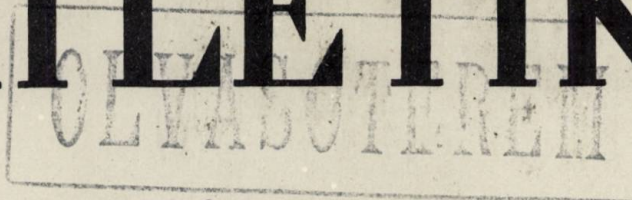


# ATLÉTIKA



85

10,80.

## A TARTALOMBOL:

Az atlétika megkedveltetésének módszerei  
az iskolai testnevelésben

Táblázatok a fiatalokú versenyzők  
futóedzéséhez

Francia atlétika egy magyar szemével

Az atlétika helyzete az iskolákban és  
az egyesületekben

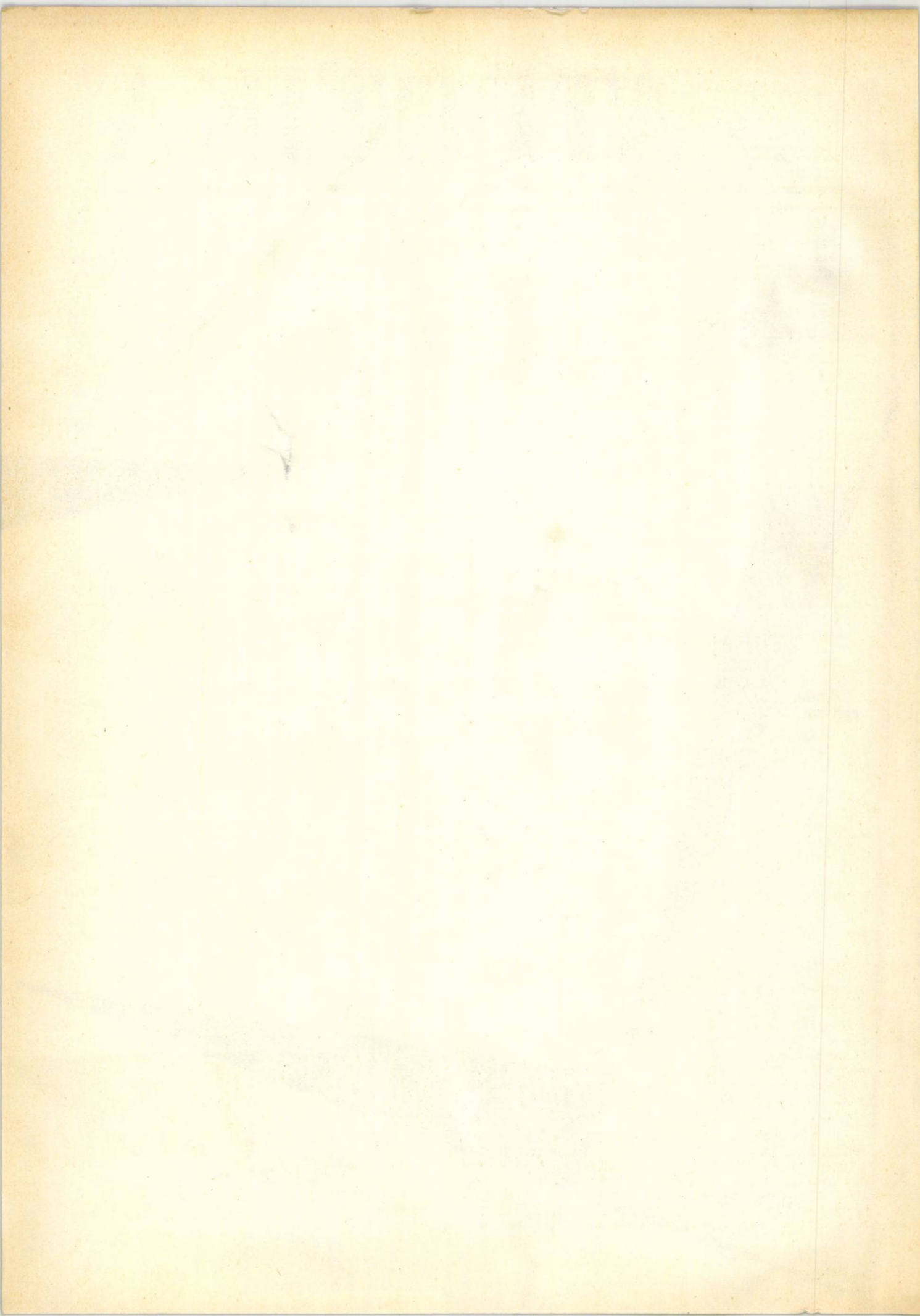
A versenyrendezésről

Számok és gondolatok az idei országos  
sportiskolai utánpótlás  
ellenőrző versenyről

Az egyesületi pontverseny végeredménye



1978/1





# ATLÉTIKA

XXIII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1978. 1. SZÁM

Szerkesztette: Farkas Pál

Kiadja a Sportpropaganda Vállalat — Felelős kiadó: Szebeni István Igazgató — Készült a Sportpropaganda Vállalat Sokszorosító Üzemében  
Műszaki vezető: Tihanyi Sándor — Előállítás helye: 1143 Budapest, Dózsa György út 1-3. Ideje: 1978. jan. — Terjeszti a Magyar Posta

## Az atlétika megkedveltetésének módszerei az iskolai testnevelésben

Minden mondanivalónak akkor van értelme, ha súlya is van. Nehezen fogadunk el olyan véleményt, amely pusztán okoskodásnak, a szavakkal-módszerekkel való bűvészkedésnek tűnik csak. Ezért, és pusztán ezért kell néhány olyan dologra hivatkoznom, amely egyébként pökhendi dicsekvésnek tűnhetne, amit szeretnék elkerülni.

16 éve tanítok középiskolában és edzősködöm egy kis vidéki egyesületnél. A módszerek, amelyeket leírok, ezalatt kiállták gyakorlatom próbáját. Sikerüket olyan Csongrádon feltűnt nevesebb versenyzők bizonyítják, mint a maratoni bajnok Sinkó /Bp.Honvéd/, a magyar bajnok Fekete V. /U.Dózsa/, a középtávfutó Gyovai K. /MTK-VM/, a magasugró Forgó Katalin /SZEOL AK, 1975-ben 178 cm/, vagy Szeri Teodóra /1977-ben az országos ifjúsági bajnokságon az első nyolc között 100, 200, 400 m sikon/, stb. Nincs értelme mindenkit, pl. azokat felsorolni, akik a "régi" szintek alapján teljesítették az I. o. szintet, ennyit is inkább csak a "szavak súlya" miatt. Természetesen mindezek a versenyzők nem kivétel nélkül az én edzői munkám eredményeképpen lettek élvonalbeliek - legalábbis közvetlenül. Volt olyan időszak, amikor egyik volt kedves tanítványom és tanár-edzőtársam, Novák József is dolgozott az egyesületben. Szerintem igen tehetséges volt. A mostoha körülmények, meg az akkori egyesületi vezetés "nagyfokú jósága" miatt erről az időszakról így nyilatkozik ma: "Soha többé nem leszek edző! Nem örültem meg!" Módszereink sokban hasonlóak voltak, mindent megbeszéltünk, talán nehéz lenne ma már megmondani, melyik gondolat kitől származik.

Ennyit bevezetőül!

### I.

Mint tudjuk, a közelmúltban megjelent "Állásfoglalás" rámutat az atlétikai sportág jelentőségére, megmutatja a követendő utat. Tízás nélkül állíthatjuk, hogy vidéken "valami megmozdult" a sportágban. Azt szeretném leírni, hogyan csinálom én.

Az atlétika számai már a legrégebbi időkben is népszerűek voltak. Az 1976-os olimpiai küzdelmeket sok millió néző tekinthette meg a TV jóvoltából. Szembetűnő az u.n. Fekete Afrika előretörése, stb.

Érdekes módon hazánkban az utóbbi 10 évben a diákság körében vesztett népszerűségéből. Ez azért is sajnálatos, mert szerepe a honvédelemre való felkészülésben közismert.

Népszerűsíteni az atlétikát annyi, mint népszerűsíteni a munkát. "A csúcsra sok út vezet, de mindegyik mellett ott vannak a verekkel teli vödörök. Ezeket nem lehet kikerülni!" Talán épp itt a probléma gyökere. Mai fiatalokat túlzott fizikai erőfeszítésre serkenteni? Sok-sok pszichológus, szociológus boncolgatta már ezt a kérdést, születtek teljesen sarkított, ellentétes nézetek. Véleményem és tapasztalatom szerint, a kérdés pedig nem a "mennyit?", hanem a "hogyan?"-on bukik meg. Döntő a ráhangolás, a motiváció.

Counselman írja: "...aki csak a karmunka mechanizmusával van tisztában /úszás/ és a fiziológiához ért, de semmi tehetsége a pszichológia alkalmazásához, az jó edző sohasem lesz. Igen jó pszichológiai érzéssel rendelkeznek, aki a fiúkat motiválni tudja és rávenni arra, hogy eddzenek. Ez a legfontosabb, ami nem más, mint ügyes módja annak, hogyan kell a fiúk érdeklődését fenntartani, és pedig azzal az indítékkal, hogy keményebben eddzenek." /dr. James Counselman: Pszichológia és edzés./

A fiatalokban rejlő óriási energiák befogása, becsalogatása a "megfelelő szekerbe", s a motivációs szerkezet állandó tervszerű alakításával ott is tartani. Ismeretes, hogy minden cselekvés meghatározott ingerekből, így pl. szükségletekből indul ki, ezek magából a szervezettől erednek. Pl.: 1. mozgásvágy. Ez a tevékenység létrejöttéhez önmagában még nem elegendő: a "játékszerből" /itt atlétika/ kiinduló 2. csábítás, 3. kihívás, 4. kihívó jelleg /Levin/, illetőleg a 5. célképzet szükséges ahhoz, hogy a tevékenység létrejöhesse. Ezek együttesen alkotják a motivációs szerkezetet, mely minden emberi tevékenység alapja.

Tekintve, hogy a felsoroltak közül az 1. tényező adott mindenkinben kisebb-nagyobb mértékben, a többi tényezőt kell elképzelésünknek és tudásunknak megfelelően úgy alakítani, hogy a kívánt célt - az atlétika megszerettetését - elérhessük. Ez így rendkívül egyszerűnek tűnik, a gyakorlatban azonban számos probléma merül fel. Egyáltalán nem véletlen, hogy a kiválasztott tehetségek közül olyan sok sportoló tűnik el, nagy a fluktuáció és csak nagyon kevés váltja be később a hozzá fűzött reményeket. Nem vállalkozom arra, hogy minden okot külön boncoljak, pusztán azt írom le, amit fontosnak tartok.



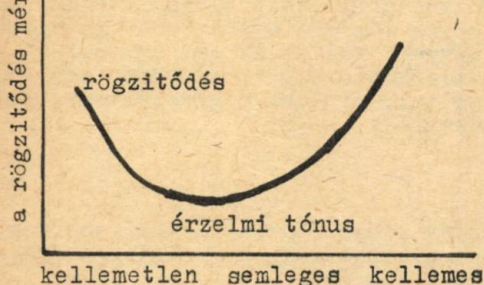
Az atlétika oktatása, edzése is u.n. bipoláris folyamat. Nem mondhatjuk ki százalékosan, kinek milyen szerep jut, de azt igen, hogy a vezető szerep feltétlenül az oktató kezébe összpontosuljék! Erre predesztinálják tudása, emberi tulajdonságai, tapasztalatai. /A bajok rendszerint ott kezdődnek, ha nem predesztinálják! /

Azzal, amelyeket most érintek, közel sem bizonyos edző-, vagy tanár-eszményt kívánok állítani. Ezzel már sokan megpróbálkoztak /szerintem nem sok eredménnyel/. Tökéletes ember nincs. Ez viszont nem zárhatja ki azt a hajlandóságunkat, hogy a cél felé törekedjünk. /Kis öniróniával azt mondhatnám: addig törekszünk a tökéletességre, míg egyre tökéletlenebbek leszünk./ Azt sem mondom: módszereimet én alkalmazom legjobban. Ha vitapartnerre akadok, biztos hasznos lesz mindkettőnknek.

Elsődleges emberi meghatározónak tartom a T Ü R E L M E T. Különösen a kezdőkkel való foglalkozás terén. Vannak ugyanis későn érő, nehezen tanuló típusok is, vagy nehezen motiválhatók. Ha állandó türelem nem kíséri őket, eltűnnek. Pedig sokszor nagyobb sikereket érnek el, mint kiugró tehetségű társaik, ha végigjárjuk velük az utat.

Megkockáztattam egy olyan kijelentést: népszerűsíteni az atlétikát, népszerűsíteni a munkát. Kiegészítem: csak akkor van siker, ha a megfelelő módon és megfelelő időben tudom adagolni a sikerélményt! Ez egész munkánk sarkpontja. Számtalan kísérlet /Büchler, Thorndike, Tolman, M.Weise és mások/ igazolja a sikerélmény teljesítmény-fokozó erejét. Saját tapasztalatunkból is mondhatnánk példát. Megkockáztatom - tapasztaltaimra hivatkozva - azt a kijelentést, hogy sokszor nem is az a lényeg, hogy a siker speciálisan atlétikai jellegű legyen, hanem az, hogy a megszerettetni kívánt környezetben érje a gyereket. Ugy érzem, ez rendkívül lényeges! Nem az a fontos, hogy azonnal ugorjon-dobjon-fusszon "nagyot". Sokkal lényegesebb, hogy a sikerélményt én biztosítsam neki, az én edzéseimen. Akkor szívesen visszatér oda, később is, többször is. És akkor már egy kis részcsatát nyertem. A gyerek érzelmi kötődik ahhoz, amit csinál. Ez az érzélem pedig pozitív! /Másodlagosnak fogja látni, hogy közben elfáradt! /

Érzelmi tónus és emlékezés. /Horstatter nyomán 1957. Idézi: Dr.H.Hiebsch - Dr.G. Clauss: Gyermekpszichológia 278.o./



Az ábra nem szorul különösebb magyarázatra. Mondani valója szinkronban van a fentiekkel.

Azt hiszem, az atlétikánál itt követjük el a legtöbb és legsúlyosabb hibát! Konkrét példa: ha a tanuló elérte a "bronz"-jelvényes szintet, már úzi-füti a vágy az ezüstért - aranyért - válogatottságért, stb. De az első lépést sokszor igen nehéz megtenni. Itt nem maradhat - maradhatna - magára a versenyző, itt kell a legkülönböztetebb sikerélményekhez jutnia. /Meg kívánom jelezni: én a saját helyzetemről beszélek. Nincs mögöttem sportiskolai rendszer, beépített általános iskolák. Amit csinálok, jóformán a középiskolában kezdődik és az egyesületben is egymagam vagyok. Ez ma már luxus, de "nincs más!" /

Szóltam az edzőről: nézzük a másik pólust! Az oktatottat. Nem elemzen a morfológiai kiválasztást: vannak jobb szakértői. Kiválasztásom egyik sarkköve a pszichikum. Pl.: egy "tanmese": "Ismered a Sziszifusz-legendát? Feladatod, hogy a lejtőn felgörgesd a követ! Ellentmond a józan észnek; nem valószínű, hogy sikerül. Megpróbálnád-e?" Tíz közül egy-egy elgondolkodik és azt feleli: "hátha!" - és ezekkel lehet később a legmesszebb eljutni.

Hasonló példákat, tesztek lehet még csinálni, vagy hoz az élet spontán, u.n. nevelelő helyzeteket. Ha jó a szemünk, szerencsénk van és megfigyelünk, rendkívül értékes információkhoz juthatunk. Az én körülményeim között ez a módszer eddig meghatározónak bizonyult. /Mottó: szegény ember vízzel főz! / Sokszor nem nagy ez a produktum, amit felmutatnak: egy megyei bajnokság megnyerése, országos bajnokság, vagy középiskolai bajnokság döntőjébe jutás, helyezések, stb. De ami mögötte van, az becsülendő.

Nem szaporítom a szót, hiszen témám: az atlétika megszerettetésének módszerei. Ezeket azonban feltétlenül előre kellett bocsátanom a későbbiek megértése érdekében. Az alább ismertetett módszerek nem képezhetnek önálló rendszert, befejezett kört. Még csak nem is eredeti mindegyik: sok a tanult, nálam jobb edzőktől, kartársaktól ellesett. Nem is alkalmazom mindegyiket minden tanulónál. Ezért szinte felsorolásszerűen követik egymást, az edzői munkába való beillesztésük "értelem és szem" kérdése. Eppen ezért biztosan lesznek, akik nálam jobban alkalmazzák őket, vagy találnak ki újakat. Ez az élet rendje. Hogy mégis sajátos logikai láncolatot látszanak alkotni, az talán nem véletlen.

## II.

1./ A sokoldalú szemléltetésre törekvés. Egy-egy mozgás, mozgássor ismertetésénél, elemzésénél a legkülönbözőbb módszerek bevetése. Mai lehetőségeink között már szerepel a képek, ábrák, rajzok mellett a film, hurokfilm, képsorozat és az oktatófilm /kölcsonzési akción keresztül/. Itt a leglényegesebbnek nem mindig a legszakaszerűbb precizitást tartom a bemutatást feltétlenül követő magyarázatoknál. Ez egy későbbi mozzanat. Első a gyerek érzelmi megragadása, az élményanyag biztosítása. Ha lehet, szórakoztató formában, sok sztorival fűszerezve kerül terítékre ez az első ismerkedés az anyaggal /érdeklődés felkeltése/. Ha így kézenfogtam, már rendszerint könnyedén jön velem majd később. Nagyon fontos itt a gyermekben állandóan bujkáló játékos kedv, vidámság megragadása. Az első csatát akkor nyertem meg, ha jól érzte magát. A módszer további taglalására nem térek ki, hiszen mindannyiunk előtt jól ismert a pedagógiából.



2./ Hagyományok felkutatása. Rendszerint mindenütt van egy-két közelebbi-távolabbi példakép, akire lehet hivatkozni, akinek példája serkentőleg hathat. Én is találtam ilyet bőven. Ezt, azután ügyesen publikálni kell. Sokat jelent a "tálalás". Megkockáztatom azt a kijelentést, hogy ha megfelelő atléta-előd nem található, még az sem baj, ha az illető példakép más sportágbeli. Ennek feltétlenül vannak buktatói, de egy-két **gyerek biztosan "ráharap"** a csalira. Mert: ...miért ne lehetnél Te atlétikában...? A kérdést itt be is fejezhetjük, nem is szükséges végigmondanunk. A többi a gyerek fantáziájára bizzuk, amelyet ily módon sikerrel meglődtünk. És ha a fentiekben kifejtett u.n. "jó alany", valamilyen produktumot előbb-utóbb úgyis kivált valamelyikből. A példakép lehet iskolai, városi, esetleg megyebeli. A lényeg a módszer avatott kezű alkalmazásában van.

3./ Az elért eredmények publikálása szorosan kapcsolódik az előzőkhöz. Én az alábbiakat alkalmazom:

a./ Csúcstáblázatok: korcsoportok, versenyszámok és nemek szerint nyilvántartjuk az iskola legjobb 5 eredményét. A táblázatokat minden bajnoki év után átrendezzük, az év folyamán elért eredmények alapján módosítjuk. Női ifjúsági korcsoportban 12, serdülőben 12, férfi ifjúságban 25, serdülőben 24 versenyszámban tartjuk nyilván az eredményeket. Ezenkívül váltókban 5-5, ügyességi csapatszámban pedig 7-7 /ötös csapat/ számban írjuk ki rendszeresen az eredményeket évről-évre a versenyek alapján. Váltóban az eddig elért legjobb 5 eredményt jegyezzük, nemenként. Az ügyességi csapatversenyben az alábbiakat tartalmazza a ranglista:

Örökranglista /eddig legjobb eredmény + átlag/,  
legjobb iskolacsapat,  
legjobb osztálycsúcs.

Minden tanuló neve mellett feltüntetjük az eredményt, az elért évét és a tanuló osztályát. Emellett, ha az eredményhez különösebb esemény is kapcsolódik, azt is feltüntetjük a táblázaton /pl. országos középiskolai bajnokság megnyerése/.

A csúcstartó neve mindig pirossal kerül föl a táblázat élére. Néhány számban "piros csúcst" elérni elég tekintélyes eredménnyel lehet csak. Mellékelek néhányat, bár ilyen nagyon sok iskolában van, vagy ennél jobbak: női ifj. magas: Forgó Katalin 178 cm, 1975; női ifj. gerelyhajítás: 47.24 m. Fekete Viktória, 1974; férfi hármasugrás: 13.96, Bozó Tibor, 1977, stb.

