlétika életéből...

"November 7. Kupa" néven a csepeli napközis tábor környékén rendeztük november 6-án futóversenyünket. A versenyt már korábban /továbbképzés/ megbeszéltük a sportköri elnökökkel, KISZ sportfelelősökkel, valamint a "Kormos Ujság" korábbi számaiban is ismertettük.

Jogosan voltunk bizakodóak és vártuk a helyszínen a versenyzőket, mert gondoltuk, hogy az év utolsó versenyén - nem is szólva az esemény ünnepi hangulatáról - mindenki kitesz magáért a szervezésben.

Ezzel szemben a versenyen, mint atléta versenyző, egyetlen fő sem jelent meg, s a helyszínen lévő kézilabdázó és labdarúgó játékosok beszervezésével tudtunk 9-9 fiú és leány versenyzőt összeszedni. A verseny teljes sikertelenségét ezen sportolók megmentették, melyben a Duna TSZ sportköri elnöke, Rausz Agoston és a M.Posztó KISZ sportfelelőse, Fábán Erzsébet voltak segítségünkre.

Köszönet és elismerés jár nekik, ugyanakkor a többi illetékes sportvezetőnek és sport-szervezőnek, s mindazoknak, akiknek feladatuk lett volna a megfelelő létszám biztosítása, elmarasztalás jár!

Reméljük, a számonkérés nem marad el és minden szinten az illetékes vezetők nem mennek el szó nélkül a téma fölött.

Magunk részéről még csak annyit kívánunk megjegyezni, hogy a társadalmi megbízatás tisztelet és megbecsülés mindazok számára, akik a kisebb, vagy nagyobb kollektíváktól ezt kapták. Ezen tisztességes bizalommal élni és tevőlegesen dolgozni lehet és szükséges mindenkinek.

A versenyen részt vettek: leányok vonalán a Kalamár 170-es iskolából 4-en, a M.Posztóból 5-en, fiúknál a Duna TSZ-ből 9-en.

Csatári György
a XXI.ker.Atl.Szöv.elnöke

Az atléta utánpótlás és ifjúsági válogatott keret 1978. évi felkészülési programja

A./ 1977. év értékelése

A keret munkáját a jóváhagyott évi felkészülési terv határozta meg. Az egész éves tevékenység ennek jegyében folyt.

A terv évről-évre ismétlődő általános célokat és konkrét évi feladatokat határozott meg.

1./ Általános célkitűzések

Mérsékelt előrehaladás történt a kerettagok és év közben feltűnt tehetségek folyamatos és rendszeres felkészülésének megszervezésében, ellenőrzésében.

Az up. és ifi kerettagok 70 szakosztályból kerültek ki. /9 "A", 26 "B", 35 "C" kategóriás./

Ezekben a szakmai munka színvonala erősen hullámzott, több esetben egy szakosztályon belül, még szakáganként is. Sokszor még a követelményrendszer előírásait sem tartották be különböző okokra hivatkozva, /heti minimális edzésszám, edző jelenlétében végzett edzések, a felkészülési tervben rögzített felkészülési irányelvek végrehajtása/ - nem beszélve az edzések tartalmáról.

Ugyanakkor egyes edzők szakmai tevékenysége nagy mértékben fejlődött, ami egyértelműen megmutatkozott az érintett versenyzők felkészítésében.

Az utánpótlás korú kerettagok fejlődésének határozott felgyorsítása 1977-ben is sok esetben akadozott. Ennek oka elsősorban az, hogy

- 15-18 éves korukban a versenyzők általában kevesebbet edzettek a szükségesnél, nem lettek jól megalapozva;
- sok időt kellett fordítani az elmaradt képességek fejlesztésére, a rosszul beidegződött technika csiszolására. Emiatt ténylegesen nem volt elég lehetőség a szükséges magas szintű edzőmunkára;
- több esetben nem állítottak az edzők /klubok/ elég magas célokat a versenyzők elé, megelégedtek bizonyos pontszerzéssel. Emellett nem követelték meg elég következetesen a munkát, különböző szubjektív problémák esetén gyakran megalkudtak.

Nem sikerült előrelépni a legfontosabb kérdés, az elmaradt női futóvonal fejlesztésében. Ezt a kiválasztás problémái mellett rövidtávfutásban elsősorban edzésmodszertbeli hiányosságok okozták. Ugyanakkor középtávfutásban szemléleti és irányítási nehézségek miatt jóformán csak komoly fejlődésre alkalmatlan versenyzőkkel foglalkoznak /vészesen lassúak és alacsonyak/.

A női futók terhelése messze elmarad a férfiaktól, elsősorban középtávfutásban.

A férfi futószámokban ez évben is feltűntek újabb tehetségek, akikkel érdemes kiemelten foglalkozni.

Gyaloglásban idén is nehézséget okozott, hogy a fiatal versenyzőkkel foglalkozó edzők nem tudnak megfelelően foglalkozni a helyes technika oktatásával.

Ügyességi számokban sikerült néhány helyen bázist kialakítani, ahol arra alkalmas edző néhány versenyszámban több tehetséggel is foglalkozik, mert különben változatlan probléma, hogy elszigetelten, egyedül edz egy kiemelkedő képességű versenyző.

Nincs előrelépés a megfelelő testméretű dobók kiválasztásában sem Budapesten, sem vidéken - főleg női vonalon. Ez diszkoszvetésben és súlylökésben okoz elsősorban távlatilag komoly problémákat.

2./ Eredmény célkitűzések

Az év fő versenye az ifjúsági EB volt. Erről és az IBV-ről külön részletes jelentés készült. Az EB szereplést a vártnál gyengébbnek értékeltük, az IBV-t jónak.

