

ATLÉTIKA



OLVASÓTEREM

A TARTALOMBÓL:

A hármasugrás problémái hazánkban

A magasugrás alapjainak lerakása a
legfiatalabbaknál, felkészítésük
és versenyeztetésük

Középtávfutás az új légvételi technika
tükrében

Szövetségi közlemények

Gondolatok a távolugrásról

Rekordjaink fejlődése a pontértéktáblázat
tükrében

Módosított pontértéktáblázat a fiú serdülő
"B" súlylökő versenyéhez

1977/6

ATLÉTIKA

XXI. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1977. 6. SZÁM

Szerkesztette: Farkas Pál.

Kiadja a Sportpropaganda Vállalat. - Felelős kiadó: Béres Tibor igazgató. - Készült a Sportpropaganda Váll. Sokszorosító Üzemében
Műszaki vezető: Mestyán János - Előállítás helye: 1143 Budapest, Dózsa György út 1-3. Ideje: 1977. jun Terjeszti a Magyar Posta

A HÁRMASUGRÁS PROBLÉMÁI HAZÁNKBAN

Hazánkban ma rendkívül kevés a "hivatásos hármasugró"-k száma. Ha megnézzünk egy versenyt, azt tapasztaljuk, hogy sok az induló, de aki atléta berkekben járatos, hamarosan észreveszi, hogy bizony jóval több a vendég, mint a "hivatásos", egyszámos hármasugró. Eből következik azután az is, hogy a nemzetközi versenyeken válogatott hármasugróink többnyire alárendelt szerepet játszanak. Zarándi 1971-ben írta, hogy "a mai élvonalra még 1972. év végéig támaszkodhatunk a nemzetközi viadalokon /kalocsai, Cziffra, Ivanov/. Ma 1977-et írunk és az akkori élmézőny még mindig tartja magát /lásd az 1976-os év bajnoki helyezéseit !/.

Nincs utánpótlás és bizony a versenyeken "beugró" versenyzők is a pontszerzés reményével állhatnak rajthoz.

Mi lehet ennek az oka? A problémák rendkívül szerteágazóak és nagyon mélyre, a legeslegfiatalabb korosztály soraiba nyúlnak.

Az első és legfontosabb okot abban látom, hogy még ma sem sikerült teljességgel leküzdenünk azt a bizonyos előítéletet, mely szerint a hármasugrás károsítja a fiatal, fejlődésben lévő szervezetet. Ennek ellenkezőjét pedig már számos alkalommal bizonyították. A "perdöntő" bizonyítékot a Rostowi Orvosi Intézet Sportorvosi Szakán végzett két éves kísérletsorozat szolgáltatta, amely kimutatta, hogy a hármasugrás rendszeres gyakorlása nem károsítja a fejlődésben lévő szervezetet. Ellenkezőleg, pozitív hatással van a csont-szalag-rendszer fejlődésére, annak megerősödésére! Félre tehát az előítéletekkel, bízzuk magunkat a rohamléptekkel fejlődő orvostudományra!

A másik, de legalább olyan súlyos problémát az jelenti, hogy hármasugrásban az átlagosnál hosszabb időt vesz igénybe egy első osztályú versenyző felnevelése, általában 6-8 évet. Az edzőktől pedig - szinte kivétel nélkül - minden esetben gyors eredményt várnak. Közismert az is, hogy egy ifjúsági aranyjelvényes versenyzőért az edzőket legtöbbször anyagi és erkölcsi elismerésben részesítik. Ezzel szemben egy több éves céltudatos, kemény munkáért ritkán kap anyagi, vagy erkölcsi elismerést az edző, ha az nem realizálódik sürgősen valami jó eredményben. Ez is oka tehát annak, hogy az edzők inkább a viszonylag gyors eredményekkel kecsegtető ágak felé fordulnak.

Mi a teendő?

Lássuk tehát, mi a teendő, hogyan érhetnénk el azt, hogy a hármasugró versenyek viszonyerjék korábbi vonzerejüket és hogyan nevelhetnénk fel egy nemzetközi szinten is ütőképessé hármasugró gárdát?

Kezdjük mindjárt a legfiatalabbaknál!

A sportiskolák általában 8-10 éves kortól foglalkoztatják a gyerekeket. Ahhoz, hogy elkezdhesük a speciális edzéseket, néhány éves előkészítő munkára van szükség, amely 4-5 évet is igénybe vehet.

Ez az időszak két részre, az általános alapozó és a speciális alapozó szakaszra osztható. Az általános alapozó szakaszban, amely két évet is igénybe vehet - függetlenül a később kiválasztandó versenytől - az edzések általánosan és sokoldalúan fejlesztő gyakorlatokból és játékból álljanak. Nagyon sok játékos szokdélással és ugrással tarkított feladatot kell megoldaniuk a gyerekeknek. Igen fontosak az egyensúlygyakorlatok és a hatásos ügyességet fejlesztő gyakorlatok. Ha megszokják és megérik a levegőben a különböző testhelyzeteket, megérik azt a bizonyos minimális általános és speciális erőt, kezdetét veszi a speciális alapozó szakasz, amely ugyancsak két-három évet igényel. Ekkor már általában az is eldől, hogy melyik versenyrépre készülnek a gyerekek. Itt még mindig az általánosan és sokoldalúan fejlesztő gyakorlatokon van a hangsúly, de egyre több célgyakorlatot kell "beolpnunk" az edzések anyagába. El lehet kezdeni a technika oktatását, melyet fokozatosan, tervszerűen, rendkívüli körültekintéssel kell végigcsinálnunk. Inkább egy évvel később tanulja meg a gyerek a technikát, de jól, mintsem beidegződjék valami rossz mozgás, melyet esetleges erőbeli hiányosságok, sérüléstől való félelem, vagy másfajta gátlás okozhat. Ezt lebontani és újra elkezdni szinte lehetetlen! Nyílt készségek kialakítása szükséges, amelyek a további fejlődés alapjául szolgálnak majd. Ha valahol, hát a hármasugrásban igazán fontos a fokozatosság elvének betartása.

A döntő mértékben speciális munkát tartalmazó képzésre csak ezek után térhetünk át, természetesen most sem szabad megelégedni a sokoldalú képzéssel sem. 15-16 éves korban azonban már a speciális munka dominál. Itt kapcsolódhat be a munkába a súlyzós erősítés

és a résztávós edzés. A súlyzós erősítésnél a fő hangsúly a technika tökéletes elsajátításán legyen, és csak azután emelhetjük a terhelést. Ezzel elkerülhetjük az oly gyakori sérüléseket.

Különösen fontos a medencetájék, has és hátizomzat erejének magas szintre emelése, a bizonyos gerincpólya kialakítása. A rendszeres súlyzós erősítés - helyesen adagolva - kedvező élettani ingert jelent a csontrendszer fejlődése szempontjából.

Az állóképesség fejlesztése főleg hosszú futásokkal történik. Nagyon hatásos a te-repfutás fartlek módszerrel, de itt már helyet kaphat a résztávós edzés is, mivel a szívi-zom fejlődésére - jelenlegi ismereteink szerint - a leghatásosabb élettani ingert jelenti. Itt ismételt hangsúlyoznunk kell a rendszeres sportorvosi ellenőrzés fontosságát és az életkori sajátosságok figyelembe vételét !

A gyorsaságot rengeteg rajtgyakorlattal /a legváltozatosabb kiindulólhelyzetekből/, a futás gazdaságossá tételével /gátfutás, különböző szökdelő és futóiskolákkal/ fejlesz-tetjük.

Végül ki kell választani bizonyos kontroll gyakorlatokat, amelyek segítségével ellen-őrizni tudjuk a fiatal versenyzők fejlődését.

Milyen technikát tanítsunk a kezdő hármassugróknak ?

Maga a hármassugrás rendkívül bonyolult mozgássor, amelyben az eredmény három fő ösz-szetevő függvénye: 1. gyorsaság /Kreer mérései szerint $R = 0.91$ /, 2. reaktív láberő, 3. technika.

Természetesen e három összetevőt nem lehet különválasztani és leszögezhetjük, hogy számottevő eredményt csak a három faktor-harmónikus fejlesztése útján érhetünk el. Mégis kiemelkedik közülük a technika, mint a másik két összetevő realizálódási lehetősége. Ert-hető tehát, mennyire fontos a megfelelő technika kialakítása.

Milyen legyen tehát a kialakítandó technika ?

A válasz nagyon egyszerű: a leggazdaságosabb technikát kell előnyben részesítenünk. Kb. másfél évtizede folyik a vita a nemzetközi élvonal edzői között, melyik technika a hala-dóbb, melyik rejt magában nagyobb fejlődési lehetőséget: a lapos, vagy a meredek ?

Az idő és az eredmények egyértelműen bebizonyították, hogy a lapos technika a fejlő-dőképesebb, hiszen közismert, hogy a 17 m-t elért ugrók túlnyomó része lapos technikával ugrik és ugrott.

Mi a helyzet nálunk ezen a téren ? Erre a kérdésre a feleletet az 1976. évi ügye-ségi CSB-n készült film adta meg. Kiderült, hogy bizony sok a technikai hiányosság a magya-r ugróknál. Legszembetűnőbb ezek közül a viszonylag meredek ivű első ugrás és a helytelenül végrehajtott páros karú lendítés. Közismert, hogy a lapos technikával ugróknál a páros ka-rú lendítés többnyire a harmadik ugrásra korlátozódik, mivel itt már egy viszonylag biztos egyensúlyi helyzet alakult ki. Az első két ugrásnál azonban az egyensúly megtartása szem-pontjából hasznosabbnak mutatkozik a váltott karú lendítés. /Megjegyzem, hogy Szanyejev pl. már az első ugrást is páros karú lendítéssel végzi, amint azt a Leichtathletik 1977. évf. II. számában közölt, 17.44 m-es világcsúcsot jelentő ugrásáról készült sorozat is bizonyít-ja. Ez azonban nem jelenti azt, hogy ezt mi fenntartás nélkül elfogadjuk. Szanyejev a-zon ritka ugrók egyike - talán az egyetlen - aki a két technikát szinte tökéletesen össze tudja hangolni úgy, hogy mindkettőből a jót használja fel./

A CSB-n készült film azt mutatja, hogy ugróink - szinte kivétel nélkül - a meredek technikára jellemző, nyújtott könyökkel nagy ívben végrehajtott páros karú lendítést hasz-nálják, ami már a lapos technikánál kifejezetten visszahúzó erőnek minősül.

A nyújtott könyökkel nagy körívben hátravit karral szinte lehetetlen megfelelő idő-ben megkezdni a lendítést és ebből következik azután a hiba, hogy a lendítés még tart, a-mikor az elrugaszkodást már befejezte az ugró. Így a lendítő mozgások csaknem teljesen ki-használatlanul maradnak, sőt, a rossz időben indított lendítés éppen akkor ró plusz terhe-lést a lábra, amikor már a tehermentesítést kellene biztosítani. Ennek és a meredek ivű első elugrásnak köszönhető az, hogy megnő a talajon való tartózkodás ideje, ezen belül is a fékező fázis, a gyorsító fázis rovására.

Jó ugrásnak azt tekinthetjük, ahol a fékező fázisnál /mely az ízületek maximális be-hajlásáig tart/ hosszabb gyorsító fázis /mely az ízületek teljes kinyúlásáig, az elrugasz-kodás befejezéséig tart/ ideje, vagy legalább megegyezik azzal

A filmezés ékesen bizonyította a fenti elméleti okfejtés igazát. A magyar ugrók ada-tait az 1968. évi olimpiai hármassugró döntőjén készült film adataival hasonlítottam össze. Kiderült, hogy a magyar hármassugróknál az elugrási idők sokkal hosszabbak, mint a nemzet-közi élvonalnál, ezen belül is a fékező fázis rendkívüli módon megnyúlik a gyorsító fázis rovására.

Összesen 23 ugrást vettünk fel /ebből egy felvétel használhatatlan/, ez 66 részug-rást tartalmaz. A 66 részugrásból mindössze 3 volt, amelynél a két ugrásfázis ideje mege-gyezik, a többinél mindenütt hosszabb a fékező fázis. A mexikói 9 ugrás 27 részugrásából pedig 4 ugrásnál hosszabb a fékező fázis, a többinél a gyorsító fázis szempontjából pozi-tív különbséget találunk. /Az adatokat részletesen lásd a táblázatban./

/táblázat/

Élvonalbeli hármassugróink felkészüléséről

A két adatcsoport objektíve bizonyítja, hogy itt nem csak technikai, hanem bizonyos erőbeli hiányosságok is találhatók.

Mi lehet ennek az oka ? Vajon hogyan készülnek élvonalbeli hármasugróink ? Ennek kiderítése céljából kérdőívet készítettem, amelyet az élmezőny tagjai között osztottam szét.

A kérdőívekből kiderült, hogy ugróink általában gyorsak, 6.6 és 7 mp között tudnak 60 m-en /érdekes, hogy ennek ellenére rájuk kényszerítik a fejlődésben inkább korlátozott

TÁBLÁZAT

Név	eredmény	rész-ugrások	lassító fázis/mp/	gyorsító fázis/mp/	különbség /mp/	összidő /mp/
Katona	14.88	1.	0.093	0.078	-0.015	0.171
		2.	0.109	0.093	-0.016	0.203
		3.	0.109	0.078	-0.031	0.187
Balogh	belép	1.	0.078	0.063	-0.016	0.140
		2.	0.093	0.093	0.000	0.187
		3.	0.125	0.093	-0.032	0.218
Cziffra	15.33	1.	0.109	0.078	-0.031	0.187
		2.	0.109	0.109	0.000	0.218
		3.	0.125	0.109	-0.016	0.234
Katona	belép	1.	0.109	0.078	-0.031	0.187
		2.	0.109	0.078	-0.031	0.187
		3.	0.125	0.109	-0.016	0.234
Balogh	14.80	1.	0.093	0.062	-0.031	0.156
		2.	0.125	0.078	-0.047	0.203
		3.	0.140	0.078	-0.062	0.218
Cziffra	15.37	1.	0.093	0.062	-0.015	0.171
		2.	0.109	0.093	-0.016	0.203
		3.	0.125	0.109	-0.016	0.234
Katona	15.57	1.	0.109	0.062	-0.036	0.171
		2.	0.109	0.078	-0.031	0.187
		3.	0.109	0.093	-0.016	0.203
Balogh	15.25	1.	0.093	0.062	-0.031	0.156
		2.	0.109	0.078	-0.031	0.187
		3.	0.125	0.078	-0.047	0.203
Uri	15.10	1.	0.062	0.062	0.000	0.125
		2.	0.109	0.093	-0.016	0.203
		3.	0.125	0.093	-0.032	0.218
Kiss L.	15.05	1.	0.093	0.062	-0.031	0.156
		2.	0.109	0.078	-0.031	0.178
		3.	0.109	0.093	-0.016	0.203
Uri	15.47	1.	0.078	0.062	-0.016	0.140
		2.	0.109	0.078	-0.031	0.178
		3.	0.109	0.093	-0.016	0.203
Kiss L.	15.51	1.	0.093	0.062	-0.031	0.156
		2.	0.109	0.078	-0.031	0.187
		3.	0.109	0.093	-0.016	0.203
Kiss L.	15.07	1.	0.093	0.062	-0.031	0.156
		2.	0.109	0.093	-0.016	0.203
		3.	0.109	0.093	-0.016	0.203
Skultéti	14.06	1.	0.093	0.062	-0.031	0.156
		2.	0.125	0.093	-0.032	0.218
		3.	0.140	0.109	-0.031	0.250
Kovács	14.26	1.	0.093	0.062	-0.031	0.156
		2.	0.109	0.093	-0.016	0.203
		3.	0.125	0.093	-0.032	0.218
Illés	14.07	1.	0.093	0.062	-0.031	0.156
		2.	0.109	0.093	-0.016	0.203
		3.	0.140	0.093	-0.047	0.203
Kristóf	13.37	1.	0.109	0.078	-0.031	0.187
		2.	0.125	0.093	-0.032	0.218
		3.	0.125	0.093	-0.032	0.218
Gábossy	belép	1.	0.109	0.062	-0.047	0.171
		2.	0.109	0.078	-0.031	0.187
		3.	0.125	0.078	-0.047	0.203
Gábossy	belép	1.	0.109	0.062	-0.047	0.171
		2.	0.109	0.078	-0.031	0.187
		3.	0.125	0.078	-0.047	0.203
Skultéti	14.70	1.	0.109	0.062	-0.047	0.171
		2.	0.109	0.093	-0.016	0.203
		3.	0.129	0.078	-0.047	0.203
Kiss T.	14.92	1.	0.093	0.062	-0.031	0.156
		2.	0.093	0.078	-0.016	0.171
		3.	0.125	0.078	-0.047	0.203
Kovács	14.22	1.	0.093	0.062	-0.031	0.156
		2.	0.093	0.078	-0.016	0.171
		3.	0.125	0.109	-0.016	0.203
Gábossy	14.19	1.	0.093	0.062	-0.031	0.156
		2.	0.109	0.062	-0.031	0.178
		3.	0.109	0.078	-0.031	0.178

A mexikói döntőn készült film adatai

Név	ered- mény	rész- ugrás- sok	fékező fázis/mp/	gyorsító fázis/mp/	különbség /mp/	összidő /mp/
Szanyejev	17.23	1.	0.0726	0.0728	+0.002	0.156
		2.	0.0832	0.0832	0.000	0.1666
		3.	0.0936	0.104	+0.0104	0.197
Szanyejev	16.81	1.	0.0832	0.0728	-0.0104	0.156
		2.	0.0832	0.1040	+0.0208	0.187
		3.	0.0936	0.0936	0.000	0.187
Dudkin	16.70	1.	0.0884	0.0832	-0.0052	0.1716
		2.	0.0824	0.1040	+0.0408	0.1864
		3.	0.0811	0.1040	+0.0229	0.1851
Dudkin	16.53	1.	0.0884	0.0624	-0.0260	0.1508
		2.	0.0707	0.0933	+0.0229	0.1637
		3.	0.0728	0.1040	+0.0312	0.1768
Prudencio	16.75	1.	0.0624	0.0728	+0.0104	0.1352
		2.	0.0707	0.0728	+0.0021	0.1435
		3.	0.0676	0.1040	+0.0364	0.1716
Prudencio	17.15	1.	0.0707	0.0676	-0.0031	0.1383
		2.	0.0728	0.0832	+0.0104	0.1552
		3.	0.0624	0.1040	+0.0416	0.1664
Prudencio	belép	1.	0.0572	0.0728	+0.0156	0.1300
		2.	0.0728	0.0884	+0.0156	0.1512
		3.	0.0672	0.0936	+0.0260	0.1608
Schmidt	16.66	1.	0.0510	0.0676	+0.0156	0.1186
		2.	0.0780	0.0780	0.000	0.1561
		3.	0.0780	0.0936	+0.0156	0.1716
Dia	16.48	1.	0.0728	0.0832	+0.0104	0.1552
		2.	0.0832	0.1040	+0.0308	0.1872
		3.	0.0728	0.1456	+0.0728	0.2184

technikát/, erősek, 180-240 kg-mal tudnak félguggolást végezni. Mégis mi lehet a hiba? Hogyan lehet az, hogy versenyzőink ilyen fizikai mutatók ellenére a 16 m-t ostromolják, ezzel szemben a szovjet ugrók pl. általában 160-170 kg-mal guggolnak edzéseken és többen ugrottak 17 m fölé? Hát akkor kinek kell a nagy súlyokat emelni? Teljesen öncélúvá válik az erőfejlesztés. Ugróink egyszerűen nem tudják kihasználni hatalmas láberejükét!