Mindezeket az adatokat összesen tíz darab bekeretezett, üveg alá helyezett szemléltető tábla jelzi. Ezek a fiú és a leány öltözőkben külön-külön kaptak helyet. Így azokat órák előtt lehet böngészni, lehet tervezgetni, kalkulálni, gondolkodni, szóval impulzust kapni tőlük a komoly munkához.

b./ Iskolai dicsőségkönyv. Ez tulajdonképpen egy diszes kivitelű vendégkönyv. Pályám kezdete óta vezetem, de az iskola haladó hagyományai, összefoglaló jelleggel, ezt megelőzően is belekerültek. Pl. 1936-ból származik Szurgyi István néhány igen jó eredménye: 100 m sik: 11 mp., 200 m 22.4, távol 701, 110 gát 15.7, vagy: Tókió aranyérmes párbajtőrözője, Nemere Zoltán sokáig iskolai csúcst tartott magasugrásban, stb. Ahol tudtam, fényképanyagot is beszereztem, felkutatam régi testnevelők feljegyzéseit, stb.

Nos, ebbe a könyvbe már bizonyos meghatározott színvonalú sporteredmény elérése esetén lehet bekerülni. A mérce itt már magasabb: egyéni versenyszámokban országos 1-10. helyezett, csapatszámban 1-8. helyezett nyer jogot a bekerülésre. Minősítési szintek szerint pedig aranyjelvényes eredménnyel lehet bekerülni. Hacsak tehetem, fényképet is mellékelek. Ebbe a könyvbe bekerülni már bizonyos rangot ad és ezt elég gyakran hangoztattam is /hogy megszokják/. Bekerül más sportágbeli is /labdajátékos, kajakos/, mert testnevelő tanár is vagyok, nem csak edző. Mégis úgy irányítom, hogy az atlétika nagy segítője lehessen. Tápasztalatom szerint - az is !

c./ Iskolai dicsőségfal. Sajnos, iskolánk régi rendszerű épület. Szabad falfelület alig található. Sok a régi tábló, a KISZ-élet publikációja, egyéb szakkörök is működnek - igen jól. Mégis sikerült néhány négyzetméternyi felületet az öltözők előtt biztosítani a legrangosabb versenyzők képei számára. Levelezőlap nagyságú, bekeretezett fényképek kerültek ki: aranyjelvényesekről, ifjúsági válogatott kerettagokról, országos középiskolai bajnokságok győzteseiről, helyezettjeiről /I-VI./. Ez a legnagyobb megtiszteltetés, mert legnagyobb a szelekció.

Döntő itt is a múlt és a jelen kellő mértékű ötvözése. Ha jól emlékszem, Széchenyi István mondta: "Ha egy nép tiszteli múltját, annak veszélyben van a jövője." Kicsibe igaz ez ránk is.

A képek alá rövid szöveg kerül, melyben a legjelentősebb sporteredményeken kívül, mindig kiemelem a kiváló emberi tulajdonságokat is. Tehát sohasem csak a sportoló, mindig az egész ember kerül reflektorfénybe. A jelszó talán elcsépett, de csak így jó: nem csak a testet neveljük ! Nemcsak a versenyző egyéni adottságaitól függ, meddig jut el az úton, hanem nekünk, nevelőknek, edzőknek is segitenünk kell ebben. /Némi nosztalgiával: amíg lehet !/ Egyben viszont makacsul hiszek: ha egy edző jellemtelen, feltétlenül azzá válik - válnak - tanítványai is.

Mindezek /a 2. és 3. alatt felsoroltak/ nemcsak ezekkel az előnyökkel járnak. "Vannak edzők, akik olyan nagy hírnévre és elismerésre tesznek szert, hogy a fiatalok mindent elhisznek nekik, amit mondanak. Mikor kezdő, vagy edzői pályán még se neved, se jó híred nincs, önbizalmad is alig van. De amikor már egy egész csokorra való világcúcstartó került ki a kezéd alól...az emberek - bármit is mondasz - hisznek neked". /Dr. James Counsilman: Pszichológia és edzés/ Nyilvánvaló, hogy a saját munkánkra vetítve, nem a világcúcstartó szón van a lényeg, hanem: "A bizalomnak rendkívüli a pszichológiája. Bizzon benned a gyerekek, mint edzőjében !" /Counsilman ugyanott./



4./ Edzésvezetés, az edzések hangulatának megteremtése, vonzóvá tétele. Talán a legnehezebb kérdés. Belecsöppentünk a probléma közepébe. Az atlétika, - de bizvást mondhatjuk, bármely más egyéni sportág - edzése nem könnyű. /Vesd össze: Hargitai András: "De persze, sohasem úgy kezdődik egy sportpályafutás, hogy az ember 10 évesen tudja, mire vállalkozik. Először örül, hogy lemehet az uszodába, lelkesítik mások sikerei. Azután 2-3 év múlva már a saját eredményei kívánják meg a mind több és tervszerűbb edzőmunkát. Így csöppen bele szépen, fokozatosan a napi 6-8 órás edzésekbe..." /Képes Sport, 1977.III.15. száma./ Bár mi, a saját színvonalunkon itt még nem tartunk, de heti 14 edzéssel már én is dolgoztam versenyzővel. Edzőnek is kimerítő, hát még a versenyzőnek !

Mit is mond a pszichológia ? A monotonitás öl, elfáraszt, kimerít. A középkorban embereket kínóztak a fejtetőre szabályosan csepegő vízzel. Az atlétika mozgásai, illetve edzőmódszerei között rengeteg ilyen van. Elég az alapozás számtalan gyakorlatára gondolnunk ! Vagy tekintsük az amerikai u.n. programozott középtávutó edzést ! Mérhetőbbé válik a terhelés, tervszerűbbé az adagolás és így tovább. De közben szép csendben elsikkad az ember. Aki végzi, aki végezteti. Iszonyatos ismétlésszámmal dolgoztatunk, elfárasztva a versenyzőt testileg-lelkileg, akiktől azután várjuk azt, hogy a versenyeken "maximális" testi és erkölcsi, szellemi energiák bevetésével álljon helyt.

Túlzok ? Tessék megítélni egy kiragadott példán keresztül ! Tisztában vagyok azzal, hogy egyes példa mindig torzít, tévútra vihet. Viszont a matematikához hasonlóan azért végzem el a kiemelést, mert az jellemző az egészre, mintegy együttthatója annak.

16 éves ifjúsági válogatott leány-versenyző /gerely/ hazatér az edzőtáborból a szokásos vezetőedzői ajánlásokkal. /Tisztában vagyok vele, hogy az alábbiak pont vernek fel. De ahol ül a por, ott valami nincs rendjén. Vitába szállok a saját felkészültségi szintemen, csapjának össze az érvek. Ugy érzem, tanulságos vita lehet belőle./ Többek között, hogy medicinlabda dobásait /alapozás, hetente háromszor végezze ezt el/ emelje szám szerint 3-400 darabra 3-5 kg-s medicinlabdával. /Félreértés ne essék, ez az erőfejlesztés egy hányada csak !/ Továbbá: a formához edzéseken /heti 3 technikai edzésen/ 2-400 darabot dobjon edzésenként. Nem folytatom. Szerencsére nem csináltam meg, mert mindketten beleháborodtunk volna. Képzeljék el, ez csak 3 edzés a heti 14-ből ! Emellett tanuljon, végezzen KISZ-munkát, stb, stb, szóval: E L J E N !/

Vegyük hozzá, mindezt abban az életkorban, amikor a serdülő izgó-mozgó-robbanó életritmusa kézzel-lábbal tiltakozik a monotonia ellen ! Szerintem, itt vettük a legnagyobbat, itt szórunk el olyan tehetségeket, akik megmaradtak volna, ha más módszert alkalmazunk. De könnyebb a "mai ifjúságra", annak lelkiismeretlenségére, stb. hivatkozni, mint makacsul keresni a kulcsot egy-egy versenyzőhöz, ha kell, évekig. /Közbevetőleg: ebből a szempontból az u.n. "pontvadászat" nem a legszerencsésebb, s ez már lassan bennünket, "C" kategóriás edzőket is hajt: ettől függ a szakosztály anyagi támogatása, erkölcsi megbecsülése, de legritkábban az edző fizetése !/ Sajnos, rá vagyok kényszerülve, mert nincsenek kiemelkedő klasszisaim. Ezért százszor is meg kell gondolnom, kiről és mikor mondok le. De nem ez a lényeg !

A fenti intenzitású munka kimerítheti a versenyző mellett az edzőt is. Volt már rá példa, hogy szinte rajtakaptam magam, már megint ugyanazt a vezényszót használok. És elgondolkodtam: "milyen primitív vagyok ! Már én is unom ! Hogy unhatja a versenyző !" Ismeretes Elek Ilonának az egyik fiatal versenyzőhöz címzett intelve: "Ha majd ezredszert mondom kitörésnél, hogy ne húzd a lábad, és a legszívesebben engem szúrnál fel a törőddel, majd talán akkor kezdődik a jó végrehajtás !"

Tehát: 1./ a probléma nem mai keletű. 2./ A igazi klasszisok már eddig is megbirkóztak vele. A helyes kérdésfeltevés tehát nem a "legyen ?" - hanem a "hogyan ?"

Véleményem szerint, itt mutatkozik meg igazán az edző rátermettsége, lélektani érzéke. Azzal, hogy néhány dolgot megemlítek, semmit sem akarok fölfedezni, hiszen egyik-másik módszert olyan, a maguk nemében kiváló edzőktől-pedagógusoktól lestem el főiskolás koromban, mint Koltai Jenő, Kerecsi Endre, vagy Zarándi László. Ezúton is elnézésüket kérem, hogy módszereiket közreadom, de alkalmaztam őket /jól-rosszul/ és olyan eredményesnek találtam, hogy másoknak is ajánlom.

Tehát: adva van egy tetemes edzőmennyiség és egy, vagy több - eléggé ?! - elfáradt versenyző /ha tetszik: hullafáradt/. Egy módszer: "El tudod végezni, én bízom benned !" Vagy: "Ha ezt megcsinálod, biztosan megvered "X"-et !" Ez a korosztály hihetetlen energiát képes érte mozgósítani ! Az önkifejezési vágy rendkívül erős, nagyon az érzelmi mozgató rugók. Mégis igen kockázatos játékba kezdünk, amit nem szabad nagyon gyakran alkalmazni. Mert jön a verseny: ha győz: "A fiúk betartották a taktikát" /Ugye, ismerős ?/ Iszonyatos lehet visszaütő ereje ennek a módszernek vereség esetén /bumeráng/. Ne értsük félre: kell az edzői bizalom ! Nagyon csak akkor hibáztatunk, ha saját vétkeinket is a versenyző nyakába akarjuk varrni. Egyedül marad, összeroppan, esetleg elvész. Egy versenyzőnek kifejezetten jó, hogy edzője van, akire átszármaztathat a hibából, balsikerből. "Mikor a fiúk izgalomukban remegnek, kell, hogy rád támaszkodhassanak, kell, hogy erőt merithessenek belőled. Ez valóban rendkívül fontos, ez segíti elő legbiztosabban a bizalom kialakulását". /Dr.J.Counselman: Pszichológia és edzés./

Szerintem az az igazán okos edző, aki nem csinál presztiziskérdést, nem akar mindig, mindenben "menő fej" lenni. A lényeg ismét a "mennyit?", "hogyan?", "meddig", "kivel ?" helyes keverékből adódik, de ennek boncolgatása túlságosan is nyújtana témánkat, másrészt ezt mindig konkrétan az edzőnek kell megoldania azonnal. Alapelve, hogy a későbbi győzelmek érdekében átmeneti vereségeket, esetleg "tiszt"-áldozatokat is el kell tudnunk viselni.

Megalkuvás, mint módszer. Lenin: "Az ügy érdekében az ördöggel is szövetkeznünk kell !" Hát ez az ügy lényegesen kisebb horderejű és szó sincs az ördögről. De helyesnek



tartom, ha beleegyezek abba, hogy: középtávfutóm, aki hihetetlenül labilis, egy-egy edzés helyett 2-3 óra hosszat rohangál, focizik, mert olyan állapotban jön edzésre, hogy tervszerűen megtervezett penzumát elvégezni nem tudná. En is, ő is, az "ügy" is jól járt. Ez a fiú nem különleges tehetség, szorgalma rendkívül csapongó, a "satuba" befogni reménytelen lenne. Hasonló apró kis gyeplő-megeresztésekkel elértem, hogy tizedik lett az országos ifjúsági bajnokságon 5000 m-en és döntőbe került az országos középiskolai bajnokságon 3000 m-en. Ha mindig szakszerű vagyok, már rég nem atlétizál. Tudom, eredménye nem világszám, de nekem meg kell fogni az ilyen gyereket is ! Ma már az alapozásban napi 20 km-t fut, azt hiszem, érdemes volt megalkudnom.

Az edzések hangulatának megteremtése, biztosítása rendkívül fontos és nehéz feladat. A mai - idegileg agyonsanyargatott - gyerek igen hálás a jókedvéért. Sok-sok olyan "atlétám" volt már, akikről tudtuk /ő is, én is/, hogy soha sem lesz belőlük semmi. Mégis szorgalmasan eljártak, mert jó volt ott lenni, jók a társak, összetartó a közösség. /Az edző légkör-teremtő ereje/ Erről is sokat lehetne írni, de sokat tudna erről írni más edző is. Legyen szabad itt kellő tisztelettel megemlékezmem Kerezei Endréről, néhai kedves "Bandi bácsink"-ról ! Senki sem tudta úgy ezt a módszert alkalmazni, mint ő. Az u.n. "alaptorna" foglalkozásokon - ami tulajdonképpen kondicionáló jellegű volt - hihetetlenül sokat dolgoztunk két óra alatt ! Mégsem úgy hagytuk ott ezeket az órákat, mint a vert hadsereg. Bandi bácsi mestere volt a neveltetésnek. A legnehezebb gyakorlatok közben csalta elő az orkánszerű kacagást, felszabadítva ezzel pszichikai energiánkat, elfeledtetve, hogy kinlódunk is lehetne - ha engedné ! Meglehetősen tehetségtelenül, gyakran alkalmazom módszerét edzéseimen és ilyenkor mindig tisztelgek néhai kiváló pedagógusom tehetsége előtt.

Szorosan ide tartozik a zene. Az alapozó edzéseken többször magán játszik divatos számokat. Soha nem megy a munka rovására, sőt ! Tudom, hogy a módszer sánta, akkor lenne tökéletes, ha előre megtervezem, a gyakorlatok természetéhez igazított zenét adagolnék, vagy fordítva. Valahogy úgy áll a dolog itt, mint a középiskolába betűrt nyelvi laboratóriumok programozott oktatása. Az óra időtartama: 45 perc. Programozás, előkészület: 7-9 perc. Nincs rá idő ! Zongorázom, tanultam zenét és sokszor jót mosolygok magamban a különbségeken: a "vált fülűek" önkéntelenül is keresik a kontaktust a zenével, a többi... de nem balettiskolát, atlétákat nevelek /hátha sikerül?/.

Rengeteget játszatok. Hallottam olyan edzői véleményt: a "menő" ne játsszék ! Helytelen ! E témakörhöz a játék sajátos pszichológiai tényezői miatt került. Azok alapján, ebben az életkorban, aránylag nagy edzésszámmal dolgozva, a válasz feltétlenül: játsszunk aránylag sokat ! Pszichológiai fejtegetésekbe nem akarok bocsátkozni, megtették ezt már nálam okosabbak, csak egykori kedves pszichológiai tanárom, Dr. Bühler Róbert szavait idézem: "van olyan vélemény, hogy az ember nem homo sapiens, hanem homo ludens."

Nézzük most a játék alkalmazásának merőben más, szűk prakticista oldalát ! Váczi Pál szakdolgozatában /V.P.: A KSI fiatalok atlétáinak edzése. Edzőképző Intézet, Atlétikai szak. 1967. szakdolgozat/ érdekes megállapításokat tesz, melyeket kísérletekkel, objektív mérési adatokkal igazol. Versenyzőit circuit-rendszer szerint dolgoztatta 10-15 állomáshelyen, melyek között igen komoly terhelésűek is voltak, pl.: 15-20-szor egymásután guggolótámaszból felugrás homorítással /serdülőknél/. Minden gyakorlat után azonnal pulzusszámlálást végzett, ezeket táblázatokban rögzítette. A legnehezebb gyakorlatok után sem tapasztalt olyan pulzusszámot, mint 2-5 perc játék után.

Felmerült benne a kétely: hátha ez azért van, mert az edzés végén játszat ? Megdöbentő módon azt tapasztalta, hogy az edzés akármely részébe helyezi el a játékot, a gyerekek mindig az először mért pulzusemelkedéssel reagálnak. Következtetés: a gyerek a játékban mindig teljes egészével, "szívvvel-lélekkel" vesz részt. Minden rendelkezésre álló energiát mozgósít, valóságos kis Cannon-vészreakcióval válaszol a játék ingereire. Tehát a játéknak igen nagy szervei, a szervezet egészére kifejtett hatása van !

Ha most arra gondolunk, hogy a játék feladatait, szabályait mi szabhatjuk meg, esetleg lehet ez a játék rugby is, joggal merül-e fel a kérdés: tessék mondani, miért ne játszsák a gyerek az atlétikai edzésen ? Különösen, ha serdülő !

Hasonló tapasztalatokra tettem szert 1968. nyarán a tatabi edzőtáborban, ahol a serdülő tábor leány ugró szakcsoportjának munkáját irányítottam egy turnusban. Szinte korlátlan a terhelhetőségük, ha a mozgásfeladatok közé rengeteg játékos elem kerül és az edzések végén játék zárja a foglalkozást. Egész más a hangulata, a következő edzéshez való hozzáállása a versenyzőnek. VÁR VALAMIT AZ EDZÉSTŐL és ez a legtöbb, amit tőlünk kaphat.

Módszer és játék, a versenyző bizony alaposan elfárad néha az edzésen, akárhogy vezetjük is azt. Szinte "hullafáradt", de még el kell végeznie ezt, vagy azt a gyakorlatsorozatot. Tessék motiválni ! Néha kell és néha lehet. Néhány módszer:

Legyen a feladat: nagy számú dobás /lásd előbb!/. Rettenetesen unalmas egy edzésen 200 fölött dobni gerellyel ! Atszínezzük célfeladatokkal: dobások célja: dobj úgy, hogy a gerely egy-két felakasztott céltárgyon /pl.: bicikli külső/ keresztülrepüljön, stb. E módszernek nagy mestere hazai szakembereink közül Koltai Jenő ! Kellő fantáziával és ráhangolással magunkat is óvjuk az egyoldalúságtól.

Vagy legyen a feladat: erősítés nehézsúly dobással. Ha már minden rábeszélés csődöt mond, fogadást ajánlottam a versenyzőknek: nem tudja eddig, vagy addig eldöbni ! Amikor kondicionálisan elbírtam - magam is "beszálltam". Ez óriási mozgató erő ! Bebizonyítani, hogy az edző "gyatrább", "csak beszélni tud", valahol mélyen benne rejtőzik minden versenyzőben. Ha egyetlen feladat van, engednünk kell, hogy győzzön, mert pozitív késztetéssel kell távoznia az edzésről /sikerélmény !/. Ha több sorozatot dobunk, kombinációs készségünkre van bízva: pl. az első sorozatot elveszítjük, azután "dupla, vagy semmi"-t ajánlunk, olyan számban, amelyben feltétlenül jobbak vagyunk. Ezt lehetőleg nyerjük meg, akkor jöhet a visszavágó, stb. Egyre kell vigyáznunk: a befejezésre ! /Lásd feljebb./



"Egy forintos csokik módszere". /Zarándi Lászlótól tanultam TF-es koromban. /A tét a fogadásnál inkább eszmei. Hihetetlen, mégis milyen energiákat tudnak megmozgatni ebben a korban egy olyan tétért, amelyet sokkal könnyebben elérhetnének: megvennék a boltban. De akkor nem az edzőtől nyerik! Tét nélkül biztosan nem végeznék, másrészt lelkileg teljesen felrázza őket egy-egy nyeres. Rendszerint fárasztó edzések végén játszatom ezt a versenyzőimmel és ha nagyon fáradtak, okosabb elbukni. Úgy tapasztaltam, nagyon büszkéek az így nyert "trófeákra". Pszichikai szempontból fontosnak tartom, hogy ilyenkor a fogadás tárgya ne atlétika jellegű legyen, hanem más sportágbeli, pl. labdajáték /7-es dobás, 11-es rúgás, célbadobás, kosárlabdában "33", stb./. Ezzel is próbáljuk csökkenteni a káros pszichikai telítődést saját sportágunk iránt.

