

ATLÉTIKA



OLYASÓTEREM

7817,19

A TARTALOMBÓL:

Főtitkári beszámoló

"A magyar atlétikáért"

Végre ismét egy szakágban az élen !

A fiatal magyar középtávfutók helyzetének
elemzése az 1977-es év végén

A gátfutás és a vágtafutás rajtjának
összehasonlítása

Táblázat a hármasugrók technikai
edzéséhez

A versenyrendezésről

Bajnoki pontverseny állása

1978/5

**telitalálat=
nagy
nyeremény**



ATLÉTIKA

XXII. ÉVF. 5. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1978. MÁJUS

Szerkesztette: FARKAS PÁL

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

FŐTITKÁRI BESZÁMOLÓ

az Országos Atlétaértekezleten, 1978. április 2.

A magyar atlétika helyzetéről és feladatairól szóló beszámolómat rövid visszatekin-
téssel kezdem. Ismeretes, hogy 1974 őszén jelent meg az atlétika fejlesztéséről szóló OTSH
állásfoglalás. Gyakorlatilag három teljes esztendő telt el azóta, és ez alatt a három év
alatt jelentős változások történtek sportágunkban. Sajnos, vannak kétkedők, vannak hitetlen-
kedők, akik kétségbe vonják a fejlődést, vannak türelmetlenek, akik lassúnak tartják a fej-
lődést, de szerencsére – megítélésem szerint – nincsenek már olyanok, akik akadályozzák és
ellenzik az állásfoglalásban meghatározott központi koncepció megvalósítását.

Nos, a kétkedők, hitetlenkedők és a türelmetlenek meggyőzése, vagy megnyugtatósa érde-
kében, hadd hívjam fel a figyelmet néhány egyszerű és száraz számadatra, amelyek azonban
nagyon sok mindent elárulnak.

Atlétikai szakosztályok:	1974: 172	főfoglalkozású edzők:	1974: 62
	1977: 206		1977: 126
igazolt atléták:	1974: kb. 18.000	középiskolai atlétika:	1974: -
	1977: 37.443		1977: DSK-k száma 392
minősített atléták:	1974: 5461	versenybírók száma:	1974: 2929
	1977: 8091		1977: 4125
működő edzők:	1974: 790		
	1977: 998		

A számok nyerek, de csalhatatlanok. A sportág szempontjából leglényegesebb adatokat
ismertettem, de ezek mellett folytathatnám a sort. Gondoljunk csak az atlétikára fordított
pénzösszegek növekedésére, amit nem is merek számokban kifejezni, beszélhetnénk a tömeg-
szintű, akcióyszerű atlétikai versenyek és az ezeken részt vevők számának növekedéséről, a
nemzetközi versenyeztetés lehetőségének bővüléséről, az iskolai kollégiumokban tehetséges
fiatal atléták részére biztosított férőhelyek számának emelkedéséről, vagy akár a verseny-
bírók díjazásának rendezéséről.

Egyszóval, igen sok minden történt az elmúlt három év alatt: az előrelépés, a fejlő-
dés kétségtelen.

Jómagam abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy részt vettem az atlétikai állás-
foglalás kidolgozásában. Három év távlatából azt mondhatom, hogy az állásfoglalásban meg-
fogalmazott feladatok és célkitűzések reálisak, teljesíthetők, elérhetők.

A végrehajtás üteme, a fejlődés tempója is alapvetően megfelel eredeti elképzelése-
inknek. Vannak ugyan az állásfoglalásnak egyes rész kérdései, melyek a végrehajtás módsze-
reit tekintve esetleg módosításra, változtatásra szorulnak, jelenlegi és jövőbeni tenniva-
lóink fő vázát azonban továbbra is az atlétikai állásfoglalás határozza meg.

És hadd tegyek még egy megjegyzést az állásfoglalással kapcsolatban. Mint azt a MASZ
Elnöksége az állásfoglalás végrehajtását legutóbb értékelő ülésén is megállapította, a
sportággal kapcsolatos kedvező szemléletváltozást tovább kell fokozni. Most már ugyan álta-
lánosságban megállapítható, hogy minden szinten és területen ismerik, elfogadják a sportág
jelentőségét, fejlesztésének szükségességét, a gyakorlatban azonban esetenként nem érvénye-
sül ez a szemlélet az atlétikával kapcsolatos intézkedésekben, döntésekben.

Nem lenne helyes, ha sportágunk helyzetéről, a három év alatt megtett útról egyértel-
műen pozitív képet alkotnánk. A későbbiekben, helyzetünk részletes tárgyalása során, még
kitérek azokra a kiaknázatlan lehetőségekre, azokra az eddig megoldatlan feladatokra, melyek
kihasználásával, megvalósításával jelentős lépéseket tehetünk előre.