A hármassugrásnál ugyanis nem a maximális erő a döntő, hanem a lábak reaktív ereje!

Hogyan végzik ugróink az erőfejlesztést? Sajnos, a fő módszer az egyszerű súlyzós guggolás és a szökdelés. E mellett csak nagyon kevés ugrónál találkozhatunk a mélybeugrással, mint a reaktív láberő fejlesztésének talán leghatásosabb módszerével. Ez nem azt jelenti, hogy a mélybeugrást egyetlen eszközként kell alkalmazni, ellenkezőleg, csak megfelelő előkészítés után, nagy körültekintéssel alkalmazhatjuk. Ez az előkészítés azt jelenti, hogy legalább 2-3 éve végez speciális edzéseket versenyzőnk és legjobb eredménye 15-16 m között van. 140-150 kg-mal tud félguggolni szériában /8-10 félguggolás 6-7 mp alatt/ és a 7.25 kg-os súlyt 14-15 m-re dobja hátra, előre törzshajlítás helyzetéből. Ha versenyzőnk a fizikai képességek ilyen magas szintjére eljutott már, a hagyományos erőfejlesztő módszerektől kizárólagosan már nem várhatunk megfelelő eredményjavulást. Ekkor már feltétlenül szükség van hatékonyabb módszerek felhasználására is. Ez a módszer pedig a mélybeugrás.

Hasonlítsuk össze most a hármassugrás egy részugrását, a súlyzós guggolást és a mélybeugrást izomműködés, térbeli és időbeli szerkezete szempontjából. Hármassugrásnál az ugró megkezdí a talajfogást, sarokról talpra gördül /miközben a lendítő mozgások folynak/, behajlanak az ízületek, előfeszülnek az izmok, majd megkezdí az elrugaszkodást, ami az ízületek teljes kinyúlásáig tart. Mindez általában 0.12-0.15 mp alatt játszódik le.

Mi történik ezzel szemben félguggolásnál, nagy teherrel a vállon? Az ugró megkezdí a térdhajlítást, egy egész rövid gyorsulása van a terhernek és máris megkezdí a fékezést, migsem 100-90°-os térdhajlásszögénél megáll. Most a terhet ismét fel kell gyorsítani a gravitációval szemben és ez - mondjuk 160-170 kg-mal a vállon - valóban nem lehet robbanásszerű, legfeljebb az izom megfeszülése. Az ízületek teljes kinyúlása itt sohasem történik meg és az egész időben sokkal lassabban játszódik le, mint maga az ugrás.

Most nézzük a mélybeugrást!

Az ugró leugrik az emelvényről, 2-2.5-3 m-re előre végrehajtja a talajfogást és az elrugaszkodást épp úgy, mint a hármassugrás közben és még a lendítő mozgások is jelen vannak. Külön előny még, hogy a terhelés az emelvény megasságának és a leérkezés helyének egyszerű változtatásával szabályozható. Még egyszer hangsúlyoznám, hogy ennek végrehajtása, helyes végrehajtása magas szintű törzs és láberőt feltételez, de ugyanezt tételezi fel maga a hármassugrás is.

Láthatjuk tehát, hogy a hármassugrás és a mélybeugrás térbeli és időbeli szerkezetüket tekintve csaknem megegyező mozgások /a horizontális sebesség viszonylagos hiánya a mélybeugrásnál lényegtelen/, míg ez a súlyzós guggolásról nem mondható el! Időbeli és térbeli szerkezetét tekintve, egyaránt eltér a hármassugrástól, annak technikájától. A dinamikus láberő megalapozása céljából jó szolgálatot tesz, de annak fejlesztésére - bizonyos határokon túl - egyedül nem alkalmas. Erre sokkal inkább alkalmas a fentiek szerint a mélybeugrás, természetesen ésszerű adagolással és az általános erősítő gyakorlatokkal szerves egységbe kovácsolva.

A többi képesség fejlesztésére itt most nem térek ki, mivel meghaladná a cikk kereteit, de úgy érzem, a legfontosabbat kiemeltem. Mindössze annyit, hogy bármely képesség fejlesztéséről legyen is szó, törekednünk kell arra, hogy a legváltozatosabb eszközöket, módszereket alkalmazzuk és ne ragadjunk meg egy-két ismert, jónak tartott módszernél. Előrelépést csakis úgy várhatunk, ha lépést tartunk a tudomány, ezen belül az edzésmélet és gyakorlat fejlődésével. A többiféle módszer és edzésszköz alkalmazásával elkerülhetjük versenyzőink elfásultságát és a sok fajta mozgásművelés biztosan hozzájárul a mozgáskoordináció fejlődéséhez.

A technikai edzésről csak annyit, hogy legelterjedtebb a 8-12 lépéses nekifutásból végrehajtott ugrás, szinte egyedülálló a technikai edzések gyakorlatában. Teljes nekifutásból - egy-két versenyzőn kívül - senki nem ugrik edzéseken. Kétségtelen, hogy a teljes nekifutásból végrehajtott ugrás rendkívüli fizikai és akaratú erőfeszítést kíván, de a versenyzés nem ugyanazt kívánja-e? A szervezet pedig csak ahhoz szokik hozzá, amit gyakorol. Márpedig ha egy évben 10-12 alkalommal gyakorolja a versenyeken, nem szokhat hozzá.

Tehát sokkal több versenyszerű edzést kell tartani a hármassugróknak, mint ahogy az a gyakorlatban történik.

A versenyeztetés problémája sem új keletű. Egy-két versenyző kivételével nincs olyan ugró, aki túlnyomórészt hármassugró versenyeken indulna. Hármassugróink általában 50-50 %-ban indulnak a távol és hármassugró versenyeken. A távolugró versenyeken pedig a hármassugrás szempontjából csak az idény eleji versenyekre való ráhangoláshoz van szerepe! Ne aprózzuk szét hármassugróinkat! Legyenek végre egyszámos "hivatásos" hármassugróink!

E cikk megírásával az volt a célom, hogy összefoglaljam a hármassugrók kiválasztásáról és felkészítéséről megjelent szakirodalom főbb gondolatait és felmérjem a magyar élmezőny jelenlegi helyzetét, ami korántsem biztató. Megállapíthatjuk, hogy erősen elmaradtunk a nemzetközi élvonaltól és épp ideje lenne ismét felzárkózni. Ennek érdekében kell mozgósítania szaktudását, akaratát és nem utolsósorban lelkesedését minden szakembernek és edzőnek. Ha a felvetett problémák elgondolkodnak - akiket illet - és valóban komolyan veszik ezeket a problémákat, úgy érzem, célt értem és nem volt hiábavaló a munkám. Innen már csak egy lépés, hogy ne csak gondolkodjunk, de tegyünk is valamit a magyar hármassugrásért és egyáltalán a magyar atlétikáért.

Sipos Imre
IV. éves TF hallgató

A magasugrás alapjainak lerakása a legfiatalabbaknál, felkészítésük és versenyeztetésük

Hét éves edzői, plusz ezt megelőző több éves központi nyári serdülő tábor, valamint részben saját versenyzői tapasztalataimat tárom majd fel Önök előtt /ami ezen a területen még nagyon csekélynek számít/. Ez ideig még nem dicsekedhetek nagy edzői eredményekkel, bajnokok kinevelésével, de bizom benne, hogy igyekezetem sikert hoz majd. Mivel behatóbban a serdülő korosztállyal, főként lányokkal, foglalkoztam eddig munkámban, a következőkben ennek megfelelően rendszerezem a magasugrásra vonatkozó ismereteket.

Mondanivalóm lényegében nem új ismeretek átadására épül, inkább néhány olyan fontos tényezőt, módszert hangsúlyoznék, népszerűsíténi, melyek kevésbé használatosak a gyakorlatban, vagy nem rendszeresen és megfelelő hangsúllyal foglalkoznak velük. Olyan problémákat vázlok fel, amelyeket a legfontosabbnak ítélek meg, minek következtében egyéniek lehetnek, s így vitát válthatnak ki. Hasznos és eredményes lenne egymás véleményének kicserélése és a jövőben az aktívabb és az azonos elvek alapján történő együttműködés.

A visszahúzóddás, elzárkózás egymás gazdag szakmai tudása előtt, nem segíti atlétikánk fejlődését, a jó magasugrók kinevelését!

Ezek után rátérek témám taglalására, melynél először:

- I. a magasugrás általános jellemzéséről, majd
- II. az egyes technikákról, ezen belül részletesebben a flopról, oktatásáról, s az itt felhasznált lényegesebb edzésszközökről és végül röviden a
- III. felkészülésről és versenyzésről szövegek majd.

Mielőtt a részletes fejtegetésükbe kezdenék, megindokolnám, hogy tulajdonképpen miért is foglalkozom kiemelten a floppal /ami sokaknak talán már unalmas is lehet, mert feltűnése óta rengeteget hallhattunk róla/.

A flop technika éppen 10 éve forradalmasította a magasugrást; ma már kis túlzással azt állíthatjuk, hogy szinte egyeduralgoló technikává vált, főleg hazánkban a nők és általában a fiatalok körében. Ez kétségtelen tény, de nem pozitívan ítélném meg, éppen ellenkezőleg! Mindannyian jól tudjuk, hogy nemcsak ez az egy technika létezik és egyáltalán nem valószínű, hogy ez a világméreteken felkapott ugrásmód felel meg minden sportoló egyéniségének.

Hogyan állapítsuk meg, milyen szempontok alapján, hogy kinek melyik a megfelelő? És mikor? Lányoknál 15-16 éves korban már el kell döntenünk, hiszen náluk a biológiai fejlődés nagyjából már megállapodik. Vagyis, az ilyen korúaknál már megállapítható, hogy az egyéni fizikai adottságok alapján, ki az, aki gyors, robbanékony, alkatában vékonyabb felépítésű, bátor, vagány és ki az, aki inkább "nehezebb", muskulálisabb, erő-típusú, elég laza, van érzéke a nyújtatlás lendítéséhez. Az elsőként említetteknél a flop, az utóbbiaknál a hasmánt javasolható. A testmagasság mindkét csoportnál 170 cm körüli legyen.

Természetesen helytelen lenne ráállni kizárólag csak az egyik technikára. Alkalmanként iktassuk be a választott ugrásmód mellé a másikat is /magától értetődik, hogy nem ugyanazon edzésnapon/, ez változatosságot biztosít és esetleg a későbbiek folyamán még helyesbithetjük döntésünket. Ha állandóan csak a flopot ugratjuk, miből következtethetünk arra, hogy alkalmatlan és elvetendő a hasmánt? A két technika felhasználásánál teremtünk azonos arányt! /Ha tanítványainknál egy héten a magasugró edzés szerepel, az egyiket flop-pal, a másikon gurulóval és hasmánttal ugranak, jóllehet vitathatatlan a flospos edzés nagyobb népszerűsége./

Tehát nagyobb körületekintéssel, gonddal kell választanunk a flop-, vagy a hasmánttechnika javára. Gyermeknél és még a serdülő "B"-nél is feltétlenül gyakoroltassuk az átlépő és guruló magasugrást, mert ezekkel a flop és hasmánt előkészítését szolgáljuk.

Könnyelműség a pillanatnyi sikerért az egyszerűbb utat járunk. Bár a flop egyszerűsége is csak látszólagos annyiban, hogy a serdülők között valóban igen kedvelt, divatos a modern flospos magasugrás, így az edzőknek külön érdeklődés felkeltésére nincs szükségük, s ez könnyíti munkájukat. Ráadásul kezdetben a fejlődés is gyorsabb, mint a hasmántnál. Véleményem szerint, a flop technika mégsem olyan "egyszerű" és "könnyen" megtanulható, amennyiben ez alatt igényesen a helyes technikát értelmezzük.

Egyszerűen nem tudok azonosulni azzal a felfogással, mely nem vesz tudomást a hasmánt létezéséről, amely eredményességét mégiscsak 40 éve bizonyítja már, rengeteg tapasztalatot felhalmozva ez alatt az idő alatt. Végeredményben a nőknél jelenleg is ezzel a technikával tartja a világcsúcsot az európai- és olimpiai bajnok R. Witschas-Ackermann, aki biztonságával és kiegyensúlyozottságával a mezőny fölé nő. A nemzetközi élvonalban rajta kívül is találunk néhány jó hasmántot képviselő ugrónőt /pl.: az 1976-os világranglista első 12 helyezettje között ötöt, a montreali olimpia 10 döntőse között viszont csak kettőt/, mégis elgondolkodtató, hogy a flospos ugrókból igazán megbízhatóan az olimpiai ezüstérmes olasz Simoneoni szerepel csak.

Érdekes áttekinteni röviden a női eredmények fejlődését /160 cm fölött/ hazai körülmények között. Csak Ibolya /164 cm-es/ rekordja csaknem negyedszázadig állt fenn, 1962-ben mindössze 1 cm-rel javította meg Mihályfi Éva és 1967-ben is csak újabb 2 cm-rel nagyobbodik a csúcs. A 70-es években viszont már gyorsabban javulnak az eredmények 170, majd 180 cm fölé, s a magyar csúcs /ebben a fedett pályás idényben/ ért fel a 190 cm-hez Rudolf Erika jóvoltából. Jelenleg már 13 éves lányok ugorják könnyedén a 10 évvel ezelőtti eredményt, vagy jobbat, kizárólag floppal. Tehát óriási a javulás, ez azonban mégsem terelheti el figyelmünket az utánpótlás nevelés gondjairól és az egyoldalúságról.

I. Ez után a teljességet nem kimerítő történeti kitérés után nézzük meg, mivel is jellemezhető a magasugrás? Mi a célja?

Az ugrónak a nehézségi erő legyőzésével kell minél nagyobb magasságú léccel fölött áthaladnia. Tehát nem pusztán a magasba ugrás, a felfelé ugrás a cél, hanem egy akadály kikerülése is. A föld vonzerejének legyőzéséhez, mint általánosan ismert, nagy és gyors erő kifejtésre van szükség. Így nyilvánvaló, hogy a magasugrók képzésében a testi képességek állandó és a technikával harmonizáló fejlesztése elengedhetetlen. A fizikai képességek közül is elsősorban teljesítmény meghatározó a ruganyosság, a robbanékonysági erőszint. Specifálisan arról van szó, hogy a sportlő egy lábról minél erőteljesebben, minél magasabba el tudjon szakadni a talajtól, s ezt kell mindig szem előtt tartani! A jó felugrást akkor tudja elérni az ugró, ha a lehető legnagyobb gyorsasággal és maximálisan kinyúl minden izületéből. A ruganyosság az egyik leglassabban kifejleszthető képesség. Ha nem foglalkozunk vele megfelelő mértékben, stagnál, majd csökken a szintje.

Engedjék meg, hogy röviden emlékeztessem Önöket a magasugrás, s ezzel minden ugrás fő- és részmozdulataira.

1. Nekifutás
2. Felugrás: a/. lelapulás,
b/. kitámasztás,
c/. lendítések,
d/. amortizációs fázis,
e/. elrugaszkodás
3. Repülés, légmunka
4. Talajérés.

Ezen fázisok részletes feladatait majd a flop technikánál kívánom bővebben kifejteni.

II. Futólag tekintsük át a magasugrás technikai változatait, ahol a fő kérdés: hogyan élhetünk ezekkel ma a magasugrók nevelése folyamán?