Természetesen ezeket a módszereket variálni lehet, újabbakat kitalálni, a rossznak bizonyultakat eldobni. A csúcsra sok út vezet. A fentiek tanulsága az lehet: a vidám hangulatban végzett munka még akkor sem annyira fárasztó, mint a parancsra végzett robot, ha nagy terjedelmű és intenzitású. /Robot lehet az a munka is, amelyben állandóan a versenyző lelkiismeretességére hivatkoznak, hogy munkára kényszerítsék! /Van két serdülő középtávfutó leányom. Egyik sem tehetséges: 800 m-en legjobbjuk 2:34, illetve 2:39. Örökös vigyorgók. Sokszor 10 km-t is lefutnak beszélgetve, nevetgélve, alaposan elfáradva, de nem robotolva. Nagy versenyző talán sohasem lesz belőlük. De megtanulták tisztelni a munkát, a test erőfeszítését, és ahonnan elindultak, ahhoz képest klasszisok lesznek. Ez sem baj!

Még valamit a játékról! Kicsi a termünk, aránylag sokan vagyunk, van két kis mellék-helyiségünk: öltöző, szertár. Télen minden harmadik héten játék adja az edzések zömét. /Nem csak ilyenkor játszunk, de ilyenkor többet./ A pihenő csapat nem tétlen pihenéssel tölti idejét, hanem saját elképzelése szerint erősít a fenti helyiségekben. Ez egyúttal jellempróba is: a legjobbnak mindig ki kell használni ezt a "holtidőt". A szükség termelte ki ezt a módszert is.

5./ Személyes példaadás. Ezt sem én találtam ki, vagy alkalmazom a legjobban. Mégis megpróbálom kicsit új szemszögből is megvilágítani ezt a kérdést. Nekünk, testnevelőknek, van egy különleges átkunk: az elhízás. A TF-en annyit sportolunk és eszünk, amennyit más akar. Általában menzán étkezünk. Midőn végzünk, megfordul minden: annyit sportolunk és eszünk, amennyit M I akarunk! Sokkal kevesebb a fizikai munka, nagyobb a kalória felvétel. Hasonló a többi emberéhez, csak hatványozottan veszélyes. Szervezetünk hozzászokott a túlkompenzáláshoz, a legtakarékosabb gazdálkodásra állt be. Szerencsés, aki a végzés után még egy darabig versenyez, de a többség általában nem ezt teszi. A következmény kihat testi, szellemi energiánk mozgató rugóira, tevékenységünkre. Egyáltalán nem szerencsés dolog az elhízott edző, vagy testnevelő tanár. Ezzel korántsem azt szeretném állítani, hogy "kövér edző nem jó edző". Ez nyilvánvaló képtelenség lenne. Sajnos, "elég közléről" ismerem ezt a problémát: 4-5 kg-t felszedve, mindig érzem magamon, hogy kényelmesedek, lassulok a munkavégzés tempójában, mindenben, nem is beszélve a "példakép" jellegről, bár nyilvánvaló, hogy ezt a harcot sem vívhatjuk életünk végéig győztesen.

Lehet-e véletlen, hogy a néhány élvonalbeli középtávfutó edzőnk tanítványai hajlandók a legkimerítőbb edzőmunkára is? Jól emlékszem egy bizonyos Percy Cerutti nevű kopaszodó-öszlő edzőre, akinek a fotója annak idején bejárta a világsajtót, amint versenyzőivel homokdűnén között futott. Volt egy mondanása: "Önök, európaiak, túl sokat esznek és túl keveset mozognak!" Munkája eredménye: "egy kalapra való világklasszis". /Persze, ezt nem csak azzal érte el, hogy példát mutatott./

Az utóbbi években versenyzőim idegenkedtek a futástól, a mezei edzéstől, versenyzéstől - kényelmi okokból. Velük futottam. Simán megverték, de nem is ez a lényeg: a panaszradat elmaradt. Majd elindultam "old boy" versenyen négyezer méteren. Orkánszerű szél volt és be kellett vallanom: ha nem néz nekikerekedett szemmel 40 tanítványom, háromszor is földom. Látták, hogy nekem sem szórakozás, hogy én is kínlódom, sőt előttem már nem is állhat sportkarrier. Látták az emberi gyöngeséget, hogy kimerültem és megpróbálom ezt legyőzni. Nem panaszkodtak többet. Természetesen nem tettem volna meg ezt, ha alaposan föl nem készülök, hiszen 38 éves voltam már ekkor. Nem könnyű módszer, az biztos, nem alkalmazható vég nélkül, de ebben a korban lévő atlétáknál bizony hálás.

6./ Kapcsolat a szülői házzal. Nagyon fontosnak tartom. Sokszor szívós ütközeteket jelent, máskor meghiúsított támaszt az edzői munkához. A pedagógiából ismert jelentősége, nem is kívánok vele bővebben foglalkozni. Volt olyan gyermekem, akihez hetente kellett kijárnom, hónapokon át, míg megértették. Ellenpélda is akad. Akit bővebben érdekel e táma kör, hasonló dolgokat olvashat Ranson J.Arthur D.D.: "Az edző mint pszichiáter, avagy pszichológus edző" c.munkájában, a rábeszélőképesség címszó alatt. /Megtalálható: Atlétikai szakcikkgyűjtemény, szerk.: Molnár Sándor, kiadta: OTSH TS Főosztálya 1973. 174 o./

7./ Magasra kell tenni a mércét! A cékitűzés sohasem lehet alátervezett: mindig a győzelemre, a bajnokságra kell tölni! Ha a 3. helyet célzod meg, nem leszel, csak tizedik. De ha magasabb célod van, ha mindent megteszel, ami téled telik és nem jön ki a lépés, még mindig lehetsz negyedik, vagy ötödik.

Councilman mondta néhány éve: "Ha egy versenyző nem tudja elhitetni magával, hogy 50 mp-en belül ússza a 100 yardot /abban az időben fantasztikusnak tűnő világcsúcs lett volna!/, akkor nem is fogja soha!" A harcnak elsőként itt bent, a versenyzőben kell eldőlnie. Apáink bölcsessége szerint: "legnehezebb önmagunkat legyőzni!". De ez kornátsem jelentheti azt, hogy meg se próbáld!

"A teljesítmény és a siker elvárása közötti kapcsolatot egy általános pszichológiai törvény határozza meg: ha a siker elvárása kismértékű, az csökkentebb teljesítményre is vezet". /G.Clauss: Ermutigung ein unentbehrliches Prinzip pädagogischer Haltung. "Deutsche Lehrerzeitung" 3. Jg.1956.Nr.35./



Hasonló elveket vall tapasztalataiból Kakuszi Ferenc, a Szegedi VSE 74 éves, nyugálományba vonult, bár csodálatosan jó testi-szellemi erőben lévő edzője. Ragyogó középtáv-futók seregét nevelte fel és klasszis gyaloglókat, pedig sok közülük teljesen tehetségte-len, "tornából felmentve"-típusú gyerekeknek ígérkezett az indulásnál. Végül győzött jó sze-me -és fanatizmusa, amivel körülvette tanítványait. Sokat faggattam a "titkáról". "Nincs titok ! Sok-sok munka és az a határtalan bizalom, amivel én ezeket a gyerekeket körülvet-tem". Titok ? Fogás ? Több annál: szeretet !

#### MAGASRA KELL HÁT ÁLLITANI AZT A MÉRCÉT !

8./ Házi feladatszerű gyakorlás. Idő, idő, idő: a mai rohanó ember legnagyobb ellen-sége. Bemegy az edzésre, levetkőzöl, majd később zuhanyozol, átöltözől, hazamegy: fél, vagy egy, fővárosi viszonylatban két órád is kieshet csupán ezzel naponta, esetleg még több is.

Tehát: Eddz otthon is ! A kondicionálás egy részét el lehet végezni, ki lehet egészí-teni otthoni erőfejlesztéssel is. Előnyei: a tanulók közben végzett 10-15 perces, óránként ismétlődő sportmozgások felüdítenek; naponta többször végezhető; elmarad a fentebb kifej-tett holtidő; önálló, ellenőrzés nélküli munkára készítés, annak megszokása, megszoktatása. Ebben a korban különösen érvényes a "sok kicsi sokra megy" igazsága; lelki-testi fejlődést tekintve is hasznosabb a gyakrabban visszatérő gyakorlás. Ugyanigy kiadhatunk más elvégzen-dő feladatot is: pl. lazítás, gimnasztika, stb.

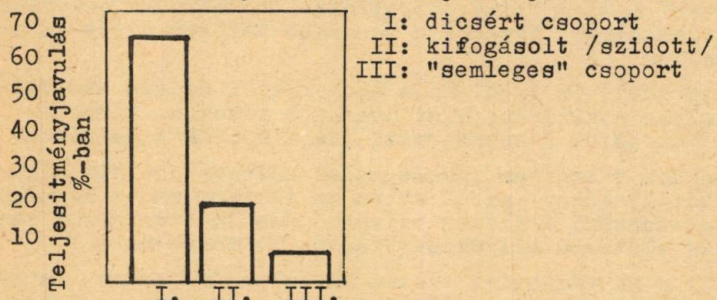
Igen elfoglalt, különösen végzős negyedikes tanítványaimnak megengedtem, hogy utolsó óráimra bejárjanak, ha nekik nincs órájuk. Fél szemmel rájuk figyelek és a fenti módszer előnyei kamatoztathatók. Rengeteg időt takaríthatunk meg így a sportág számára egy, hát még négy év alatt ! Ezt a módszert is a kényszer szülte: 16 éve tanítok, és mindig van hat órá-m, mert nekem kell alkalmazkodnom idősebb kartársaimhoz. Az u.n. "jó alanyok" mindig kivétel nélkül éltek ezzel a felkínált lehetőséggel, amiből azután közösen profitáltunk.

9./ Verseny és edzéseredmények méltatása, értékelése. Az elért eredmények csak akkor lendítenek előre, ha megfelelően értékeljük azokat. Thorndike kimutatta, milyen jelentősége van az u.n. "pozitív utóeffektusoknak" a tanulásban. /Ezen a kifejezésen a megnyugtató e-redményt értjük./ Ha a tanulás ilyen megnyugtató eredményre vezet, akkor a tanulási siker kedvező. Újabb kísérletek kimutatták már, hogy nemcsak a pozitív, hanem gyakran a negatív utóeffektusok is befolyásolhatják a teljesítményt. A döntő az, hogy a tanulás után egy ilyen utóeffektus egyáltalán fellépjen.

Igen tanulságos Hurlock egyik iskolai kísérlete ! Az egyik osztályban teljesítmény-tesztel végzett vizsgálatot és a tanulókat ezek alapján három, egyenlő képességű csoport-ra osztotta. Ezt a tényt azonban a tanulókkal nem közölte, azok nem ismerték a válogatás szempontjait. Ugyanezt a tesztet a későbbiek folyamán öt alkalommal ismételte meg ebben az osztályban.

Mindhárom csoport azonos feladatot kapott tehát és azonos képességű volt. A nagy kü-lönség a munkájuk méltatásában, az utóeffektusokban mutatkozott. Az első csoportba tarto-zókat mindig dicsérték, kiemelték munkájuk eredményességét. A másodiknak mindig csak a hi-báit sorolták fel, emelték ki. Végül a harmadikat nem méltatták: sem nem dicsérték, sem nem szidták.

Az eredmény az alábbi rajzról jól leolvasható:



A dicséret, a kifogás és a figye-lembe nem vétel hatása a teljesítmény megtartásánál. /Hurlock nyomán/. Idé-zi: Dr.H.Hiebsch-Dr.G.Clauss: Gyermek-pszichológia, 277.o.

Hasonlókat tapasztaltam a gyakor-latban, bár konkrét mérési eredményeim nincsenek. A megfelelő méltatást min-dig el kell végezni, elsősorban a jövő érdekében.

Én többféle módszert alkalmazok:

A./ A gyerekekkel történő megbe-szélés. Bár ez a legfontosabb, mégis erre kerül a sor legkésőbb, mikor már egy kicsit "megült" benne minden. Itt azután teljes részletességgel, őszintén elmondjuk észrevételeinket. Ren-geteget lehet belőle tanulni !

B./ Dicséret a sportcsoporton belül, a társak előtt.

C./ Publikációk az iskolai közösség előtt: nyilvános dicséret írásban az iskolai sport-köri hirdetőtáblán; az iskolai hangszórón keresztül /iskolarádió/.

D./ Különböző jutalmazások. Ezek sokszor névlegesek, jelképesek, mert nem azok pénz-beli értéke hangsúlyozott.

Természetesen nem alkalmazom mindig, mindenkinél mindegyiket. A teljesített feladat nagysága, a mögötte rejlő emberi produktum, tehát a konkrét pedagógiai helyzet dönti el, melyikre kerüljük sor.

A legelsőnek azonban nem szabad elmaradnia soha!/"A" pont./

10./ A tehetségeket nem szabad "kihajtani" ebben a korban ! Ezzel megint nagy vitát kavargatnak, mert ebben - elvben - általában egyetértünk. Csakhogy: egyesület, szakosztály /néhol az edző is/ akkor jár jól, ha vadássza a pontokat: van-e bajnoki pont, olimpiai pont, stb. Állami dotáció, prémium, jutalmazás, kitüntetés - szorosan összefüggnek a teljesítmény-nel. Ez részben igazságos, részben nem. Mi, a "kis halak", a "C" kategóriában nemigen bír-juk ezt a versenyfutást.



A ránk bízott gyerekanyagot úgy kell kormányozni, hogy ne telítődjék az atlétikával. Maradjon meg az atlétikának akkor is, ha jobb körülmények közé, jobb edző kezébe kerül. Ez nem lehet ahiúság kérdése, bár anyagilag nem kifizetődő, az biztos. Ez legalább olyan fontos elv, mint az eddigiek.

Ide tartozik, hogy a versenyzőt nem szabad visszafogni a munkában, ha többre vágyik. Figyelni kell rá, mert vannak, akik képesek túlhajtani magukat, de "a madárfiókat engedni kell, repüljön, ha a szárnyát bontogatja". Végül is ő végzi a munkát, és érzi hatását.

Igyekeztem rendszerbe foglalni azt, amit sokan tudnak. Cél az atlétika megszerettetése. Ugy érzem, ez iskolámban sikerült. Bár hazudnék, ha azt állitanám, minden gyerekemnek kedvence ez a sportág. Aki végigjárta nálam a fent kifejtett utat, az érzelmileg is nagyon erősen kötődik az atlétikához.

Nem hiszem, hogy csupa új dolgot hoztam. Módszereim közül néhányat talán megmosolyognak, másokat elvetnek, néhány helyett újakat hoz az idő. Nálam is! Öveges professzornak van egy könyve, mely a fizikát népszerűsíti. Címe: "Kísérletezzünk! Gondolkozzunk!"

Megpróbáltam.

Fejér Ferenc

## TÁBLÁZATOK

### fiatalkorú versenyzők futóedzéséhez

Molnár Ferenc és Oros Ferenc az "ATLÉTIKA" című szaklap 1977/3. számában táblázatot közölt vágtázók edzéséhez.

Ekkor fejeztem be szakdedzői dolgozatomat, melynek témája a fiatalok futóteljesítményének elemzése volt. Célul tűztem ki a fiatalok átlagos százalékos sebességességének meghatározását növekvő távokon.

A vizsgálat során több mint 200 /8-13 éves/ tanuló átlagsebességét számítottam ki 10 m-től 1000 m-ig, majd 10 hónapig foglalkoztam velük az általam legmegfelelőbbnek tartott edzésrendszer szerint, s újra elvégeztem a felmérést. Az így nyert mintegy négyezer adatból, illetve a többi vizsgálatból nyert kiegészítő számított értékekből vontam le a következtetéseket, illetve készítettem el a táblázatokat az itt közölt alakban.

Az általam nyert adatokat összehasonlítottam J. PURDY "Futóedzés" címmel megjelent számítógépes edzéstudástáblázataival, illetve Molnár-Oros szerzőpáros eredményével és olyan eltéréseket találtam, amelyek indokolják a fiatalok más intenzitású és távvariációjú edzéseit.

Vizsgálataimat, illetve a matematikai statisztikai elemzést szakdedzői dolgozatomban tartalmazza, az ábrakollekcióval és a számított adathalmazzal együtt. /Hozzáférhető a TF könyvtárban./

Edzésmódszeremet a "Testnevelési tanítás" című folyóirat 1976/4. számában irtam le. Megállapítottam, hogy a 8-10 és 11-13 évesek teljesítményértékelésére, továbbá az edzettség és a kezdők értékelésére más-más táblázat alkalmas, továbbá a hosszabb távokon eltér az azonos korú fiúk és lányok terhelhetősége is.

Edzés hatására az alapgyorsaság a szökdelő és futóiskola gyakorlatok dacára sem változott %-os értékben megközelítőleg sem olyan pozitívan, mint hosszabb távokon, viszont megnőtt az a távolság 1.5-szeresére, amelyen ezzel a sebességgel futni tudtak a tanulók.

A MASZ állásfoglalásának értelmében nem tartottam szükségesnek különválasztani vágtázó, illetve középtávú távkináltra a táblázatokat, mivel ebben az életkorban is kerülni kell a szakosodást; mivel azonban az idegrendszeri fejlődés befejeződése 18 éves korra tehető /Holt diagram/, a gyorsaságfejlesztés előtérbe helyezését tartom fontosabbnak.

A táblázat tagolásánál a 20 m-en 0.1 m-es változást vettem alapul, mert a max. sebesség megállapítására a kezdőknel és a haladóknál egyaránt alkalmas, ehhez számoltam ki a többi versenytáv idetartozó átlageredményét a korcsoport átlag %-os sebességességési görbéje alapján.

Az első táblázatban a III-IV. osztályosok eredményeit közlöm, a másodikban az V-VII. osztályosokét. Azért ezt a megjelölést használom, mert nem születési év, hanem iskolai osztályok szerint csoportosítottam.

A III-IV. osztályosok sebességének alakulása, mely a táblázat alapjául szolgált:

| III-IV. o. | Á t l a g                          |          | V-VII. o. | Á t l a g              |  | Molnár-Oross  |
|------------|------------------------------------|----------|-----------|------------------------|--|---------------|
|            | fiú                                | leány    |           | fiú - leány /egyezik/  |  | felnőtt felm. |
| 10 m       | 100 %                              |          |           | 100 %                  |  |               |
| 20 m       | 98.325 %                           |          |           | 100 %                  |  |               |
| 30 m       | 97.125 %                           |          |           | 100 % /kezdő:97.58 %/  |  |               |
| 60 m       | 96.605 %                           |          |           | 100 % /kezdő:98.79 %/  |  |               |
| 100 m      | 94.72 %                            |          |           | 97.048 %               |  | 94.0 %        |
| 150 m      | 91.785 %                           |          |           | 93.825 %               |  | 100.0 %       |
| 300 m      | 87.883                             | 75.965 % |           | 87.37 %/kezdő:77.98 %/ |  | 94.0 %        |
| 600 m      | 69.83 %                            | 63.615 % |           | 74.63 %/kezdő:65.05 %/ |  | 85.5 %        |
| 1000 m     | 65.719 %                           | 53.22 %  |           | 62.86 %/kezdő:55.91 %/ |  |               |
|            | /kezdő: 57.419 %/ /kezdő: 45.96 %/ |          |           |                        |  |               |



Az intenzitási értékeket Molnár-Oros szerzőpártól vettem át, 93 %-nak véve szubmax. 1-el, 85 %-nak szubmax. 2/lelendületi/75 %-nak.