A válogatott viadalok eredményei:

Utánpótlás:

Magyarország - Bajorország	Sopron	férfi	124.5	: 76.5
		női	77	: 69
Magyarország - Bulgária	Pleven	férfi	116.5	: 104.5
		női	69	: 65

Ifjúságiak:

Magyarország - Csehszlovákia	Pozsony	férfi	97	: 101
		női	74	: 61
Magyarország - Ausztria	Szombathely	férfi	69	: 57
		női	71	: 35
Magyarország - Románia	Brassó-Pioana	férfi	103	: 106
		női	63	: 72

A válogatott csapatok az előző éveknel eredményesebben szerepeltek. Külön ki kell emelni a Pleviben szerepelt up. válogatott küzdőszellemét, mely nehéz körülmények között nyert - esélyesebb ellenfelük ellen. A férfi ifi csapat két szoros vereségét is csak tartalékos összeállításának köszönhette.

Az év folyamán fedettpályán 9 számban született új ifjúsági csúcs /ffi 60 m, 200 m, 400 m, 60 gát, magas. rúd. női 800 m, 1500 m, távol/.

Szabadtéren 17 utánpótlás és 15 ifjúsági csúcsot állítottak fel /up.ffi 100 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 10.000 m, 110 m gát, 10-20-30 km gyaloglás, rúd, távol, súly, tízpróba; női 800 m, diszkosz, gerely, 8tpróba; ifj.ffi 200 m, 10.000 m, 4x100, 110-300-400 gát, diszkosz; női 400 m, 1500 m, 3000 m, 4x400 m, 300-400 gát, 8tpróba/. Megjegyzendő, hogy az up. csúcsok egy részét felnőtt A kerettagok állították fel.

3./ Fegyelmi helyzet

A keretek fegyelmi helyzete kielégítő. Komoly fegyelemsértés a közös foglalkozásokon, külföldi versenyeken nem fordult elő. Az ifjúsági válogatott versenyein példamutatóan viselkedett. Az utánpótlás csapatokból Bulgáriában a verseny után 3-4 férfi versenyző viselkedésére volt komolyabb panasz.

Az edzőtáborokból az év folyamán kisebb fegyelmezetlenségek miatt 3 versenyzőt küldtünk haza. Két up. kerettag követett el szoc. országba menet vámkihágást. Ügyükben a MASZ fegyelmi bizottsága is hozott határozatot.

Az előző évekhez viszonyítva csökkent a különbség a MASZ és a szakosztályok elvárása között a versenyzők magatartásával és viselkedésével kapcsolatban. Azonban elsősorban az egyesületi edzők egy része - nem is a szakosztályok - még mindig nem elég határozott az ott tapasztalható fegyelmezetlenségek esetén.

4./ A felkészülési munka

A kerettagok döntő többsége felkészülését 1976. XI. 8-án terv szerint megkezdte. Ez azonban sok esetben formális volt, mert csak átmozgató és kiegészítő munkából állt. Ezt sok versenyző decemberi felmérési eredménye egyértelműen bizonyította.

Ugyancsak elkészültek a versenyzők egyéni felkészülési tervei is. Az ifj.EB kerettagok felkészülési terveit külön is ellenőriztük és megvitattuk, azokon néhány esetben változtatásokra tettünk javaslatot a vezetőedzőknek.

Az edzésnaplók színvonala javult. Ezt elsősorban azoknál a szakosztályoknál tapasztaltuk, ahol a vezetőedzők előírták az edzésnapló-vezetés módját.

Bizonyos szempontból ugyanez a helyzet az egyéni edzéstervekkel. Az edzők egy része csak ott készíti el előre egy hétre írásban az edzéstervet /ez feltételezi a minimálisan tervszerű munkát/, ahol ezt a vezetőedzők egyértelműen ellenőrzik is.

Az edzések színvonala egyesületenként és edzőnként is különbségeket mutatott. Több esetben minden igényt kielégített, viszont sokszor rendkívül alacsony volt. Sokszor okozott nehézséget, hogy kerettag versenyző edzéstérhelését csoportos foglalkozás esetén a gyengébbekhez igazították.

A felkészülés menetével kapcsolatos központi észrevételeket a klubedzők majdnem mindig elfogadták. Más kérdés, hogy gyakran a gyakorlati munkában változás nem történt.

A felmérések végrehajtása - pontossága egyesületenként változott. Sokszor negatívan befolyásolták a szakosztály felkészülési lehetőségei.

A MASZ nem tudta hatékonyan ellenőrizni az egyesületi felmérések pontosságát, ugyan csak nem járt el következetesen azokkal szemben, akik valamelyik felmérést nem hajtották végre. Egyébként a próbaszámok átdolgozása helyesnek bizonyult, változtatásuk a következő évben nem indokolt.

Valamennyi szakágban az volt a tapasztalat, hogy a központi felméréseken a résztvevő versenyzők igen nagy ambícióval teljesítették a próbaszámokat.

5./ Edzőtáborok

A tervezett edzőtáborokat rendben lebonyolítottuk. Azok munkamorálja jó volt. Nehézséget okozott, hogy a központi létesítmények túlterhelése - sokszor nem rendeltetésszerű igénybevétele - miatt lényegesen rosszabb körülmények között kellett egyes táborokat lebonyolítani.

A téli és tavaszi szünetben felmérő - kiválasztó - jellegű edzőtábort bonyolítottunk le, ahol nem egyéni edzésterv, hanem közös - előre meghatározott - program szerint edzettek a behívott versenyzők. Ez hasznos tapasztalatokat hozott a versenyzőket illetően jövőre nézve, viszont - sajnos - kb 50 %-uk elég nehezen bírta a szándékosan nem maximálisan adagolt terhelést.

A nyári táborban csak a nemzetközi versenyekre számításba jövő kerettagokat foglalkoztattuk. Itt közös tematika szerinti egyéni edzésterv szerint dolgoztak a versenyzők. Negatívum, hogy még ezek között is többen voltak, akik 4-5 nap múlva képtelenek voltak elvégezni az edzőjük által előírtakat. Ez egyértelműen a hiányos felkészülésre utal.

Az edzőtáborokba közreműködőként egyesületi edzőket is meghívtunk. Sajnos, különböző okok miatt nem tudtuk megvalósítani, hogy továbbképzés céljából rendszeresen vegyenek részt egyesületi edzők a táborokban.