Gyermeknél 12 éves korig az 1./ á t l é p ő technika tanítását, gyakorlását tartom célravezetőnek. Egyszerűségük terén teljes figyelmet fordíthatunk a nekifutás könnyed felgyorsítására és az utolsó lépésnél a csipő előtti talajfogásra /ne maguk alá tegyék ugrólábukat/. Ezzel két lényeges dolgot, a nekifutás ritmusát és a kitámasztást már kialakíthatjuk. Lehetőleg ne szivacsba érkezzenek a gyerekek, mert ennek puhasága a bokaizület sérülését okozhatja.

Ezzel a technikával párhuzamosan, de nagyobb fontossággal és sokkal több edzésen, mint jelenleg, szerepeltessük a 2./ g u r u l ó magasugrást. Ennél az ugróláb kiválasztásakor lényeges annak kitapasztalása, hogy tanítványaink melyik oldalra forognak, fordulnak ügyesebben a hosszúsági tengely körül. A guruló a későbbiekben kamatozik, ezzel a technikával ugyanis megtanulják a fiatalok a folyamatos nekifutást és az emelkedést biztosító felugrást, amelyet ilyen korban a floppal nem hajtanak végre, hanyattvetődnek emelkedés nélkül. A guruló nekifutását 40-45°-os szögből 3-5-7 lépéssel végeztessük. A lendítőláb erő-

teljesen húzzon felfelé, fordítsunk figyelmet a kar lendítésére is. Az elrugaszkodás után a lécs fölé kis bukó mozdulattal nyomják előre és közelítsék a talaj felé fejüket, karjukat és felsőtestüket, ugrólábukat pedig húzzák maguk alá.

Amennyiben tanítványaink ezeknél a technikáknál már jó ugrókészséget mutatnak, 13-15 éves korban kezdjük el a 3./ h a s m á n t t e c h n i k a alapjainak lerakását. Először a kitámasztás kialakítását segítsük elő rávezető gyakorlatokkal. Az ugróláb és a törzs egyenesbe essen, teli talppal, kissé kifelé fordított lábfejjel fogjanak talajt.

Megfigyelésem szerint, ugyanebben az életkorban oktathatjuk a 4./ f l o p technikát, de semmi esetre sem korábban! A mozgástanuláshoz ekkor kedvezőek a feltételek, a serdülők kíváncsiak, érdeklődők, rendkívül fogékonyak, jól aktivizálhatók. Ugyanakkor viszont a gyors biológiai érés, a hosszanti növekedés, a test teltségének változása /elsősorban a csípőtájéki testsúly növekedés/, ezek eredményeként a súlypont változás, nehézséget jelenthetnek a mozgás koordinálásában. /Ráadásul az erő is lassabban fejlődik./ A magasugrás oktatásával ennek ellenére foglalkoznunk kell, mert az ilyen nehezített feltételek mellett elsajátított, de csakis "jó" mozgás, jobban, mélyebben belerögződik tanítványainkba.

Az oktatásnál olyan technikai modellt kell bemutatnunk, amelynél igazodnak a serdülők minden sajátosságához a magasugrás alapelveit szem előtt tartva.

Erről a modelltől már kezdet-kezdeten világos képet kell kialakítanunk sportiskolásainkban, hogy a mozgásvégrehajtáshoz ez szolgáljon alappal.

Nagyon sok edző sablonosan, szabvány-technikát tanít s mindennek tetejére 1-1 világklasszisú versenyző technikáját lekopirozza. Nem nehéz belátni, hogy milyen veszélyes eljárás ez. Hiszen a serdülő atlétáknak az ilyen mozgás kivitelezésére nincsenek meg - nem is lehetnek - a szükséges testi képességeik. Ajánlatosabb a saját korosztályból jó mozgást mutatók követése. Természetesen nem arról van szó, hogy ne ismertessük meg fiataljainkat a "nagyok" mozgásával /akár élőben a versenyeken, akár fényképsorozatról, vagy filmek segítségével/, de mindig megfelelő értelmezéssel kísérve. Ezekkel az eszközökkel egyben fokozni tudjuk az érdeklődést /mely a tanulás szükséges tényezője/, bővítjük a fiatal sportlók szakismereteit is.

Mielőtt rátérnék a mozgásképzés alapján a gyakorlati kivitelezésre, győződjünk meg arról /beszélgetés formájában/, hogy tanítványaink mennyiben vannak tisztában vele. Ha szükséges, magyarázzuk el világosan újra és mutassuk, vagy mutattassuk be az utánzásra építve a helyes mozgást. Ne sajnáljuk rá az időt, a későbbiekben megtérül majd. Fontos, hogy megtaláljuk azokat a legjobbakat, leghatékonyabb kifejezéseket, amelyekkel megértetjük, megérettetjük a serdülőkkel a kulcsmozzanatokat, s elérjük azt, hogy mindannyian ugyanarra gondoljanak.

A hátmánt, illetve a flop technika egyes fázisain végighaladva, a következő feladatokat kell megoldanunk:

Először a nekifutás technikáját tanítsuk meg befelé dőléssel és csak ez után kívánjuk meg a kitámasztásig növekvő gyorsaságot, az utolsó 3 lépés ritmusának hangsúlyozásával /itt semmiképp sem csökkenhet a sebesség/. A nekifutás hossza 7-9 lépéses, vagy páros lépésszámmal 6-8 legyen, az ennél hosszabb csak rontja a fiataloknál a ritmust. A nekifutás ívét csökkenő /10-15 m/ sugarú köríven jelöljük ki, egyénileg kikísérletezve a megfelelőt.

A következő előkészítő gyakorlatokkal alakíthatjuk ki és javíthatjuk a nekifutást:

- futás körön, köríven, kanyarban a kör közepe felé dőléssel, ritmusváltással és gyorsítással;
- slalomfutás /az ugróláb irányában erőteljesebb bedőléssel és gyorsabb tempóban végezzék/.

Nekifutás közben a leggyakrabban látott hibák:

1./ Az ív közepén a legnagyobb, az utolsó lépések egyenes vonalat mutatnak, ennek következtében, mivel átszaladnak a támaszhelyzetben, korán rádőlnek a lécre. Tanácsos az utolsó három lépés helyének felrajzolása.

2./ A nekifutásnál nem dőlnek befelé, vagy csak csípőből a felsőtesttel, esetenként a fejet oldalra lógatva hajolnak be.

3./ Nehézség mutatkozik az egyenes vonalú futásból a körívre való áttérésnél, túl meredek a kanyar, rossz a ritmus.

Ezeket a hibákat legjobban akkor figyelhetjük meg, ha hátulról kísérik végig a nekifutást. Amennyiben ugrónk jó ritmusban hajtja végre nekifutását, akkor folyamatosnak, egyre gyorsulónak érzi /az érzésekre, kialakításukra érdemes gondot fordítani/.

A felugrás első mozdulatát, a lelapulást a köríves nekifutás magával hozza, külön figyelmet a súlypont süllyesztése nem kíván, ami a hátmánttal szemben vitathatatlanul előnyös.

Atlétánk a kitámasztásba nyujtva, a lehető leggyorsabban "szúrja be" előre, kissé befelé, kisebb sugáron az ugrólábát úgy, hogy először a sarok, majd rögtön a talp fogjon talajt - ütődés, "csattanás" nélkül. A lábfej a lécs irányába fordul, természetes testtartásban legyen. A kitámasztás akkor jó, ha láthatóan két irányú: oldalra és kis mértékben hátrafelé döntött az ugró teste.

Ennél a részmozdulatnál kezdődik a súlypont új pályára térítése, a vízszintes mozgásból függőlegesbe. Ez a magasugrás legnehezebb, legkritikusabb része, az u.n. amortizációs fázis. Ekkor úgy kell bánni, gazdálkodni az energiával, hogy a függőleges erő és irány dő-

mináljon. Vigyázni kell arra, hogy a tehetetlenség következtében ne hajoljon be túlságosan az ugróláb. Ezt segítik új erő kifejtéssel a lendítések, melyek időbeli sorrendben megelőzik az amortizációt. A láblendítésnek nagy sebességgel, a hossz tengely körül, az ugróláb csipőjének irányába /a vízszintesnél megállítva/ kell végbemennie. A kar lendítést végezhetik fiataljaink váltott, vagy páros karral, ahogy természetesebben jön számukra. Magam részéről célszerűbbnek és gazdaságosabbnak tartom a páros karú lendítést úgy, hogy a lécfelletti áthaladásnál a lendítőláb felőli kar, váll haladjon át először és irányítsa a testet. Ha ugrónkban olyan érzés alakul ki, hogy húzza őt a lendítés felfelé, akkor jól csinálta. Az emelkedés mellett lényeges szerepe van a lendítésnek a hossz tengely körüli forgásban, melyet felgyorsíthatunk, ha a végtagokat a test középpontja felé közelítjük /hibás a szét-tárt kar, túlságosan terpesztett láb/.

Fussuk át a kitámasztást és lendítést szolgáló gyakorlatokat:

- járásból, lassú futásból az ugróláb betétele /a segítő támassza meg a hátat/, vállat beállítva a jó helyzetet falknak támasztott szivacsra dőlve is kikényszeríthetjük az oldalra-felfelé-hátra dőlést;
- izometrikus gyakorlatként bordásfalnál vagy kerítésnél fogódzkodva, csináltassuk /a combfeszítők és a talp lefelé nyomásával/.

A kitámasztás összekapcsolása lendítéssel:

- egy kilépés után az ugrólábbal kitámasztás felvétele, kar és láblendítés; ugyanez 45°-os fordulattal az ugróláb irányába;
- több lépéssel, nekifutással /megtámaszthatjuk a vállat, lábat/.

Előforduló hibák:

- 1./ Lelépnek a körívről, a léctől távolodva teszik be ugrólábukat, a lábfejet erősen kifelé fordítva. Eredményként hátrafelé dőléssel elszállnak a lécfelé irányába. Elkezdésére jól láthatóan meg kell jelölnünk a felugrás helyét.
- 2./ Hátról marad a csipő, "beülnek", a törzs függőleges, sőt az ugróláb elé megy szinte, következményként nem teljes értékű az elrugaszkodás a kinyúlás és a lécfelől is lóg a csipő.
- 3./ A lendítőláb irányát tekintve, nem keresztbe megy, így nem elegendő a hosszúsági tengely körüli forgás, az ugró a lendítő oldalával van a lécfelé.
- 4./ Nem használják ki, nem elég energikus a karmunka.

Az említett hibákat /legjobban/ a felugrással egyvonalból, oldalról szemlélve észre vételezhetjük, valamint a felugrás helyétől 8-10 m-re, a körív középpontja felől.

Abban a pillanatban, amikor a súlypont az ugróláb fölé kerül, /függőleges testhelyzet/, aktiv, robbanékony erőmunkával, az ugróláb teljes kinyújtásával, megtörténik az elrugaszkodás, befejeződik a felugrás. Helyét a léctől kb. 50-80 cm-re, a közelebbi állványtól ugyanennyire határozzuk meg.

A felugrást kialakító és javító előkészítő és rávezető gyakorlatok /csak néhányra szorítkozva/:

- szökdelés egy lábon helyben és haladással 1/4 és 1/2 fordulattal, keresztbelendítéssel;
- indiánszökdelés kanyarban, minden második lépésre felugorva is. Itt a gyors átgördülés a lendítőlábon nagyon jó ritmust biztosít;
- felugrás egy lépéssel, a lendítés megfogása után csipőtolás előre, a lapockák hátrahúzása /vállal kis dőlés hátra, ugyanez 3-5 lépéssel/. Segítővel végezve, megérik a tanítványok a helyes felugrási irányt /hátat, derekat kell alátámasztani/;
- felugrások folyamatos futás közben 3 és 5 lépéssel; alacsony gátak fölött is;
- felugrás felfüggesztett tárgy megérintésével fejjel, vállal, térdel /kézzel/;
- felugrás 3-5 lépésből és teljes nekifutással magasított szivacsra. /A szivacsot részút hátrafelé lejtve elhelyezhetjük, mely jobb csipőfeszítést eredményez/. A sarkakat be kell akasztani a szivacsba. Hatékonyak az ilyen felugrások; az összehajtott szivacs miatt nincs módjuk hosszú vízszintes repüléssel ugrani, mert ebben az esetben a szivacs mellé szállnának;
- rövidített lécfelé ugrások, közelebb helyezett állványokkal - az előbbihez hasonló célból;
- ugrás az ellenkező lábról /transzfer/;
- mélyugrás 1 és 2 lépéssel, lendítéssel, felugrással, fordulattal.

Valamennyi gyakorlatot nehezíthetjük terheléssel: 0.50 - 1.00 kg-val a derékon /vagy bokára, karra helyezett perccel, 0.20 kg/.

Természetesen még nagyon ritkán, inkább csak edzőtáborban végeztessük. De arra mindenképpen gondolnunk kell, hogy a 15-16 éveseknél már nem elegendőek csak a saját testsúly legyőzésével végzett gyakorlatok.

Hibát a felugrásnál legtöbbször irányában láthatunk. Nem a meredek, függőleges emelkedésre figyelnek atlétáink, hanem a lécfelé törekednek, így az ugrás lapos lesz. Ugyanez a helyzet, ha nem nyúlnak ki teljesen az elrugaszkodáskor boka-, térd- és csipőizületből. Lányoknál gyakran megfigyelhető még a fej hátracsapása, ami azzal büntet, hogy alszárukat nem tudják kiemelni, lehúzzák a lécfelé.

Elrugaszkodás után megkezdődik a légmunka. Amikor csökken a hosszanti tengely körüli forgás, előre kell nyomni a csipőt, a comb lóg, a térd hajlított. Megindul a szélességi tengely körüli forgás, a lécen túl ugróink vezessék vállukat lefelé, csipőjüket az iv /hid/ helyzetében feszítsék meg, majd leszálló ágba kerülve, hajlitsák be, egyidejű térdnyújtással. /U.n. "L" helyzet./ A flop légmunkája viszonylag egyszerű mozgás, mivel a test mindkét oldala szimmetrikusan vesz részt benne.

Érdekes és elgondolkodtató idevonatkoztatva az a megállapítás, mely szerint a test súlypontja a 2. keresztcsigolya felső peremétől kb. 2 cm-re helyezkedik el - a hasfal irányába. Vagyis közelebb esik a háti, mint a hasi oldalhoz. A test tömegének hátrahelyezésével olyan magasra kerülhet, hogy túljut a háti oldal határán. Így hihető, hogy Fosbury ugrásainál mérték a léce alatt áthaladó súlyponthelyzetet, de ezt általánosságban nem tudják /a kutatók/ bizonyítani.

A légmunka előkészítő gyakorlatai:

- hanyattfekvésből /felhúzott térd/ flop hid; u.e. tarkónállásból, csipővezetésével lábleengedés;
- hanyattfekvés svédsekreányon, gurulás hátra;
- felállás hidból csipőindítással; billenések; kézen átfordulás;
- függés bordásfalon, lendítés, csipőtolás /segítséggel/, a fenék megtámasztásával ebben a korban;
- "tempóugrás" felfelé-hátrafelé páros és egy lábról, valaki megtámasztja a hátat;
- ugyanez szivacsba /magasított is/ a hátra érkezve;
- ugyanez lécen át, tehát helyből flop.

A legáltalánosabb hiba a csipőfeszítés hiánya, vagy nem elég ideig tartják ki. Ülő helyzetben jutnak át a lécen, vagy rángatják csipőjüket.

Alakítsuk ki tanítványaink légmunkájában a folyamatosságot, az egyes testrészek egymást követően haladjanak át a lécen. Ha ezt megérzik, jól fogják csinálni.

Ezzel a végéhez értem a magasugrás fázisainak és ezek feladatainak, gyakorlatainak felsorolásában, melyet ezek nagy terjedelme miatt a teljesség igénye nélkül tettem. Természetesen nem lehet és nem is ajánlatos az előkészítő és rávezető gyakorlatok sokaságát teljes egészében felhasználni, mert ez esetben elvesznék a részletekben. Mindig a körülményektől és a sportolók fizikai és technikai hiányosságaitól függően válasszuk ki a legmegfelelőbb gyakorlatokat. Találékonyságunkkal újakat is teremthetünk !

Mivel a flop jellegzetessége a köríves nekifutás, a hátrafelé irányuló felugrás és az ebből következő, az eddigiektől teljesen különböző légmunka, sokan kiemelve, ebből az utóbbit tekintik a lényegnek, ami pedig sohasem lehet más, mint csakis a f e l u g r á s. Az elsődleges feladat mindig a felugrás teljes végrehajtása, elsajátítása, csak sokkal kisebb jelentőséggel foglalkozhatunk a légmunkával. A jó felugrás egyébként is jó légmunkát hoz magával. A léce fölötti helyzet eltűzése a fő forrása a látható sok rossz mozgásnak és minden bizonnyal a sérülések /gerinc, boka, térd/ okai is legtöbbször ebben keresendők.

Az idő rövidsége arra kényszerít, hogy az előzőeknél szűkebbre fogjam, inkább csak érintsem a III./ felkészülés és a versenyzés témakörét. De különben is az a véleményem, hogy az edzők ezt a tudományt könnyebben "kitanulják", mint a mozgás "látását" és a technikai problémákban való jártasságot. Ez utóbbinál az esetleges tévedések sokkal több bonyolalmat okoznak. Mindannyian jól tudjuk, milyen kint, gyöttrődést jelent a sportoló egész pályafutása során a technikai hibák korrigálása, megszüntetése.