Kedves Sporttársak !

Az atlétika helyzetelemzését az élvonal 1977. évi szereplésének tárgyalásával kezdem.

A nemzetközi eredményeket tekintve, az elmúlt év meglehetősen ellentmondásos. Felnőtt
válogatott csapataink Csehszlovákiával és Franciaországgal férfi-női szinten, Olaszországgal
csak férfi vonalon találkoztak. A részletes eredmények ismertek, de nem árt azokat felidézni:

Cseh-magyar férfi	231:177	francia-magyar női	84:73
Cseh-magyar női	150:150	olasz-magyar férfi	121:90
francia-magyar férfi	211:198	4 vereség, 1 döntetlen	

Utánpótlás válogatottunk eredményei:

magyar-bajor férfi 124.5:76.5
magyar-bajor női 77: 69

magyar-bolgár férfi 116.5:104.5
magyar-bolgár női 69:65
4 győzelem

Ifjúságiak:

cseh-magyar férfi 101:97
magyar-cseh női 74:61
magyar-osztrák férfi 69:57

magyar-osztrák női 71:35
román-magyar férfi 106:103
román-magyar női 72:63
3 győzelem, 3 vereség

Össz mérleg: 7 győzelem, 1 döntetlen, 7 vereség.

EURÓPA KUPA elődöntő ffi Athén 5. B döntőbe
női Stuttgart 3. B döntőbe
B döntő ffi Göteborg 7.
női Trinec 4.

ÖSSZETETT EK DÖNTŐ női 7.
LUGANO KUPA elődöntő 2.
döntő 10.

FEDETTPÁLYÁS EB 1 ezüst, 3 bronz, 1 negyedik, 1 ötödik

IFJUSÁGI EB 1 ezüst, 2 ötödik, 1-1 VI-VII-VIII. hely

IBV 2 arany, 2 ezüst, 4 bronz, 6 V., 4 VI. 2 VII, 2 VIII.

A fenti eredményekből megállapítható, hogy felnőtt csapataink negatív mérlegével szemben utánpótlás és ifjúsági korú atlétáink jelentős sikereket értek el nemzetközi téren is 1977-ben.

A kép ellentmondásosságát fokozza, ha felnőtt csapataink szereplését összevetjük az egyéni eredményekkel, a világranglistán elfoglalt helyekkel.

A világranglista 1-30. helyén szerepel 8 férfi versenyző és a ffi 4x100 m-es váltó, valamint 9 női versenyző és mindkét váltó. Előkelő helyezésekkel is találkozunk a világranglistán: 1 első, 2 második, 1 hatodik, 1 hetedik, 1 kilencedik és 3 tizedik helyünk van.

Külön örvendetes - és az olimpiai felkészülési programban rögzítettek helyességét igazolja, hogy egy kivételével a kiemelt versenyszámok mindegyikében szerepel versenyzőnk a világranglista 1-30. helyén. Férfi gerelyhajításban 4, női gerelyhajításban 3, női magasugrásban 2, férfi és női távolugrásban 1-1 magyar versenyzőt találunk.

A hazai élmezőny helyzetére két adattal kívánok rámutatni. A sok vitát kiváltott és időben meglehetősen későn kiadott új, megemelt minősítési szintek ellenére a magasan minősített atléták száma kedvezően alakult 1977-ben:

	I.o.	aranyjelvény
1974:	94	305
1975:	106	349
1976:	125	393
1977+nk.:	100	396

A másik adat:

A jelenleg érvényben lévő országos atlétikai csúcseredmények listáján 21 felnőtt, 27 utánpótlás és 25 ifjúsági csúcseredmény szerepel 1977-es dátummal, ez az összes nyilvántartott csúcs 38 %-a. A felnőtt női csúcseredmények között valamennyi a 70-es években született, a férfi csúcsok közül azonban még mindig van két szakállasnak mondható, 1954-ben, illetve 1955-ben elért csúcs.

Nem véletlen azonban, hogy külön tárgyalom a nemzetközi és a hazai eredményességet, mert a pozitív változások ellenére, a versenyszámok többségében még mindig nagy úr tátong a nemzetközi mezőny és a hazai élvonal között. Ennek a távolságnak a csökkentése szakembereink legfontosabb feladata és azt a legkorszerűbb edzés módszerek alkalmazásával érhetjük csak el. Mi történt ezen a téren 1977-ben?