5./ Versenynaptár, versenyzés

A versenynaptárban rögzített versenyek a tervezett időben kerültek sorra. A korosztály bajnoki jellegű versenyei rendben lebonyolódtak. Az új versenyek közül első alkalommal is sikeres volt az ügyességi CSB, míg az őszi futó CSB-n a vártnál kevesebben vettek részt, főleg a serdülő és ifj. korosztályban.

A fedettpályás időnyben az indulásra kötelezett versenyágakban a kerettagok döntő többsége indult versenyeken.

Sajnos, a MASZ és az up. szakvezetés nem tudta kellőképpen ellenőrizni, hogy egyesületi és megyei külföldi kiutazásokon csak olyan versenyzők vegyenek részt, akik a követelményrendszer szerint dolgoznak.

Válogatott viadalokon a válogatás elveit a szakvezetés betartotta. A követelményrendszer folyamatos ellenőrzésének objektív okokból történő elmaradása miatt annak végrehajtását nem lehetett figyelembe venni.

Az IBV tájékoztató-szintek felülvizsgálatra szorulnak a nemzetközi fejlődés miatt, ugyancsak pontosítani kell a versenyeket, ahol azok elérhetők.

7./ Kapcsolattartás

A keret szakvezetése és a szakosztályok közötti kapcsolat megfelelő. Az edzőtáborok lebonyolításával, előzetes tájékoztatással kapcsolatos értesítéseket a szakosztályok időben megkapták. Ugyancsak a tábor után a versenyzők munkájával kapcsolatos észrevételeket is. Az ifi EB és IBV tapasztalatainak ismertetése csak a vezetőedzők felé történt meg - időpont nehézségek miatt.

A válogatott viadalokon és az IBV-n is több egyesületi edző vett részt saját, illetve egyesületi költségen, ami hasznos tapasztalat-szerzésnek bizonyult. Célzerű lenne ezt az IBV vonatkozásában szervezetté tenni.

8./ Sportorvosi munka

A MASZ sportorvosi tevékenysége elsősorban ellenőrző vizsgálatokra, sérülések és betegségek kezelésére szorítkozott. Az edzőtáborokat a keretorvosok ellenőrizték.

Örvendetes, hogy vidéki szakosztályokból egyre többször veszik igénybe a keretorvosok segítségét mind kivizsgálások, mind egyszeri vizsgálatok esetében.

A kiválasztás elősegítésére futószalagvizsgálatokat és biológiai kormegállapítást végeztek több esetben.

B./ 1978. évi felkészülési terv

I. Célkitűzések

Az utánpótlás és ifjúsági válogatott keret tagjai 16-22 éves korúak közül kerülnek ki. Emiatt egységes célkitűzéseket nem lehet részükre kitűzni. Ezért egyénenként kell a fő

verseny és a többi fontos verseny feladatainak, valamint a távlati céloknak figyelembe vételével a célkitűzéseket meghatározni, a központi felkészülési terv elveinek figyelembe vételével.

1./ Eredmény célkitűzések

a./ Az év legfontosabb versenye az IBV /korhatár fiúk 1960, lányok 1961/. Változatlanul a legjobb lehetőség a fiatalok nagy nemzetközi versenyen történő felmérésére mind az eddigi felkészültség, mind a távolabbi lehetőségek és versenyzői kvalitások szempontjából. Konkrét eredmény célkitűzés, hogy valamennyi versenyágban, mindkét nemben érjünk el helyezést. Váltókban az 1-4. helyezett között kell végezni.

Az 1977-es jó szereplés nem látszik ez évben megismételhetőnek, de 2-3 dobogós helyezés elérését célul lehet tűzni. Lehetőség /megfelelő felkészülés/ esetén célszerű maximális létszámú csapatot kivinni.

- Szakmai szempontból fontos, hogy egyesületi edzők minél többen tekintsék meg az IBV-t, ahol a versenyek alapján felmerhetik, milyen mértékű edzéseket végeznek a többi szocialista országban. Ezért a MASZ az Expressz Utazási Irodán keresztül utazást szervez Romániába az IBV-re. Szükséges, hogy erre az A és B kategóriás szakosztályok egy-egy edzőt okvetlenül küldjenek ki.

b./ Válogatott viadalok. Konkrét eredmény célkitűzést meghatározni elég nehéz, mert az erőviszonyok egyik évről a másikra is nagymértékben változnak. A válogatott viadalok időpontjáról, feltételeiről és a várható esélyekről a nemzetközi Naptárértekeztet után külön melléklet készül.

2./ Célkitűzések az edzőmunkában

a./ Az évi edzőmunkát a követelményrendszer szerint kell végezni /heti minimális edzésszám, edzések tervezése és levezetése, központi felnőtt, up. és ifi felkészülési terv végrehajtása/.

b./ A felkészülést egyénileg, ciklusos rendszerben kell megtervezni. Az egyes felkészülési időszakok főbb feladatait külön melléklet tartalmazza. A ciklusok tervezésénél a versenyző évi fő versenyének /célverseny/ időpontjából kell kiindulni. Ügyelni kell arra, hogy a kötelező felmérések a ciklus könnyű hete utánra essenek.

c./ Az éves célkitűzéseknek összhangban kell lenniük a többéves távlati elképzelésekkel.

d./ A rövidtávfutás - elsősorban a női - fejlesztése érdekében a serdülő és ifjúsági kerettagok, valamint aranyjelvényes versenyzők részére egész éves edzés-előírásokat kell bevezetni, amelyek folyamatos végrehajtása ezek részére kötelező. Ezeket az előírásokat a felkészülési terv mellékleteként kell kiadni /ferfi és női kerettagokra egyaránt/.

e./ A női középtávfutás fejlesztése érdekében valamennyi 16 éves serdülő és ifjúsági kerettag, valamint az aranyjelvényes versenyzők heti kilométerszámát, a szakaszos edzések ismétlésszámát és iramát határozottan növelni kell. El kell érni, hogy valamennyi ilyen versenyző ifjúsági korában 19 percet, vagy annál jobbat fusson 5 km-en, a tiszta felkészülési időszak végén.

f./ Az új női ötpróba bevezetésének tapasztalatai alapján még az eddiginél is nagyobb szerepet kell kapnia az összetett versenyzésnek az éves edzőmunkában, a serdülő lány ugrók, gátasok és rövidtávfutók felkészítésében.