III-IV. osztály

| Csoport       | 10 m | 20 m | 30 m | 60 m  | 100 m | 150 m | 300 m | 600 m | 1000 m | 1000 m fiú | 1000 m leány |
|---------------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------------|--------------|
| I. max.: 1    | 1.25 | 2.5  | 3.8  | 7.7   | 13.1  | 20.3  | 42.3  | 106.5 | 188.7  | 216.0      | 233.0        |
| szubmax. 1:   |      | 2.7  | 4.1  | 8.3   | 14.1  | 21.8  | 45.5  | 114.5 | 202.9  | 232.3      | 250.5        |
| " 2:          |      |      |      | 9.0   | 15.4  | 23.8  | 49.8  | 125.3 | 222.0  | 254.2      | 274.2        |
| II. max.: 1   | 1.3  | 2.6  | 3.95 | 8.0   | 13.6  | 21.1  | 44.0  | 110.7 | 196.0  | 224.4      | 242.1        |
| szubmax. 1:   |      | 2.8  | 4.25 | 8.6   | 14.6  | 22.7  | 47.3  | 119.0 | 210.8  | 241.3      | 260.3        |
| " 2:          |      |      |      | 9.45  | 16.0  | 24.8  | 51.8  | 130.2 | 230.6  | 264.0      | 284.8        |
| III. max.: 1  | 1.35 | 2.7  | 4.1  | 8.3   | 14.1  | 21.8  | 45.6  | 114.9 | 203.4  | 232.8      | 251.2        |
| szubmax. 1:   |      | 2.9  | 4.4  | 8.9   | 15.2  | 23.4  | 49.0  | 123.5 | 218.7  | 250.3      | 270.1        |
| " 2:          |      |      |      | 9.7   | 16.5  | 25.6  | 53.7  | 135.2 | 239.3  | 273.9      | 295.5        |
| IV. max.: 1   | 1.4  | 2.8  | 4.25 | 9.2   | 15.7  | 24.3  | 50.9  | 128.0 | 226.7  | 259.5      | 279.8        |
| szubmax. 1:   |      | 3.0  | 4.55 | 10.05 | 17.1  | 26.5  | 55.7  | 140.2 | 248.0  | 283.9      | 306.9        |
| " 2:          |      |      |      |       |       |       |       |       |        |            |              |
| V. max.: 1    | 1.45 | 2.9  | 4.3  | 9.5   | 16.3  | 25.1  | 52.7  | 132.5 | 242.5  | 277.5      | 299.4        |
| szubmax. 1:   |      | 3.1  | 4.7  | 10.4  | 17.6  | 27.4  | 57.7  | 145.1 | 256.6  | 293.6      | 316.8        |
| " 2:          |      |      |      |       |       |       |       |       |        |            |              |
| VI. max.: 1   | 1.5  | 3.0  | 4.4  | 9.2   | 15.6  | 24.2  | 50.6  | 127.3 | 225.5  | 258.1      | 278.4        |
| szubmax. 1:   |      | 3.2  | 4.85 | 9.8   | 16.8  | 25.9  | 54.5  | 137.0 | 242.5  | 277.5      | 299.4        |
| " 2:          |      |      |      | 10.75 | 18.2  | 28.3  | 59.6  | 150.1 | 265.3  | 303.6      | 327.6        |
| VII. max.: 1  | 1.55 | 3.1  | 4.55 | 9.5   | 16.2  | 25.0  | 52.2  | 131.5 | 244.3  | 282.8      | 305.7        |
| szubmax. 1:   |      | 3.3  | 5.0  | 10.1  | 17.3  | 26.7  | 56.3  | 141.5 | 253.3  | 286.6      | 309.1        |
| " 2:          |      |      |      | 11.1  | 18.7  | 29.2  | 61.6  | 155.0 | 273.9  | 318.2      | 338.2        |
| VIII. max.: 1 | 1.6  | 3.2  | 4.76 | 9.8   | 16.7  | 25.8  | 53.9  | 135.6 | 248.9  | 284.9      | 306.6        |
| szubmax. 1:   |      | 3.4  | 5.15 | 10.4  | 17.8  | 27.5  | 58.1  | 146.0 | 258.1  | 295.6      | 318.9        |
| " 2:          |      |      |      | 11.45 | 19.3  | 30.1  | 63.6  | 160.0 | 275.7  | 323.4      | 348.9        |
| IX. max.: 1   | 1.65 | 3.3  | 4.81 | 10.1  | 17.3  | 26.6  | 55.6  | 139.8 | 253.5  | 287.5      | 305.7        |
| szubmax. 1:   |      | 3.5  | 5.3  | 10.7  | 18.3  | 28.3  | 59.9  | 150.5 | 263.9  | 304.6      | 328.7        |
| " 2:          |      |      |      | 11.8  | 19.8  | 31.0  | 65.5  | 164.9 | 291.3  | 333.3      | 359.6        |
| X. max.: 1    | 1.7  | 3.4  | 5.0  | 10.4  | 17.8  | 27.4  | 57.2  | 143.9 | 254.9  | 291.7      | 314.8        |
| szubmax. 1:   |      | 3.6  | 5.45 | 11.0  | 18.8  | 29.1  | 61.7  | 155.0 | 271.7  | 313.7      | 338.5        |
| " 2:          |      |      |      | 12.15 | 20.4  | 31.9  | 67.5  | 169.9 | 299.9  | 343.2      | 370.4        |
| XI. max.: 1   | 1.75 | 3.5  | 5.15 | 10.7  | 18.4  | 28.2  | 58.8  | 148.0 | 262.3  | 300.1      | 323.9        |
| szubmax. 1:   |      | 3.7  | 5.6  | 11.3  | 19.3  | 29.9  | 63.5  | 159.5 | 279.5  | 322.7      | 348.3        |
| " 2:          |      |      |      | 12.5  | 20.9  | 32.8  | 69.5  | 174.8 | 308.6  | 353.1      | 381.1        |
| XII. max.: 1  | 1.8  | 3.6  | 5.3  | 11.0  | 18.9  | 29.0  | 60.5  | 152.2 | 267.4  | 308.5      | 333.0        |
| szubmax. 1:   |      | 3.8  | 5.75 | 11.5  | 19.8  | 30.7  | 65.3  | 164.0 | 287.3  | 331.7      | 358.1        |
| " 2:          |      |      |      | 12.85 | 21.5  | 33.7  | 71.4  | 179.8 | 317.3  | 362.9      | 391.8        |
| XIII. max.: 1 | 1.85 | 3.7  | 5.45 | 11.3  | 19.5  | 29.8  | 62.2  | 156.4 | 277.0  | 316.9      | 342.1        |
| szubmax. 1:   |      | 3.9  | 5.9  | 11.9  | 20.3  | 31.5  | 67.1  | 168.5 | 295.1  | 340.8      | 367.9        |
| " 2:          |      |      |      | 13.2  | 22.0  | 34.6  | 73.4  | 184.7 | 325.9  | 372.8      | 402.5        |
| XIV. max.: 1  | 1.9  | 3.8  | 5.6  | 11.6  | 20.0  | 30.6  | 63.8  | 160.5 | 284.3  | 325.3      | 351.2        |
| szubmax. 1:   |      | 4.0  | 6.05 | 12.2  | 20.8  | 32.3  | 68.9  | 173.0 | 302.9  | 349.8      | 377.8        |
| " 2:          |      |      |      | 13.55 | 22.6  | 35.5  | 75.4  | 189.7 | 334.5  | 382.7      | 413.2        |
| XV. max.: 1   | 1.95 | 3.9  | 5.75 | 11.9  | 20.6  | 31.4  | 65.4  | 164.6 | 291.7  | 333.7      | 360.3        |
| szubmax. 1:   |      | 4.1  | 6.20 | 12.5  | 21.3  | 33.1  | 70.7  | 177.5 | 310.7  | 358.8      | 387.7        |
| " 2:          |      |      |      | 13.9  | 23.1  | 36.4  | 77.4  | 194.6 | 343.2  | 392.6      | 423.9        |

Táblázataim felhasználásához feltétlenül szükségesnek tartom a fentebb táblázatok és a kísérő cikk ismeretét, ezért az ott említettek nem térek ki, de saját táblázataim alkalmazásához feltétlenül szükségesnek tartom a következő kiegészítést.

Fiatalokorúak edzésére ma alapvető edzésszükségként nem alkalmazzák az ismétléses futást, ezért a táblázatok felhasználásának olyan területeit emelem ki, melyek a ma szokásos sportiskolai edzésmódszerek mellett is használhatók bármilyen edzésrendszer mellett.

Elsősorban az elvégzett edzőmunka számszerű értékelésénél alkalmazható más edzésrendszer esetén. A táblázatban adott távínalat magában foglalja a 8-13 éves életkorban alkalmazott időrefutások legnagyobb részét. Miután az edzők feltehetőleg ismerik sportolójuk eredményeit, a táblázat segítségével értékelhető a lefutott táv intenzitása.

Állóképesség, illetve speciális állóképességi tesztként alkalmazható a táblázat úgy, hogy az egyéni csúcs ismeretében a szubmaximális terhelés ismételtetésének számát ellenőrizzük adott pihenőidővel. Ez a módszer alapozó időszakban megbízhatóbb lehet, mint a maximális intenzitású időellenőrzés, illetve az adott időszak edzőmunkájának jobban megfelel.



V-VII. osztály

| Csoport                            | 10 m | 20 m       | 30 m         | kez-<br>dő | 60 m         | bemozd.<br>kezdők | 100 m                | bemozd.<br>kezdők    | 150 m                | bemozd.<br>kezdők    | 300 m                | bemozd.<br>kezdők    | 600 m                   | bemozd.<br>edzettkezdők | 1500 m                  | bemozd.<br>edzettkezdők |
|------------------------------------|------|------------|--------------|------------|--------------|-------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| I. max.:<br>szubmax. 1:<br>" 2:    | 1.2  | 2.3<br>2.4 | 3.5<br>3.7   | 3.6<br>3.8 | 7.1<br>7.6   | 7.3<br>8.6        | 12.1<br>13.0<br>14.2 | 12.3<br>13.2<br>14.5 | 18.7<br>20.1<br>22.0 | 19.1<br>20.5<br>22.5 | 40.6<br>43.7<br>47.8 | 44.8<br>48.2<br>52.7 | 96.4<br>103.7<br>113.4  | 109.2<br>117.4<br>128.5 | 316.0<br>339.8<br>371.8 | 348.2<br>374.4<br>409.6 |
| II. max.:<br>szubmax. 1:<br>" 2:   | 1.25 | 2.4<br>2.5 | 3.7<br>3.9   | 3.8<br>4.0 | 7.4<br>8.7   | 7.6<br>9.0        | 12.6<br>13.5<br>14.8 | 12.9<br>13.9<br>15.2 | 19.5<br>21.0<br>22.9 | 20.0<br>21.5<br>23.5 | 42.3<br>45.5<br>49.8 | 46.7<br>50.2<br>54.9 | 100.5<br>108.1<br>118.2 | 113.8<br>122.4<br>133.9 | 329.6<br>354.4<br>387.7 | 368.0<br>390.3<br>427.1 |
| III. max.:<br>szubmax. 1:<br>" 2:  | 1.3  | 2.5<br>2.6 | 3.8<br>4.0   | 4.0<br>3.8 | 7.7<br>8.3   | 7.9<br>8.5        | 13.1<br>14.1<br>15.4 | 13.4<br>14.4<br>15.8 | 20.3<br>21.8<br>23.9 | 20.7<br>22.3<br>24.4 | 44.1<br>47.4<br>51.9 | 48.6<br>52.3<br>57.2 | 104.6<br>112.5<br>123.1 | 118.4<br>127.3<br>139.3 | 312.9<br>338.7<br>368.4 | 377.8<br>406.2<br>444.5 |
| IV. max.:<br>szubmax. 1:<br>" 2:   | 1.35 | 2.6<br>2.7 | 3.95<br>4.15 | 4.2<br>4.4 | 8.0<br>8.6   | 8.2<br>8.8        | 13.7<br>14.7<br>16.0 | 14.0<br>15.1<br>16.5 | 21.1<br>22.7<br>24.8 | 21.5<br>23.1<br>25.4 | 45.8<br>49.2<br>53.9 | 50.5<br>54.3<br>59.4 | 108.7<br>116.9<br>127.9 | 123.1<br>132.3<br>144.8 | 356.3<br>385.1<br>419.2 | 392.4<br>421.9<br>461.6 |
| V. max.:<br>szubmax. 1:<br>" 2:    | 1.4  | 2.7<br>2.8 | 4.1<br>4.3   | 4.3<br>4.5 | 8.3<br>8.9   | 8.5<br>9.1        | 14.2<br>15.2<br>16.6 | 14.5<br>15.7<br>17.1 | 21.9<br>23.5<br>25.8 | 22.7<br>23.9<br>26.3 | 47.5<br>51.1<br>56.0 | 52.3<br>56.4<br>60.9 | 112.7<br>121.3<br>132.8 | 128.0<br>137.2<br>150.6 | 359.6<br>397.6<br>434.8 | 407.1<br>437.7<br>478.9 |
| VI. max.:<br>szubmax. 1:<br>" 2:   | 1.45 | 2.8<br>2.9 | 4.25<br>4.45 | 4.2<br>4.6 | 8.6<br>9.2   | 8.8<br>9.5        | 14.7<br>15.8<br>17.2 | 15.0<br>16.4<br>17.8 | 22.7<br>24.4<br>26.7 | 23.5<br>24.8<br>27.3 | 49.2<br>52.9<br>58.0 | 54.2<br>58.4<br>63.9 | 116.8<br>125.7<br>137.6 | 132.2<br>142.2<br>155.6 | 411.8<br>441.8<br>478.9 | 453.7<br>496.4<br>530.9 |
| VII. max.:<br>szubmax. 1:<br>" 2:  | 1.5  | 2.9<br>3.0 | 4.4<br>4.6   | 4.6<br>4.8 | 9.6<br>10.5  | 9.8<br>10.8       | 15.2<br>16.4<br>17.8 | 15.5<br>17.0<br>18.4 | 23.5<br>25.2<br>27.7 | 24.3<br>25.7<br>28.2 | 50.9<br>54.7<br>60.1 | 56.1<br>60.4<br>62.2 | 120.9<br>130.1<br>142.5 | 136.9<br>147.1<br>161.1 | 396.3<br>426.1<br>466.2 | 436.7<br>469.6<br>513.4 |
| VIII. max.:<br>szubmax. 1:<br>" 2: | 1.55 | 3.0<br>3.1 | 4.55<br>4.75 | 4.7<br>4.9 | 9.2<br>9.9   | 9.4<br>10.1       | 15.7<br>16.9<br>18.4 | 16.0<br>17.6<br>19.1 | 24.2<br>26.1<br>28.6 | 25.0<br>26.7<br>29.2 | 52.6<br>56.6<br>62.1 | 58.0<br>62.5<br>64.4 | 124.9<br>134.5<br>147.4 | 141.5<br>152.1<br>166.5 | 409.6<br>440.4<br>481.9 | 451.3<br>485.3<br>530.9 |
| IX. max.:<br>szubmax. 1:<br>" 2:   | 1.6  | 3.1<br>3.2 | 4.7<br>4.9   | 4.9<br>5.1 | 9.5<br>10.2  | 9.7<br>10.4       | 16.2<br>17.5<br>19.0 | 16.5<br>18.3<br>19.7 | 25.0<br>26.9<br>29.6 | 25.8<br>27.6<br>30.1 | 54.4<br>58.5<br>64.2 | 59.9<br>64.5<br>66.7 | 129.0<br>138.9<br>152.2 | 146.1<br>157.0<br>171.9 | 423.1<br>454.9<br>497.8 | 466.1<br>501.2<br>548.4 |
| X. max.:<br>szubmax. 1:<br>" 2:    | 1.65 | 3.2<br>3.3 | 4.85<br>5.05 | 5.0<br>5.2 | 9.8<br>10.5  | 10.0<br>10.7      | 16.7<br>18.1<br>19.6 | 17.0<br>18.9<br>20.4 | 25.8<br>27.8<br>30.5 | 26.4<br>28.5<br>31.1 | 56.1<br>60.3<br>66.2 | 61.8<br>66.6<br>68.9 | 133.1<br>143.3<br>157.1 | 150.7<br>162.0<br>177.3 | 436.4<br>469.2<br>513.4 | 480.8<br>517.0<br>565.6 |
| XI. max.:<br>szubmax. 1:<br>" 2:   | 1.7  | 3.3<br>3.4 | 5.0<br>5.2   | 5.2<br>5.4 | 10.1<br>10.9 | 10.3<br>11.1      | 17.2<br>18.6<br>20.2 | 17.5<br>19.5<br>21.0 | 26.6<br>28.6<br>31.5 | 27.2<br>29.5<br>32.0 | 57.8<br>62.2<br>68.3 | 63.7<br>68.6<br>71.2 | 137.5<br>147.7<br>161.9 | 155.4<br>166.9<br>182.8 | 449.5<br>483.7<br>523.9 | 495.5<br>532.8<br>582.9 |
| XII. max.:<br>szubmax. 1:<br>" 2:  | 1.75 | 3.4<br>3.5 | 5.2<br>5.4   | 5.4<br>5.6 | 10.2<br>10.9 | 10.6<br>11.5      | 17.7<br>19.2<br>20.8 | 18.4<br>20.2<br>21.7 | 27.4<br>29.5<br>32.4 | 28.0<br>30.4<br>33.0 | 59.5<br>64.0<br>70.3 | 65.6<br>70.7<br>73.4 | 141.2<br>152.1<br>166.8 | 160.0<br>171.9<br>188.2 | 463.2<br>498.1<br>544.9 | 510.2<br>548.6<br>600.2 |
| XIII. max.:<br>szubmax. 1:<br>" 2: | 1.8  | 3.5<br>3.6 | 5.3<br>5.5   | 5.3<br>5.5 | 10.7<br>11.6 | 10.9<br>11.9      | 18.3<br>19.8<br>21.4 | 18.6<br>20.8<br>22.3 | 28.4<br>30.3<br>33.4 | 28.8<br>31.3<br>33.9 | 61.2<br>65.8<br>73.4 | 67.5<br>72.7<br>75.7 | 144.9<br>156.5<br>171.7 | 164.6<br>176.8<br>193.6 | 466.6<br>501.7<br>548.9 | 524.9<br>564.4<br>617.5 |
| XIV. max.:<br>szubmax. 1:<br>" 2:  | 1.85 | 3.6<br>3.7 | 5.5<br>5.7   | 5.5<br>5.7 | 11.0<br>12.0 | 11.2<br>12.3      | 18.8<br>20.4<br>22.0 | 19.4<br>21.5<br>23.0 | 29.0<br>31.2<br>34.3 | 29.6<br>32.3<br>34.9 | 62.9<br>67.7<br>74.4 | 69.4<br>74.8<br>78.0 | 149.2<br>160.9<br>176.5 | 169.2<br>181.7<br>199.1 | 489.9<br>526.8<br>576.4 | 539.6<br>580.2<br>634.8 |

Az időszakonkénti táblázat alapján történt felmérés, vagy edző jellegű időrefutások számszerűsíthetőségük miatt megkönnyíthetik az egész éves elemzés munkáját, mivel konkrét értékelési alapot adnak az intenzitás értékelésére.

Elősegíthetik az edzéstervezés pontosságát állandó használat esetén.

A táblázatok alkalmazásának legfontosabb szerepe azonban a kiválasztásnál lehet. A táblázatot alkalmazva feltűnik, hogy egyes tanulók minél hosszabb távot futnak, annál magasabb sorszámú csoportba kerülnek, míg mások a hosszabb távokon kerülnek jobb minőségű



csoportba. Szélsőséges esetekben a kiválasztás természetesen nem okoz problémát segédlet nélkül sem, de akadt sportolóm, aki mind rövid, mind a leghosszabb távon kiválót produkált. Ilyen esetben a gyakorlatban az edző irányultsága döntötte el az edzések távlati irányultságát, nem pedig az objektív elemzés. Részemről a távlati irányultság kiválasztásához még figyelembe ajánlom azt is, hogy a gyorsaság fejleszthetősége fiatalabb korban befejeződik, mint az állóképessége, ezért ha egy edző gyors tanítványára távlatilag középtávfutóként számít is, ez inkább a gyorsasági munka gyorsabb maximalizálásában, mint a hosszabb távú edzőmunkára való rátérésben jelentkeznék.

Saját edzésterheléseim jellegének ismertetésétől Oros Ferencsel történt megbeszélés alapján álltam el, mert edzőkollégáinknak általában bevált, kipróbált edzésrendszereik vannak, amelyen belül alkalmazhatják felmérési eredményeimet, nem beszélve arról, hogy a korai S.I. útmutató által engedélyezett szakosítás /négypróba variációk/ más-más csoportba sorolja a versenyzőket, így a célravezető edzőmódszerek is változnak.

Ahol a kezdők eredményei nagyban különböztek az edzettekétől, illetve a leányok a fiúkétól, ott a felnőtt táblázattól eltérően külön jelöltem az eltérő eredményt.

Nem tartottam szükségesnek a 75 %-os lendületi sebességek kiszámítását, mert lendületi futásoknál az edzők többnyire mellőzik az időmérést.

A táblázatok összeállítása és használati módja megegyezik a Molnár-Oros féle táblázatával, egyébként is értelemszerű, így erre nem térek ki.

Ezúton fejezem ki köszönetemet a Magyar Testnevelési Főiskola Atlétikai Tanszékén Kovács Etelének, Oros Ferencnek és az Orvostudományi Tanszéken Mészáros Jánosnak, Dr. Szmodics Ivánnak, hogy kritikájukkal és tanácsaikkal támogattak munkámban.