A MASZ Elnöksége megállapította, hogy a korszerű edzésrendszer és edzés módszerek alkalmazásának bevezetése nem haladt megfelelő ütemben. Még mindig kevés az olyan edző, aki valóban korszerűen igyekszik dolgozni. A korszerű edzésrendszerek bevezetését hátráltatta, hogy azt csak a felkészülés megkezdése után, az olimpiai felkészülési tervben és programban dolgoztuk ki. A korszerű edzés módszerek tekintetében szakáganként más és más a helyzet.

Vágtafutásban a technikai képzés korszerű módszerei elég széles körben elterjedtek, ezzel szemben a vágta- és gyorsasági állóképesség fejlesztésére irányuló munka még igen sok kívánnivalót hagy maga után.

Közép- és hosszútávutásban az aerob kapacitás fejlesztését jó néhány edzőnk korszerűen oldja meg. A versenyszázónban azonban az aerob jellegű munka háttérbe szorul, ezért az eredmények stagnálnak, vagy visszafejlődnek. Az anaerob kapacitás fejlesztésére irányuló munka mennyiségében megfelelő, esetenként sok, intenzitásában azonban elmarad a kívánatostól.

A dobószámok közül a gerelyhajítók felkészítése minden tekintetben korszerű. A többi dobószámban az erőfejlesztés módszerei nem elég korszerűek. Ezen a téren egy, valamennyi erőigényes sportágban felhasználható módszertani tájékoztatót adtunk ki.

Ugrószámokban a korszerű edzés módszereket sikerült elég széles körben tudatosítani, alkalmazásuk azonban még zökkenővel jár.

Összetett versenyzésben, annak ellenére, hogy kevés szakosított edzővel rendelkezünk, a helyzet az edzés módszerek terén sokat javult.

Hogyan állunk a közvetlen utánpótlással az egyes szakágakat tekintve? Nem sikerült előbbre lépni a legfontosabb kérdés, az elmaradt női futóvonal fejlesztésében. Ezt a kiválasztás problémái mellett rövidtávfutásban elsősorban edzésmódszerbeli hiányosságok okozzák. Ugyanakkor középtávfutásban szemléletbeli és irányítási nehézségek miatt jóformán csak komoly fejlődésre alkalmatlan versenyzőkkel foglalkozunk. A női futók terhelése messze elmarad a férfiakétól, elsősorban középtávfutásban. A férfi futószámokban 1977-ben is feltűntek újabb tehetségek, akikkel érdemes kiemelten foglalkozni.

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

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

Az utánpótlás felkészítésének hiányosságai felszámolása érdekében, számos szakember bevonásával, most kezdtük meg a felkészítés rendjének korszerűsítését, amit a következő évben kívánunk bevezetni. Edzőképzés, továbbképzés ...

E beszámolóban részletesebb szakmai elemzésbe nem szükséges bocsátkoznom, az elmondottak tartalmazzák a fejlődésre és a problémákra, hiányosságokra legjellemzőbb kérdéseket.

A nemzetközi és hazai eredményesség, valamint néhány szakmai kérdés tárgyalása után az atlétika szervezeti kereteinek ismertetésére térek át.

A Magyar Atlétikai Szövetség új 19 tagú Elnöksége az elmúlt év februárjában kapott 4 évre szóló megbízást. Az Elnökség egy évre előre meghatározott ülésterv szerint tevékenykedett. Általában az egész sportágat átfogó, nagy jelentőségű elvi kérdéseket tárgyalt és beszámoltatott 4 megyei atlétikai szövetséget.

Az 5 tagú Intéző Bizottság ülésein elsősorban az atlétikai szakosztályok beszámoltatása szerepelt napirenden. 1977 év folyamán 12 atlétikai szakosztály munkáját tárgyaltuk meg. Emellett az IB kisebb jelentőségű, de testületi döntést igénylő kérdésekkel, a bizottságok és az apparátus beszámoltatásával foglalkozott, valamint operatív tevékenységet is végzett.

A MASZ szakbizottságai közül kiemelkedő munkát végzett a Versenybíró és Edzőbizottság, megbízhatóan és pontosan dolgozott a Nyilvántartó és Minősítő Bizottság, valamint a Vidéki Bizottság. A Propaganda Bizottság tevékenysége fejlődött, javult a sportág propagandája, de még vannak további tennivalók. A Nemzetközi és Protokoll Bizottság alkalmassági tevékenységet végzett. Szerencsére Fegyelmi Bizottságunknak mindössze két alkalommal kellett üléseznie. Ennek során 5 ügyet tárgyaltak. Két esetben a fegyelmi eljárást megszüntető határozat született, két esetben írásbeli dorgálás és meghatározott sporttevékenységtől eltiltás, egy esetben pedig írásbeli dorgálás fegyelmi büntetés született.