g./ Az ügyességi versenyszámok technikájának oktatására - legalább rávezető gyakorlatok formájában - egész évben gondot kell fordítani.

h./ Az ifi és serdülő korú kerettagok felkészítésénél figyelemmel kell lenni azokra az általános követelményekre, amelyeket a felnőtt korig minden versenyzőnél meg kell oldani:

- rendszeres termi foglalkozásokkal, közösen végzett, edző által vezetett gimnasztikával, izületi és izomzati lazaságát optimalisra kell fejleszteni;
- tudniuk kell technikailag helyesen végrehajtva, ritmusosan szökdelni, ugyancsak el kell minden szakágban sajátítaniuk a gátszökdelést is /nem okvetlenül a felmérési próbaszámok gátmagasságán és gáttávolságán/;
- a súlyemelő alapfogások helyes technikáját az ügyességi versenyzőknek és a rövidtáv-gátfutóknak el kell sajátítaniuk;
- a belső szervek és főleg a keringési rendszer megfelelő fejlesztése érdekében - állóképességi futómunkát mindenkinek kell végeznie;
- az egyes képességeket egész évben, folyamatosan kell fejleszteni.

II. Feladatok

1./ Nevelés terén

A nevelési elvek változatlanok. A versenyzők emberi magatartásának és edzőmoráljának is alkalmasnak kell lennie nagy eredmények elérésére. Az ilyen irányú tevékenységnek szövetségi és szakosztályi vonatkozásban is meg kell lennie, de figyelembe kell venni az iskolák, munkahelyek nevelési követelményeit is.

A nevelési feladatok közül - kiemelten - kell törődni a céltudatosság és küzdőképesség fejlesztésével. Az edzőtáborokban - azok szervezésétől függetlenül - azonos munkarendet kell kialakítani és egyforma fegyelmi rendet kell megkövetelni.

2./ Felkészítési terén

a./ Felkészülési tervek. Valamennyi kerettag egyéni felkészülési tervét egyesületi edzőjének 1977. XII. 1-ig kell elkészíteni. Egyedül az IBV kerettagok felkészítési tervét kell a szövetségbe beküldeni egy példányban, legkésőbb XII. 10-ig, a vezetőedzők által jóváhagyva.

A többi kerettag felkészülési tervét a szövetség egyesületi látogatásoknál a vezetőedzőnél ellenőrzi. A felkészülési terveket a szakosztály vezetőedzője által előírt módon kell készíteni, figyelembe véve a keret felkészülési programjának előírásait.

b./ Edzésterv, edzésnapló. A kerettagok részére egész évben folyamatosan egyéni edzéstervet kell készíteni írásban. Ezeket - a ciklusok feladatait figyelembe véve - legalább egy hétre előre kell elkészíteni. Valamennyi kerettag köteles edzésnaplót vezetni, folyamatosan egész évben, a sz.o. vezetőedzők által előírt módon. Az edzésnaplónak ellenőrizhetően tükröznie kell az elvégzett munkát, a versenyek és felmérések eredményeit és szubjektív észrevételeket is. Az edzésnaplót nem helyettesíthetik az edzők edzéstervei és különböző feljegyzései. Edzésnaplót katonai szolgálatot teljesítő versenyzőknek is kell vezetni. Az edzésnaplót edzőtáborokba, felmérésekre kötelező elvinni, akárcsak külföldi versenyekre is. A naplók megfelelő vezetését az egyesületi edzőknek ellenőrizni kell.

c./ Edzésmunka. Az edzések legnagyobb része a szakosztályokban történik. A központi és szakosztályi edzőtáborok, szövetségi ellenőrző edzések hatékony segítséget nyújthatnak a felkészüléshez. A heti edzésszám nem lehet kevesebb a követelményrendszerben előírtaknál. Ezt követően meg kell követelni és az egyesületi támogatásnál is figyelembe kell venni. Iskolás kerettagoknál a téli és tavaszi szünetben napi két edzést kell szervezni a szakosztályoknak. Ezekbe célszerű az arany- és ezüstjelvényeseket is bevonni. A nyári pályaidény közepén célszerű 10-20 napos - a versenynaptárhoz igazodó - intenzív munkaszakasz bevezetése, ahol a képességszint kiegészítése megoldható.

d./ Felmérések. A felmérési próbaszámok 1978-ra nem változnak. Azok végrehajtási módja is azonos az előző évvel, ahogy azt a szakosztályok külön mellékletben megkapták. /Megjelent az ATLETIKA 1976/12. számában is./ Amennyiben a felmérés időpontjában valamely versenyző központi táborban vesz részt, akkor felmérését ott végzi el. A felméréseket egy, vagy legfeljebb két egymást követő edzésen kell elvégezni, mindig maximális teljesítményre törekedve. Nyilvántartásuk az eddigi módon történik. A szakosztályokban lebonyolított felmérések nyilvántartó lapjait a vezetőedzőnek együtt kell beküldeni a MASZ-ba, az esetleges hiányzások indoklásával.

Felmérési időpontok:

Felnőttek /utánpótlás korúak/:

	I.	II.	III.	IV.	V.
Rtáv, gát	XI.25-29.	I. 6-10.	-	III.31.-IV.4.	V.10-16.
Közép-rtáv.	XII.2-6.	I.27-31.	II.24-28.	-	IV.21-25.
Maratonfut.	XII.2-6.	I.27-31.	II.24-28.	IV.14-18.	-
Gyaloglás	XII.2-6.	I.27-31.	II.24-28.	-	-
Magas	XI.25-29.	I. 6-10.	-	III.24-27.	V. 5-9.
Távol, hármas, rúd	XII.2-6.	I.13-17.	-	III.31-IV.4.	V.10-16.
Dobások	XII.2-6.	I. 6-10.	II.24-28.	III.31.-IV.4.	V.10-16.
Összetett v.	XII.2-6.	-	III.3-7.	IV.14-18.	-

Ifjúságiak:

	I.	II.	III.	IV.
Rtáv, gát	XII.1-8.	II.24.-III.4.	IV.25.-V.3.	VII.3-10.
Közép-, hosszút., gyaloglás	XII.1-8.	II.24.-III.4.	IV.25.-V.3.	VII.3-10.
Ugró, összetett v.	XII.1-8.	II.24.-III.4.	IV.25.-V.3.	-
Dobások	XII.1-8.	II.24.-III.4.	IV.25.-V.3.	VII.3-10.
Serdülő A	XII.1-8.	II.24.-III.4.	IV.25.-V.3.	VII.3-10.