#### A felhasznált irodalom:

- 1./ ATLÉTIKA 1977/3. MASZ hivatalos lapja
- 2./ FUTÓEDZÉS, OTSH kiadvány /nem publikált/
- 3./ ATLÉTIKA. Sportiskolai m. segédkönyv 1976. /Szekeres Sándor, Dr. Szabó Miklós, Erdei László, Szabó Tamás, Szörényi István/
- 4./ TESTNEVELES TANÍTÁSA XII.évf. 1976/4. OM módszertani folyóirat
- 5./ SZAKEDZŐI DOLGOZAT. Tárnok Dezső 1977. TF Könyvtár /nem publikált/.

Tárnok Dezső  
szakedző

## Francia atlétika egy magyar szemével ...

1977. szeptemberében, két héttel a francia-magyar atlétikai viadal után, Franciaországban közlelről megismerkedhettem a francia atlétika néhány momentumával és úgy érzem, tanulságos tapasztalatokat gyűjtöttem.

Az egyik legnagyobb francia klub, a Racing Club France Párizs atlétikai szakosztályának edzésein a rövidtáv- és gátfutó csoport munkájával, körülményeivel ismerttettem meg Jaques Deprez testnevelő tanár, főfoglalkozású edző. Nekem a tapasztalatcserén túl különösen a körülmények okoztak meglepetést. A csoport vezetőinek egy része ismert név, mások feljövőben vannak.

- |               |      |                                                                                                |
|---------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C. Delachanal | /52/ | 11.5, 23.14, 52.8 /76-os eredmények/, az ideai 400 m-es bajnok 53.62-vel;                      |
| M.P. Philippe | /57/ | 23.92-es ideai eredmény. 200 m-en Universiade döntős;                                          |
| A.D. Cornille | /58/ | 100-200 m-en a női élvonalhoz tartozik;                                                        |
| L. Lebeau     | /57/ | 100 g 13.7, ötpróba 4246 /76-os eredmények/, 77-ben a bajnokságon 100 g: 4. hely 14.00 mp-cel; |
| J.C. Nallet   | /47/ | 46.8, 49.85 /76-os eredmények/, idén 46.86, második a bajnokságon, 400 gáton nem indult;       |
| F. Agbo       |      | junior korú, 215 cm magas /1977/.                                                              |

A fentiekén kívül a klub néhány más válogatottjának, pl.: Arame, stb., munkáját és a váltókat ugyancsak Deprez koordinálja és természetesen még az ifik egészítik ki a csoportot.

Az elmondottak szerint, Franciaországban az élvonal is - néhány európa-klaszisztól eltekintve - amatőr módon atlétizál, ez egyben meghatározza a sportág helyzetét és viszonyát, valamint a versenyzők státuszát és moráljuk irányát is.

Az említettek közül ketten: Philippe és Cornille főiskolások, a többiek dolgoznak, munkaidőkezdve nem, vagy csak minimálisat kapnak. Eppen ezért az edzések este 18.30-19.00-kor kezdődnek és kb. 21 óráig tartanak. /Lehet, hogy a válogatott viadal alkalmából a TV közvetítésén túl, ezért is örültek a budapesti második napi esti versenynek a francia vezetők./ Az edzéseket télen is este tartják. A Racing edzéseit a Párizs környéki, 1928-ban épült Colombar Stadionban tartja. A meglehetősen öreg stadion öltözői azonban modernnek. Természetesen 8 sávós műanyagpályája van két irányú rúdugróhellyel és a megfelelő ügyességi helyekkel. A lelátókoszorún kívül az atlétáknak 50 m-nél hosszabb 18 m széles munkacsarnokuk van, ugyancsak rekortán borítással.

Visszatérve a munkaidő-edzésidő kérdéséhez, Delachanal montreali közép-döntős pl. délutános munkahéten annyi kedvezményt kap, hogy valamivel korábban - 16-18-kor - edzhet, majd munkahelyére visszatérve, továbbdolgozik. Hallottam az egyik fiataaltól, hogy jó itt atlétizálni, mert elintézik, hogy ő csak minden harmadik héten dolgozzon délután. Az egyetemisták a versenyidényen kívül vasárnap is edzenek, mert a hétközi tanulmányok miatt kiesett edzéseket csak így tudják pótolni. Bár az edző ezt az egyetlen igazán szabadnapot a többiekénél igyekszik megtagadni.



Valamit a juttatásokról. A két európbajnoki kerettag: Nallet és Delachanal júniusig havi 300 frankot kapott fejenként a szövetségtől /a létminimum 2600 frank /, azóta ezt sem kapják, bár valószínű, hogy a szövetség ezt majd utólag rendezzi...

Edzőtábort csak a versenyzők munkahelyi szabadságának idejére lehet tervezni, kivétel közvetlenül az EB előtti 10 nap, amennyiben utazik majd a versenyző. A versenyzők arra a kérdésemre: miért atlétizálnak? - beszéltem más válogatottakkal is - a sportág szeretetére, érdekességére, az utazásokra és a sikerélményre hivatkoztak.

A francia felnőtt váltóbajnokságot szeptember végén a Párizs környéki Epinay Sur Seine nevű kis előváros helyi klubjának 8 sávos műanyagpályáján bonyolították le. /Az elmondottak szerint, Párizsban és környékén 7-8 műanyagpálya van./ Egy általunk is ismert, de nálunk nem használt rendezési formában rendezték a bajnokságot: az első napon csak az előfutamokat, a másodikon csak a döntőket tartották. A 18-19 évesek a felnőttek között indultak, a "Cadet" ifjúsági-serdülő korosztály /16-17 éve/ külön versenyzett, de ők itt csak a hosszabb távokban szerepeltek. A zömmel tehát felnőtt váltószámok versenyén a döntők eredményei hasonlóak voltak a magyar eredményekhez. Meg kell azonban jegyezni, hogy a mi bajnokságunk május 28-29-én volt, ez a verseny pedig szeptember 27-28-án. Hideg és elég szeles időben bonyolított le. A látottak alapján a színvonalról - úgy érzem - reális elmondani: a franciáknak több jó futójuk van, erősebb a közvetlen élmezőny, mint nálunk, de ezt a számok azért nem tükrözik megfelelően, mert a klubokban jobban eloszlanak az élvonalbeli futók. Ennek előnyösségéről, vagy hátrányairól lehet vitatkozni. Az időmérés a rövidebb futószámokban OMEGA-berendezéssel, elektromos úton történt, de az időket csak 4x100 m-en hirdették ki század másodpercekben. Az összehasonlító táblázatban most nézzük meg a magyar és a francia váltóbajnokság rövidebb számai első és harmadik helyezett csapatainak eredményeit:

|         | I. hely |         | III. hely |         |
|---------|---------|---------|-----------|---------|
| férfi:  | magyar  | francia | magyar    | francia |
| 4x100 m | 41.0    | 40.95   | 41.4      | 41.63   |
| 4x200 m | 1:26.1  | 1:24.6  | 1:26.4    | 1:25.6  |
| 4x400 m | 3:13.1  | 3:13.2  | 3:14.7    | 3:14.8  |
| 4x800 m | 7:20.6  | 7:30.5  | 7:38.1    | 7:33.0  |
| női:    |         |         |           |         |
| 4x100 m | 46.8    | 46.87   | 47.2      | 47.14   |
| 4x200 m | 1:37.0  | 1:38.6  | 1:39.9    | 1:40.2  |
| 4x400 m | 3:45.8  | 3:41.8  | 3:51.9    | 3:52.0  |

A váltókban - ha voltak is - nem láttam annyi színesbőrű versenyzőt, mint ezt itthon gondolnánk. Ezen francia eredmények közül csak a férfi 4x400 m-es váltó eredménye volt csúcsbeállítás. Egyébként a fenti számok közül a női 4x100 és 4x200 m-es, a férfi 4x400 m-es váltót a Racing Club csapatai nyerték, a 4x200 m-es férfi váltóban pedig másodikak lettek. A fiatalok számai közül csak a 4x1000 m-es fiú váltót figyelhettem meg jobban /16-17 év/, sok 2:40 körüli futót láttam és például a győztes csapat /10:30.9/ befutó versenyzőjének ideje 2:36.2 p volt, ami még 17 évesek részére is jó időnek tekinthető.

Szakmai vonatkozásban meglehetősen sokat beszélgettem Jaquez Deprez-vel, erről majd egy másik alkalommal számolok be.

Dózsa György

## A ranglisták készítése közben ...

Az 1977. évi eredmények összegezése, felülvizsgálata és végső rangsorolása megtörtént. Most már csak a munka közben szerzett tapasztalatok nyilvánosságra hozatalára van szükség azért, hogy a jövőben - az észrevételek alapján - a mostani buktatókat elkerülhessük. Előre kell bocsátanunk, hogy itt nem az eredmények értékeléséről, hanem az azok összeállítása közben szerzett tapasztalatokról lesz szó.

Az első ilyen tapasztalat: még mindig akadnak olyan egyesületek, amelyek az általuk rendezett versenyek jegyzőkönyveit vagy egyáltalán nem, vagy csak hónapok múlva - sokszor többszöri sürgetésre - küldik be. Így pl. a Szolnoki MAV július 13-iki nemzetközi versenyének jegyzőkönyvét november végén - telefonon történt sürgetésre - kaptuk meg és a versenyről is csak az egyik pesti egyesület jelentéséből értesültünk!

A nyilvántartások szempontjából kellemetlen az is, ha az év közben rendezett hétközi versenyek eredményeit az év végén, egy tételként továbbítják, mint tette pl. a Bakonyi Vegyész, amikor a szeptemberi hétközi versenyek összesített jegyzőkönyveit csak novemberben továbbította. Ezek a késői jegyzőkönyv beküldések főleg akkor okoznak kellemetlenséget, ha az egyes korcsoportok bajnokságai előtt hiányoznak, mert az elért eredmények - főleg a futószámok futambeosztásánál - döntőek lehetnek!

Nézetünk szerint - figyelembe véve az egyesületek beérkezett jelentéseinek adatait - az 1977. évben kb. 20 olyan versenyt rendeztek, melynek jegyzőkönyve nem érkezett be a MASZ-hoz és amelyek az év elején elkészített versenynaptárakban nem is szerepeltek, vagy olyan külföldi versenyek, melyekről jegyzőkönyvet nem kaptunk. Érdeklőség az is, hogy a Szentesi Vízumi október 12-iki versenyének - melyen pedig országos csúcs is született - jegyzőkönyve még a Népsportban közzétett glossza hatására sem érkezett be december közepéig, bár a csúcs-hitelesítésre az előírt nyomtatványt - szabályszerűen kitöltve - beküldték!

Második ilyen tapasztalatunk: a ranglistákra vonatkozó MASZ körlevelet vagy egyáltalán nem, vagy csak felületesen olvasták el. A jelentésben összekeverték a minősítési jelentésformát a ranglistáéval és ennek következményeként pl. a Pécsi SI ranglistájának ellenőrzése csaknem annyi ideig tartott, mint egy-egy "A" kategóriás egyesület jól elkészített jelentéséé!



Még egyet a jelentésekről ! Az előző évben a beküldési határidő 1976. évi november hó 6. volt. A MASZ ezt a terminust 1977-ben november 10-re módosította. Ennek ellenére a jelentések zöme csak november 15-ike körül érkezett be, holott az előző évben - a rövidebb határidő ellenére - már 10-én mind itt volt. Az idén többen /Ajka, Mohács, stb./ a beküldést teljesen negligálták.

Visszatérve még az örök hibára: a versenyjegyzőkönyvek kitöltésére, kétségtelen, hogy történt előrelépés, de még mindig sok az olyan jegyzőkönyv, melynek felülvizsgálata során kétely merül fel az emberben az ott leírtak valódiságáról. Hogy pl. a 80 m gát helyett a jegyzőkönyvben 100 m gát szerepel, vagy 486 cm helyett 586 cm-t írnak a női távolugrásban, stb., ami csak azért nem kerül be a ranglistába, mert a jogos kétely ezt kideríti.

Legtöbbször hiányzik a születési év feltüntetése is, aminek következtében ismét kimeradhatnak eredmények. Vidéken nem mindenhol tüntetik fel a szerek méreteit, de ugyanakkor a serdülő, vagy ifjúsági szerez eredményeket besorolják a felnőttekhez. Így bizony nagyon nehéz a ranglista összeállítók dolga !

A jegyzőkönyvekből kb. 80 %-ban hiányzik a szélre vonatkozó legkisebb megjegyzés is. Ha néha van ilyen, akkor nem a szóbanforgó számnál található !

Változás történt az eddigi ranglisták összeállításánál. Ugyanis a Népstadionban május óta 400 m-ig bezárólag elektromos időmérés van. Ez gyakorlatilag annyit jelent, hogy - a külföldhöz hasonlóan - át kellett térnünk a kétfős nyilvántartásra, azaz 100 és 200 méteren, valamint a 100 és 110 méteres gátfutásban az elektromos és kézi méréses eredmény regisztrálására oly módon, hogy fő az elektromosan mért idő és a kézi mérést csak akkor vesszük tekintetbe, ha az jobb, mint az elektromosé. Pl. 100 m-en valaki elektromos időméréssel 10.87 mp-et, kézi méréssel pedig 10.7, vagy 10.8 mp-et ért el, akkor mindkét ranglistán szerepel. Ha pedig eredménye 10.87 és 10.9 mp, úgy csak az elektromos listán szerepel. Ez egyelőre csak a felnőtt legjobb 50-re vonatkozik, mert az utánpótlástól lefelé még csak kézi méréses eredmények szerepelnek, kivéve a 300 m gátfutást, melynél mindkét mérési forma eredményét rögzítettük.

A 400 m sík- és gátfutás nyilvántartása mindenhol vegyesen történik, azaz függetlenül a mérés módjától, pusztán a tiszta szám alapján azzal a megszorítással, hogy a megközelítőleg azonos elektromos és kézi mérésnél mindenkor az elektromos idő kerül nyilvántartásba. E számoknál a kézi méréses eredményeket az egytizedes eredmény és a név előtt "+" jel különbözteti meg a kéttizedes és jel nélküli elektromos méréstől.

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| Példa: 58.13 Kiss István | BHSE    |
| 58.1 +Nagy János         | Vasas   |
| 58.23 Joó János          | U.Dózsa |

/A rangsor a MASZ megjelenő évkönyvében található majd./

A 10.000 m-es ranglistán a név előtt "x" jelzés is szerepel egyeseknél. Ez azt jelenti, hogy az illető eredményét a Népstadion 600 m-es pályáján érte el. Ezeket az eredményeket nyilvántartjuk, de az esetleges csúcs nem hitelesíthető.

Mindezekre a változtatásokra azért volt szükség, mert jelenleg az egész országban egyedül a Népstadionban rendelkezünk elektromos időméréssel. De - mint a példák is mutatják - kézi méréses is érhető el kitűnő eredmények /l.: Babály 200 m-es kézi méréses eredményét/, bár a jövő kétségen kívül az elektromos időmérése.

Kalovits István

## Az atlétika helyzete az iskolákban és az egyesületekben

Az atlétika azzal, hogy a kiemelt sportágak közé került, csak megfelelő rangot kapott. Kétségtelen, hogy az előrelépés szempontjából erre szükség is volt. Kisebb eredményekről is beszélhetünk, de a rang egyenlő - sajnos - nem elég ahhoz, hogy lényeges változás történhessék. Feltétlenül szükséges még egy olyan intézkedés is, amely nemcsak érdekeltté teszi a fiatalokat, hanem meggyőzni is képes őket arról, hogy az iskolai testnevelést és sportot az eddiginél sokkal fontosabbnak tartásuk és saját érdekükben többet is sportoljanak.

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

Selye János professzor /Kanadában élő világhírű magyar tudós/ véleménye szerint, minden emberi tevékenység egy fajta stresszhatást fejt ki, jót, vagy rosszat. A stressz szükséges az életben. Ezért mindig az egész embert kell edzeni. A sport akár edzés, akár versenyzés, egy fajta feszültséget teremt, de ez jó feszültség és ellensúlyoz egy más fajta feszültséget, melyet a munka, vagy éppen egy váratlan esemény vált ki az emberben.

Nem óvni kell tehát a fiatalokat a stresszhatásoktól, mert azok természetesen, az életben nem elkerülhetők, hanem edzeni kell, hogy minden stresszhatást káros következmények nélkül tudjanak elviselni felnőtt korban is. Ezért sem tartjuk helyesnek az osztályozás 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. A megfelelő követelmény és teljesítmény mérés nélkül ez még a felnőttek többségénél sem lenne elvárható.

Ezek az általános tényezőknél kívül, kimondottan a középiskolás atlétika fejlődését igen nagy mértékben akadályozza még az 1974. őszen bevezetett középiskolás bajnoki és DSK versenyrendszer is. Ez ugyanis több szempontból 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 nagy mértékben akadályozza az a díjazási rendszer, amelyet a sportkörök atlétikai szakosztályai kapnak a megyei művelődési osztályoktól, a DSK futó-csapatbajnokságokon elért eredményeik alapján. Ezek a versenyeken azonban az iskolán kívüli sportegyesületekbe kiadott tanulók nem vehetnek részt. Érthető, hogy ezért a sok jó képességű versenyzőt nem akarják kiadni, mert nem akarnak elesni attól a sok sportfelszereléstől, amelyet 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 továbbfolytatni, ritmust váltani, a heti 2-3 edzésről áttérni a heti 5-6 edzésre, a csapatversenyekről az egyénire és sokkal több versenyre.

A II.- IV.-es 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 III-IV. osztályosok, mint az utóbbi két évben! Részt vett viszont az eddigiénél sokkal több I-II-os, 50 %-ban komolytalan eredményekkel /különbösen a területi és megyei bajnokságokon/ nagyon sokan olyanok is, akiknek tulajdonképpen semmi közük az atlétikához, mert más sportágakkal foglalkoznak. Bekerültek a csapatba csak azért, hogy meglegyen a létszám, hogy részt vehessen az iskolai csapat. Annyi bizonyos, hogy a statisztikai adatok jobbak lettek, de valóságos haszon nélkül!

A DSK atlétikai szakosztályok döntő többségének jelenlegi összetételében nincsenek meg a feltételei ahhoz, hogy a megfelelő szintű fejlődést biztosítani lehessen! Ehhez a feltételek azért nincsenek meg, mert a DSK szakosztályok még egyharmadában sem működnek edzők, vagy szakedzői minősítésű testnevelők, mert a testnevelők tulajdonképpen nem foglalkozhatnak szakági csoportokkal, nem annyiszor egy héten át és nem olyan kedvező körülmények között, sem anyagi, sem az edzési lehetőségek szempontjából, mint a nagyobb sportegyesületekben. Ha még hozzászámítjuk a fentiekhez azt, hogy a DSK szakosztályok fejlődését 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 a serdülő versenyzők közül is csak azokkal tudnak, akik nagyobb egyesületekben sportolnak. Természetes, hogy egy testnevelő, ha futókkal, ugrókkal és dobókkal, fiúkkal és lányokkal, serdülőkkel és ifjúságiakkal foglalkozik, csak tömegsport jellegű munkát végezhet, illetve eredményt érhet el. A középiskolai 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 ne csak tömegsport csoportokként működjenek, csak úgy lehetséges, ha a testnevelők hetenként 3-nál többször tartanak edzést és csak futókkal, vagy csak dobókkal, vagy ugrókkal foglalkozhatnak. Gyakorlatilag működnek ilyen futó-, ugró-, illetve dobószakosztályok egészen jó eredményekkel.

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

A sportiskolások a középiskolába kerülve, hátrányos helyzetbe jutnak a DSK szakosztályokban lévőkhöz szemben, elsősorban a helytelen versenyrendszer és a velük való törődés miatt. Ezért is sokan lemorzsolódnak. Sokan vannak olyanok is, akik leigazolva kerülnek a középiskolákba, de különböző okok miatt 1-2 éve már abbahagyták. A testnevelő tanárok nem tudnak törődni velük, pedig sok tehetséges a középiskolában újra kezdené. De így végleg elvesznek.

A legfontosabb tényezőt mégis abban látom, hogy a sportiskolák és a sportegyesületek kapcsolatai nem elég szorosan. Ezért a sportiskolák túlságosan öncélúan működnek és törődnek azzal, hogy jó eredményeket mutassanak fel és nagyon keveset azzal, hogy a sportegyesületeknek igazi utánpótlás bázisává váljanak. A túl gyors és nagy eredményekre törekvés /rendszerint több versenyszámban/ következményeit jól ismerjük: a serdülő "A" korcsoportban már nagyon keveset, az ifjúsági korcsoportban pedig már jóformán semmit nem tudnak fejlődni és csakhamar abbahagyják.