Bizottságaink vezetőinek és tagjainak ezúton is köszönöm az egész évben végzett munkát, kérem, hogy a jövőben még nagyobb lelkesedéssel, odaadással végezzék számunkra nélkülözhetetlen tevékenységüket.

A MASZ apparátusában 1977-ben a szakfelügyelői vonalon néhány személyi változás történt, ezek ismertek. A változások és egy dolgozónk 3 hónapos katonai szolgálata okoztak fennakadást az apparátus munkájában. Ugy ítélik meg, hogy az 1973-76 közti időszak egyenletes színvonalemelkedése a munkavégzésben 1977-ben kissé lelassult. Ennek okait feltártuk, az elmúlt októberben új munkamódszereket vezettünk be és ennek kedvező jeleit talán a sportársak is érzékelhették már.

A MASZ fő feladatai közül 1977-ben egy jelentős feladatának, az ellenőrző feladatnak nem tudott eleget tenni. A sportegyesületek szervezeti és szakmai munkájának, a területi szervek irányító tevékenységének ellenőrzését nem oldottuk meg, ennek káros következményei érezhetők.

A szövetség munkájának további javításával, a kapcsolattartás, a tájékoztatás és az ellenőrzés fokozott előtérbe helyezésével fokozatosan fel kell számolnunk a meglévő hiányosságokat.

A területi atlétikai szövetségek szervezeti kereteinek kialakulása 1977-ben kissé lelassult, sőt egyes helyeken visszaesett. Ebben az évben 3 megyében okozott nehézséget, hogy nem sikerült megoldani a megyei szövetség elnökségének kinevezését. Így a végzett munka nem testületi, csupán egyes személyek nevéhez fűződött. Azóta Komárom megyében megoldották a problémát, de Békés és Veszprém megyékben gyakorlatilag nem funkcionál jelenleg sem megyei atlétikai szövetség. Ebben bizonyos mértékig a MASZ is vétkes, nem nyújtottunk kellő segítséget a probléma megoldásához.

A területi szövetségekben még mindig nem egyértelműen rendezett a szakfelügyelői helyzet. Mindössze 4 megyében /Ejér, Győr, Vas, Zala/ működik főfoglalkozású szakfelügyelő, további 10 megyében és Budapesten mellékállású szakfelügyelő van. Pest megyében társadalmi munkában végzik ezt a feladatot és adataink szerint Komárom, Nógrád, Tolna és Veszprém megyékben nincs szakfelügyelő.

Ezen adatok ismeretében nem is lehet kérdés, hogy sok helyütt miért nem tudják még megoldani területi szövetségeink az adott terület atlétikájának irányítását, a sportág összefogását és az állásfoglalás végrehajtásának szervezését.

Jelentős mértékben nőtt területi szövetségeink társadalmi aktivahálózata, elsősorban a versenybírói gárda bővülése folytán. Emellett igen nagy öröm, hogy több megyében jelentős fiatalítás is kezdődött. Komoly feladat hárul területi szövetségeinkre a versenyrendezés

terén. Az év folyamán 1178 szövetségi, versenyegyesületi és 657 tömeg-jellegű versenyt rendeztek az országban, utóbbiakon több, mint 200.000 fő vett részt. Ezek a számok is önmagukért beszélnek. Köszönet minden szakembernek, társadalmi munkásnak, aki délutánját, estéjét, hétvégét és szabadnapját áldozva közreműködött a hallatlan nagy számú verseny lebonyolításában és a nagy tömegek foglalkoztatásában.

A területi szövetségek életéből számos jó és követendő példát lehetne kiemelni /híradók szerkesztése, lebontott követelményrendszer, stb./, ezekről a szövetségek vezetői konzultáltak az év elején megtartott 3 napos továbbképzésen. Reméljük, a jó példa terjed, 1978-ban mind több helyi kezdeményezés nyomán színvonalasabbá válik területi szövetségeink munkája.

Külön ki kell térnem a Budapesti Atlétikai Szövetség szerepére és tevékenységére, hisz ez meghatározó jellegű az egész ország atlétikájának szempontjából is. Köszönetet mondok a Bp. Atlétikai Szövetség vezetőinek, munkatársainak a kiváló együttműködésért, melyet az év során tapasztaltunk. Bizom abban, hogy ez az együttműködés tartós lesz és a még esetenként meglévő hiányosságokat kölcsönösen fel tudjuk számolni.

A sportegyesületek atlétikai szakosztályainak elmúlt évi munkájáról már számos értékelés, elemzés látott napvilágot. Mint ismeretes, tavaly sor került a szakosztályok ismételt kategóriába sorolására. Jelenleg 9 A, 25 B és 49 C kategóriás szakosztály működik, a többi a D kategóriába nyert besorolást.