A rendszeres, folyamatos, fokozatosan emelkedő, tervszerűen adagolt terheléssel bámulatos edzéshatárt érhetünk el a serdülőknél. Felmérések szerint, a gyermek és serdülő ugyanazokkal az edzésformákkal terhelhető, mint a felnőtt; szív és vérkeringésük, valamint izomzatuk ugyanúgy reagál. A korai "kiégés" elkerülése végett azonban ne alkalmazzuk az erős intenzitású edzéseket ! Az edzés terjedelmét /edzésnapot, edzésidőt, ismétlésszámot/ növelhetjük. Lányokról lévén szó, fokozottabban vegyük figyelembe a bioritmus változásait. A csúcsteljesítmény elérését 20-25 éves korra tervezzük.

Az általános gyakorlatoknak ebben az életkorban a különböző képességekre pozitív az átviteli hatásuk, ennek és a sokoldalúságnak értelmében használjuk fel ezeket viszonylag nagy számban /ne legyen túl korai a specializálódás/ edzéseinken.

A fizikai képességek közül az erő, az állóképesség és a koordináció progresszíven növekedik, a lazaság, ügyesség és gyorsaság viszont hanyatlik, így ezekkel kell fokozottabban foglalkoznunk. Nem véletlen a kisgyermek nagyobb lazasága, hajlékonysága, ügyessége, teherbírása. Ennek bizonyítására hadd említsem meg azt az óvodások körében végzett, nagyon érdekes felmérést, mely az ugróerő feltérképezésére szolgált: a nyusziugrást átlagban 2 - 2.5 percig végezték a gyerekek, de néhány 5-6 éves 5 percig is. Még elképesztőbb a helyből emelkedés eredménye: 35-40 cm ! Ezt a szenzációs készséget át kellene mentenünk valahogyan az idősebb korra és kihasználnunk az ugrók képzésében !

Az általános és speciális felkészülés arányáról csak annyit, hogy 13-14 éveseknél az általános /60-70 %/, a 15-16 éveseknél pedig a speciális /50-70 %/ munka domináljon, mely természetesen nem teljesen azonos a felnőtt sportoló speciális felkészülésével. Mindenkinél egyéniségétől függően alakítsuk ki céltudatosan a helyes arányt, a kiválasztott, speciális szám szem előtt tartásával. Az általános gyakorlatoknak tükrözniük kell ezt a számot. A fizikai képességek fejlesztése és a technikai képzés között harmónikus egységet kell teremtenünk.

Az edzésszerszerek megválasztásánál megkönnyíti helyzetünket, ha tudjuk, hogy a magasugrás milyen mértékben áll korellációban más számokkal /dr. Rieder kimutatása/. A legszorosabban a gátfutással, a távolugrással /főleg flop esetén/, a rúdugrással és végül a 400 m futással függ össze. Ezt okosan kihasználva, nem lehet hatás nélküli, unalmas a magasugrók felkészítése.

Óvatosan, ügyelve arra, hogy a csontrendszer, az inak, porcok /melyek az izomrendszer-nél lassabban fejlődnek/ ne károsodjanak, megkezdhetjük 13-14 éves lányainkkal a súlyzós edzést /rövid súlyzóruddal/. A gyakorlatokat 20-80 %-os terheléssel /a testsúly a meghatározó/, kb. 10-30 kg-mal végezzék. Alkalmazzuk a nyomást /csak fekvésben részútos és vízszintes padon/, a lökést, a felfuggolást /feltámasztott sarokkal/, a lábujjraemelkedést és szökdeléseket. Mindig figyelmeztessük sportolóinkat a jó technikára, a helyes testtartásra.

Tapasztalataim szerint, nagy kedvvel súlyozóznak lányaim, különösen circuit formában, törzserősítő gyakorlatokkal kiegészítve. Az ilyen edzéseknél iktassunk be néhány lazító, ügyességi és könnyű szökdelő gyakorlatot.

A versenyzéssel kapcsolatosan szólnom kell arról, hogy kifejezett magasugró verseny a serdülő "B"-nél alig 3-4 van az idény folyamán és lényegesen kevesebb a magasugrásos négypróba is, mint a gátas. Ennek kiküszöbölésére és a sokoldalú fejlődés kiszélesítése érdekében a 6. vagy 8 próba bevezetését szorgalmaznám /1.nap: 100, súly, magas; 2.nap: 80 gát, távol, 800, vagy: 1.nap: 100, súly, magas, 800, 2.nap: 80 gát, diszkosz, távol, gerely/.

A magasugró versenyzésről itt csak annyit jegyeznek meg, hogy /a tapasztalt felnőttekkel szemben/ serdülőknek nem szabad azt a tanácsot adnunk, hogy alacsonyabb magasságokon kiméljék erejüket és kísérleteiket ne maximális felugrással végezzék. Mert ilyen utasításra egész biztosan "elfelejtenek" felugrani.

Általános feladatunk, hogy kialakítsuk a helyes versenymagatartást, a küzdőszellemet, erősítsük az akarati tényezőket, hogy a konkurenciában se ijedjenek meg. Szokják meg az önállóságot, tanulják meg összeszedni magukat /autogén edzés, relaxáló gyakorlatok az edző irányításával/. Ismertessük meg őket a fontosabb versenyszabályokkal és a taktikai lehetőségekkel.

Itt szeretnék még utalni a bemelegítésre. Ebben óriási a hiányosság, több, mint szomorú, amit az ember ilyen címen lát a versenyek előtt. Meg kell tanítanunk gyermekeinket bemelegíteni! Értelmetlen a sérülés-veszéllyel játszani!

A bemelegítés a fizikai előkészítés mellett, pszichológiailag is hangoljon rá a versenyre.

Sokszor fáradnak el, nem spórolnak erejükkel a fiatalok. Már a bemelegítő kísérleteknél elérik legjobb eredményeiket és a versenyen nem tudnak javítani. Ne figyeljék, ne "vigálgják" túlságosan versenytársaikat, mert ilyenkor elveszthetik saját mozgásukat és önbi-zalmukat. A verseny közbeni időt töltsék speciális és utánzó gyakorlatokkal, pihentető lazítással. Tudniuk kell, hogy már a bemelegítés módja milyen legyen délelőtt és délután, hosszúra nyúló és rövidebb versenyek előtt, hideg és meleg időjárás alkalmával, stb.

Mondanivalóból kiderülhetett, hogy nem egy primitív flospos alaptechnika bemutatása állott szándékomban. Meggyőződéseim, hogy a serdülőknél elmélyedhetünk már a magasugrás főbb részeiben, meg kell próbálnunk ezek tökéletesítését. De nem az egészről kiszakítva, izolál-tan, hanem minél többször végrehajtva a teljes magasugrást, a mozgás egész rendszerét /gló-bális módszer/. Az ugrást ugrással lehet megtanulni - igaz, helytálló mondas!

Ne feledjük, a magasugrásban két eredményes technika áll rendelkezésünkre, éljünk a választás lehetőségével.

Mint versenyző, végigjártam a flop és hasmánt technika iskoláit, így mindkettőről van véleményem. Jóllehet a floppal lényegesen jobb eredményt értem el, mégsem esküszöm rá.

Hédáné. Zink Teréz

/A fenti anyagot a szerző 1977. március 5-én a Budapesti Atlétikai Szövetség által rendezett előadáson ismertette./

Közeptávifutás az új légvételi technika tükrében

Azok a nagyszerű futóeredmények, amelyek mögött az edzések 100 kilométerei vannak, felvetik azt a kérdést: hogyan tovább? Mivel a futás minden versenysport alapja, elsőrendű érdek tehát fejlődésének meggyorsítása, mert az itt szerzett A E R O B képességet a többi sportág is hasznosítani tudja. A felkészítésben /az irodalom is ezt javasolja/ a még több, még keményebb munka jelenti az utat, mert a jelen szintje is így teljesült.

De amikor a jövő felé tekintünk és azt akarjuk tudni, hogy eddig helyes úton jártunk-e, egy kis számadást kell végeznünk a múlttal és jellel.

Mit is érnek ezek a csodálatos futóeredmények az e m b e r más sportágaiban /úszás, gyorskorcsolya/ elért eredményei mellett? Mert ezeknek a sportágaknak is az a legfontosabb törekvésük, hogy növeljék alapgyorsaságukat és ehhez viszonyítva, annak minél kisebb csökkenésével legyen teljesíthető az adott táv.

Ezt melyik sportágnak sikerült eddig legjobban megvalósítani és miért?

Természetes, hogy ezen sportágak között az alapfelkészítésben mind mennyiség, mind minőség szempontjából lényeges különbség nincs. Az ember a tartós nagy terhelés alkalmával szervezete egész tartalékával gazdálkodik és ezek a sportágak ki is tudják azt teljesen meríteni.

De milyen eredménnyel ?

Tisztánlátás érdekében az 1948-as londoni olimpiától az 1976. montreali-ig tekintsük át a három sportág eredményeinek alakulását.

Ahhoz, hogy a hasonlítás reális legyen, mind az alap, az alapgyorsaság, mind az erőfeszítés idejének kb. egyformának kell lennie. Az alapgyorsaságnak vett számok: 400 m futás, 100 m úszás, 500 m gyorskorcsolya. Ezek teljesítési ideje közel azonos. Az erőfeszítésre szintén közel azonos idővel teljesített távokat vettem: 5000 m futás, 1500 m úszás, 10.000 m gyorskorcsolya.

A győztesek idejét adom vizsgálatra. London jelenti az alapot és ez időtől mennyit fejlődtek Montrealig ?

Futás:

	<u>London:</u>	<u>Montreal:</u>	<u>fejlődés:</u>
400 m	46.2	44.26	4.4 %
5000 m	14:17.6	13:24.8	6.6 %
<u>Úszás:</u>			
100 m	57.3	49.99	14.6 %
1500 m	19:18.5	15:02.4	28.4 %
<u>Gyorskorcsolya:</u>			
500 m	43.1	39.17	10.0 %
10.000 m	17:26.3	14:50.6	17.5 %

Ezek az eredmények a sportágak fejlődésének mutatói. Ezek tükrében a futás nem tudott lépést tartani a másik két sportág eredményeinek javulásával. De miért ?

Ezt az egyes sportoló eredményén keresztül mutatom, ahol a sportoló saját alapgyorsaságát a teljesített távon milyen fokon tudta megőrizni ? Ebből látható ugyanis világosan, hogy a sportágak fejlődés-különbségének mi az oka ?

F u t á s :

A vizsgált sportoló: Foster /Anglia/. Alapgyorsasága: 400 m-en: 51.6 mp. A vizsgált táv: 5000 m = 13:17.2 p. Ezen a versenyen az első 400 m ideje 63 mp volt, az alapgyorsasághoz viszonyítva 22 %-kal lassabb. Az egész táv 400 m-es átlaga 63.76 mp, az alapgyorsaságának 23.6 %-os csökkentett iramával teljesítette a távot. Mind az iram beosztás, mind annak bírása a legjobbakra jellemző.

U s z á s :

A vizsgált sportoló: Goodel /USA/. Alapgyorsasága: 100 m: 53 mp. Vizsgált táv: 1500 m = 15:02.4 p., egyben világrekord. A távot az alapgyorsaságnak 13.2 %-os csökkentett iramával teljesítette.

G y o r s k o r c s o l y a :

A vizsgált sportoló: Steen /Hollandia/. Alapgyorsasága: 500 m: 41.92 mp. Vizsgált táv: 10.000 m = 15:18.4 p. A távot az alapgyorsaságának 9.5 %-os csökkentett iramán teljesítette.

Ezek a mutatók azt jelentik, hogy a sportolók saját sportágukban az alapgyorsaságuk hány százalékos csökkentett iramával teljesítették a közel egyforma ideig tartó erőfeszítést. Ezek a mutatók jellemzőek a sportágak élvonalára.

Felvetődik a kérdés: ha az alapfelkészítésben a sportágak között nagy különbség nincs, akkor mi az oka fejlődésük közötti nagy eltérésnek ?

Minden erőfeszítéshez a szervezetnek energiára van szüksége. Ezt a szervezet az erőtartalékának a e r o b körülmények közötti energia-felszabadítása biztosítja. Milyen szinten ?

Ezt az oxigénnel való ellátás foka adja meg. Az oxigént pedig a légvételen keresztül nyerjük. Meg kell vizsgálni ebből a szempontból a sportágak légvételi formáit.

Méréseim alapján, a sportágak a tartós terhelések /viz-vizsgálatok/ alkalmával per-cenként:

futás:	55-65
úszás:	35-40
gyorskorcsolya:	34-40

légvételt tud magának biztosítani.

Úszás: Légvétel a kartempóhoz alkalmazkodik és kb. 1.4 - 1.6 mp-et tud biztosítani egy légvétellel, melyet a felfokozott intenzitású edzéseken elért eredmények igazolnak: jó fokon biztosította a szervezetnek oxigénnel való ellátását.

Gyorskorcsolya: A légvétel itt a lépéshez, helyesebben az elrugaszkodó lábhoz /egyikre beszív, másikra kifúj/ alkalmazkodik. Az egy légvétellel jutó idő kb. 1.4 - 1.6 mp.

Futás: A légvételt a vizsgált távon semmi sem befolyásolja, mert a futómozgás a légvétellel szempontjából jellegtelen. Az egy légvétellelre biztosított idő 1.1 mp a vizsgált távon. Mégis van fejlődés, de csak olyan fokon, melyet az elért eredmények adnak.

Mert az alapgyorsaságból kiindulva, a legjobbaknak is 23-25 %-kal csökkentett iramán található az utazó /átlag/ sebességük a vizsgált távon. A másik két sportághoz viszonyítva /úszás: 13-15 %, gyorskorcsolya: 9.5-13 %/ gyenge. Az 1.4-1.6 mp egy légvétellelre biztosított idejük még nagy lehetőségeket rejt magában, melyet a két sportág viharos fejlődése igazol.

Mit takar az 1.4 - 1.6 mp-ig tartó légvétél ? Az egy légvétélre fordított idő arányába mélyült a légvétél és nőtt a gázcserébe igénybevett diffúziós felület nagysága, mely az oxigén kisajátítás jobb fokon történő lefolytatását teszi lehetővé. Ezt igazolja a vizsgált sportágak légvétél hosszának megfelelő teljesítmény-értékük - alapgyorsaságukhoz viszonyítva. A futás alatti légvételek mélységének kérdését eddig nem tartották teljesítményt befolyásoló tényezőnek.

Igy a felkészülés anyagába sem mennyiség, sem minőség tekintetében nem kapott fontosságának megfelelő hangsúlyt. Ezeknek a tényeknek tükrében lehet látni, hogy a fejlődés útemével a futás miért nem tudott lépést tartani.

Tehát a kb 1.1 mp alatt történő légvétél a diffúziós felület egy bizonyos nagyságát tudta igénybe venni. Az 1.4 - 1.6 mp-ig tartó légvétél már jóval nagyobb diffúziós felületet tud hasznosítani.

Az új légvételi technika pedig légzőszerveink elsődleges speciális felkészítésével tette lehetővé a diffúziós terület egészének a gázcserébe való bekapcsolását az erős iramú futások alkalmával.

A diffúziós felület ilyen fokú hasznosítása mellett nyert oxigén többé nem a beszívott levegő mennyiségének függvénye. Mert itt már a tökéletesebb gázcseré-lehetősége következményeként a perc ventiláció a tartós nagy terhelések alkalmával erősen le is csökken, mely a légzésre fordított energia felhasználását is csökkenti.

Az új légvételi technika pályán való bemutatásra készül, annak legszélesebb körű ellenőrzése mellett mind az edzők, mind a sportolók gyakorlatban győződhetnek meg végrehajtathóságáról.

Az új légvételi technikára a sportolók korra való tekintet nélkül megtaníthatók - teljes szorgalom és intenzitás árán. Tehát, ha a futás a e r o b szintjének fejlesztését az új légvételi technikára alapozzuk, akkor meg tudjuk gyorsítani fejlődését, mely egyben az egész versenysport fejlődésének óriási lehetőségét biztosít.

Buzás József

/Felhívjuk azon egyesületek közép- és hosszútávfutó edzőit, illetve vezetőedzőit, akik a fenti tárgykörben további felvilágosítást igényelnek, vagy tervezik ilyen jellegű munka beépítését edzéstervükbe, keressék meg közvetlenül a cikk íróját. Címe: 1013 Budapest, Attila u. 39. Szerkesztőség/.

Szövetségi közlemények,

A TF Továbbképző Intézete és a MASZ által rendezett 1976/77-es oktatási évben az alábbiak végezték eredményesen a szak-mesteri 1 éves továbbképző tanfolyamot:

Antal Andor	edző
Balajcza Tibor	szakedző
Döbrentey Gyula	edző
Fogarasi Sándor	szakedző
Grosán Pál	szakedző
Jeszzenszky László	szakedző
Kauzli József	szakedző
Kovács József	edző
Kovács Nimród	edző
Lombos Dezső	szakedző
Magyar Károly	edző
Orendi Mihály	edző
dr. Spiriev Bojidárné	edző
Szabó János	szakedző
Tóth Béla	szakedző
Szakály István	edző

A magasabb szintű továbbképzésen résztvevő edzőknek a továbbiakban a középfokú edzői továbbképzésben nem kell részt venniük.

- - - - -

A továbbképzésen résztvevő edzők záródolgozatainak címei:

<u>Antal Andor:</u>	A futó és gyalogló munka arányai kezdő - haladó és élvonalbeli gyaloglóknál az éves felkészülésben.
<u>Balajcza Tibor:</u>	Közép- és hosszútávfutók kiválasztása. Nagyalapozás felépítése.
<u>Fogarasi Sándor:</u>	Az anaerob kapacitás jelentősége növelésének eszközei és módszerei a közép- és hosszútávfutásban.
<u>Jeszzenszky László:</u>	Az akadályfutók kiválasztása és technikai képzése.
<u>Kauzli József:</u>	400 m-es ifjúsági síkfutók 800 méterre való átállításának elvi problémái és gyakorlatai.
<u>Kovács József:</u>	A hosszú futások és a résztávok edzések kapcsolata és aránya a hosszútávfutók éves és téli felkészülésében.
<u>Lombos Dezső:</u>	A középtávfutók éves felkészülési terve elkészítésének elvi szempontjai.