III. A felkészülési munka tartalma és menete

1./ Tiszta felkészülési időszak. Időtartama: 15-26 hét. Az edzések vegyes jellegűek /ált. és speciális képességfejlesztés, technikai képzés, általános alapképzés, kiegészítő sportmozgás/. Az edzésmunka a szakosztályokban folyik. Keretedzések edzőtáborokban, 3 napos ellenőrző foglalkozásokon.

2./ Vegyes felkészülési időszak. Időtartam: 11-22 hét. Az edzések jellege, mint a tiszta felkészülési időszakban, amelyek előkészületi versenyzéssel párosulnak. Ezek nem súlyponti jellegűek, a felkészülést segítik elő. Az edzésmunka a szakosztályokban folyik. Közös edzés csak a júliusi IBV edzőtáborban. A versenyek száma: 10-22.

3./ Tiszta versenyzési időszak. Időtartam: 15 hét. Az edzések jellege általános és főleg speciális képességfejlesztés, technikai képzés. Fiatalabbaknál esetleg általános alapképzés is. Az edzésmunka a szakosztályokban folyik. Közös váltóedzések később meghatározott időpontban. Versenyek száma: 12-24. Ebből súlyponti: 4-10.

4./ Edzőtáborok: tervezett időpontok:

- XII. 1-4. Dobó IBV keret ellenőrző edzések
- XII.20-22. Futó IBV keret ellenőrző edzések
- XII.27-30. Serdülő felmérő közös edzések
- I. 8-21. Ifjúsági-serdülő edzőtábor
- IV. 3-15. Ifjúsági-serdülő edzőtábor
- V. 2-13. Utánpótlás edzőtábor
- VII. 5-22. Ifjúsági-serdülő edzőtábor

/A végleges versenynaptár ismeretében a nyári tábor ideje módosulhat, esetleg két részre bontva./

Az ifjúsági edzőtáborokon elsősorban az IBV kerettagok vesznek részt. Budapesti A kategóriás szakosztályok versenyzői egyéni megbeszélés alapján vesznek részt a szüneti táborban. A nyári ifjúsági táboron az IBV csapattagok részvétele kötelező. Valamennyi edzőtáborban /egyesületi, szövetségi/ általában napi 2 edzést kell tervezni. A foglalkozások minden szakágban délelőtt és délután vannak. Reggeli edzés csak harmadik edzésként kerülhet bevezetésre.

5./ Versenynaptár, versenyzés

- kötelező versenyek: korosztálytól függően, az országos egyéni és csapatbajnokságok, iskolai bajnokságok, ellenőrző versenyek, Népköztársasági Kupa, A-B kategóriás szakosztályok versenyei;
- nemzetközi versenyek: /mellékletben közölve/: minden fajta, nem MASZ jellegű külföldi versenyzés /egyesületi felnőtt és ifi kiutazás, megyei és SZOT kontingens, stb./ csak a szövetség tudtával történhet, előzetes időpont és névsor engedélyezéssel, az OTSH rendeleteinek megfelelően. Olyan versenyző, aki nem a követelményrendszer szerint dolgozik, külföldi versenyre nem utazhat;
- ajánlott versenyek: az egyéni versenyzési tervekhez alkalmazkodva a hazai naptárban szereplő minősítő versenyek, felnőtt és ifi I-II.o. versenyek, a MASZ hétközi versenyei;
- mezei, országúti versenyek: kötelező az indulás a közép-hosszútávú futó kerettagoknak az alábbi versenyeken:
 XI.27. Rajkai mezei emlékverseny Debrecen
 XII.17. Utcai futóverseny Pécs
 III.18-19. Területi-budapesti mezei bajnokság /ifi gyaloglók is/
 III.25. Komarno-Komárom utcai futóverseny /csak férfiak/
 IV.2. Országos mezei bajnokság

Ajánlott az indulás az V.1.-i "Képes Sport" utcai futóversenyén /csak férfiak/, az ifjúsági Budapest és országos 15 km-es futóbajnokságon és a futó csapatbajnokságon.

- fedettpályás versenyek: kötelező az indulás a fedettpályás idényben és a bajnokságokon az alábbi versenyágakban: rövidtáv, gátfutás, ugrószámok, súlylökés, összetett versenyzés. Közép-hosszútávúfutásban az egyéni felkészülési tervek határozzák meg a részvételt.

IV. A válogatott és sportkörü munka összhangja

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

- A vezetőedző egyesületi edzéslátogatásai elsősorban általános tájékozódást szolgálnak a követelményrendszer szakosztályi ellenőrzése mellett. Vitás esetekben a vezetőedzőkkel egyeztetni egyes kerettagok felkészülési, versenyzési problémáit. A szakág keretedzők egyes versenyzők konkrét ellenőrzését hajtják végre, beszélnek meg a versenyzők egyéni edzőivel. Esetenkénti megbízás alapján a követelményrendszert is ellenőrizhetik.
- A vezetőedző központi megbeszélésein az up. és ifi keret problémáival mindig külön pontban kell foglalkozni.
- Az IBV kerettagok decemberi közös felmérésére meg kell hívni az érdekelt egyesületi edzőket és részükre a felkészüléssel kapcsolatos megbeszélést kell tartani szakáganként.
- Valamennyi kerettagnak 1977. XII. 15-ig részletes kérdőívet kell kitölteni, amelyet a szakosztály technikai vezetőjének összegyűjtve kell a szövetségbe eljuttatni. Az évközi cím, munkahely változásokat írásban azonnal jelenteni kell a MASZ-nak.
- A versenyzők részére történő szövetségi értesítéseket /tábor, felmérés behívó, nemzetközi versenyzés, válogatottság/ előzetesen időben meg kell küldeni a szakosztályoknak /A és B kategóriás szakosztályoknak a vezetőedzőnek/. A táborok tapasztalatait szóban és írásban az érdekelt edzőkkel közölni kell.