Az "A" kategóriás szakosztályok szervezeti keretei kialakultak, mindenütt főfoglalkozású vezetőedző dolgozik és a PMSC kivételével, mindenhol van főfoglalkozású technikai vezető. A szakosztályok szervezeti felépítése a helyi sajátosságok miatt néhol eltér a MASZ által kiadott modelltől, ez esetenként gondot, problémát okoz a mindennapi munkában.

Az edzői létszám ezeknél a szakosztályoknál általában megfelelő, a fő és mellékállású edzők arányát azonban csak kis mértékben sikerült módosítani. Alacsony a főállású edzők száma az FTC-nél és a Spartacusnál, az NYVSSC-nél pedig csak a vezetőedző főfoglalkozású.

E szakosztályok feladata elsősorban a nemzetközi szintű munka és eredményesség, ezért nem tartjuk megfelelőnek a magasabb minősítésű versenyzők és az összminősítések arányát. Egy elgondolkodtató számadat: az "A" kategóriás szakosztályokban - ahol, mint említettem, a nemzetközi színvonal a követelmény - 57 főfoglalkozású edző dolgozik, a nemzetközi szintű versenyzők száma pedig mindössze 11. Van tehát javítani való.

A szakosztályok rangsora ismert, a bajnoki és minősítési pontok alapján kialakult a kép. Az "A" kat. szakosztályok többsége stabilizálta helyét, két szakosztály /Vasas, Spartacus/ visszaesett. Kérem, ne tekintse senki fenyegetésnek, de volt már rá példa, hogy a MASZ javaslatot tett a kategória időközbeni visszaminősítésére.

A "B" kategóriás szakosztályok szervezeti keretei tovább fejlődtek. 8 szakosztályban ugyan még nincs főállású vezetőedző. Az edzői létszám általában megfelelő, a versenyzői létszám és a minősített versenyzők száma meglehetősen változó képet mutat. A szakosztályok rangsorában több lényeges változás történt 1976-hoz képest, változtak az erőviszonyok, de az úgynevezett "alsó régiókban" - sajnos - stabilizálódott, sőt visszaesett néhány szakosztály. A visszaminősítés kérdése itt is felvetődik.

Örvendek ezzel szemben, hogy egyre több "B" kategóriás szakosztály tűzi célul maga elé az "A" kategóriát. Le kell azt szögezni, hogy nem tartjuk szükségesnek az "A" kategóriás szakosztályok számának indokolatlan bővítését. Annál inkább helyeselnék az "A" kategóriáért való versengés, a konkurrencia megnövekedését. Ez minden bizonnyal oda vezet majd, hogy az "A" kategóriás szakosztályok valóban "A" kategóriások lesznek és mögöttük a "B" kategória erős élmezőnye sorakozik fel.

A "C" kategóriás szakosztályok elsődleges feladata az utánpótlásbázis megteremtése. Legtöbbjük ennek megfelelően tevékenykedik. A szakosztályi rangsorban néhány több "B" kategóriás szakosztályt is megelőztek. A "C" kategóriás szakosztályok intenzív fejlesztése azonban - megítélésünk szerint - csak ott indokolt, ahol az esetleges "B" kategóriába kerülés nem vezet a helyileg rendelkezésre álló erők indokolatlan megosztásához.

Még egy megjegyzés és ez a tömegebázis megteremtését szolgáló "D" kategóriás szakosztályokra is vonatkozik: magasabb szintű versenyzőt csak ott szabad foglalkoztatni, ahol felkészüléséhez, fejlődéséhez egyértelműen biztosítottak a lehetőségek.

A szakosztályok 1977. évi tevékenységét részletesen elemzi a MASZ vezető szakfelügyelőjének jelentése, mely megjelent az ATLETIKA márciusi számában. Az érdeklődők a sok-sok táblázatból és a szöveges elemzésből igen tanulságos következtetéseket vonhatnak le.

Tisztelt Sporttársnők, Sporttársak !

A továbbiakban néhány, sportágunk helyzetét jelentős mértékben befolyásoló részletkérdésre szeretnék még kitérni beszámolómban. Ezek közül az első a sokat vitatott, sokat emlegetett követelményrendszer.