<u>Orendi Mihály:</u>	Serdülő középtávfutók sokoldalú felkészítésének módszerei.
<u>dr.Spiriev Bojidárné:</u>	A hosszú futások és a résztávok futások kapcsolata és aránya a középtávfutók éves felkészülésében.
<u>Szabó János:</u>	A fő versenyszak edzésterhelésének problémái és a csúcsforma kialakításának eszközei a közép- és hosszútávfutásban.
<u>Szakály István:</u>	Ifjúsági női középtávfutók éves felkészülésének programja.
<u>dr.Szabó Miklós:</u>	Az aerob jellegű terhelések jelentősége és gyakorlati alkalmazása női középtávfutók éves felkészülésében.
<u>dr.Szabó Miklós:</u>	A középtávfutók akadályfutásra való átcsoportosításának elvi és gyakorlati problémái.
<u>Tóth Béla:</u>	Ifjúsági és serdülő női közép- és hosszútávfutók felkészítése.

A fenti továbbképzés hallgatói által írt valamennyi szakdolgozat elhelyezésre került a MASZ könyvtárban, ahol az érdeklődők szíves rendelkezésére áll.

Új mesteredzői kinevezést kaptak:

Csutka István és
Kulcsár Gergely

További munkájukhoz igen sok sikert kíván az ATLETIKA olvasótábora és szerkesztősége.

Új országos minősítésű versenybírák:

<u>Békéscsaba:</u>	Balázs Pál Beszterei Skultéti Mária Marik Lászlóné Németh István Puczkó József	Regele Károly Sik Jenő Vass Gyula Zielbauer András Zsilák Erzsébet
<u>Borsod-Abaúj-Zemplén:</u>	Balázs Lajos Farkas Miklós Felföldi Ferenc	Móré József Tamás Zoltán
<u>Győr megye:</u>	Bácskainé Krasznai Mária Böröczki Lajos Hollósi László Király Tibor Kozich Mihály	Krasznai Ferencné Krug József Szűcs István
<u>Hajdú-Bihar:</u>	Hering János Kalmár Zsigmond Kertész János	Gy.Kiss János Gy.Kiss Jánosné Sipos Zsigmond Szabó László
<u>Heves megye:</u>	Galovits László Kömleai Károly Petrovai József	dr.Péntek Lászlóné Szalay Miklós
<u>Komárom megye:</u>	Barta László Farkasvölgyi Ákos Nagy Sándorné	Pintér Ferenc Schmidt József
<u>Baranya megye:</u>	Baranyai János	dr.Gyenicze Lajos
<u>Pest megye:</u>	Balogh Lajos Bodnár Ferenc Ecsedi László Gergely Ferenc Kirchhoffer József Kovács Nándor	dr.Senkey Géza Lóczy Ferenc Munkácsi Sándor Offenberger Károly Váradi Gábor
<u>Szombathely:</u>	Altay Lászlóné Jánosi Flórián Németh Pál	Pálos Kornél Szabó Gyuláné
<u>Szolnok megye:</u>	Balasi Péter Barna István Fuchs Géza Sándor Ferenc	Tóth Béla Tóth Ferenc Tóth Ferencné
<u>Veszprém:</u>	Garamvölgyi Miklós Lázár Sándor	dr.Szekeres Sándor Varjas Zsigmond

Budapest: Czobor Lajos
Garay Sándorné
Hidasnémeti Alajos
Lovas Imre
Martini Miklós

Perlaki József
Pintér László
Rab József
Sebestyén Sándor
Szabó Pál

VERSENYSZABÁLY RENDELKEZÉS

- Dobószámoknál a versenyző kísérletét egyszer megszakíthatja, ha egyébként nem vett a szabályok ellen /kilépés, stb./ és közben szerét is leteheti.
- Rajtgépet csak 400 méterig lehet használni.

Gondolatok a távolugrásról

Néhány éve a fiatalok távolugró versenyait figyelve - és ezeken a versenyeken filmfelvételeket is készítve - tapasztaltam, hogy a legtöbb probléma a nekifutásoknál, illetve az elugrások kivitelezésében tapasztalható. Véleményem szerint, a távolugrás két lényeges részéről van szó és a jó kivitelezés, vagy a különböző hibák jelentősen befolyásolják a távolugrás eredményét.

A távolugrás is - akár a többi versenyszám - sokrétű és bonyolult mozgássor és több fázisból tevődik össze. Természetesen ez csak elméleti bontás, a valóságban különálló technikai "részek" nincsenek. A nekifutásról /lendületszerzésről/ és az elugrásról, mint két lényeges fázisról, azért is írok részletesebben, mert a nekifutást és az elugrással történő összekapcsolódását - úgy érzem - kissé másodlagosan kezeljük. Ezzel nem szeretném a mozgássor kapcsolódó elemeinek jelentőségét csökkenteni. Most azonban boncolgassuk a lendületszerzést és az elugrást.

1. A nekifutás /lendületszerzés/

1./ A nekifutás célja a lendület, illetve az elugráshoz szükséges vízszintes sebesség megszerzése. A nekifutás sebessége és az ugrás nagysága közötti kölcsönösségi viszonyt ki-mutatták, de ez az összefüggés nem lineáris. Megfelelő vízszintes sebességet azonban csak jó technikájú futással lehet elérni, hozzáátéve, hogy ebből még mindenkor eredményesen el is kell ugrani.

2./ A nekifutás helyes technikai végrehajtása

A nekifutás gátlásmentes, "laza", de mégis erőteljes futás legyen. Ügyeljünk a megfelelő térdemelésre, az erőteljes elrugaszkodás mellett. A nekifutás körülbelüli hossza lányoknál 8-10, fiúknál 9-11 páros futólépés lehet, az általános és speciális edzettségnek megfelelően. A pontos és megfelelő lépéshossz ugyancsak lényeges. A sebességelosztás /növekedés/ a nekifutás teljes hosszára vonatkoztatva növekvő, majd törésmentes legyen. A vízszintes sebesség megfelelő mértéke ugyancsak lényeges. A nekifutásnál a karok szerepére, mozgására is gondoljunk. Az utolsó három lépés törésmentes és törekedjék a versenyző a törésmentes elugrási helyzetbe kerülésre, hogy csak néhány jellemzőt soroljak fel.

3./ Néhány gyakorlat a lendületszerzés helyes végrehajtására

Mindnyájan ismerjük a megfelelő vágtatechnikai gyakorlatokat az egyszerűektől a bonyolultabb technikai skálázásokig, csak talán nem gyakoroltatjuk ezeket eleget. A távolugrás nekifutásának edzésénél mindig vegyük figyelembe, hogy ez egy meghatározott távolság és azért állandósított lépéshossz-lépésformára törekedjünk versenyzőnkkel. A nekifutási gyakorlatokat különböző jelek "elfogásával" köthetjük össze. A ritmus és a lépéshossz egyik iskolája az alacsony, vagy közép magas gátakon történő ritmusfutás. A futótechnika kialakításánál a jó elrugaszkodó ellépést tartjuk alapnak. Lényeges még a csipő helyzete /"magas csipő"/, a lábfejek talajfogása, a bokából történő forgató-ellépés, a karmunkánál a váll-, könyök, kézfej helyzete, stb. Ezen technikai elemek gyakorlása kb. 30-50 m-es távokon történjék, ahol tanítványaink még az ismétlések során is viszonylag frissek maradhatnak. Kétségtelen, hogy az állandó ismétlések, esetleg monoton, tompító hatásúak lehetnek - a versenyzők általában nem lelkesednek ezért a munkáért - de csak hónapok, évek állandó skálázása, gyakorlása járhat teljes sikerrel. Így elérhetjük, hogy tanítványaink megfelelő lendületszerzéssel érik el az elugrógerendát.

4./ A hibák és ezek javítása

A roham hibáinak rögződése két szempontból is csökkentheti az eredményeket: egyrészt rossz pozícióban érkeznek az elugráshoz a versenyző, másrészt sok fölös energiát emészt fel a helytelen futótechnika, vagy a hibás értelmezés a lendületszerzés egészéről. A hibák tehát eredhetnek futótechnikai okokból, vagy a nekifutás felfogásának helytelenségéből. Az előbbieket az ismert vágtatechnikai gyakorlatokkal javítsuk. A második csoportba tartozik pl. az erőltetett futás. Javítsuk lazább ritmusfutással az indulási jeltől a homokig. A túlzottan hosszú, vagy rövid rohamot 1-1 páros lépéssel változtassuk. A nem megfelelő sebességet időméréssel, az ebből történő sebességszámítással fedezzük fel, majd a gyorsított nekifutásból figyeljük az elugrás formáját is. A "lapos" térdrel, helytelen lépésformával végrehajtott lendületszerzést a lépés és forma állandó ellenőrzésével /ha van lehetőség: filmezéssel/ javíthatjuk. A megfelelő technikájú futást azonban, mint alapot, elsődlegesen mindig követeljük meg.

II. Az elugrás

1./ Az elugrás célja

Lehetőleg nagy sebességből, a hozzátartozó erő-idő komponensekkel a test elrugaszkodása és legjobb pályára juttatása a maximális térfolyás érdekében. Ezt természetesen csak az elugrás ideálisához közeli kivitelezésével tudják elérni a versenyzők.

2./ Az elugrás helyes technikai végrehajtása

Figyeljünk az ugróláb törésmentes gerendára helyezésére /lépéshossz !/. Az ugróláb elrugaszkodó kinyúlása folyamatos és teljes erejű legyen. A csipő helyzete elugráskor az ugróláb meghosszabbításában legyen /már az előző lépésekben is "magas" helyzetben/. Az ugróláb alszára, illetve a lábfej - mintegy a mozgulat befejezésekként - "kaparó-hátranyúló" mozgulatot végezzen. A törzs és a fej folytatása az előbbi testrészeknek és "vonásban" maradjon. A karunka kissé erősebb, mint az utolsó futólépésekben, az ugróláb oldali kar lendítsen. A lendítőláb térdben hajlítva, erőteljesen előre befelé lendítsen, kb. vízszintesig, vagy attól igen kevés eltéréssel, így összmozgását tekintve, tehát kissé felfelé is. Úgyelni kell az ugró-, illetve a lendítőláb, valamint a karok, más viszonylatban a futó és ugrómozdulatok tér- és időbeli koordinációjára, hogy csak a fontosabbakat említsen.

3./ A jó elugráshoz szükséges részfeladatokról

Végiggondolva a fel- és fel nem sorolt elemeket, ideszámítva a nekifutás utolsó lépéseit és ezek összetevőit is, láthatjuk, hogy milyen sok a tennivaló. A számos momentumból az ugróláb gerendára helyezése, amennyiben nagy lépésből történik, bizonyos fokú fékező "kitámasztást" eredményez, a felrepülési szög nagyobb lesz és a versenyző a kívántnál meredekebben indul el. Amennyiben az utolsó lépés túlzottan kicsi, az ugróláb nem tud megfelelően előfeszülni, az ugró súlypontja gyorsabban halad át az ugrólábon, mint szükséges volna, az ugrás "lapos" lesz, miközben az előre forgató nyomaték hatására a versenyző korán előrebukik. Abból a formából adódhat még az ugróláb korai elkapása is. A súlypont körüli előre forgatást ellensúlyozza a lendítőláb térddel vezetett előre irányuló lendítése is. Ezenkívül a versenyzőnek még hosszúsági tengelye körül is kell egyensúlyt tartania. Gondolunk az elugrógerendán az ugrólábra nehezedő kb. 300-400 kg-os nyomásra is, illetve ennek az erőnek a reaktíválódási folyamatára, ami ugyancsak hat az ugróra /sérülés veszélyes/. Az elugrásoknál mindig próbáljuk megállapítani, hogy az "ugróerő" a súlypont előtt, vagy mögött, vagy helyes elrugaszzkodásnál és megfelelő testhelyzet esetén a test súlypontján "halad"-e keresztül? A jó felismerések minden esetben sokat segíthetnek a hibajavításban.

4./ Gyakorlatok a helyes elugrás edzéséhez

Könnyebb, vagy közepes futásból elugrások és érkezés a lendítőlábra, ugyanezek a gyakorlatok hasznosak hangsúlyozott lendítéssel is úgy, hogy kissé "kitartjuk" a lendítő lábat, illetve a térdet és továbbfutás közben újra ismételjük. Atfutások meghatározott számolyokon, illetve ezekről elugrások ugyancsak kifejezett lendítéssel. Ugyanezek a gyakorlatok a távolugró gödör széléről, a nekifutás kezdetben 4-6 m futólépés legyen. Alkalmazhatunk különböző szökkenéseket, szökdeléseket 30-40 m-es futások közben, mindig hangsúlyozva az elugróláb kinyúló-elrugaszkodását, a lábfej kaparó mozgását és a lendítőláb térddel vezetett lendítését. A homokba történő ugrásoknál főleg a fiatal tanítványok lehetőleg megfelelő számban a teljes mozgást is gyakorolják, mi ilyenkor az elugrással törődünk többet. A haladók érinthetnek felfüggesztett puha tárgyat, vagy labdát is, de ügyeljünk rá, hogy ne vonja el túlzottan figyelmüket az ugrási feladatokról. Segítséget jelenthet a magasított, vagy magasabb elugróhelyről történő gyakorlás is, ezeket azonban vegyesen alkalmazzuk a vízszintesből végzett ugrásokkal, nehogy a könnyítés rögződése több problémát okozzon, mint hasznót.

5./ Előforduló hibák és ezek javítása

A "beüléses" elugrási helyzeteknél, amely együtt járhat az elégtelen elugrással, be-rogyott ugrólábbal is, az ugróláb folyamatos és teljes elrugaszkodó kinyúlását vizsgáljuk, illetve "magas" csipővel gyakoroltassuk /esetleg kissé magasabbról/ az elugrást. Az u.n. "kitámasztásnál" az ugróláb gerendára helyezését figyeljük, az utolsó három lépés hosszában és formájában is lehet hibás az ugróláb kaparó, bokából forgató elszakadását és a helyes törzs, csipő helyzetet gyakoroltassuk. A helytelen felrepülési szögeknél fordítsunk gondot a testrészek összhangjára, a törzs, csipő, fej helyzetére, illetve változtatására, mellyel az ugróláb /talajjal bezárt/ szöghelyzete és a súlypont pályája is változik. A helytelen lendítések egyik javító gyakorlata pedig a "kihúzatás" lehet, amikor az elugrás pillanatában hangsúlyozott a lendítés és ezt lábcseré nélkül a homokba érkezésig tartja a versenyző, de itt iskolázik az ugróláb is.

III. A nekifutás és az elugrás összekapcsolása

Mint már az előzőekben is említettem, sok probléma származik a gerendán az elugrásoknál adódó "törésekből". Ezek egy részének okával, javításával már foglalkoztam az előzőekben, hiszen egyik fő célunk a vízszintes sebesség minél jobb kihasználása. Cél szerű a teljes távolugrás gyakoroltatása edzéseken, beépítve részgyakorlatokat, majd újra néhány teljes távolugrást végeztetni. Lehet könnyíteni is és rövidített nekifutásokat alkalmazni, de a teljes rohammal végzett ugrások is szerepeljenek az edzéseken. Lényeges, hogy ismerve versenyzőnk teherbíróképességét, minden edzésen előre megtervezzük az ugrások, illetve egyéb technikai ugrógyakorlatok számát, a megfelelő technikai előrehaladás érdekében. Ugyancsak szükséges az edző részéről az aktuális erő- és gyorsasági szint pontos ismerete.

IV. Néhány gondolat a mozgásos cselekvéstanulásról

Mint tudjuk, a mozgásos cselekvéstanulás általános célja a mozgásműveltség kialakítása. Ebben a folyamatban a személyi tényezők oldaláról döntő pl., a tanítványok pillanatnyi-

lag meglévő mozgáskultúrája, a fiatalok aktuális készség szintje, a fizikai-fiziológiai ed-zettségi szint, beleértve az életkort és a nemek regulatív tényezőit is. A példaként fel-sorolt komponensek szoros szabályozó kapcsolatban vannak egymással és keretek közé határol-ják távolugróink lehetőségeit a tanulás várható eredménye tekintetében. Mérjük fel ezeket a tényezőket versenyzőinknél és így pontosabban tudjuk valós elvárásainkat meghatározni, cél-kitűzéseinket illetően. Az alapvető jó technikát azonban tanítványaink fejlődése érdekében mindig ellenőrizzük - és folyamatosan rögzítsük.

Dózsa György

Az iskolai atlétika életéből...

Az alábbi levelet kaptuk Gödöllőről:

"Atlétika Szerkesztősége, Budapest.

Az atlétika és ezen belül a futás további népszerűsítése, tömegesítése és új tehetsé-gek felfedezése érdekében a Pest megyei ÁISB és Uttörő Elnökség az általános iskolák tanu-lói részére futócsapatbajnokságot irt ki az 1976-77. tanévben.

A versenyen részt vehetnek az általános iskolák két csoportban, külön fiú és lány csapatokkal. Egy csapatban - korosztályonként és nemenként - 5 főből álló csapat indulhat, tehát iskolánként 20 fő vehet részt a versenyben.