V. Sportorvosi vizsgálatok rendje

1./ A kerettagok kötelező orvosi vizsgálata a területi sportorvosi rendelőkben történik. Ez év november végéig mindenkinek alapos, mindenre kiterjedő általános sportorvosi vizsgálaton kell megjelennie. Az itt észlelt eltérések /pl. rossz fogak/ gyógyítását kötelező jelleggel azonnal meg kell kezdeni. Ezért a versenyzők edzői a felelősek.

Valamennyi kerettag felkészülési probléma, egészségkárosodás gyanúja, sérülés esetén vizsgálatra jelentkezhet edzőjénél, vagy egyedül a MASZ orvosi rendelőjében is /Népstadion, Olimpiai Csarnok, fsz. 3, hétfő-péntek 12.00-16.00 óráig/.

2./ Az IBV kerettagok novemberi sportorvosi vizsgálatuk összes leleteit kötelesek a decemberi felmérésre Pestre felhozni és a szakági keretedzőnek leadni. Keretorvosi konzultáció után azokat a szakosztályoknak visszaküldjük./teljes vérkép, vérsejtszámlálás, általános vizeletvizsgálat, fogászati ellenőrzés, gégeészeti ellenőrzés, kötelező tüdőszűrésről igazolás/.

3./ Doppingvizsgálat. A meghatározott versenyek mellett a MASZ bármikor elrendelheti vizsgálat végzését versenyeken, edzőtáborokon, felméréseken is. Ifjúsági kerettagoknál az anabolikus szerek szedése tilalmának ellenőrzésére a szakvezetés esetenként berendel vizsókét a MASZ orvosi rendelőjébe.

4./ Kerettagok sérülés esetén - amennyiben a versenyző nem volt keretorvosnál - a sérülés természetét és várható következményeit /edzéskiesés, stb./ a versenyző edzőjének, vagy vezetőedzőjének a MASZ up. szakvezetésével azonnal közölni kell, szóban vagy írásban.

5./ Biológiai kormegállapításra fiatal versenyzőknél dr.Csépe Imre vezető keretorvoson keresztül van mód. Ilyen ügyben egyenesen őt kell megkeresni.

VI. Válogatás elvei

1./ Általános szempontok:

- csak olyan versenyzők válogathatók, akiknek magatartása megfelelő, edzőmunkájukat a követelményrendszer szerint végzik;
- összehasonlítás esetén a küzdőképesebb versenyzők előnyt élveznek;
- sérült versenyzők nem válogathatók /ilyen esetben a MASZ keretorvosának véleménye mérvadó/;

2./ Ifjúsági Barátság Verseny:

Olyan versenyzőkből kívánjuk a lehetőleg maximális létszámú csapatot összeállítani, akiknek felkészülése, valamint elért eredményei megfelelő szereplésre nyújtanak reményt.

- Rövidtávfutásban mind a négy váltószámban váltót indítunk. /A váltók tagjai indulnak az egyéni számokban is./ A váltókba kerülés alapvető szempontja a rövidtávfutók részére előírt edzéselőírások maradéktalan végrehajtása. 4x100-on ezenkívül a váltókésztség színvonalát értékeljük és a nyári edzőtáborban mutatott teljesítményt. 4x400-on a felkészülési munka mellett a júniusi minősítő versenyeken elért konkrét eredményeket kell figyelembe venni.

- A többi versenyszámban a mellékletként szereplő kiküldetési alapszintek elérése az alapkövetelmény. A szinteket 1978. VI. 1-től a nyári táborig kell elérni, a MASZ által jóváhagyott minősítő versenyeken /összetett versenyzésben V. 10-től/. Összehasonlítás esetén a Népstadionban egymás ellen elért eredmények előnyben részesülnek. Törekedni kell, hogy minden számban egy versenyző kerüljön az IBV-re - ha a szintet elérte. Amennyiben többen érték el a szintet, úgy a legjobb versenyző után elsősorban azokat kell figyelembe venni, akik még a következő IBV-n is indulhatnak.

- Rendkívül tehetségesnek ígérkező, fiatalabb korú versenyző esetében a vezetőedző a szint teljesítésétől eltekinthet. A nyári edzőtábor alatt, vagy után jelentkező sérülés, vagy komolyabb tartós formahanyatlás esetén a vezetőedzőnek az összeállításon változtatni kell.

3./ Válogatott viadalok

- külföldi viadalok esetén a csapatösszeállítás időpontja 2 héttel a verseny előtt;
- hazai verseny esetén 7 nappal a verseny előtt.

A válogatott csapatokat a jelzett időpontig a csapat érdekeinek megfelelően az up. vezetőedző jelöli ki, a szakági keretvezetők javaslatainak figyelembe vételével. A bajor-magyar up. viadalra - a korai időpont miatt - a felkészülési munka színvonala mellett figyelembe vesszük a fedettpályás és a mezei bajnokság eredményeit is.

VII. Válogatott keret

A MASZ utánpótlás és ifjúsági keretet működtet.

Korhatár:	utánpótlás férfi:	1958 - 1956
	" női:	1959 - 1957
	ifjúsági férfi:	1962 - 1959
	" női:	1963 - 1960

A kereteket a szakosztályok javaslatai után állítja össze a szakvezetés. Az ifjúsági kereten belül kijelölésre kerül egy kisebb létszámú IBV keret is, amely a magját képezheti majd az 1979-es ifi EB-re felkészülőknél. A jóváhagyott keretnévsort külön melléklet tartalmazza majd.

FELKÉSZÜLÉSI IDŐSZAKOK

I. 1977. XI. 1- 1978. I. 15.

Tiszta felkészülés

Sokoldalú, valamennyi alapvető fizikai képességet fejlesztő edzőmunka. Alapvetően mennyiségi jellegű terhelés, amely fokozatosan növekszik. Az időszak közepétől a technikai munka megkezdése előkészítő és rávezető gyakorlatokkal.