Meggyőződésünk, hogy az atlétikai sportággal csak úgy léphetünk előre, ha:

- 1./ Az iskolákban olyan tantervi követelmény és teljesítménymérés, illetve osztályzás lesz, amellyel biztosítani lehet a tanulók egészséges fizikai fejlődését, illetve fizikai teljesítményeik és általános állóképességük kisebb, vagy nagyobb, de állandó fejlődését!
- 2./ A középiskolás versenyeken és a bajnokságokon, függetlenül attól, hogy hová vannak leigazolva, minden tanuló részt vehessen iskolája versenyein. Az ifjúsági /III-IV. o./ korcsoportnak is legyenek csapatversenyei. Azok a serdülő versenyzők, a-



kik már ezüstjelvényt szereztek, indulhassanak a középiskolás egyéni bajnokságokon is.

- 3./ A testnevelőknek biztosítani kell a lehetőségeket ahhoz, hogy kisebb létszámú, de minőségi szakosztályokat szervezhessenek, hogy ezt ne akadályozzák a megyei pontversenyek, tehát, hogy a szakosztályoknak külön pontversenyük legyen és ebbe csak a megyei bajnokságok I-II-ik, a területi I-VI. és az országos I-X. /középiskolai bajnokságok/ helyezettek pontjai számítanak. Legyen legalább két forduló megyei versenyrendszer, külön a futóknak, külön a dobóknak és az ugróknak, az eddigi futócsapatbajnokságokhoz hasonló díjazással.
- 4./ Az általános iskolásoknak csak "Sport tagsági könyv"-ük legyen. "Sportegyesületi tagsági könyv"-et csak azok kapjanak, akiket sportegyesületi, vagy középiskolai szakosztályokba igazolnak. Ezekbe az atlétikai szakosztályokba viszont bármikor legyenek átigazolhatók.
- 5./ Az atléták folyamatos fejlődésének biztosítása érdekében az eddiginél lényegesen jobban kell értékelni azt, hogy jó eredményeiket milyen magas korcsoportban érik el.

Ennek érdekében javasoljuk, hogy a középiskolás bajnokságokon az ifjúsági versenyzők a versenyeken minden helyezésként kétszer annyi pontot kapjanak, mint a serdülők. Az egyesületek közötti pontversenyt is úgy kell módosítani, hogy a serdülő "B" egy pontja az "A"-nál kettőt, az ifjúságiaknál hármat és a felnőtteknél négy pontot érjen.

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

Pünkösty Huba  
testnevelő tanár  
Szh.Haladás edzője

## A VERSENYRENDEZÉSRŐL

"...szinte minden nagy dolog, ami van, úgy jön létre bú, kin, szegénység és ezer akadály ellenére: csak azért is" - jelenti ki Thomas Mann egyik hőse.

Ha a ma atlétikájának nem is kell a felsoroltak mindegyikével megbirkóznia /bár ki tudja ?/, a "nagy dolgot" feltehetően mégis véghez akarja vinni. Erre jó alkalom a versenyzés. A sport nagyszerű lehetőségeket kínál a produkálni, kitűnni akaró ember számára. A "csak azért is" hangulat azonban ... hogy is mondjam ... szóval nem mindig fedezhető fel hazai atlétikai versenyjeinkben.

Miért nem és hogyan lehetne ezen változtatni ?

Először vizsgáljuk meg, hogy milyen céllal irnak ki nálunk versenyeket. Vannak ugye-bár a különböző korcsoportos bajnokságok, jól bevált feljutásos rendszerükkel. Azután a Középiskolás Bajnokság - hasonló rendszer szerint. Iskolai keretek között zajlik az Uttörő Olimpia és a Főiskolás Bajnokság. Az utánpótlásnak, a másodosztályúaknak, a vidékieknek, a budapestieknek külön rendeznek bajnokságot. Az év hazai fő eseménye Magyar Bajnokság. Ezeken kívül az MNK, a Népszava Kupa, az egyesületek nemzetközi versenyei szerepelnek még a program minőségi részében.

Ma már itthon is megszokottá vált a fedettpályás versenyidény. Az év derekán kezdik összeállítani a következő versenynaptárt.

Ha akadnak is néha lyukak, ha becsúsznak üres nyári hetek, a legnagyobb rosszindulattal sem lehet tehát azt mondani, hogy nincs alkalom bizonyítani a bizonyítandókat.

Kellemetlen kérdés, hogy vajon ezek az alkalmak megfelelők-e ? Talán arról az oldalról kellene megközelíteni a témát, hogy feltételezzük: minden versenyen megjelenő atléta ott akarja végezni a "nagy dolgot".

Megjegyzem, ha ezt nem feltételezzük, akkor szükségtelen versenyt rendezni !

További kérdések:

Mi a nagy dolog ?

Milyen nagy dolgot kell figyelembe venni a magyar atlétika szempontjából ?

Az egyén szempontjából a legnagyobb esemény, ami vele történik.

Kretschmer azt mondta: "Még krónikus környezeti befolyások sem elegendők ahhoz, hogy a személyiségből olyan valamit csináljanak, ami ebben szilárd hajlamként megrögzítve nem volt".

Gondolom, az a helyes út, ha az egyén, az atléta, a versenyezni kívánó ember szemével vizsgáljuk tovább ezt a kérdést is, hogy mi a magyar atlétika szempontjából a nagy dolog.

Ellenkező esetben ugyanis - ha a fenti idézetet igaznak fogadjuk el - szükségszerűen rossz útra tévedünk.

Első látásra - azt hiszem - teljes a nézetazonosság. Az egyén jó minősítést akar szerezni, be akar kerülni a válogatottba, Európa Bajnokságon, Olimpián kíván részt venni. Rekordokat szeretne felállítani.

A simán induló úgy azonban itt rögtön kettéválik. Egyik ágán fut a követelmény, a másikon a teljesítés szándéka.



Nézzük az első problémát: jó minősítést akar szerezni.

Köztudott, hogy mérhető sportág révén, atlétikában a szintek nem állandóak, a mindenkor nemzetközi élvonalhoz igazítják őket. /Az érdemes sportoló szintjét - például - évenként állapítják meg./ Azt a tényt is ismeri mindenki, hogy sportágunkban még túl korai a világsúcsok befagyasztásától tartani.

A montreali olimpiai felkészülés, maga az esemény, újabb távlatokat nyitott az ember teljesítőképességének fokozására.

Mint minden korban, így napjainkban is, két tényező segíti a rekordok javulását. Egyik az edzésmódszerek fejlődése, a másik a külső körülmények modernizálása.

Azt hiszem, elfogadható, hogy az edzésmódszerek fejlődésével szoros összhangban meg kell említeni ma már az orvostudomány ismereteinek egyre szélesebb körű alkalmazását.

Nagyon szeretném, ha az ATLETIKA lapjain szólhatnék később arról is, hogy miért állunk mi ezen a téren olyan nagyon-nagyon hátul. Mert ott állunk! Csakúgy, mint a körülmények tekintetében:

1977-ben Közép-Európában a szocialista Magyarország egyetlen műanyag borítású pályával rendelkezik. Ez tény! Ugyanolyan tény, mint az Atlétikai Állásfoglalás megjelenése, avagy Németh Miklós olimpiai bajnoksága.

Szeretnék írni arról is, hogy aki nem budapesti lakos, az hogyan, hányszor, milyen feltételekkel juthat hozzá azokhoz a dolgokhoz, melyek nélkül lehetetlenség felkapaszkodni a követelmény legalsó lépcsőfokára is.

Lelkesítő dolog volt, hogy tavaly becsületes szándékkal felszólította e lap főszerkesztője az edzőket, hogy írják le tapasztalataikat, problémáikat. Azóta szakcikkek jelentek meg. Igaz, hogy az ATLETIKA elsősorban szaklap. De meddig szakmai és meddig morális kérdés az, hogy például Somogy megyében egyetlen szakedző sem működik, vagy az, hogy az ország legjobb atlétanőjének négy órát kell utaznia, hogy műanyag pályára lépjen?

A cinikus most megjegyzi: - ime, előállt a "csakazértis". Jöhetnek a nagy dolgok!

Jönnek is!

A serdülő és ifjúsági korcsoportos bajnokságokon, a tiszavirág életű fel-feltűnő vidéki klubok villanásnyi mutatványaiiban: mind óriási erengiák lobbannak és égnék el.

Miért nem beszélünk soha ezekről a dolgokról? Suttogjuk, hogy "a nem megfelelő szakmai munka az oka". Mit értünk ez alatt? "Túlhajtották, kiegészítették a versenyzőt!" Mit értünk alatta?

Dr. Nádori: "Az edzés elmélete és módszertana" című könyvében ezt írja: "Túledzettség akkor következik be, ha a sportoló összerhelése /sport, munka, tanulás, pszichikai igénybevétel, stb./ meghaladja teherbírását, teljesítőképességét". Nem arról van szó itt akkor, hogy aki felismeri: ha ki akarja élni versenyzői vágyait, a fővárosba kell mennie, ugyanakkor száz szál köti otthonához, s sokszor, ebben a problémakörben, a jó edző mellett is "k i é g"!

Érvek és ellenérvek bőven akadnak. Egyre több vidéki szerepel a válogatottban és nehéz gátat vetni a pénzsóvár szakemberek hadának.

Azért tollat fogni, hogy csupán a bajokat és a fonákosságokat szellőztessük, nem előrevivő dolog. Megpróbálkozom én is - ami szerény erőmből telik - azzal, hogy olyan ötleteket adjak közre, amelyek a jelen körülmények között talán hasznosíthatók.

Ismerem az A-B-C kategóriás szakosztályok költségvetését és a versenyrendezés problémáit. Ezzel együtt állítom, hogy a kellő hangulatot az eddig leírt súlyos problémák ellenére - legalább 50 százalék eséllyel meg lehet teremteni a versenyeken.

Legelső, hogy hirdetni kellene!

Igen!

Ugy érzem, hogy arcpiritó az a tunya beletörődés, amivel tudomásul veszik, hogy az esemény időpontját /jól-rosszul/ közli a Népsport, vidéken a helyi újság. Azután csend!

Belépődíjat szedni? Ugyan kérem!

Az ilyen hozzáállás kialakulását az sem zavarja Magyarországon, hogy közben az atlétika lassan a világ legnépszerűbb sportágává nővi ki magát. Hogy ma már az európai versenynaptárban szereplő eseményeken nem ritka a 20.000-es nézőszám.

Kiemelt sportág lévén, átvettük a labdarúgóktól: vezető szakosztályaink fő állású technikai vezetőket foglalkoztatnak.

Kedves Sporttársak!

Próbálják elérni a Módszertani Osztályoknál, hogy a kosárlabdázókkal, röplabdázókkal, ökölvívókkal, birkózókkal, netán a labdarúgókkal egy színvonalú falragaszokat nyomtasson a klub. Ha még odáig is terjedne figyelmük, hogy ezeket lehetőleg az iskolák, egyetemek, kollégiumok, munkásszállók környékén helyeznék el, azt hiszem, jó munkát végeznének.

Jól hasznosíthatók a kis méretű röpcédulák, melyet némi készpénz ellenében, az esemény napján oszthatna szét a rikkancs, avagy Pistike a VIII.B-ben.

A több ezres kollégiumok, munkásszállók mind rendelkeznek hangosbeszélővel, esetleg saját rádióval. Főleg a vidéki egyetemi városokban járhat sikerrel, ha jó szöveggel, esetleg zenével felhívják a figyelmet egy-egy versenyre.



A szöveg és zene ! A disc-jockey !

Ugyan kedves Sporttársak, akik hazajöttök egy-egy külföldi "atléta-koncertről" és baráti körben lelkesen mesélték, hogy zsúfoltak voltak a lelátók, az eseményeket állandóan magyarázta, közvetítette a játékmester, az üres járatokban bekeverték a zenét - ugye, ott volt hangulat ?

Akkor miért nem erről irtok drága Barátaim az ATLÉTIKÁ-ban !!!

Talán mert ez nem olyan elegáns, mint egy szakmai téma ?

Hadd kérdezzem meg: hogyan fogunk mi ilyen tömegeket vinni az atlétikai pályákra ? Kocogj - Mozdulj - Edzett Ifjúságért-mozgalommal ? Egy-egy alkalommal talán lehet. De mennyibe kerül ez ? És ott maradnak-e a tömegek, ha a TV-sek elmennek ?

Nem hiszem, hogy Önnek, kedves Sporttársam, aki visszakérdez: "minek ide tömeg ? - jól megvagyunk mi egy családi körben is ! - szabadna lapot osztani ebben a vitában.

Tavaly megjelent e helyütt szépen csokorba szedve, hogy mik a jó vezetőedző ismérvei. Ne haragudjon meg érte az értékes cikk írója: Harsányi László, ha nyílt kérdést intézek hozzá:

- Mit gondol, most majd több lesz a jó vezetőedző ?

És talán még valamit. Kényelmetlen, nagyon remélem, hogy nem szentelen kérdés:

- Aki ezeket eddig nem tudta, az hogyan lehet vezetőedző ?

Azután, ha nem tudta eddig, ezt sem olvasta, most mit fog csinálni ?

És vele mit fognak csinálni ?

Mert alapvetően ez dönti el a dolgot !

Természetesen ezeket a kérdéseket nyugodtan fel lehet tenni csaknem valamennyi cikk írójának, így nekem is ! Ugy gondolom azonban, hogy rendeletekkel helyreütni a problémát túlságosan körülményes és cseppet sem szimpatikus dolog. Ami pedig nem népszerű, annak hatékonyságát eredendően kisebb mértékűséggel kell mérni.

Az ügyet kézzelfoghatóan közeli célokra keresztül kell - szerintem - eredményre vinni. Ki kell irni, hogy a versenynaptárban szereplő események rendezői kötelesek alkalmanként meghatározott összegben, legalább 1-1 ajándéktárgyat vásárolni /csak Micsarnok Vállalatnál/, a legjobb eredményt elérő férfi, illetve nő versenyzőnek. Ugyanakkor a legjobb hazai serdülő, ifjúsági, felnőtt verseny rendezőjének /fizetett nézőszám, időrend betartása, pálya állapota, lebonyolítás, a kiküldött felügyelő véleménye, stb./ a MASZ különdíjat adna át.

Hogy kialakuljon a verseny !

Verseny minden területen !

E nélkül ugyanis nincs sport. Az indulatokat fel kell korbácsolni. A jó versenyzőnek a tét megsokszorozza erejét. De rettenetesen kell ügyelni arra, hogy becsületes szándékú erőfeszítése után ne csalódják !

Ne hasonlítsunk salakpályán elért produkciót a műanyagon született eredményekhez ! Napsütéses verseny az esőshöz !

A sportág sajátos szépségét: "a külön pályán azonos feltételekkel", a "tisza verseny" elvét mindenkor őrizzük meg. Hogy miért ?

Nos, nyilván igaz, hogy "ezer akadály ellenére: csak azért is" - jönnek létre a nagy dolgok. De vajon mi hajtja az atlétát, hogy sportágában akarja ezt produkálni ?

Dante Isteni Színjátékának utolsó sorait idézem:

"Csüggedtem volna, lankadt képzelettel,  
de folyton gyors kerékként forgatott  
vágyat és célt bennem a Szeretet, mely  
mozgat napot és minden csillagot".

Haraszi Ákos

## MIKOR LESZNEK ISMÉT NÉZŐK AZ ATLÉTIKAI VERSENYEKEN ?

Sajnos manapság már csak a múlt emléke: lelkes atlétabarátok ezrei, sőt tizezrei a Verseny utcán át hosszan, nyújtott lépésekkel húztak a Népstadion felé, hogy a legjobb szektorokban helyet kaphassanak.

Az 1966-os Budapesti Atlétikai Európa Bajnokság óta zuhanásszerűen megcsappant a nézők száma, még a nemzetközi versenyek és az országos bajnokságok is - melyek valamikor az atlétika híveinek ünnepi találkozója volt - a nagy arénában gyér számú közönség előtt zajlanak. A főváros kisebb sporttelepein rendezett versenyeken is hiányoznak a nézők.

Hová tűnt el az atlétika közönsége ? Milyen okai vannak a nagymértékű közönynek ? Van-e ebből a hullámvölgyből kiút és hogyan ? Számos súlyos kérdés, melyre feleletet várnak az atlétika barátai, rajongói, a feltörekvő ifjúság, a jövő atlétái.

Ezekkel a kérdésekkel kapcsolatban szeretném e cikk keretében gondolataimat és szerény javaslatomat az atlétikai közvélemény elé tárni.



A magyar atlétika általános fejlődésében pozitív tényként kell megállapítani, hogy sokkal több versenyt rendeznek, összehasonlíthatatlanul több atléta áll rajthoz, mint e cikk írójának versenyző korában. Sokkal korszerűbbek a technikai felszerelések és berendezések, tervszerűbbek a versenyprogramok és gyorsabban, fegyelmezettebben pernegnek le a versenyszámok, mint a múltban. Ennek ellenére - közönség hiányában - az atléták egymást nézik - versenyző és közönség egy személyben - edzők, versenybírák, sporttudósítók és ezzel a kör be is zárul.

Üresen ásító tribünök előtt versenyző atléták - bocsánat a hasonlatért - úgy hatnak rám, mint művészek produkciói üres, vagy gyér számú nézőtér előtt. Pedig a teljesítmények értékelése és elismerése, a nézőközönség jelenléte, hangulatilag és lélektanilag rendkívül fontos tényező a versenyző atléta számára. Mert, amikor az indító karja magasba lendül, a lélegzet elállító csendben a versenyzők és a nézők együtt figyelnek a pisztoly dörrenésére, szurkolók együtt koncentrálnak ugróval és dobóval a döntő pillanat előtt és amikor az utolsó kört jelző harang megszólal, a hajrá izzó légkörében a harsány biztatás szárnyakat ad a célszalag felé törő futónak. Ezek az élmények teszik még szebbé, nemesebbé a sportok klasszikus királynőjét, az atlétikát.

Az atlétikai versenyek iránti érdeklődés lanyhulásának, az elidegenedési folyamatnak sokféle tényezője és oka van. Sajnos, a magyar atlétika egykori széles szakértő sorai igen megritkultak. Az életkorban fiatalabb korcsoportokban viszont nem alakult ki egyértelműen a szakértelem, mely elengedhetetlen követelmény az atlétikai versenyek élvezéséhez. Az atlétikai eredmények megértése, az összehasonlítás, a versenyek látogatásával együtt fejlődik, mint a klasszikus, nehéz zenei műfaj az operák hallgatásával és hangversenytermek látogatásával.

A ható okok között - többek között - magyarázatul szolgál a gyors technikai fejlődés, televízió, autó, turizmus, hétvégi pihenés, stb., sok embert elvon a sportesemények - így az atlétika - látogatásától is. Egyrészt a kényelmességre hajló életmód, másrészt a szabad idő nem mindig egészséges felhasználása, a túlzott külön vállalatok, mind befolyásolják az atlétikai versenyek gyér látogatottságát.

Véleményem szerint, újból el kell kezdeni az atlétikai versenyek közönségének megnyerését, az atlétika megszerettetését és társadalmi megbecsülését. Ezt az akciót nem a nemzetközi versenyek rendezésétől kell függővé tenni, ellenkezőleg, hazai atlétákkal, a közönség számára pedig a legkényelmesebben elérhető sporttelepen kell az atlétika kapuit szélesre tárni. Erre a célra a legalkalmasabb a Margitszigeti Úttörő Stadion, amely egykor a magyar atlétika bölcsője és egyik fellelvára volt. A Margitszigeten tízezrek sétálnak, strandolnak és üdülnek, hiszem, hogy közülük sokan örömmel néznének meg egy-egy atlétikai versenyt, ha ilyet ott egyáltalán rendeznének. Evente 5-6 népszerűsítő verseny, melyen esetenként rajthoz állnának az élvonalbeli atlétákon kívül a sportiskolás gyerekek is, nagy iskolája lehetne ismét a közönség megnyerés ügyének.

Természetesen előbb az Úttörő Stadiont rendbe kell hozni, mely jelenlegi állapotában alig érdemelheti ki a stadion nevet.

A felújításhoz nem szükséges a költséges rekortán futópálya, hisz régebben salakon is születtek itt jó eredmények. 40 évvel ezelőtt - 1937-ben Gyenes Gyula 100 méteres síkfutásban 10.4 mp-cel, Szabó Miklós pedig 1500 m-en 3:48.8 mp-cel új országos rekordokat futottak ezen a pályán. Az Úttörő pálya rendbehozása az úttörő sport és az egyetemes magyar sport közös érdeke.

A második világháború közepén a margitszigeti /régi MAC/ pályán rendezett magyar-olasz válogatott női atlétikai versenyen tízezer néző volt kíváncsi az eseményre. Hiszem, hogy békés viszonyok között e festői szép helyen a pálya elkészültével megint sok ezer atlétabarát fogja érdeklődéssel szemlélni a versenyeket.