Versenyszámok:

V-VI. osztály leány: 60 m, 100 m, 200 m, 300 m, 400 m, 4x100 váltó,
V-VI. osztály fiú: 60 m, 100 m, 200 m, 300 m, 600 m, 4x100 váltó,
VII-VIII. oszt. leány: 60 m, 100 m, 200 m, 300 m, 500 m, 4x100 váltó,
VII-VIII. oszt. fiú: 60 m, 100 m, 200 m, 400 m, 1000 m, 4x100 váltó.

Egy versenyző egy egyéni versenyszámban és a váltóban indulhat, kivéve azt, aki a korosztályának leghosszabb távján indult, az a váltóban nem szerepelhet.

Lebonyolítási rendszer:

1. forduló: városi, járási bajnokságok, ahonnan pontozás alapján került az első 2 csapat a területi döntőbe. A pontozás az induló csapatok számtól függ. Például 7 csapat esetén 8, 6, 5, 4, 3, 2, 1 /váltóban is/. Ez a forduló jelentette a tömegesítési jelleget.
2. forduló: területi döntő /a megyét 4 területre osztottuk fel/. Pontozás alapján 2 csapat /korcsoportonként és nemenként/ jutott a megyei döntőbe.
3. forduló: megyei döntő 8 csapat részvételével /160 fő/.

Az első és második fordulót ősszel, a harmadik fordulót tavasszal - április 4 tiszte-letére - rendeztük meg Gödöllőn.

Az első három csapat éremdíjazásban részesült, ezen kívül a győztes csapatok a megyei Uttörő Elnökségtől sportfelszerelést kaptak.

Tapasztalatok alapján a versenysorozat jónak bizonyult, az ÁISB elhatározta, hogy ezt a jövőben is megismétli.

Eredmények:

VII-VIII. osztály leány:

1. Gödöllő Petőfi	29 pont
2. Gödöllő Légszesz	28 "
3. Cegléd Mészáros	26 "

V-VI. osztály leány:

1. Cegléd Mészáros	32 pont
2. Gödöllő Petőfi	24 "
3. Tápiószecső	23 "

VII-VIII. osztály fiú:

1. Cegléd Mészáros	37 pont
2. Albertirsa	28 "
3. Nagykáta 2.sz.isk.	20 "

V-VI. osztály fiú:

1. Kiskunlacháza	31 pont
2. Albertirsa	23 "
3. Cegléd Várkonyi	22 "

Kirchhofer József
testnevelő tanár"

x x x x x

Egy másik levél Sárvárról:

"Tisztelt Szerkesztőség ! Mellékelten küldöm cikkem az ATLETIKA c. folyóirat számára azzal a céllal, hogy gyakorlati tapasztalatainkat és javaslatainkat fel lehessen használni. A közelmutlban ugyanebben a lapban jelent meg Póty Péterné felhívása. Ennek is eleget aka-runk tenni, amikor az iskolai testnevelésben és az atlétikai sportágban jelentkező problé-mákat ismertetjük.

A cikk a következő:

Az atlétika helyzete az iskolákban és az egyesületekben

Azzal, hogy az atlétika a kiemelt sportágak közé került, még csak megfelelő rangot kapott. Kétségtelen, hogy az előrelépés szempontjából erre is szükség volt. Kisebb eredmé-nyekről beszélhetünk, de a rang egymaga - sajnos - nem elég ahhoz, hogy lényeges változás történhessék. Feltétlenül szükségesek még olyan intézkedések is, amelyek nemcsak érdekelt-té teszik az ifjúságot, hanem egyben meg is képesek győzni a tanulókat arról, hogy az is-kolai testnevelést és sportot az eddiginél sokkal fontosabbnak tartsák és saját érdekükben többet sportoljanak.

Az általános és középiskolák testnevelési tantervi követelményeinek 1962-ben való lényeges csökkentése, majd ennek 1969-ben való további csökkentése, döntő mértékben befolyásoló tényezője volt a jelenlegi mozgásszegény életforma kialakulásának. A tanulók ugyanis hamar rájöttek arra, hogy sokkal kevesebb munkával és teljesítménnyel is jegyet kapnak testnevelésből. Ennek következtében teljesen leszoktak az órán kívüli gyakorlásról. Ezt a harmadik testnevelési óra bevezetése sem tudta pótolni. Sőt, azokban az iskolákban, ahol ezt a harmadik órát a nulladik, vagy a hetedik órában tartják, valamint ahol az osztályozás nélküli testnevelést bevezették, tovább romlott a helyzet a tanulók hozzáállása szempontjából. Igaz, hogy a tanulók felszabadultabban vesznek részt ezeken az órákon, de milyen eredménnyel? Az utóbbi 10 évben a középiskolák mind nagyobb többségében, a IV. osztályos tanulók átlagos fizikai teljesítménye kisebb, mint az I-II. osztályosoké /kivéve az 5-10 % rendszeresen, komolyan sportolót/.

Sellye János professzor /Kanadában élő világhírű magyar tudós/ véleménye szerint, minden emberi tevékenység egy fajta stresszhatást vált ki, jót, vagy rosszat. A stressz szükséges az élethez. Ezért mindig az egész embert kell edzeni. A sport akár edzés, akár versenyzés, egy fajta felkészültséget teremt, de ez jó felkészültség és ellensúlyoz egy más fajta feszültséget, amelyet a munka, vagy éppen egy váratlan esemény vált ki az emberben. Tehát a fiatalokat nem kell óvni a stresszhatásoktól, mert azok természetesek, az életben nem kerülhetők el, hanem edzeni kell, hogy minden stresszhatást káros következmény nélkül tudjanak elviselni felnőtt korban is. Ezért sem tartjuk helyesnek az osztályzás nélküli testnevelést.

A jelenlegi tantervi követelményekkel éppen a legfontosabbat nem lehet biztosítani: a testi képességek fejlesztéséhez szükséges intenzitást, illetve ezekhez a gyakorlatokhoz a megfelelő hozzáállást. Megfelelő követelmény és teljesítmény mérés nélkül, ez még a felnőttek többségénél sem lenne elvárható !

Ezek az általános jellegű tényeken kívül, kimondottan a középiskolás atlétika fejlődését igen nagy mértékben akadályozza még az 1974. őszen bevezetett középiskolás bajnoki és DSK versenyszerű is. Ez ugyanis több szempontból szakmailag és pedagógiaiilag is nagy mértékben kifogásolható. Elég, ha csak a legfontosabbakat említjük meg.

A DSK szakosztályai közül azokat a jó képességű versenyzőket, akiknek fejlődését már nem lehet a DSK keretein belül megfelelően biztosítani, ki kell adni iskolán kívüli sportegyesületeknek. Ennek az egyébként helyes rendelkezésnek végrehajtását azonban igen nagymértékben akadályozza az a díjazási rendszer, melyet a sportkörök atlétikai szakosztályai kapnak a megyei művelődésiügyi osztályoktól, a DSK futócsapatbajnokságokon elért eredményeik alapján. Ezek a versenyeken azonban az iskolán kívüli sportegyesületekbe kiadott tanulók nem vehetnek részt. Érthető, hogy ezért sok jó képességű versenyzőt nem adnak ki, mert nem akarnak elesni attól a sok sportfelszereléstől, amit így megszerezhetnek. Másrészt, legalább ezeken a versenyeken valami eredményt is fel akarnak mutatni.

Sok tehetséges fiatal tehát a DSK szakosztályokban marad. Itt azonban két év alatt nem tudnak annyit fejlődni, hogy harmadikos korukban úgy érezzék, érdemes iskolán kívüli egyesületben tovább folytatni, ritmust váltani, a heti 2-3 edzésről áttérni a heti 5-6 edzésre, a csapatversenyekről az egyénire és a sokkal több versenylehetőségre.

A III-IV-ikés középiskolások nem vehetnek részt a csapatversenyeken. Emiatt is sokan lemorzsolódnak. Itt már jóformán megszűnik az atlétika. A területi és országos döntőkön még soha olyan kevesen nem vettek részt a III-IV-ikés közűl, mint az utóbbi két évben ! Részt vett viszont az eddigénél sokkal több I-II-ikos, 50 %-ban komolytalan eredményekkel /különbösen a megyei és területi bajnokságokon/, nagyon sokan olyanok is, akiknek tulajdonképpen semmi közük az atlétikához, mert más sportágakkal foglalkoznak. Bekerültek a csapatokba csak azért, hogy meglegyen a létszám, hogy részt vehessenek a jobbak is. Annyi bizonyos, hogy a statisztikai adatok jobbak lettek.

A DSK atlétikai szakosztályok döntő többségének jelenlegi összetételében nincsenek meg a feltételei ahhoz, hogy megfelelő szintű fejlődést biztosítani lehessen ! Ehhez a feltételek azért nincsenek meg, mert a DSK szakosztályok még 30 %-ában sem működnek edzők, szakedzői minőségű testnevelők, mert a testnevelők tulajdonképpen nem foglalkozhatnak szakági csoportokkal, nem annyiszor egy héten és nem olyan kedvező körülmények között - sem anyagi, sem edzési lehetőségek szempontjából - mint a nagyobb sportegyesületekben. S ha még hozzászámítjuk azt, hogy a DSK szakosztályokban a fejlődést mennyire akadályozza a nyári két hónap kiesése, akkor azon sem csodálkozhatunk, hogy a középiskolák nagy többsége a területi és országos középiskolai döntőkön eredményesen szerepelni, még a serdülő versenyzők közül is csak azokkal tudnak, akik nagyobb egyesületekben sportolnak. Természetes, hogy egy testnevelő, ha futókkal, ugrókkal és dobókkal, fiúkkal és lányokkal, serdülővel és ifjúságiakkal foglalkozik, csak tömegsport jellegű munkát végezhet, illetve eredményt érhet el. A középiskolai atlétikai szakosztályok többsége ebbe a kategóriába tartozik, pedig a szakosztályoknak nem ez a feladatuk.

A középiskolás szakosztályok helyzetén változtatni a jelenlegi tárgyi és személyi feltételek mellett, hogy a valóságban nem csak tömegsport csoportokként működjenek, csak úgy lenne lehetséges, ha a testnevelők hetenként 3-nál többször tartanának edzést és csak futókkal, vagy dobókkal, vagy ugrókkal foglalkoznának. Gyakorlatilag működnek is ilyen futó-, ugró-, illetve dobószakosztályok - egészen jó eredménnyel.

A másik gátló tényező a sportiskolásokkal kapcsolatos. A sportiskolák tematikája ugyanis túlságosan hosszú ideig csak általános alapképzést nyújt. Csak a nyolcadik osztály elvégzése után szakosítanak. A gyakorlat pedig már rég bebizonyította, hogy ezt mindenki alkalmazni nem helyes.

A sportiskolások a középiskolákban hátrányos helyzetbe kerülnek a DSK-ban lévőekkel, elsősorban a helytelen versenyrendszer és a velük való törődés miatt. Ezért is sokan lemorzsolódnak. Sokan vannak olyanok is, akik leigazolva kerülnek a középiskolába, de különböző okok miatt 1-2 éve már abbahagyták. A testnevelők nem tudnak törődni velük, pedig sok tehetéssel újra kezdené a középiskolában, de így végleg elvesznek.

A legfontosabb tényezőt mégis abban látjuk, hogy a sportiskolák és a sportegyesületek kapcsolatai nem elég szorosak. Ezért a sportiskolák túlságosan öncélúan működnek s törődnek azzal, hogy jó eredményeket mutassanak fel és nagyon keveset azzal, hogy a sportegyesületeknek igazi utánpótlás bázisává váljanak. A túl gyors és nagy eredményekre törés /rendszerint több versenyszámban is/ következményeit jól ismerjük: a serdülő "A" csoportban nagyon keveset, az ifjúságban jóformán semmit sem tudnak fejlődni s csakhamar abbahagyják.

Meggyőződésünk, hogy az atlétikai sportággal is csak úgy léphetünk előbbre, ha:

1./ az iskolákban olyan tantervi követelmény és teljesítménymérés, illetve osztályozás lesz, amellyel biztosítani lehet a tanulók egészséges fizikai fejlődését, vagyis fizikai teljesítményeik és általános állóképességük kisebb, vagy nagyobb, de állandó jellegű fejlődését !

2./ a középiskolás versenyeken és bajnokságokon, függetlenül attól, hogy hová vannak leigazolva, minden tanuló részt vehessen iskolája színeiben. Az ifjúsági /III-IV.oszt./ korcsoportnak is legyenek csapatversenyei. Azok a serdülő versenyzők, akik már ezüstjelvényt szereztek, indulhassanak a középiskolás egyéni bajnokságokon is;

3./ a testnevelőknek biztosítani kell a lehetőséget ahhoz, hogy kisebb létszámú, de minőségi szakosztályokat szervezhessenek, ezt ne akadályozzák a megyei pontversenyek, tehát hogy a szakosztályoknak külön pontversenyük legyen és ebbe csak a megyei bajnokságok I-III-ik, a területi I-VI-ik és az országos I-X-ik /középiskolai döntő/ helyezettek pontjai számítsanak. Legyen legalább két forduló megyei versenyrendszer, külön a futóknak, külön az ugróknak és dobóknak is, hasonló díjazással, mint az eddigi futócsapatbajnokságoknál vannak;

4./ az általános iskolásoknak csak "SOPRT TAGSÁGI KÖNYV"-ük legyen. "SPORTEGYESÜLETI TAGSÁGI KÖNYV"-et csak azok kapjanak, akiket sportegyesületi, vagy középiskolai szakosztályokba igazoltak. Ezekbe az atlétikai szakosztályokba viszont bármikor átigazolhatók legyenek;

5./ annak érdekében, hogy ifjúsági korban minél kevesebben hagyják abba a sportolást, valamint, hogy folyamatos fejlődésük az eddiginél jobban legyen biztosított, sokat segítene, ha fontos lenne az, hogy jó eredményeiket minél magasabb korcsoportban ériék el.

Ennek érdekében javasoljuk, hogy a középiskolás bajnokságokon az ifjúsági versenyzők a versenyeken minden helyezésért kétszer annyi pontot kapjanak, mint a serdülők. Az egyesületek közötti pontversenyt is úgy kellene módosítani, hogy a serdülő "B" egy pontja az "A"-ban kettőt, az ifjúságiakban hármat és a felnőtt korcsoportban négy pontot érjen.

A 10-12 éves korúaknak csak házi, járási, illetve városi bajnokságai legyenek. A serdülő "B"-nek területi is. Országos bajnokságot csak a serdülő "A", az ifjúsági és felnőtt versenyzők részére rendezzünk.

Pünkösty Csaba
testnevelő tanár

20 éves a

Csongrád Megyei Könnyűatlétikai Híradó

Jubileumot ül testvérlapunk, a Csongrád megyei Könnyűatlétikai Híradó.

20 év !

Mennyi munka, mennyi tervezés, gondolkodás, kivitelezés van mögötte ! Mindezt csak az tudja, aki végzett már ilyen munkát, aki megpróbálkozott az adott határidőkre rendszeresen megjelentetni egy szakfolyóiratot, aki ismerte olvasóinak érdeklődését és tudta, milyen adatokra, kimutatásokra van szüksége a területen belül működő szakosztályoknak, szakvezetőknek, edzőknek, versenyzőknek.

Testvérlapunk XXI. évfolyama 4. /áprilisi/ számában az első oldalon olvasható a következő cikk:

"Húsz éves a Könnyűatlétikai Híradó"

Az 1977-es esztendő szövetségünk életében egy lelkiismeretes és szorgalmas munkát tükröző, eredményekben tartalmas időszak jubileumát jelenti. Húsz évvel ezelőtt, 1957-ben alakítottuk meg a MASZ Csongrád megyei alszövetségét, hogy új szellemben, új formák és módszerek alkalmazásával haladjunk azon az úton, mely sportvezetőink összefogásának eredményeként jelentős sikereket hozott, s napjainkig országos szinten is elismerést váltott ki.

A sokrétű munkában az elmúlt 20 év alatt igen komoly szerepet kapott - többek között a propaganda munka, mint a szakmai, szervező és nevelőmunka, az eredményközlés, a tájékoztatás fontos eszköze.

A megyei szaklap szerkesztési teendőinek ellátására 1957-ben elnökségünk tagja, dr. Monostori Tibor kapott megbízást, aki azóta is körültekintő, pontos munkát végezve - időt és fáradságot nem kímélve - tevékenykedik, hogy szövetségünk hivatalos közleményeit, a versenyek tájékoztatóit, eredménylistáit sportvezetőink, edzőink rendszeresen megkapják.

A 20 éves szerkesztői munka, a lappéldányok anyaga számot ad a KÖNNYŰATLÉTIKAI HIRADÓ fejlődéséről, igazi arculatának, jellegének kialakulásáról, s hiven tükrözi a szövetségi élet tartalmi erősödését.

Negyvennyolc centiméter magas nagy kötet kiadványsorozat fekszik előttem az asztalon. Szaklapunk 20 év alatt 240 példánya, mely 2458 oldalon keresztül tájékoztatta olvasóinkat megyénk atlétikájáról. Jóról és rosszról egyaránt.

Húsz év még egy politikai lap életében is jelentős idő. Hát még egy szűkebb érdekeket szolgáló megyei sportkiadvány életében. Az első évfolyamok kötetbe szedett példányai bizony már kissé elsárgultak, s egyik-másik, a maga korában friss, időszerű cikk felett is alaposan eljárt már az idő. Ez így is van rendjén.