II. I. 16- II.26.

Vegyes, ill. tiszta felkészülés

Fedettpályás versenyzésben résztvevőknek vegyes időszak. A munka jellege nagyobb intenzitású lesz. Az intenzív képességfejlesztés mellett célirányos technikai képzés szükséges. A versenyek először fedettpályás viszonylatban is előkészítő jellegűek, viszont februárban az időszakhoz alkalmazkodóan, de maximális teljesítményre kell törekedni. A többi szakágban tiszta felkészülés, ahol a mennyiségi munka mellett kicsit az intenzitás is növekszik. A távolba dobó versenyzőknél hasznos - az edzőmunka monotonosságát feloldó - helyileg, különböző nehezített szerekekkel versenyeket rendezni. A közép- hosszútávfutók fedettpályás versenyzésének, felkészülés szempontjából, nem szabad olyan fontosságot tulajdonítani, mint pl. a rövidtávfutóknál, ugróknál. A téli országúti és mezei versenyzés nem változtat a részükre "tiszta" felkészülés jellegén.

III. II.27.- IV.2.

Vegyes, ill. tiszta felkészülés

Közép-hosszútávfutás kivételével tiszta felkészülés. Nekik rendszeres mezei versenyzés, az időszakot lezáró mezei bajnokságig. Ez a téli felkészülés aerob jellegű munkája eredményességének lemerését is szolgálja. A többi szakágban sokoldalú, főleg mennyiségi jellegű képességfejlesztés, ahol nagy súlyt kell helyezni az előző időszakban észlelt hiányosságok kijavítására.

IV. IV.3-IV.30.

Tiszta felkészülés

A nyári versenyidőszakot előkészítő fontos időszak, ahol még változatlan a terhelés nagy terjedelme, de emellett fokozatosan nő az intenzitás is. Az esetleges kisebb versenyeknek semmilyen jelentőségük nincs.

V. V.1-V.28.

Vegyes felkészülés

A rendszeres versenyzés a formáhozozást célozza, a komolyabb rákészülés ezért nem szükséges a versenyekre. Az edzések terhelése még nem csökken, csak egyre intenzívebb lesz. Ki kell alakítani a versenybiztos technikát és magas szintre kell fejleszteni azokat a képességeket, amelyek döntően befolyásolják az eredményességet.

VI. V.29-VII.2.

Tiszta versenyidőszak

Minőségi jellegű versenyszakasz, ahol megfelelő előkészületek mellett sorozatosan intenzív versenyek kerülnek sorra. Ezeken komoly eredményekre kell törekedni. Az edzőmunka a versenyekre való felkészülést szolgálja, technikai jellegű, rövid intenzív terhelésekkel.

VII. VII.3-VII.30.

Vegyes felkészülés

Ebben az időszakban az egyes korosztályok versenynaptárához igazodva szükséges egy rövidebb, de lehetőleg versenymentes időszak, ahol részben regenerálódó, illetve intenzív munkával ismét elő lehet készíteni a szervezetet a további súlyponti versenyzésre. A munkaszakasz mennyiségi jelleggel indul és úgy lesz egyre intenzívebb a terhelés. Az esetleges versenyek lehetőleg ne legyenek nagy jelentőségűek.

VIII. VII.31.-X.8.

Tiszta versenyidőszak

A legfontosabb versenyek időszaka. Sorozatos versenyekkel, amelyekre kellően rákészülve indulnak, kell az egyéni csúcsformát kialakítani. A közbeeső edzések csak a képességszint fenntartását szolgálják, a forma fokozása a versenyek feladata. A fő verseny után, az ismétlődő versenyek között a forma hanyatlását rövid ideig tartó nagyobb edzőmunkával kell megakadályozni. Az időszak végén az edzések terhelése fokozatosan csökken.

IX. X.9.-X.29.

Vegyes felkészülés

Átmeneti jellegű időszak, amelyen versenyek még szerepelhetnek, de az edzőterhelés alacsony. Az időszakot általános regenerálódásra, esetleg pihenésre kell felhasználni. Hosszadalmasabb orvosi kezelések időszaka. Előkészület a következő felkészülési év edzőmunkájának megfelelő beindítására.

RÖVIDTÁVFUTÁS EDZÉSELŐÍRÁSAI

Az ifjúsági rövidtávfutók előző évekbeli felkészülésének negatív tapasztalatai megkívánják, hogy meghatározzuk és előírjuk azokat az edzésszervezőket, amelyeket a felkészülés különböző szakaszaiban alkalmazni kell. Ugyanig szükséges meghatározni a heti edzésszámot is, ami a kerettagok és az aranyjelvényes versenyzők részére kötelező.

A./ A sok esetben szembevetendő, rossz mozgás, technikai képzetlenség ellensúlyozására nagyon fontos egész évben ellenőrzött futóiskolai gyakorlatok végzése, a futótechnika és az általános mozgáskészség iskolázása.

Az e célból végzett gyakorlatokat célszerű egyenként, egymástól bizonyos távolságban lemaradva végeztetni, amikor az edző oldalról ellenőrzi a mozgást. Ilyen esetben mindig törekedni kell a technikailag helyes végrehajtásra.

Futóiskola alapszervezői:

- dzsoggolás különböző formái,
- szkipelés különböző formái,
- sarokemeléssel futás /sarkazás/,
- lengyelszkip /szkipelés az allábszár kicsapásával/,
- repülővágta,
- indiánszökdelés,
- egylábas szökdelés,
- váltottlábú szökdelés,
- 3-5 lépés futásból elugrás, folyamatosan,

Variált gyakorlatok:

- dzsogg, szkip,
- sarkazás, szkip,
- lendületes futás, dzsogg,
- lendületes futás, dzsogg, szkip, dzsogg, lendületes futás,
- dzsogg, lendületes futás,
- sarkazás, lengyelszkip,
- felgyorsuló szkipből repülővágta,
- 3 lépésenként sarkazás,
- 3 lépésenként térifelkapás,
- felgyorsuló váltottlábú szökdelés, repülővágta, szkip,
- vágta, szkip,
- váltottlábú szökdelés, lengyelszkip,
- szkip, sarkazás, repülővágta,

A futóiskola gyakorlatokat mindig technikai képzés keretén belül, iskolázás céljából végeztetjük. Időtartamuk 10-25 perc. Az itt szereplő egyes edzésszervezők végeztethetők képességfejlesztés céljából is /pl.a szökdelések/. Akkor azonban elsősorban nem a technikai-helyes végrehajtás, hanem a teljesítmény, a terhelés a döntő.