Dr. Máday Lajos

## Az iskolai atlétika életéből...

### BAJÁKI KUPA

A Bajái Ferenc szakközépiskola és szakmunkásképző intézet a Nagy Októberi Szociálista Forradalom 60. évfordulója tiszteletére ebben az évben is megrendezte nagyszabású kupa-versenyét. A versenyen a XXI. ker. valamennyi felsős általános iskola képviseltette magát 60 m síkfutásban, távolugrásban, magasugrásban, kislabda hajításban, 4x100 és 4x400 m-es váltófutásban, 1917 m-es futásban, valamint kézilabdában - fiú és leány vonalon.

A versenyen iskolánként 148 fő, 11 iskola viszonylatában 1628 volt az indulók száma, ami a tavalyi évhez viszonyítva 254 fő emelkedést jelent. A lelátókon több száz szurkoló gyerek és izguló pedagógus, a versenyhelyeken lévő nagy számú versenyző, igazi ünnepi hangulatot jelentett.

A mostani verseny során a két tagozatos iskola külön került értékelésre, mert sajátos helyzetük ezt megkívánta és mindenképpen így volt sportszerű. A tagozatos iskolák versenyét a Szárcsa iskola csapata nyerte 20 ponttal. Második helyen a Gombos téri iskola végzett 25 ponttal.

A nem tagozatos iskoláknál a Ligeti II. ált.iskola győzött 33.5 ponttal. Második lett a II.Rákóczi F.u.ált.iskola 56 ponttal. A Kalamár 170-es iskola harmadik helye 62 ponttal azért is értékes, mert egyetlen kerületi iskola, ahol még ma sincs tornaterem! A Kolozsvári ált. iskola lett negyedik 65 ponttal. Ebben az iskolában csak egy testnevelő tanár dolgozik, - minden dicséretet megérdemel. Az Iskola-téri iskola lett az ötödik 70 ponttal. A



Kalamár 232-es iskola hatodik helye és 86 pontja előrelépés a tavalyi évhez viszonyítva. Hetedik helyen a Tejúti iskola végzett 87.5 ponttal. A Katona J. iskola nyolcadik helyével és 89 pontjával nem lehet elégedett. A Ligeti I. iskola 95 pontjával és kilencedik helyével hátul végzett, mely a gyakori tanári személycserének tudható be.

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

VI-os Atlétikai Körzet DSK csapatbajnoksága. Csepeli Stadion, 1977. október 11.

F i ú k :

Távolugrás csapatban: 1.Kossuth szakk. 525.2 cm, 2.Fáy szakk. 498.2, 3.Puskás T.szakk. 497.8, 4. 29.sz.szakmk. 482.6, 5. 2.sz.szakmk. 482.4, 6.Irinyi szakk. 466.4, 7.Jedlik gimn. 455.8

Távolugrás egyéniben: 1.Steinbach József Fáy szakk. 543, 2.Zsolyomi Tibor Kossuth szakk.

541, 3. Márton Attila Puskás szakk. 540 cm.

Súlylökés csapatban: 1.Kossuth szakk. 948.2, 2.Fáy szakk. 944.8, 3. 29.sz.szakmk. 875.2,

4. 2.sz.szakmk. 842.8, 5.Jedlik gimn. 841.6, 6.Puskás szakk. 758.2, 7.Irinyi szakk. 752.6

Súlylökés egyéniben: 1.Bellai György Fáy szakk. 10.63, 2.Tengely László Kossuth szakk. 10.56,

3.Molnár Bálint Kossuth szakk. 10.18

Magasugró csapatban: 1.Puskás szakk. 152.0, 2.Kossuth szakk. 150.0, 3. 29.sz.szakmk. 149.0,

4. 2.sz.szakmk. 144.0, 5.Fáy szakk. 143.0, 6.Irinyi szakk. 140.0, 7.Jedlik gimn. 139.0

Magasugrás egyéniben: 1.Molnár Bálint Kossuth szakk. 170, 2.Tengely László Kossuth szakk,

165, Pickner Attila 29.sz.szakmk. 165, Kelemen Gábor Irinyi szakk. 165

3000 m csapatban: 1.Fáy szakk. 19 pont, 2.Kossuth szakk. 70, 3.29.sz.szakmk. 83, 4.Jedlik

gimn. 90, 5. 2. sz.szakmk. 93, 6.Puskás szakk. 157 pont

3000 m egyéniben: 1.Fridrich Tibor Fáy szakk. 10:42.2, 2.Iványi József Fáy szakk. 10:43.6,

3.Fiola Gábor Fáy szakk. 10:45.7.

4x100 váltó: 1. 2-es szakmk. 50.0, 2. 29.sz.szakmk. 50.3, 3.Fáy szakk. 51.5, 4.Puskás

szakk. 51.9, 5.Kossuth szakk. 51.9, 6.Jedlik gimn. 55.5, 7.50-es Textil szakmk. 61.1

4x400 m váltó: 1.Kossuth szakk. 4:06.5, 2.Jedlik gimn. 4:08.8, 3. 2-es sz.szakmk. 4:08.9,

4.Fáy szakk. 4:14.7, 5. 29-es szakmk. 4:20.4, 6.Puskás szakk. 4:28.5, 7.Irinyi szakk.

4:29.5.

4x1500 m váltó: 1.Puskás szakk. 20:08.5, 2.Jedlik gimn. 20:37.6, 3. 29-es szakmk. 20:42.0,

4.Kossuth szakk. 20:42.5, 5.Irinyi szakk. 20:44.0, 6.Fáy szakk. 21:50.0, 7. 2-es szakmk.

22:24.1.

Az összesített pontversenyben: 1. Kossuth szakk. 37 pont

2. Fáy szakközép. 27 "

3. 29-es szakmk. 25 "

4. Puskás szakk. 24 "

5. 2-es szakmk. 21 "

6. Jedlik gimn. 17 "

7. Irinyi szakk. 4 "

L e á n y o k :

Magasugrás csapatban: 1.Jedlik gimn. 128.0, 2.Lengyel szakk. 123.0, 3.Patrona H.gimn, 122.0,

4.Irinyi szakk. 117.0,

Magasugrás egyéniben: 1.Gyöngyösi Mária Jedlik gimn. 135, 2.Rofrics Mária Jedlik gimn.130.0,

Majoros Erika Patr.Hung. 130, Biró Erika Lengyel szakk. 130 cm.

Súlylökés csapatban: 1.Lengyel szakközép. 7.23.2, 2.Jedlik gimn. 6.36.8, 3.Irinyi szakk.

6.35.0, 4.Patrona Hungariae gimn, 5.94.0.

Súlylökés egyéniben: 1.Kári Erzsébet Lengyel szakk. 7.80, 2.Binszky Györgyi Lengyel szakk.

7.75, 3.Ujlaki Ágnes Lengyel szakk. 7.48.

Távolugrás csapatban: 1.Lengyel szakk.398.8, 2.Jedlik gimn. 394.6, 3.Irinyi szakk. 363.8,

4.Patr.Hung.gimn. 362.8

Távolugrás egyéniben: 1.Rizmayer Éva Jedlik gimn. 426, 2.Binszky Györgyi Lengyel szakk. 423,

3.Dobozi Éva Jedlik gimn. 414,

4x100 m váltóban: 1. Jedlik gimn. 62.9, 2.50-es Textil szakmk. 63.8, 3.Patr.Hung.gimn.

65.1,

4x300 m váltóban: 1.Patona Hungariae gimn. 3:28.5, 2.Jedlik gimn. 3:35.5, 3.Lengyel szakk.

3:42.4, 4.Irinyi szakk. 3:43.3.

4x800 m váltóban: 1.Jedlik gimn. 12:28.9, 2 Lengyel szakk. 12:45.3, 3.Irinyi szakk. 13:40.8.

Az összesített pontversenyben: 1.Jedlik gimn. 36 pont

2.Lengyel szakk. 28 "

3.Patrona Hung.gimn.21 "

4.Irinyi szakk. 18 "

5.50-es Textil szak. 5 "

/Megjegyzés: a versenyen  
11 körzeti iskola nem vett  
részt !/

VI-os Atlétikai Körzet DSK futócsapatbajnoksága. Csepeli Stadion, 1977. október 18.

F i ú k :

100 m. I.korcsoport: 1.Nagy István Kossuth szakisk. 11.8, 2.Blakó János 29.sz.szakmk. 12.0,

3.Németh József Vendégl.szakisk. 12.1, 4.Pinpauer Lengyel.szakk. 12.2, 5.Pekete Ferenc Pus-

kás szakk. 12.7, 6.Vécsei István Bajági szakk. 12.8.

II.korcsoport: 1.Szentgyörgyi L.Bajági szakk. 12.2, 2.Márton A.Puskás szakk. 12.4, 3.Czerona

J. 2.sz.szakmk. 12.4, 4.Turián G.Kossuth szakk. 12.7, 5.Papp G.29.sz.szakmk. 12.8, Pintye

29. szakmk. 12.8, Kovács P.2.sz.szakmk.int.12.8.

200 m síkfutás: I.korcsoport: 1.Antal L.Kossuth szakk. 24.5, 2.Szamosi P.Puskás szakk. 24.6,

3.Szigeti G.Fáy szakk. 24.6, 4.Kiss J.Lengyel szakk. 25.0, 5.Bordi I.István szakk. 25.2,

6.Pásner Vandégl.ip.szakk. 25.7. II.korcsoport: 1.Tanai I.Kossuth szakk. és Tamás L.Értvös



szakisk. 26.0, 3. Bató G. 29.sz.szakmunk.int. 26.7, 4. Csobán F. 2.sz.szakmunkk. 26.8, 5. Steinbach J. Fáy szakk. 27.0.

400 m síkfutás: I.korcsoport: 1. Bogyó P. Kossuth szakisk. 53.8, 2. Dobos I. Fáy szakk. 55.5, 3. Pásztor A. Puskás szakk. 56.2, 4. Benyó S. Irinyi szakk. 58.7, 5. Csánypán J. Vendégl.szakk. 59.2, 6. Kun J. 29.sz.szakmunkk.i. 60.1. II.korcsoport: 1. Feigl J. Bajáki szakk. isk. 2. Antal J. 2.sz.szakmunkk. 59.2, 3. Sziráki F. Puskás szakk. 59.2, 4. Szabai K. Vendégl.szakisk. 59.5, 5. Budavári T. Fáy szakk. 59.6, 6. Farkas G. Kossuth szakk. 60.3.

800 m síkfutás: 1. Patus B. Kossuth szakk. 2:11.8, 2. Vizmajer J. Fáy szakk. 2:13.2, 3. Horváth F. 29.sz.szakmk. 2:13.3, 4. Sipos J. Bajáki szakk. 2:13.5, 5. Sárközi J. 2 sz.szakmunkk. 2:18.3, 6. Takaró Kossuth g. 2:23.4

1500 m síkfutás: I.korcsoport: 1. Kiss Gy. Kossuth szakk. 4:34.3, 2. Balogh A. Irinyi szakk. 4:37.9, 3. Fülöp D. Lengyel. szakk. 4:49.6, 4. Kiss A. Fáy szakk. 4:51.0, 5. Maroky G. Eötvös szakk. 4:53.5, 6. Doboszlai Gy. 2.sz.szakmk. i. 4:57.8. II.korcsoport: 1. Diczeky K. 29.sz. szakk.i. 4:22.2, 2. Monostori Gy. Kossuth szakk. 4:48.2, 3. Kömlősi B. 2.sz.szakmk.i. 4:50.1, 4. Joványi Fáy szakk. 4:52.8, 5. Nemes Puskás szakk. 4:52.9, 6. Major Bajáki szakk. 5:00.0

3000 m síkfutás: 1. Miskolczi L. Vendégl.szakk. 9:50.7, 2. Pallagi Kossuth szakk. 10:27.6, 3. Szántó 29.sz.szakmunkk. 10:32.0, 4. Rác Fáy szakk. 10:37.4, 5. Balázs 2.sz.szakmunkk. 10:54.3, 6. Magassy Irinyi szakk. 10:54.7

4x100 váltóban: 1. Kossuth szakk. 46.0, 2. Puskás szakk. 48.0, 3. 29.sz.szakmunkk. 48.6, 4. 2.sz.szakmunkk. 49.2, 5. Vendéglátóip.szakk. 49.4, 6. I. István szakk. 50.0.

4x400 m váltóban: 1. Kossuth szakk. 3:56.4, 2. Vendéglátóip.szakk. 3:58.6, 3. 2.sz.szakmunkk. 3:59.1, 4. Puskás szakk. 4:00.2, 1. István szakk. 4:00.2, 6. Fáy szakk. 4:03.5

Az összesített pontversenyben: 1. Kossuth szakk. 81 pont  
2. Puskás szakk. 38 "  
3. 29.sz.szakmunkk. int. 35 "  
2. sz. " " 35 "  
5. Vendéglátóip.szakk. 33.5"  
6. Fáy szakk. 28.5"

#### Leányok:

100 m síkfutás: I.korcsoport: 1. Szatyán M. Vendégl.szakk. 14.5, 2. Tóht I. Lengyel szakk. 14.9, 3. Rózsa E. I. István szakk. 15.2, 4. Horváth Leővey gimn. 15.5, 5. Thaman Kossuth g. 15.7, 6. Zelnik Irinyi szakk. 16.3. II.korcsoport: 1. Fehér M. Vendégl.szakk. 14.5, 2. Gerlei I. István szakk. 15.0, 3. Csizmadia Lengyel szakk. 15.1, 4. Merkovits Irinyi szakk. 15.3, 5. Tóth Kossuth g. 16.0, 6. Bicsák 50.Textil szakk. 16.3.

200 m síkfutás: I.korcsoport: 1. Nagy K. Vendégl.szakisk. 30.4, 2. Krammer Patr. Hung.g. 30.5, 3. Trapka Irinyi szakk. 30.9, 4. Dömény Kossuth gimn. 31.0, 5. Bort Lengyel szakk. 31.4, 6. Fodor I. István szakk. 33.9. II.korcsoport: 1. Riskó R. Kossuth g. 29.2, 2. Czinege K. I. István szakk. 29.4, 3. Simon Patr. Hung.g. 29.8, 4. Tendort Vendégl.szakk. 30.5, 5. Gál Lengyel szakk. 32.4, 6. Borsondi 50.sz.Textil szakk. 33.4.

400 m síkfutás: I.korcsoport: 1. Pári E. Lengyel szakk. 68.6, 2. Major Vendégl.szakk. 70.7, 3. Berla I. István szakk. 71.4, 4. Berlangi Kossuth g. 72.0, 5. Ladungy Irinyi szakk. 76.9, 6. Monus Leővey g. 78.0. II.korcsoport: 1. Tatár Vendégl.szakk. 70.0, 2. Szabó I. István g. 70.2, 3. Beier Kossuth g. 71.5, 4. Juhász Lengyel szakk. 72.5, 5. Stroban Irinyi szakk. 75.2, 6. Baranyi 50.Textil szakk. 81.3.

800 m síkfutás: I.korcsoport: 1. Varga A. Irinyi szakk. 2:50.5, 2. Tóth Vendégl.szakk. 2:55.6, 3. Gosztönyi Kossuth g. 2:56.2, 4. Német Patr. Hung.g. 2:56.8, 5. Szabó I. István g. 3:02.6, 6. Suszter Lengyel szakk. 3:17.2. II.korcsoport: 1. Kocsis A. Patr. Hung.gimn. 2:30.2, 2. Balázs I. István g. 2:57.8, 3. Orsányi Vendégl.szakk. 3:01.6, 4. Kovács Leővey g. 3:07.5, 5. Fehér 50.sz.Textil 3:07.6, 6. Horgony Lengyel szakk. 3:12.4.

4x100 m váltó: 1. Vendéglátóip.szakk. 56.9, 2. I. István szakk. 58.0, 3. Kossuth gimn. 59.1, 4. Lengyel szakk. 59.7, 5. Irinyi szakk. 60.3, 6. Patr. Hung.gimn. 61.6.

4x400 m váltó: 1. Lengyel ker.szakk. 4:52.0, 2. I. István szakk. 4:54.5, 3. Vendéglátóip.szakk. 4:56.8, 4. Kossuth gimn. 5:07.0, 5. Patr. Hung.gimn. 5:07.8.

Az összesített pontversenyben: 1. Vendéglátóip.szakk. 66 pont  
2. I. István szakk. 51 "  
3. Lengyel szakk. 44 "  
4. Kossuth gimn. 39 "  
5. Patrona Hungariae 25 "  
6. Irinyi szakk. 13 "  
7. Leővey gimn. 7 "  
8. 50.sz.Textil szakm.k. 5 "





## Számok és gondolatok

### az idei országos sportiskolai utánpótlás ellenőrző versenyről

A tavalyi időponthoz hasonlóan és azonos feltételek mellett, idén is 18 helyen rendezték meg szeptember végén a sportiskolai utánpótlás ellenőrző versenyeket. A verseny célja a sportiskolák felkészültségének felmérése. A sportiskolások két csoportban, serdülő "A" és "B" kategóriában, az ötpróba, illetve a négypróba SI változataiban versenyeztek.

Az értékelésnél a MASZ külön vette az "A" csoportba a sportiskolák atlétikai szakosztályait és a városi sportiskolákat, a "B" csoportba pedig a sportági sportiskolákat.

Örömmel állapíthatjuk meg, hogy a sportiskolák a tavalyinál szervezettebben és szakmailag felkészültebben vettek részt a versenyeken. Amíg tavaly az "A" csoportban 35 csapatból csak 23-at lehetett értékelni, addig az idén 35-ből 30-at. Az öt csapat különböző okokból esett ki az értékelésből: érvénytelen sportorvosi igazolás, hiányos csapatfelállítás, vagy a tagsági könyv hiánya. Érthetetlen, hogy a kizártak között három "A" kategóriás kiemelt egyesület /FTC, Csepel, Bp.Spartacus/ sportiskolái is voltak.

A "B" csoportban a 25 csapatból 17-et tudtunk értékelni, szemben a tavalyi 11-gyel.

A szervezeti erősödést mutatja a MASZ-ba időben és tartalmukban pontosan beérkező jegyzőkönyvek is. Tavaly a szövetségnek rengeteg dolga volt az elkészt és rossz jegyzőkönyvekkel.

A szakmai munka erősödését jelzik a megnövekedett átlag pontszámok. Bár az "A" csoportban nem született csúcspontszám és az első két csapat elmaradt a tavalyi eredményétől, ugyanannyi SI-t figyelembe véve, mint tavaly, az átlag a csapatok összpontszámát tekintve, 8852 ponttal nőtt. A magasabb színvonalat példázza az MTK-VM esete is. 3584 pontos javulásuk ellenére is két helyet visszaestek.

A sportági sportiskoláknál a KVSE csúcspontszámmal nyert /46.448/ és pontátlag 9773-mal nőtt.

Ebben az évben a DVTK SI nyerte a versenyt minimális 18 pontos különbséggel. Kár, hogy a sorsolás folytán e két csapat elkerülte egymást, vagyis nem egymással és azonos körülmények között versenyeztek.

Harmadik helyet a múlt évben hiányosságai miatt nem értékelt U.Dózsa szerezte meg. Erős visszaesést csak a Debreceni SI-nél figyelhettünk meg. Legutóbbi negyedik helyről a tizedikre csúsztak vissza és 2000 ponttal kevesebbet értek el.

Egyénileg a legjobb eredményt a III. évfolyamban Szikszai Zsolt /Pécsi VSI/ 3069, illetve Gyovai Gertrud /U.Dózsa/ 3877 ponttal érte el.

A II. évfolyamban Balogh János /KVSE/ 2189 és Tóth Judit /Sz.HVSE/ 2764 pontot ért el.

Néhány észrevételem és gondolatom van a versennyel kapcsolatban. A síkfutó eredményeket átnézve, megállapítottam, hogy az állóképességben némi fejlődés tapasztalható, de az edzők még több figyelmet fordíthatnának ezen alapvető képesség erőteljesebb javítására.

A csapatok összpontszámához a lányok nagyobb százalékban járultak hozzá, mint a fiúk /kb. 60-40/. Ennek oka a lányok korábbi fejlődésében keresendő.