Az újság akkor teljesíti jól feladatát, ha mindig a legfrissebb hírekkel és az éppen időszerű témákkal foglalkozik. A sportújságot hajtja az élet és mi a 20 év alatt igyekeztünk is lépést tartani az élettel. Így érkeztünk el huszadik jubileumunkhoz, mely a vidéki atlétika életében egyedülálló. Lapunk szerkesztésénél sokoldalú érdekeket vettünk figyelembe.

Megtalálható hiradónkban a megyei atlétikai élet szinte minden fontosabb megnyilvánulása. Külföldi rovatunkban megtalálhatók a világcsúcsok. Bőven foglalkozunk szövetségünk és az egyesületek életével. A versenyidény után beszámolókat, ranglistákat adunk és referálunk mind a fény, mind az árnyoldalokról. Híreinkben fontosabb személyi vonatkozású eseményeket is közlünk, ezzel is kiemelve az együvé tartozás érzéseit. Nem feledkezünk meg szakmai kérdésekről sem, bár a többiek által kért szakcikkeket a lap az utóbbi időben újból korlátozott terjedelme miatt közölni nem tudunk. A versenyszabály módosításokat és fontos tudnivalókat, a MASZ döntéseit mindenkor a legfrissebben adjuk. Közöljük a csúcslistákat és a szinteredmény táblázatokat. A versenybíróképzés kérdése fontos problémát jelent. Célunk az, hogy az atlétika megyei barátai kezébe olyan hiradót adjunk, melyben az egyetemes megyei atlétika kérdései, ha csak keskeny kontúrokban is, de átfogóan megtalálhatók legyenek és olvasóink haladni tudjanak a fejlődéssel. Erre annál inkább is szükség van, mert a Dél-magyarország c. szegedi politikai napilap sportrovata cikkeinket már hosszú idő óta megfelelő terjedelemben leközölni képtelennek bizonyult.

Ezek a szempontok érvényesültek húsz esztendő szerkesztői munkájában, melynek helyességét olvasóink hozzánk küldött levelei, a NEPSPORT és a MASZ ATLÉTIKA-ja is igazolják.

Köszönet és elismerés illeti mindezekért lapunk szerkesztőjét, dr. Monostori Tibort, aki az eltelt húsz év alatt szakadatlan munkájával biztosította hiradónk sikerét.

Akik szerkesztőnk segítségére voltak munkájában, azoknak ezúton mondunk köszönetet. Hibáink természetesen vannak, melyeknek kiküszöbölése érdekében kérjük olvasóink őszinte építő kritikáját, hogy az elkövetkezendő években még jobban tudjuk szolgálni a Csongrád megyei atlétika érdekeit.

Dr. Reigl Endre
az MTS Csongrád megyei Tanácsa
Atlétikai Szövetségének elnöke

A lap szerkesztőjének további munkájához jó egészséget, munkabírást és sok sikert kívánunk.

Szeresse tovább is az atlétika ügyét. Hiradója révén legyen a megyei atlétikai élet irányítója, segítője, de bírálója is, mert csakis így, a szövetségi vezetés egyetértésével összhangban teljesítheti igazi feladatát, az atlétika népszerűsítését, tömegesítését és minőségének emelését. További sikeres munkát kíván Olvasótáborunk és a

Szerkesztőség

Rekordjaink fejlődése a pontértéktáblázat tükrében

II. rész

N ó k :

	első		1934		1944	
100 m	14.0	/504/	13.0	/673/	12.8	/709/
200 m	28.1	/504/	28.1	/605/	26.2	/746/
400 m	-		-		64.0	/660/
800 m	2:44.2	/529/	2:39.2	/577/	2:32.8	/642/
1500 m	-		-		-	
3000 m	-		-		-	
100 /80/ gát/	13.3	/723/	12.5	/822/	12.5	/822/
magas	128	/588/	154	/770/	164	/875/
távol	498	/672/	526	/738/	554	/803/
súly	10.26	/607/	11.44	/684/	12.19	/731/
diszkosz	32.76	/600/	37.17	/683/	37.20	/684/
gerely	33.22	/655/	35.95	/701/	38.11	/736/
		5483		6253		7408

	<u>1954</u>		<u>1964</u>		<u>1976</u>	
100 m	11.8	/912/	11.4	/1003/	11.3	/1027/
200 m	24.7	/873/	24.0	/938/	22.8	/1058/
400 m	56.6	/889/	54.0	/984/	51.7	/1076/
800 m	2:08.4	/949/	2:03.5	/1026/	2:00.5	/1076/
1500 m	4:52.6	/737/	4:32.8	/880/	4:13.7	/1038/
3000 m	-		-		9:12.2	/1038/
100 /80/ gát	11.3	/995/	11.1	/1027/	13.1	/987/
magas	164	/875/	166	/895/	187	/1095/
távol	623	/956/	623	/956/	666	/1047/
súly	13.84	/829/	16.63	/983/	18.23	/1065/
diszkosz	46.64	/848/	54.92	/979/	60.18	/1057/
gerely	48.21	/888/	58.27	/1025/	61.14	/1061/
		<u>9751</u>		<u>10786</u>		<u>11726</u>

MEGJEGYZÉS: 80 m gátnál az 1968-as pontértéktáblázatot alkalmaztam.

Mit érnek rekordjaink ?

Előző összeállításom közlése alkalmából említettem, hogy az 1897-ben alakult Magyar Atlétikai Szövetség első teendőinek egyike az országos rekordlista felállítása volt. A MASZ későbbi évkönyvei /1906-tól/, majd 1911-től Zúber Ferenc által szerkesztett példányok mindegyike közölte a hitelesített rekordlistákat. A "kerületi" rekordok első ízben az 1921. évi évkönyvben jelentek meg. Utoljára az 1943-as kiadványban kerültek publikálásra. Időközben változtak a kerületek is s a felszabadulás után már megyei szinten kerültek nyilván-
tartásba. A megyei rekordok teljes listája - tudomásom szerint - még sehől sem került is-
mertetésre. E hiány pótlására vállalkozom most. Meg kívánom jegyezni azonban, hogy a lista
feltételezhetően nem pontos. Sajnos, egy időben senki sem törődött ezek nyilvántartásával,
a régi évkönyvek, illetve összeállítások a háború során elvesztek, megsemmisültek.

Alábbiakban versenyszámonként közlöm a megyék sorrendjét a /férfi és női/ rekordok
alapján, majd egy összesítő /férfi és női/ megyei táblázatot a rekordoknak megfelelő pont-
értékekkel. Végül ezek alapján a megyék sorrendjét.

A megyék versenyszámonkénti sorrendje a rekordok alapján

f é r f i a k :					
100 m		400 m		1500 m	
1. Baranya	10.2	1. Baranya	47.2	1. Tolna	3:42.6
2. Borsod	10.4	Hajdú-Bihar		2. Baranya	3:43.0
Komárom		3. Szabolcs-Szatmár	47.3	Győr-Sopron	
4. Győr-Sopron	10.5	4. Somogy	47.4	4. Somogy	3:43.2
Hajdú-Bihar		5. Borsod	47.7	5. Nógrád	3:43.8
Heves		Veszprém		6. Borsod	3:43.9
Pest		7. Pest	47.9	Csongrád	
Somogy		8. Szolnok	48.0	Komárom	
Veszprém		9. Zala	48.1	9. Hajdú-Bihar	3:45.5
10. Csongrád	10.6	10. Csongrád	48.2	10. Pest	3:46.6
Szabolcs-Szatmár		11. Bács-Kiskun	48.3	11. Szolnok	3:47.8
Szolnok		12. Vas	48.4	12. Vas	3:50.1
Zala		13. Tolna	48.5	13. Szabolcs-Szatm.	3:50.3
14. Bács-Kiskun	10.7	14. Fejér	49.0	14. Bács-Kiskun	3:51.7
Fejér		Heves		15. Veszprém	3:52.3
Tolna		16. Győr-Sopron	49.1	16. Fejér	3:54.2
17. Vas	10.8	17. Komárom	49.8	17. Heves	3:59.0
18. Nógrád	10.9	Nógrád		18. Békés	4:00.6
19. Békés	11.0	19. Békés	51.1	19. Zala	4:04.0
200 m		800 m		5000 m	
1. Baranya	20.6	1. Szolnok	1:48.8	1. Nógrád	13:29.2
2. Pest	21.2	2. Borsod	1:49.0	2. Csongrád	13:45.0
Veszprém		3. Tolna	1:49.2	3. Borsod	13:52.4
4. Hajdú-Bihar	21.3	Veszprém		4. Győr-Sopron	13:54.6
Komárom		5. Hajdú-Bihar	1:49.4	5. Baranya	13:58.4
6. Borsod	21.5	6. Győr-Sopron	1:49.8	6. Hajdú-Bihar	14:04.0
Heves		7. Baranya	1:49.9	7. Komárom	14:06.2
8. Fejér	21.6	Csongrád		8. Bács-Kiskun	14:09.4
Győr-Sopron		9. Somogy	1:50.2	9. Heves	14:15.0
Somogy		10. Komárom	1:50.8	10. Békés	14:22.8
Szolnok		11. Vas	1:51.9	11. Szabolcs-Szatm.	14:23.6
12. Csongrád	21.7	12. Pest	1:52.2	12. Szolnok	14:26.8
Zala		13. Szabolcs-Szatm.	1:52.6	13. Somogy	14:29.6
14. Szabolcs-Szatmár	21.9	14. Nógrád	1:52.7	14. Veszprém	14:31.6
15. Vas	22.0	15. Fejér	1:52.9	15. Pest	14:42.0
16. Bács-Kiskun	22.2	16. Bács-Kiskun	1:53.5	16. Vas	15:09.8
17. Tolna	22.3	17. Heves	1:52.7	17. Fejér	15:17.2
18. Nógrád	22.5	18. Zala	1:54.1	18. Tolna	15:29.0
19. Békés	22.8	19. Békés	1:54.6	19. Zala	15:35.8

10.000 m

1. Nógrád	28:27.0
2. Győr-Sopron	28:46.8
3. Csongrád	28:52.4
4. Baranya	29:12.8
5. Komárom	29:18.8
6. Szabolcs-Szatzm.	29:21.2
7. Borsod	29:24.6
8. Hajdú-Bihar	29:46.8
9. Békés	29:51.8
10. Somogy	30:20.2
11. Szolnok	30:21.8
12. Veszprém	30:30.6
13. Heves	30:57.4
14. Fejér	30:59.6
15. Zala	31:10.0
16. Pest	31:17.0
17. Bács-Kiskun	32:05.0
18. Vas	33:05.0
19. Tolna	--

3000 m akadály

1. Hajdú-Bihar	8:35.0
2. Borsod	8:38.2
3. Somogy	8:40.0
4. Pest	8:41.0
5. Bács-Kiskun	8:41.6
6. Csongrád	8:52.8
7. Heves	8:55.8
8. Baranya	8:58.0
9. Szabolcs-Szatzm.	8:58.8
10. Veszprém	9:03.0
11. Komárom	9:03.6
12. Nógrád	9:08.8
13. Zala	9:09.0
14. Győr-Sopron	9:11.2
15. Fejér	9:22.6
16. Vas	9:27.4
17. Békés	9:32.0
18. Szolnok	9:42.4
19. Tolna	10:30.0

110 gát

1. Borsod	14.2
Zala	
3. Baranya	14.4
Komárom	
5. Hajdú-Bihar	14.5
6. Békés	14.6
Győr-Sopron	
8. Tolna	14.7
9. Szabolcs-Szatzm.	14.8
10. Somogy	15.0
11. Veszprém	15.2
12. Bács-Kiskun	15.4
Csongrád	
Szolnok	15.4
15. Pest	15.5
16. Fejér	15.6
Heves	
Nógrád	
19. Vas	15.8

400 gát

1. Borsod	50.9
2. Baranya	52.2
3. Szolnok	53.0
4. Heves	53.2
5. Hajdú-Bihar	53.4
6. Fejér	53.8
7. Győr-Sopron	54.4
8. Pest	54.5
9. Csongrád	54.7
Veszprém	
11. Szabolcs-Szatzm.	55.0
12. Tolna	55.4
13. Nógrád	55.5
14. Zala	55.8

15. Somogy	56.6
16. Vas	56.7
17. Bács-Kiskun	57.0
18. Békés	57.3
19. Komárom	57.5

Magasugrás

1. Borsod	215
2. Zala	212
3. Komárom	210
4. Békés	209
5. Győr-Sopron	208
Szabolcs-Szatzm.	
Veszprém	
8. Baranya	206
Szolnok	
10. Nógrád	205
11. Fejér	204
Heves	
13. Tolna	202
14. Bács-Kiskun	200
Csongrád	
16. Pest	198
17. Vas	195
18. Hajdú-Bihar	190
Somogy	190

Rúdugrás:

1. Hajdú-Bihar	460
2. Bács-Kiskun	450
3. Baranya	440
4. Borsod	425
5. Győr-Sopron	420
Pest	
7. Csongrád	410
Fejér	
Somogy	
Szolnok	
Vas	
12. Veszprém	400
13. Békés	390
Nógrád	
15. Heves	385
16. Szabolcs-Szatzm.	373
17. Komárom	360
Zala	
19. Tolna	350

Távolugrás:

1. Veszprém	790
2. Zala	762
3. Csongrád	754
4. Fejér	751
5. Baranya	748
6. Békés	740
Pest	
8. Somogy	735
9. Szolnok	732
10. Vas	731
11. Borsod	727
12. Komárom	723
13. Heves	719
14. Győr-Sopron	717
15. Hajdú-Bihar	714
16. Szabolcs-Szatzm.	709
Tolna	
18. Bács-Kiskun	705
19. Nógrád	701

Hármasugrás:

1. Somogy	16.27
2. Szabolcs-Szatzm.	15.74
3. Békés	15.39
4. Nógrád	15.32
5. Szolnok	15.19
6. Komárom	14.89
7. Csongrád	14.88
8. Hajdú-Bihar	14.85
9. Borsod	14.81
10. Veszprém	14.78

11. Fejér	14.78
12. Győr-Sopron	14.66
13. Zala	14.61
14. Baranya	14.57
Bács-Kiskun	
16. Heves	14.55
17. Pést	14.50
18. Vas	14.31
19. Tolna	14.16

Súlylökés:

1. Borsod	19.19
2. Békés	18.23
3. Pest	18.12
4. Fejér	18.03
5. Bács-Kiskun	17.34
6. Csongrád	17.23
7. Vas	16.97
8. Szolnok	16.92
9. Hajdú-Bihar	16.54
10. Baranya	16.32
11. Heves	15.95
12. Veszprém	15.57
13. Szabolcs-Szatzm.	15.05
14. Tolna	15.00
15. Győr-Sopron	14.98
16. Komárom	14.82
Zala	
18. Somogy	14.50
19. Nógrád	14.30

Diszkoszvetés:

1. Borsod	65.84
2. Csongrád	65.48
3. Szolnok	58.16
4. Baranya	56.80
5. Pest	56.40
6. Békés	51.88
7. Hajdú-Bihar	51.69
8. Vas	51.28
9. Somogy	50.32
10. Tolna	49.32
11. Szabolcs-Szatzm.	49.02
12. Veszprém	48.48
13. Bács-Kiskun	47.94
14. Fejér	47.46
15. Nógrád	47.02
16. Komárom	46.28
17. Győr-Sopron	45.25
18. Zala	44.22
19. Heves	43.40

Gerelyhajítás:

1. Szolnok	81.24
2. Győr-Sopron	79.78
3. Csongrád	77.62
4. Szabolcs-Szatzm.	75.78
5. Veszprém	75.34
6. Borsod	74.86
7. Baranya	74.30
8. Bács-Kiskun	72.84
9. Zala	71.02
10. Fejér	67.94
11. Hajdú-Bihar	66.45
12. Pest	65.68
13. Heves	65.62
14. Nógrád	63.86
15. Békés	63.66
16. Vas	60.34
17. Tolna	60.22
18. Komárom	60.11
19. Somogy	60.06

Kalapácsvetés:

1. Baranya	69.78
2. Pest	69.36
3. Vas	67.62
4. Hajdú-Bihar	64.54
5. Veszprém	64.23
6. Fejér	63.76
7. Csongrád	63.56

8. Somogy	63.26	12. Békés	57.03	16. Győr-Sopron	54.80
9. Borsod	61.92	13. Bács-Kiskun	57.02	17. Komárom	54.60
10. Szolnok	58.66	14. Tolna	56.80	18. Nógrád	50.12
11. Szabolcs-Szatm.	57.93	15. Zala	55.66	19. Heves	45.61

N ő k :

100 m:

1. Szabolcs-Szatm.	11.4	10. Borsod	2:08.0	<u>Magasugrás:</u>	
2. Borsod	11.5	11. Győr-Sopron	2:09.3	1. Nógrád	185
3. Hajdú-Bihar	11.6	12. Veszprém	2:10.0	2. Békés	180
4. Vas	11.7	13. Somogy	2:11.4	Borsod	
Veszprém		14. Fejér	2:11.9	Győr-Sopron	
6. Heves	11.8	Pest		5. Baranya	178
Nógrád		16. Csongrád	2:12.3	Békés	
Zala		17. Heves	2:15.2	Csongrád	
9. Csongrád	11.9	18. Komárom	2:15.8	Tolna	
Tolna		19. Nógrád	2:17.0	9. Győr-Sopron	176
11. Baranya	12.0			Veszprém	
Fejér		<u>1500 m:</u>		11. Somogy	175
Győr-Sopron		1. Hajdú-Bihar	4:13.7	12. Komárom	174
Komárom		2. Békés	4:17.3	Szabolcs-Szatm.	
Szolnok		3. Vas	4:20.6	14. Vas	173
16. Pest	12.1	4. Győr-Sopron	4:21.4	15. Hajdú-Bihar	170
17. Bács-Kiskun	12.2	5. Tolna	4:22.6	Heves	
Békés		6. Szabolcs-Szatm.	4:23.0	17. Zala	168
19. Somogy	12.4	7. Szolnok	4:25.9	18. Bács-Kiskun	167
		8. Borsod	4:26.8	19. Pest	165