Mint köztudott, az OTSH labdarúgó határozata írta elő első ízben a követelményrendszert és abban a sportágban is került sor először a követelményrendszer bevezetésére. Az atlétika - jelentőségének és feladatainak megfelelően - elsőnek csatlakozott, az összes többi sportág közül nálunk lépett először életbe, rövid idővel az atlétikai állásfoglalás megjelenése után a szakmai követelmény-, irányítási és ellenőrzési rendszer. Bevezetésének időszakában sok vitát váltott ki, voltak ellenzői és voltak olyanok is, akik már akkor rámutattak hiányosságaira, hibáira, melyeket a gyakorlat a későbbiekben igazolt. A hiányosságok ellenére - megítélésünk szerint - ez a követelményrendszer kiadásának idején és azt követően, alkalmas volt arra, hogy az atlétikai szakosztályokban folyó szakmai munkát rendszerbe foglalja, erősítse a központi irányelvek érvényesülését, egységesítse az irányítás és ellenőrzés szempontjait.

Remélem, mindenki egyetért azzal a megállapítással, hogy a hiányosságok ellenére sportágunk fejlődése, előrelépése szempontjából egyértelműen pozitív tényező ez a követelményrendszer. Az előzőekben már önkritikusan említettem, hogy a MASZ tevékenységében jelentős hiányosság volt az elmúlt évben az ellenőrző tevékenység elhanyagolása. Ez érvényes volt a követelményrendszer végrehajtásának ellenőrzésére is. Az elmúlt másfél hónapban kísérletet tettünk ezen hiányosság felszámolására és a MASZ munkatársai mintegy 40 atlétikai szakosztálynál ellenőrizték a követelményrendszer végrehajtását. Az ellenőrzés tapasztalatainak elemzésére nem kívánok kitérni, hiszen azokat a március 28-i vezetőedzői értekezleten részleteiben ismertettük. Most csupán azt a megjegyzést kívánom tenni, hogy igen sok hiányossággal találkoztunk ellenőrzéseink alkalmával. Sok mindent elmondok azzal, hogy például három "A" kategóriás szakosztálynál rövid időn belül meg kell ismételni az ellenőrzést. Visszatérve a jelenleg érvényben lévő követelményrendszer hiányosságaira - felismertük azokat. Felismertük, hogy követelményeink túlnyomórészt adminisztratív jellegűek, nem elegendő befolyással bírnak a szakmai munka korszerűsítésére, a felkészítés rendszeresebbé tételére, az atlétika színvonalának emelésére. Felismerésünk nyomán cselekedtünk is.

Rövid időn belül hatályba lép a megváltozott körülményeknek és feladatoknak megfelelő új követelményrendszer. Alapvetően ez a követelményrendszer abban tér el a jelenlegitől, hogy hatálya valamennyi, az atlétikával kapcsolatban álló személyre kiterjed. Jelentős és fontos változás, hogy a minimális edzésszámokat korosztályonként és felkészülési időszakonként differenciáltan, a gyakorlati élethez és a reális lehetőségekhez jobban igazodva határozza meg.

Az új követelményrendszer jelentős előírásokat tartalmaz mind a fő, mind a mellékfoglalkozású edzőkkel kapcsolatban, már ami az irányításuk alatt dolgozó versenyzői csoport létszámát illeti. Előírja az új követelményrendszer az egyes korosztályok számára - szakáganként differenciáltan - az évenként kötelező versenyek számát. Ujdonság - és komoly feladat - az új követelményrendszerben a szakosztályokkal szemben támasztott követelmény.

Nevezetesen:

- a különböző kategóriába sorolt szakosztályoknak meghatározott számú nemzetközi szintű, I-II. osztályú, arany-, ezüstjelvényes, stb. atlétával kell rendelkeznie;
- a különböző kategóriába sorolt szakosztályoknak a MASZ bajnoki pontversenyében meghatározott pontszámot kell elérni, szakáganként differenciálva az "A" és "B" kategóriás szakosztályoknál.

Előre be kell jelentenem, hogy ezeknél a követelményeknél - stilszerűen - magasra tettük a mércét. Az 1977-es év eredményeit tekintve, a most kiadásra kerülő követelményeknek az "A" és "B" kategória esetében is csak az oda besorolt szakosztályok fele tudott eleget tenni. Kemény és következetes szakmai munkára lesz szükség, hogy a komoly követelményeknek eleget lehessen tenni.

Az elmúlt évek tapasztalatai arra a következtetésre juttattak bennünket, hogy kizárólag a magasra, elérhető mértékben magasra állított követelményekkel érhetünk el eredményeket.