Az idei ellenőrző verseny is bebizonyította a verseny jogosultságát. Az egyesületek többsége komolyan vette, felkészültek rá szakmailag és szervezetileg egyaránt. Bár a jelenlegi körülmények között ezt a lebonyolítási formát választotta a MASZ, elképzelhető egy más fajta megoldás is. En, mint utánpótlás szakfelügyelő, nem a verseny létjogosultságát tagadom, de úgy érzem, el kellene gondolkodnunk az átszervezésen olyan módon, hogy ez realisabb versenyzési formát biztosítson a sportiskoláknak. A mostani utánpótlás ellenőrző versenyekkel az alábbi jogos kifogások merülnek fel: a 18 színhely, különböző időjárási viszonyok, változó minőségű pályák, stb.

Biztos vagyok benne, hogy a kifogások megszüntetése utánpótlásunk fejlődését szolgálja!

Pignitzky Péter  
up. szakfelügyelő

## Gátfutás női versenyzőknek

Női gátfutásban világszínvonalú verseny 1921. márciusában kezdődött Monte Carloban, ahol 11 számból 2 volt gátszám. Ezt a találkozót - a legkorábbi női nemzetközi találkozót - egy időben tartották a női testnevelők nemzetközi találkozójaival. Ezt a történelmi gátszámot 63 és 74 méteres távon tartották. Nincs értesülésünk a gátak számáról, a gátközökről, gát-magasságról.

A harmadik Női Világjátékokon Prágában, 1930-ban 80 méteres gátfutás vált uralkodóvá a következő 4 évtizedre, 8 gáton 76.2 cm-es gátmagassággal. Ezt használták 1932-ben Los Angelesben, ahol az első bajnok Mildred "Babe" Didrikson volt. A következőkben állandó szám lett.

1969-ben módosították a távot 100 m-re és a gátmagasságot 84 cm-re, s így Münchenben már 100 m-es gátfutás szerepelt.



Az első győztes Erhardt lett /12.59 mp/. A következő évben 12.3 mp-et futott. Montrealban szintén a német Schaller győzött /12.77 mp/.

Jelenleg sok változata ismert és használt a különböző korosztályok számára, de az alapvető a 100 méteres gátfutás és a 400 méteres gátfutás.

Nagyobb fizikai és idegi igénybevételt jelent, mint más sportágak végrehajtása. Elsőnek: a jó gátas gyors. Kivétel nélkül jó sprinter a jó gátas. A gátazás módosított futólépéseket magába foglaló futás, meghatározott szakaszokon. A jó gátasok tiszta futógyorsasággal bírnak - és ezt ki is használják. A fiatal atléta az erő növelésével, a technika csiszolásával gyorsabb lesz, de nem elegendő, ha csak rövid reflex-idővel, rövid reakció-idővel, azaz az örökletes "ajándékokkal" rendelkezik.

Második jellemzője: a jó gátast a bátorság, a fizikai fájdalom lehetősége elleni dac jellemez. Kezdő atlétát a tanulás során érheti sérülés, zúzódás. Ezért nem jó, ha a leendő gátas sokat foglalkozik a sérülés lehetőségeivel. A jó gátas alapvető tulajdonsága a bátorság.

A jó gátas harmadik megkülönböztető vonása, hogy nagy lábterpeszre képes. A hosszú lábak kézenfekvően mechanikai fölényről tanúskodnak. A hosszú lábú lánynak nemcsak könnyebb túljutni a gáton, hanem egyszerűbb is a három lépéses ritmus kialakítása. A magasság nem olyan fontos tényező, mint a gyorsaság és a bátorság, de a gátas fő jellemzője.

Az edzőnek nagy örömet jelent a gyors, bátor és hosszú lábú atléta.

Ha az atléta nem tudja változtatni az elugró lábát, páratlan lépésekkel kell futnia a gátak között. Az egyenes irányú gátfutásnál nem lényeges, hogy melyik az elrugaskodó láb. A kanyarban történő gátfutásnál a test egyensúlya érdekében előnyösebb, ha az elrugaskodó láb a jobb láb.

Problémát jelent az induló-vonaltól az első gátig történő futás, amikor a futó eléri a gát előtti elrugaskodó pontot. Igen lényeges a lábak rajtgépen történő elhelyezése, a lépések száma, melyek révén éri el a gát előtti elrugaskodási pontot.

Ha a futó páros számú lépéssel akarja elérni az első gátat, akkor az elrugaskodó láb legyen a rajtgépen elől. Ha a lépések száma páratlan, akkor a rajtgép hátsó részén legyen.

Maga a gátvétel alapjában véve egy módosult futólépés. A kezdő gátasokat fokozottan neveljük az "átfutásra" és ne az "átugrásra". A gátvétel a gát síkja előtt kb. 152-180 cm-re kezdődjék, az előrelendülő láb térdének magasra emelésével és az elrugaskodó láb erőteljes elrugaskodásával. A "lendítő" láb a gát irányába lendül előre és csaknem kinyúlik, mire a gát vonalát eléri. Lényeges, hogy a lendítő láb a talaj elhagyása után csak vertikális síkban mozogjon. Tehát semmilyen oldalirányú mozgása ne legyen. Ez a láb tehát "felkeresztül-le" röppályát ír le.

A futó a talaj elhagyásakor előredönti felső törzsét, megkísérli, hogy megközelítse vele a lendítő láb combjának felső részét és a lendítő lábbal ellentétes karral megpróbálja megérinteni lábfejét. Ez a test gátvétel alatti egyensúlyát igyekszik elősegíteni. A kiemelt lábat térdben hajlítva oldalt emeli ki, közben a gáttal való ütközést igyekszik elkerülni. Ez a láb később megelőzi a lendítő lábat. Amint azonban a súlypont áthaladt a gát fölött, a lendítőláb leérkező lábbá alakul, befejezi a gáton történő futólépést. Az oldalt kiemelt láb gyorsan jön előre, majd magasra emelt térdrel lendítő lábbá alakul az első gátközi futólépésben. A gátvétel időtartama alatt a vállak a futás irányába dőlnek, a lendítő láb talajra érkezéséig.

Tanulás kezdetén a kezdőknél leggyakrabban előforduló hiba a törzs helytelen tartása, szöge. Gyakorlás során a kezdő gátas igen gyakran megáll a gátvétel után és egy tudat alatti szünetet tart, amint a lendítő láb leér a talajra. Azt a gyakorlatot kell kialakítani, hogy mindig egy újabb gátvétel következik majd.

Amint korábban a helyes gátvétellel kapcsolatban szóltunk, a gátvétel egy módosított futólépés és nyomban ismét futólépéssé alakul át. Sok gátas úgy fut az első gátig, mint egy sprinter, mely után nem figyel a két gát közötti három lépéses futórészre. A megfigyelések azt mutatják, hogy az első gátig nem érhető el a maximális gyorsaság, így a gátasnak rövid szakaszon kell biztosítani a futás gyorsaságát. Végül a befutás technikájának fontossága legyen hangsúlyozott.

Azt a szokást kell kialakítani, hogy mindig egy következő gátra kell ráfutni és tökéletesíteni kell a technikai végrehajtást.

A gátfutó gondolja azt, hogy a cél a célszalagon túl van 2 lépéssel.

A cikk megjelent az Athletic Journal 1977/1. számában. Írta Kenneth D. Miller. Fordította Karsay István./





Az egyesületi pontverseny végeredménye

| Hely | Egyesület   | bajnoki pont | minősít. pont | Össz-pont | Hely | Egyesület     | bajnoki pont | minősít. pont | Össz-pont |
|------|-------------|--------------|---------------|-----------|------|---------------|--------------|---------------|-----------|
| 1.   | BHSE        | 1152         | 1058          | 2210      | 71.  | Szentes       | 28           | 27            | 55        |
| 2.   | U.Dózsa     | 793.5        | 767           | 1560.5    | 72.  | U-PEAC        | 19           | 35            | 54        |
| 3.   | Csepel      | 722          | 592           | 1314      | 73.  | Szarvas       | -            | 52            | 52        |
| 4.   | DVTK        | 670.5        | 550           | 1220.5    | 74.  | CSOSC         | 11           | 36            | 47        |
| 5.   | PMSC        | 566          | 539           | 1105      | 75.  | 605.DSK       | 18           | 28            | 46        |
| 6.   | FTC         | 515          | 450           | 965       |      | Orosháza      | 18           | 28            | 46        |
| 7.   | NYVSSC      | 498.5        | 416           | 914.5     | 77.  | Dunakeszi     | 16           | 28            | 44        |
| 8.   | TBSC        | 440          | 418           | 858       | 78.  | Dombóvár      | 11           | 32            | 43        |
| 9.   | DMTE        | 405          | 406           | 811       |      | Radnóti       | 13           | 30            | 43        |
| 10.  | Vasas       | 394          | 371           | 764       | 80.  | DVSC          | 15           | 25            | 40        |
| 11.  | DKSE        | 416          | 267           | 683       | 81.  | Jászapáti     | 27           | 8             | 35        |
| 12.  | Haladás     | 312          | 367           | 679       | 82.  | Barcs         | 5            | 28            | 33        |
| 13.  | Spartacus   | 341.5        | 314           | 655.5     |      | MEAFK         | 8            | 25            | 33        |
| 14.  | SZEOL       | 325          | 311           | 636       | 84.  | SÜMSE         | 6            | 24            | 30        |
| 15.  | SZMAV       | 251.5        | 363           | 614.5     |      | VM Közért     | 15           | 15            | 30        |
| 16.  | BEAC        | 275.5        | 331           | 606.5     | 86.  | Csepel Autó   | 7            | 20            | 27        |
| 17.  | ZTE         | 240          | 343           | 583       |      | Nkőrös        | 11           | 16            | 27        |
| 18.  | TFSE        | 280.5        | 260           | 540.5     | 88.  | Mór           | 9            | 16            | 25        |
| 19.  | Sz.Dózsa    | 250          | 255           | 505       | 89.  | Komárom       | 4            | 20            | 24        |
| 20.  | MTK-VM      | 234          | 256           | 490       | 90.  | Z.Építők      | 15           | 8             | 24        |
| 21.  | Videoton    | 199          | 283           | 482       | 91.  | Szigetvár     | 21           | -             | 21        |
| 22.  | KBSK        | 220          | 229           | 449       | 92.  | Nagykátá      | -            | 20            | 20        |
| 23.  | KVSE        | 226          | 202           | 428       | 93.  | III.ker.TTVE  | 3            | 16            | 19        |
| 24.  | SZVSE       | 205.5        | 216           | 421.5     |      | Oroszlány     | 19           | -             | 19        |
| 25.  | ETO         | 99           | 305           | 404       |      | Zalka         | -            | 19            | 19        |
| 26.  | KSC         | 134          | 260           | 394       | 96.  | Bors.Bányász  | 2            | 16            | 18        |
| 27.  | Építők      | 156          | 235           | 391       |      | Szfv.MÁV      | 1            | 17            | 18        |
| 28.  | BVTC        | 185          | 183           | 368       | 98.  | Póstás        | 7            | 10            | 17        |
| 29.  | MAVAG       | 159.5        | 194           | 353.5     | 99.  | Hnánás        | 8            | 8             | 16        |
| 30.  | OKSE        | 159          | 173           | 332       |      | Kilián        | 3            | 13            | 16        |
| 31.  | MAFC        | 136          | 194           | 330       |      | Dföldvár      | -            | 16            | 16        |
| 32.  | Kun Béla    | 103          | 198           | 301       | 102. | Szécsény      | 3            | 12            | 15        |
| 33.  | Bcsaba      | 83           | 216           | 299       |      | Izzó          | 15           | -             | 15        |
| 34.  | SKSE        | 146.5        | 136           | 282.5     | 104. | Mereszjev     | -            | 14            | 14        |
| 35.  | Olajb.      | 100          | 173           | 273       |      | Testvériség   | 10           | 4             | 14        |
| 36.  | Vác         | 86           | 160           | 246       |      | Bauxitb.      | 6            | 8             | 14        |
| 37.  | Hevesi SE   | 160          | 76            | 236       |      | Pét           | 5            | 9             | 14        |
|      | Gy.Dózsa    | 47           | 189           | 236       | 108. | LMTK          | 3            | 10            | 13        |
| 39.  | MVSC        | 96.5         | 136           | 232.5     | 109. | Bcs.MÁV       | -            | 12            | 12        |
| 40.  | DEAC        | 137          | 73            | 210       |      | CSM HTG       | -            | 12            | 12        |
| 41.  | CVSE        | 117          | 85            | 202       |      | Egri TK       | -            | 12            | 12        |
| 42.  | BGYSE       | 62           | 139           | 201       |      | Kkhalas       | 3            | 9             | 12        |
| 43.  | BVSC        | 106.5        | 88            | 194.5     | 113. | Enying        | 7            | 4             | 11        |
| 44.  | VOSE        | 91           | 91            | 182       | 114. | Fadd          | 6            | 4             | 10        |
| 45.  | GEAC        | 75           | 101           | 176       |      | MOGAAC        | -            | 10            | 10        |
| 46.  | STC         | 32           | 135           | 167       | 116. | Móvári SI     | 1            | 8             | 9         |
| 47.  | BKV Előre   | 76           | 89            | 165       |      | MEDOSZ        | 5            | 4             | 9         |
| 48.  | HVSE        | 50           | 92            | 142       | 118. | Nbátony       | -            | 8             | 8         |
| 49.  | Hatvan      | 47.5         | 92            | 139.5     |      | Mezőtúr       | 4            | 4             | 8         |
| 50.  | Gyula       | 39.5         | 93            | 132.5     |      | Tamási        | -            | 8             | 8         |
| 51.  | GYESE       | 35.5         | 88            | 123.5     | 121. | Mezőkövesd    | 7            | -             | 7         |
| 52.  | Ajka        | 41.5         | 77            | 118.5     |      | Kb.DSK        | 7            | -             | 7         |
| 53.  | Baja        | 55           | 63            | 118       |      | Makó          | 7            | -             | 7         |
| 54.  | Lehel       | 37.5         | 80            | 117.5     | 124. | Fonyód        | 5            | -             | 5         |
| 55.  | PVSK        | 20.5         | 86            | 106.5     | 125. | Erdészeti DSK | 4            | -             | 4         |
| 56.  | DASE        | 60           | 40            | 100       |      | Zalka DSK     | 4            | -             | 4         |
| 57.  | Eger SE     | 23           | 64            | 87        |      | Hszoboszló    | 4            | -             | 4         |
| 58.  | Szikra      | 16           | 69            | 85        |      | Kőszeg        | -            | 4             | 4         |
|      | Keszthely   | 37           | 48            | 85        |      | Nagyatád      | -            | 4             | 4         |
| 60.  | Pápa        | 14           | 62            | 76        |      | Hbőszörmény   | -            | 4             | 4         |
| 61.  | Kap.Dózsa   | 31           | 43            | 74        |      | Vendégl.DSK   | -            | 4             | 4         |
| 62.  | Somogyi SI  | -            | 72            | 72        |      | Boly          | -            | 4             | 4         |
| 63.  | Székhács    | 45           | 24            | 69        |      | Sárospatak    | -            | 4             | 4         |
| 64.  | Bonyhád     | 29           | 36            | 65        |      | Siófok        | -            | 4             | 4         |
| 65.  | Mohács      | 33           | 30            | 63        | 135. | Csorna        | 3            | -             | 3         |
|      | Hajdú Vasas | 31           | 32            | 63        |      | Nagyecsed     | 3            | -             | 3         |
| 67.  | SZIM Vasas  | 18           | 44            | 62        | 137. | Kalocsa       | 2            | -             | 2         |
| 68.  | Toldi       | 20           | 40            | 60        | 138. | Turkeve       | 1            | -             | 1         |
| 69.  | Törekvés    | 17           | 41            | 58        |      | Csanádapáca   | 1            | -             | 1         |
| 70.  | NIKE FAK    | 30           | 28            | 58        |      |               |              |               |           |



A megyei pontverseny végeredménye

| megye        | bajnoki pont | minősítési pont | összpont |
|--------------|--------------|-----------------|----------|
| 1. Borsod    | 1179         | 1116            | 2295     |
| 2. Baranya   | 879.5        | 923             | 1802.5   |
| 3. Fejér     | 668          | 696             | 1364     |
| 4. Csongrád  | 631.5        | 682             | 1313.5   |
| 5. Hajdú     | 660          | 588             | 1248     |
| 6. Komárom   | 481          | 482             | 963      |
| 7. Szabolcs  | 501.5        | 416             | 917.5    |
| 8. Szolnok   | 387          | 520             | 907      |
| 9. Zala      | 355          | 524             | 879      |
| 10. Bács     | 313          | 560             | 870      |
| 11. Győr     | 182          | 651             | 833      |
| 12. Pest     | 312          | 449             | 761      |
| 13. Veszprém | 318.5        | 429             | 747.5    |
| 14. Vas      | 313          | 371             | 684      |
| 15. Tolna    | 296          | 351             | 647      |
| 16. Heves    | 268          | 332             | 600      |
| 17. Békés    | 141.5        | 401             | 542.5    |
| 18. Nógrád   | 217.5        | 319             | 536.5    |
| 19. Somogy   | 41           | 151             | 192      |
| Budapest     | 5508.5       | 5392            | 10.900.5 |

A Csongrád megyei Könnyűatlétikai Híradóból

A Szegeden megjelenő Könnyűatlétikai Híradó 1977. októberi száma első oldalán közli az alábbi cikket:

"A megyei általános iskolák összetett csapatbajnoksága után"

"Októberben rendezte meg szövetségünk a megyei és városi Tanácsok Művelődési Osztályaival karöltve a megyeszékhelyen és a városokban az általános iskolák összetett csapatbajnokságát a III-VIII. osztályos tanulók részére, amelyen közel 2000 induló vett részt.

A verseny kiírása során célunk az volt, hogy az általános iskolások tömegéből kiszűrjük a legjobbakat és őket - amennyiben ez még nem történt volna meg - szakemberek kezeibe adjuk, hogy további fejlődésüket biztosítsuk.

A verseny lebonyolítása ilyen formában nagy munkát jelentett a versenybírók számára, de például Szegeden Kakuszi Ferenc, ny. mesteredző jó szervező munkával 5-6 versenytársával eredményesen birkózott meg tíz versenynapon keresztül 1011 diákgyerek szabályok szerinti versenyeztetésével.

Mit láttunk a versenyek során ?

A próbát tett gyekekek közül a tehetségesek nagy része már valamilyen formában érdekelve van a megyebeli városok atlétikai szakosztállyal rendelkező egyesületeinél, akik ezúttal is megmutatták oroszlánkörmeiket, de a többiek iránt is élénk érdeklődés nyilvánult meg a jelenlévő szakemberek részéről, akik szorgalmasan jegyzeteltek e nagy seregszemle során. A versenysorozat elérte célját, mert azon újabb tehetségek tűntek fel.

Sajnálatos módon kell azonban megállapítanunk, hogy ezeknek száma kevés volt és bizony a korábbi évek úttörő olimpiai és megyei gyermekbajnoki tapasztalatainkhoz képest irányzatuk határozottan lefelé tendál. Nem szabad elhallgatnunk azt sem, hogy sok jól táplált, tehetségtelen, némelykor gyenge gyermekkel találkoztunk.

Mi az oka ennek ? A sok ülés ! A gyermekek naponként ülnek az iskolában az órák alatt, ülnek a különböző szakkörökön, ülnek otthon a tanulás mellett, ülnek a TV és rádió előtt és ezek után - sokszor édesapjuk viszi el őket autókázni, ahol megint csak ülnek. A verseny során hallottunk nem egy olyan esetről, hogy a gyermekek a játékdélutánokon labdarúgás helyett bogarakat gyűjtenek és nem tudja lekötni őket a különböző mozgások élménye, a test-edzésre nem volt igényük a részükre biztosított szabadidőben. E tények ismeretében aggodva kell figyelniünk általános iskolásaink testi fejlődését. A kor "dolce vita" szelleme, a technika fejlődése, a kényelemnek minden téren való keresése nem kis mértékben ellenségei az egészséges, edzett test ideáljának.

De magatartásbeli kirívó esetek is észlelhetők voltak a diákok részéről. Amíg Szegeden például feltűnt a tarjáni III. sz. általános iskola tanulóinak fegyelmezett magatartása, ugyanakkor nem lehetett elfelejteni a Zalka Máté ált.iskola tanulóinak üvöltöző, rendetlen megjelenését.

Mindezek a versenysorozat alkalmával feltűnően jelentkeztek, melyek felett nem szabad szemet hunynunk és a jövő tervezésénél azokat feltétlenül figyelembe kell vennünk."

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

Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben, a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Bp. V., József nádor tér 1. postacím: 1900 Budapest) közvetlenül v. postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámára. Egyes szám ára: 4,50 Ft. Előfizetési ára egy évre: 48,- Ft. Számonként kapható: Sportpropaganda V. Terjesztési Oszt. 1061 Budapest, TZ - 77928 VI., Népköztársaság utja 6. Index sz.:26.035







ÁRA: 4,50 Ft.