200 m:

1. Szabolcs-Szatm.	23.2	10. Baranya	4:29.2	<u>Távolugrás:</u>	
2. Borsod	24.0	Somogy		1. Szabolcs-Szatm.	666
3. Nógrád	24.1	12. Bács-Kiskun	4:30.4	2. Hajdú-Bihar	639
4. Vas	24.3	13. Fejér	4:34.5	3. Komárom	626
Veszprém		14. Pest	4:36.5	4. Veszprém	620
6. Hajdú-Bihar	24.4	15. Komárom	4:39.4	5. Szolnok	616
7. Heves	24.6	16. Csongrád	4:40.3	6. Bács-Kiskun	605
Tolna		17. Heves	4:48.4	Heves	
9. Zala	24.8	18. Nógrád	4:48.5	8. Baranya	603
10. Békés	25.0	19. Zala	4:52.2	9. Csongrád	601
Fejér				10. Fejér	592
Győr-Sopron		<u>3000 m:</u>		11. Borsod	590
13. Csongrád	25.1	1. Békés	9:13.0	12. Zala	585
14. Szolnok		2. Hajdú-Bihar	9:16.8	13. Nógrád	583
15. Baranya	25.4	3. Győr-Sopron	9:32.0	Tolna	
16. Komárom	25.5	4. Veszprém	9:34.6	15. Győr-Sopron	581
17. Bács-Kiskun	25.6	5. Szolnok	9:36.0	16. Vas	576
Somogy		6. Szabolcs-Szatm.	9:36.8	17. Békés	575
19. Pest	25.7	7. Vas	9:42.8	18. Somogy	563
		8. Somogy	10:08.0	19. Pest	559
		9. Fejér	10:09.0		

400 m:

1. Heves	54.2	10. Borsod	10:12.0	<u>Súlylökés:</u>	
2. Vas	54.3	11. Bács	10:32.8	1. Hajdú-Bihar	17.53
3. Hajdú-Bihar	54.4	12. Csongrád	10:42.4	2. Vas	15.79
4. Szabolcs-Szatm.	55.2	13. Tolna	10:43.2	3. Borsod	14.88
5. Borsod	55.8	14. Nógrád	11:10.6	4. Pest	14.17
6. Zala	56.0			5. Békés	14.00
7. Baranya	56.4	<u>100 m gát:</u>		6. Csongrád	13.68
8. Bács-Kiskun	57.0	1. Hajdú-Bihar	13.3	7. Szolnok	13.60
Pest		2. Nógrád	13.5	8. Veszprém	13.51
10. Nógrád	57.1	Zala		9. Heves	13.44
11. Komárom	57.2	4. Szabolcs-Szatm.	13.6	10. Zala	13.42
12. Somogy	57.4	5. Borsod	13.8	11. Fejér	13.28
Szolnok		6. Baranya	14.2	12. Tolna	13.17
Tolna		7. Veszprém	14.4	13. Baranya	13.03
15. Csongrád	57.6	8. Győr-Sopron	14.5	Bács-Kiskun	
16. Békés	57.7	Tolna		15. Győr-Sopron	13.00
Győr-Sopron		10. Fejér	14.6	16. Somogy	12.54
18. Fejér	57.8	11. Békés	14.9	17. Szabolcs-Szatm.	12.48
19. Veszprém	59.1	Pest		18. Nógrád	12.35
		Szolnok		19. Komárom	12.05
		Vas			

800 m:

1. Hajdú-Bihar	2:00.5	15. Csongrád	15.3		
2. Vas	2:05.4	16. Heves	15.4		
3. Tolna	2:06.1	17. Bács-Kiskun	15.5		
4. Szabolcs-Szatm.	2:06.3	18. Somogy	15.9		
5. Baranya	2:06.8	19. Komárom	16.2		
6. Bács-Kiskun	2:07.5				
7. Békés	2:07.6				
8. Szolnok	2:07.7				
Zala					

/folytatása következik/

Szabó Gábor

Módosított pontértéktáblázat a fiú serdülő "B" súlylökés /4 kg/ versenyéhez

/ideiglenes használatra az 1977. évre/

Pont eredmény	Pont eredmény	Pont eredmény	Pont eredmény	Pont eredmény	Pont eredmény
1 4.04	66 6.32	131 7.62	196 8.77	261 9.54	326 10.27
2 4.08	67 6.34	132 7.64	197 8.78	262 9.56	327 10.28
3 4.12	68 6.36	133 7.66	198 8.80	263 9.57	328 10.29
4 4.16	69 6.38	134 7.68	199 8.81	264 9.58	329 10.30
5 4.20	70 6.40	135 7.70	200 8.83	265 9.59	330 10.31
6 4.24	71 6.42	136 7.72	201 8.84	266 9.60	331 10.32
7 4.28	72 6.44	137 7.74	202 8.86	267 9.61	332 10.33
8 4.32	73 6.46	138 7.76	203 8.87	268 9.62	333 10.34
9 4.36	74 6.48	139 7.78	204 8.89	269 9.63	334 10.36
10 4.40	75 6.50	140 7.80	205 8.90	270 9.64	335 10.37
11 4.44	76 6.52	141 7.82	206 8.92	271 9.66	336 10.38
12 4.48	77 6.54	142 7.84	207 8.93	272 9.67	337 10.39
13 4.52	78 6.56	143 7.86	208 8.95	273 9.68	338 10.40
14 4.56	79 6.58	144 7.88	209 8.96	274 9.69	339 10.41
15 4.60	80 6.60	145 7.90	210 8.98	275 9.70	340 10.42
16 4.64	81 6.62	146 7.92	211 8.99	276 9.71	341 10.43
17 4.68	82 6.64	147 7.94	212 9.00	277 9.72	342 10.44
18 4.72	83 6.66	148 7.96	213 9.01	278 9.73	343 10.46
19 4.76	84 6.68	149 7.98	214 9.02	279 9.74	344 10.47
20 4.80	85 6.70	150 8.00	215 9.03	280 9.76	345 10.48
21 4.84	86 6.72	151 8.02	216 9.04	281 9.77	346 10.49
22 4.88	87 6.74	152 8.04	217 9.06	282 9.78	347 10.50
23 4.92	88 6.76	153 8.06	218 9.07	283 9.79	348 10.51
24 4.96	89 6.78	154 8.08	219 9.08	284 9.80	349 10.52
25 5.00	90 6.80	155 8.10	220 9.09	285 9.81	350 10.53
26 5.04	91 6.82	156 8.12	221 9.10	286 9.82	351 10.54
27 5.08	92 6.84	157 8.14	222 9.11	287 9.83	352 10.56
28 5.12	93 6.86	158 8.16	223 9.12	288 9.84	353 10.57
29 5.16	94 6.88	159 8.18	224 9.13	289 9.86	354 10.58
30 5.20	95 6.90	160 8.20	225 9.14	290 9.87	355 10.59
31 5.24	96 6.92	161 8.22	226 9.16	291 9.88	356 10.60
32 5.28	97 6.94	162 8.24	227 9.17	292 9.89	357 10.61
33 5.32	98 6.96	163 8.26	228 9.18	293 9.90	358 10.62
34 5.36	99 6.98	164 8.28	229 9.19	294 9.91	359 10.63
35 5.40	100 7.00	165 8.30	230 9.20	295 9.92	360 10.64
36 5.44	101 7.02	166 8.32	231 9.21	296 9.93	361 10.66
37 5.48	102 7.04	167 8.33	232 9.22	297 9.94	362 10.67
38 5.52	103 7.06	168 8.35	233 9.23	298 9.96	363 10.68
39 5.56	104 7.08	169 8.36	234 9.24	299 9.97	364 10.69
40 5.60	105 7.10	170 8.38	235 9.26	300 9.98	365 10.70
41 5.64	106 7.12	171 8.39	236 9.27	301 9.99	366 10.71
42 5.68	107 7.14	172 8.41	237 9.28	302 10.00	367 10.72
43 5.72	108 7.16	173 8.42	238 9.29	303 10.01	368 10.73
44 5.76	109 7.18	174 8.44	239 9.30	304 10.02	369 10.74
45 5.80	110 7.20	175 8.45	240 9.31	305 10.03	370 10.76
46 5.84	111 7.22	176 8.47	241 9.32	306 10.04	371 10.77
47 5.88	112 7.24	177 8.48	242 9.33	307 10.06	372 10.78
48 5.92	113 7.26	178 8.50	243 9.34	308 10.07	373 10.79
49 5.96	114 7.28	179 8.51	244 9.36	309 10.08	374 10.80
50 6.00	115 7.30	180 8.53	245 9.37	310 10.09	375 10.81
51 6.02	116 7.32	181 8.54	246 9.38	311 10.10	376 10.82
52 6.04	117 7.34	182 8.56	247 9.39	312 10.11	377 10.83
53 6.06	118 7.36	183 8.57	248 9.40	313 10.12	378 10.84
54 6.08	119 7.38	184 8.59	249 9.41	314 10.13	379 10.86
55 6.10	120 7.40	185 8.60	250 9.42	315 10.14	380 10.87
56 6.12	121 7.42	186 8.62	251 9.43	316 10.16	381 10.88
57 6.14	122 7.44	187 8.63	252 9.44	317 10.17	382 10.89
58 6.16	123 7.46	188 8.65	253 9.46	318 10.18	383 10.90
59 6.18	124 7.48	189 8.66	254 9.47	319 10.19	384 10.91
60 6.20	125 7.50	190 8.68	255 9.48	320 10.20	385 10.92
61 6.22	126 7.52	191 8.69	256 9.49	321 10.21	386 10.93
62 6.24	127 7.54	192 8.71	257 9.50	322 10.22	387 10.94
63 6.26	128 7.56	193 8.72	258 9.51	323 10.23	388 10.96
64 6.28	129 7.58	194 8.74	259 9.52	324 10.24	389 10.97
65 6.30	130 7.60	195 8.75	260 9.53	325 10.26	A továbbiakban a

régí pontértéktáblázat értékeivel megegyezik.

- A fiú serdülő "B" 100 m gátfutás /76.2; 10 db gát; 13-8.25-12.75/ pontértékeit a fiú serdülő "A" 100 gát /91.4/ pontértékei alapján kell számolni a Pontértéktáblázatok /1974/ című könyvből a 145-164. oldalig.
- A fiú serdülő "B" 1500 m-t a Pontértéktáblázatok 3-26, a leány serdülő "B" 800 m-t a 99-122-ik oldalon lévő táblázatokból kell értékelni.

ATLÉTIKAI SPORTSZEREK

A TRIÁL SPORT- JÁTÉK ÉS HANGSZERKERESKEDELMI VÁLLALAT a Magyar Atlétikai Szövetség megkeresésére tájékoztatásul közli, hogy 1977. évben az alábbi sportszereket és sportruházati felszereléseket hozza forgalomba: /beszerezhetők a sport szaküzletekben/

Magasugrómérce fix 200 cm-es	770.-	Magasugrómérce kitőlh. 250 cm.-re	1710.-
Magasugrómérce kitőlható NDK	4600.-	Rúdugrómérce lengyel	2550.-
Magasugróléc fémből	220.-	U.a. rúd NDK	3500.-
u.a. műanyag 365 cm	900.-	Magasugróléc műanyag 400 cm	950.-
u.a. 400 cm	1500.-	Futógát	740.-
Futógát	850.-	Futóléc	150.-
Rajttámasz	260.-	Váltóbot műanyag	20.-
Súlydobókör	695.-	Súlydobókörhöz bástya	1150.-
Diszkoszvetőkör	737.-	Diszkosz gumi 1 kg	50.-
Diszkosz 1.5 kg	52.-	u.a. 2 kg.	64.-
u.a. fa 1 kg	280.-	u.a. 1.5 kg	300.-
u.a. fa 2 kg	320.-	u.a. műanyag 1 kg	650.-
u.a. műanyag 1.5 kg	750.-	u.2 2 kg	950.-
Gerely fém 600 gr. szovjet	320.-	Gerely fém 800 gr. szovjet	380.-
Súlygolyó 3 kg nem pontosított	57.-	Súlygolyó 4 kg nem pontosított	77.-
u.a. 5 kg	97.-	u.a. 6 kg	107.-
u.a. 7.25 kg	117.-	u.a. 7.254 verseny	1200.-
Kalapács 4 kg	580.-	Kalapács 5 kg	610.-
u.a. 6 kg	680.-	u.a. 7.25 kg	850.-
Kalapács huzal	45.-	Ugródomb 140x300x30	8000.-
Ugródomb 140x400,40	12500.-	u.a. 200x400,40	16500.-
u.a. 300x400x40	20000.-	Rúdugródomb 460x460x50	65000.-
Pályajelző, kocsi	2000.-	Győzelmi emelvény	3000.-

Az alábbi sportszerek megrendelhetők, igény szerint kerülnek gyártásra:

Akadály hordozható és vizesárokhoz

Rajtgúla 1-8-ig számozva

Céloszlop

Távolságjelző gúla /súly, diszkosz, gerelyhez/, jelzőtáblák, talajba szúrható fémből, cél-bírói emelvény 8 üléses, kalapácsvető védőrács, ugró, rúdugródombhoz alsókocsi és tetőszerkezet.

Különböző védőhálók és kordonkötelek, valamint kordontartók.

Felkészüléshez szükséges kondicionáló sportszerek.

Medicinlabda 1-5 kg		Homokzsák 2-10 kg	350.- 570.-
Kézisúlyzó 1-16 kg	28.- 220.-	Súlyemelőkészlet 50 kg	3090.-
Súlyemelőkészlet 100 kg	6000.-	u.a. 200 kg	9000.-
Gumikötél	40.-	Expander 3-6 rugós	100.- 210.-
Ugrálókötél	52.-		

Különböző erőfejlesztőgépek.

Melegítő 1-3 nagyság	457.-	Melegítő 4-6 nagyság	524.-
ADIDAS típusú pamut műszál kevert. Színek: piros-fehér csikos, kék-fehér csikos, zöld-fehér csikos, piros-kék csikos, s.kék-fehér csikos, fekete-fehér csikos, b.kék-fekete csikos.			
Melegítő 1-3 nagyság	383.-	Melegítő 4-6 nagyság	449.-
Egyszínű pamut-műszál kevert. Színek: b.kék, piros, s.kék.			
Melegítő 1-3 nagyság	432.-	Melegítő 4-6 nagyság	499.-
Két színű, szabott pamut-műszál kevert. Színek: s.kék-piros betét, b.kék, s.kék.			
Melegítő 1-3 nagyság	340.-	Melegítő 4-6 nagyság	381.-
Egyszínű, pamut-műszál kevert, bolyhos. Színek: s.kék, b.kék, meggypiros.			

Atléta nadrag 1-3 52.50
fehér-piros paszpól, fehér-kék paszpól,
fehér-zöld paszpól, fehér-lila paszpól,
gömbölyített szárral, sliccel

Atléta nadrag 1-3 50.-
Színek: piros, kék, fehér, zöld, fekete
Egyszínű, egyenes szárú, sliccel

Atléta trikó 36210 1-3 pamut 34.20
Színek: fehér, egyszínű, piros egy-
színű, kék egyszínű, zöld egyszínű,
lila egyszínű, sárga egyszínű

Atléta trikó 24077 mo 1-3 46.60
pamut, elütő színű paszpólos. Színek: piros-
fehér paszpól, b.kék, fehér paszpól, zöld-fe-
hér paszpól, b.kék-sárga paszpól, b.kék-piros
paspól

Atléta trikó 102943 mo flór, mellrészen
csikos, sima kötésű 126.-
Színek: piros-fehér csik, b.kék-fehér
csik, zöld-fehér csik, piros-kék csik,
lila-fehér csik

Női nadrag 100733 1-4 34.70
pamut, fekete-b.kék, piros, zöld

Női nadrag 2272 1-4 63.50
pamut-műszál fekete-b.kék

Női garnitúra 2252 1-4 pamut-műszál, ujjatlan felsőrész+nadrag 122.-
Színek: piros-fehér paszpól, b.kék-fehér paszpól, piros-kék paszpól, sárga-kék paszpól,
zöld-fehér paszpól, fehér-piros paszpól, fehér-kék paszpól, fehér-lila paszpól

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

Előfizethető bármely postahivataltól, 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. ISSN 0571-799 TZ: 77387 VI., Népköztársaság útja 6. Index sz.: 26035

ÁRA: 4,50 Ft.

IRODAGÉPTECHNIKA VÁLLALAT



Az
IRODAGÉPTECHNIKA VÁLLALAT

Központ: Budapest V., Bécsi u. 8—10.

Levélcím: 1369 Budapest pf.: 314

Telefon: 184-899

Telex: 22-4381

Távíratcím: IRODATECHNIKA

IRODAGÉPEK és ÜGYVITELTECHNIKAI BERENDEZÉSEK

- *forgalmazásával,*
 - *üzembeállításával,*
 - *műszaki ellátásával*
- az ügyfelek rendelkezésére áll

Alkalmazástechnikai szaktanácsadás!

Országos szerviz hálózat!

SZERVIZ

SZERVEZÉS — SZÁMÍTÁSTECHNIKA

ÉRTÉKESÍTÉS

GARANCIA