1978-ban a követelményrendszer végrehajtását következetesen fogjuk ellenőrizni. És mi több, a szakosztályok megítélésénél /kategóriába sorolás, visszaminősítés, nemzetközi kontingens, rendkívüli támogatás, sportszer és felszerelés igények kielégítése, stb./, az edzők és versenyzők munkájának megítélésénél elsődlegesen figyelembe vesszük a követelményrendszer teljesítését. A MASZ-nak lehetősége és joga lesz az edzői szerződések feltételeinek, az edzők premizálásának befolyásolásra. A versenyzők felkészülési juttatása csak a MASZ egyetértésével lesz lehetséges, és a versenyzők egyéb kedvezményeit, juttatásait is véleményezni, befolyásolni fogjuk, elsősorban az új követelményrendszerben előírtak teljesítése alapján.

Alapelvünk lesz az új követelményrendszer hatályba lépésétől kezdve, hogy az atlétikában - legyen szó edzőről, versenyzőről, sportvezetőről, vagy társadalmi aktíváról - az elismerés és támogatás álljon szigorúan egyenes arányban az illető személy adottságaihoz, képességeihez mért tenniakarással és eredményességgel, az érintett szerv /szakosztály, vagy szövetség/ lehetőségeihez, feltételeihez mért fejlődéssel, előrelépéssel.

Kérjük és javasoljuk, hogy a szakosztályoknál meglévő különböző ösztönző rendszereket is igazítsák ehhez az alapelvhez. A juttatások mindenhol álljanak arányban a teljesítménnyel, az eredményekkel! A jövőben megengedhetetlen - és ennek megfelelően a MASZ tenni fog el - lene - hogy egyéni, vagy szűk kisközösségi érdekek miatt, középszerű hazai szintű teljesítményekért egyes helyeken sokkal magasabb juttatásokat biztosítsanak, mint másutt komoly nemzetközi szintű eredményekért.

Talán túl keménynek és szigorúnak tűnnek ezek a mondatok, de meggyőződésünk, hogy a szigorú követelmények támasztása és azok végrehajtásának következetes ellenőrzése vezethet csak eredményhez.

Az atlétika helyzetét jelentősen befolyásoló másik tényező a feltételhelyzet. Az állásfoglalás megjelenését követő években jelentős változások történtek ezen a téren.

Hogyan állunk létesítmények terén?

Annak ellenére, hogy még sok szakosztályban küzködnek létesítmény gondokkal, elsősorban ami a téli felkészülés feltételeit illeti, meg kell állapítani, hogy ezen a téren sok támogatást kapott az atlétika. Gondoljunk csak a műanyagborítású pályákra, az ujonnan létesített hagyományos pályákra, a korszerű futófolyosókra, melyek, ha egyelőre kis számban is, de mind az állásfoglalást követően létesültek. Gondoljunk azokra a konkrét tervek, már megkezdett beruházásokra, melyek már a közeljövőben az atlétika felkészülését fogják segíteni.

Meg kell állapítanunk ugyanakkor azt is, hogy a létesítmény-fejlesztés terén a tervekhez képest elmaradás van. Amit pedig végképp nem lehet megmagyarázni, a meglévő létesítményeink karbantartása, esetleges felújítása terén ige-igen sok nehézséggel találkozunk, még legnagyobb szakosztályaink esetében is. Ez a szemlélet és gyakorlat ellentmondása.

A sportfelszerelések és szerek tekintetében - sajnos - lényeges előrelépésről aligha beszélhetünk. Bár a szakosztályok költségvetésében a korábbinál lényegesen nagyobb összegeket biztosítanak erre a célra, a közismert import és devizaneheztségek, valamint a hazai sportszergyártás meglévő hiányosságai következtében, ezeket az összegeket nem tudjuk a célnak megfelelően hasznosítani.

Több alkalommal tett a MASZ kísérletet a hazai sportszergyártás problémáinak megoldására. Úgy tűnik, legutóbbi tárgyalásaink már bizonyos eredményeket is hozhatnak ebben az évben.

Sportágunk személyi feltételei mennyiségi és minőségi vonatkozásban egyaránt sokat fejlődtek.

Az edzők és versenybírók számára beszámolóim elején már utaltam. Ha ehhez a mintegy 5100 személyhez hozzáadom az atlétika különböző szervezeti egységeiben tevékenykedő hivatali és társadalmi vezetőket, több mint ezer főről van szó, érdekes számot kapok. A mintegy 8000 minősített versenyző munkáját 6200 fős gárda irányítja, segíti, támogatja. Nem mondható a legjobb aránynak. A minőségi fejlődésre utal részben a főfoglalkozású edzők számának növekedése, de még inkább az, hogy jelenleg már 35 mesteredzővel és 155 szakedzővel rendelkezik sportágunk.