Gátfutóknál a futóiskolai gyakorlatok mellett minden edzésen kell valamilyen formában gátgimnasztikát és gátiskolázást végezni.

B./ Egyes időszakok kötelező heti edzésszámai:

- | | |
|-------------------------------|---|
| I. november 1. - december 15. | 5 |
| II. december 16- január 15. | 7 |

III. január 16. - február 26. 5 /+fedettpályás versenyek/
 IV. február 27. - április 30. 7
 V. május 1. - május 28. 6 /+versenyek/
 VI. május 29. - október 8. 4-6 /+versenyek/
 VII. október 9. - október 29. 4 /+levezető versenyek/

A téli és tavaszi szünetben, valamint július hó 2 hetében 12 edzésnek kell szerepelnie hetente. /A fő versenyidényben kétnapos verseny esetén egy pihenőnap lehet./

C./ Heti edzőmunka feladatai: /egyed- edzésfajták heti gyakorisága/

	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.
Sprinterek:							
gyorsaságfejlesztés	1	2	2	2	3	3	2
vágtaállóképesség	-	1	1	2	2	2	-
gyorsasági állóképesség	1	1	1	1	-	-	1
technikai képzés	4	4	4	5	5	4	3
állóképesség	2	1	-	1	-	-	1
általános erősítés	1	2	1	2	2	1	1
speciális erősítés	-	1	2	1	2	2	1
általános alapképzés	2	2	1	2	1	1	1
400-asok							
gyorsaságfejlesztés	1	2	2	2	2	2	1
vágtaállóképesség	-	1	1	1	1	1	-
gyorsasági állóképesség	1	1	1	2	2	2	2
technikai képzés	3	3	2	3	3	3	2
állóképesség	2	2	1	2	1	0-1	2
általános erősítés	1	2	1	2	2	1	1
speciális erősítés	-	1	2	1	2	2	1
általános alapképzés	2	2	1	2	1	1	1

Megjegyzés: Fentiekből kitűnik, hogy valamennyi feladat végrehajtása érdekében kombinált edzéseket kell tartani. Ezek megtervezése és összekapcsolása természetesen a helyi lehetőségeket mérlegelve, az edzők feladata. Edzőtábor jellegű foglalkozás /nap 2 edzés/ esetén értelem szerűen kevesebb a kombinált edzés.

D./ Váltó felkészülés

Szükséges, hogy a válogatottakba számításba jövő versenyzőknél már az egyesületi edzéseknél folyamatosan beépítsék a váltótechnikai munkát. Ezekkel a versenyzőkkel szemben az alábbi minimális követelményeket támasztjuk, amelyeket otthon kell elsajátítaniuk:

- állórajt, az előbb lévő lábbal indulva /mindkét lábbal/,
- indulás az előző formában, mozgó társra, meghatározott jelzéssel,
- megfelelő váltókészség mindkét szerepkörben /egyenes, kanyar/,
- gyakorolni kell a felállást, indulást és futást, mint kanyarfutó /bal lábbal indulva, jobb kézzel/ és mint egyenesfutó /jobb lábbal indulva, bal kézzel/ is,
- az ifjúsági 4x100-as váltók a fáklya /felső/ váltást alkalmazzák.

Mivel a versenyzők gyakran az egyesületükben más helyen futnak, mint a válogatottban, ezért el kell érni, hogy ifjúsági korban megtanuljanak mindkét oldalra megfelelő biztonság- gal váltani és botot fogadni.

Tájékoztató szintek az IBV-re

Versenyszám:	férfi:	női:
800	1:53.6	2:11.5
1500	3:53.5	4:31.0
3000	8:27.0	
5000	14:50.0	
110 - 100 gát	15.0	14.3
400 gát	55.0	
2000 akadály	5:53.0	
10 km gyaloglás	46:30.0	
távolugrás	710	585
magasugrás	205	175
hármassugrás	14.80	
rúdugrás	460	
súlylökés	14.80	13.40
diszkoszvetés	46.00	45.00
gerelyhajítás	65.00	45.00
kalapácsvetés	54.00	
tíz- ötfőpróba	6350	3650
/felnőtt szerek és gátmagasság/		

Havonta jelenik meg az ATLÉTIKA. Szerkesztőség: 1143. Budapest, Dózsa György u. 1-3.

Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben, a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Bp. V., József nádor tér 1. postacím: 1900 Budapest) közvetlenül v. postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámára. Egyes szám ára: 4,50 Ft. Előfizetési ára egy évre: 48,- Ft. Számonként kapható: Sportpropaganda V. Terjesztési Oszt. 1061 Budapest, TZ - 77842 VI., Népköztársaság utja 6. Index sz.: 26.035

FELHÍVÁS

SPORTSZERŰSÉGI DÍJ ADOMÁNYOZÁSÁHOZ JAVASLATOK MEGTÉTELÉRE

Az 1967. évben alapított Sportszerűségi Díjat a kiemelkedően sportszerű magatartást tanusító sportemberek (versenyzők, diáksportolók, sportvezetők, edzők, testnevelő tanárok, játéktekvezetők, 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. 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 egyúttal dönt az adományozható díjak, plakettek és jutalmak számáról is.

Az 1977. évi Sportszerűségi Díjra a javaslatoknak legkésőbb 1978. január 15-ig kell beérkezniük a fenti címekre.

az Oktatási Minisztérium
testnevelési és sport
önálló osztálya

az Országos Testnevelési és
Sporthivatal
igazgatási és tájékoztatási
főosztálya

a Magyar Ujságírók Országos
Szövetségének elnöksége