A feltételek között kell megemlíteni a fiatal tehetségek részére biztosított kollégiumi férőhelyeket is. Míg 1975-ben 174 ilyen férőhely volt az országban, 1977-ben 550 fiatal tehetséget lehetett volna kollégiumban elhelyezni. Azért fogalmazok feltételes módban, mert jóllehet a kollégiumi férőhelyeket bizonyára mindenütt betöltötték, az viszont vitán felül áll, hogy sok helyütt nem azok a tehetségek kerültek a kollégiumba, akiknek kellett volna. Megint a szemlélet és a gyakorlat ellentmondása jelentkezik.

Az eredményesség feltételeként néhány gondolatot a versenyrendszer-versenynaptár-versenyrendezés kérdéscsoportjáról is szeretnék kifejtetni.

Az állásfoglalás tulajdonképpen a fiatalokruak versenyrendszerében hozott változásokat, ezek bevezetése döntő többségben nem az elmúlt évben történt. Gyakorlatilag kialakult az a rendszer, mely biztosítja a tehetségek kiválasztását és továbbfejlesztését. Joggal vethetnek fel a sporttársak egy kérdést az állásfoglalás egy megvalósíthatatlan feladatát illetően. Nevezetesen az atlétikai jelvénytörzsfőnök kérdéséről. A MASZ Elnöksége foglalkozott ezzel a problémával és megállapította, hogy a feladat megoldása, azaz a tehetségek még intenzívebb kiválasztási rendszerének létrehozása szükséges, azonban nem a jelvénytörzsfőnök útján.

Versenynaptárunk évről-évre zsúfolt, bár évről-évre igyekszünk jobb és jobb versenynaptárt készíteni - nem mindig sikerrel. Az elmúlt évben a közvetlen élvonal intenzív versenyzési szakaszát igyekeztünk lerövidíteni, ennek ellenére néhány súlyponti verseny mégis ezen kívül esett. De mint már korábban említettem, 1977-ben 1178 szövetségi, vagy egyesületi versenyt rendeztünk, ezt lehetetlenség zsúfoltság nélkül megtenni.

Versenyszerünk színvonala, ha nem is nagy mértékben, de emelkedett. Vannak objektív akadályaink, gondolok itt pl. a pályafelszerelések mennyiségére és állapotára, de szubjektív tényezőkön is múlik, hogy a fejlődés nem nagyobb. A versenyeket előkészítő rendező szervek jobb munkájával, a versenybírók odafigyelésével biztos, hogy színvonalasabb versenyeket tudnánk rendezni. Ennek érdekében ez évben pl. kötelező versenybírói továbbképzést határoztunk el, a központi tanfolyamok már befejeződtek. Kíváncsian várjuk a teszt-vizsgák eredményeit.

Kedves Sporttársak !

Végezetül visszatérek arra a gondolatra, hogy a fejlődésünk egyértelmű rögzítése és elismerése mellett látnunk kell hibáinkat, az elmondottakból kiderül, hogy mely területen nem tudtunk kellően élni lehetőségeinkkel.

Fejlődésünk meggyorsítása érdekében 1978-ban a következő fő feladatokra, tennivalókra kell koncentrálnunk:

- 1./ Az általános iskolai atlétikai tevékenység, felülvizsgálata és korszerűsítése, továbbá az egységes felmérési és kiválasztási rendszer bevezetése, valamint az az iskolák és egyesületek kapcsolati formáinak a helyi sajátosságoknak megfelelő rendezése segítségével biztosítanunk kell, hogy mind több és több valóban tehetséges gyerek kapcsolódjék be az atlétikába.
- 2./ Az új követelményrendszer bevezetésével, annak rendszeres és hatékony végrehajtásával, a követelmények szigorú ellenőrzésével biztosítanunk kell a szakmai és szervezeti munka színvonalasabbá tételét, a korszerű edzőmódszerek további elterjesztésével fokozni kell az eredményességet.
- 3./ Az atlétika valamennyi területén /MASZ, területi szervek, egyesületek/ kiemelt feladatként kell kezelni felnőtt szinten a prágai EB-t, ifjúságiaknál pedig a IBV-t.
- 4./ Fokozottan differenciált minőségi munkát kell megkövetelni az "A" és "B" kategóriás szakosztályokban.
- 5./ Az új központi egyesületi értékelő és ösztönző rendszer figyelembevételével finomítani kell a MASZ értékelési rendjét is. Megfelelő belső szabályozók kialakításával segíteni kell a tehetségek áramlását a jobb feltételekkel rendelkező egyesületek felé.
- 6./ A rendelkezésre álló anyagi lehetőségek felhasználásával, elsősorban helyi kezdeményezésekre támaszkodva, gyorsítani kell a létesítmények fejlesztését.

- 7./ Az atlétikával kapcsolatos szemlélet további helyes irányú formálásával és a gyakorlatban való érvényesítésével, a rendelkezésre álló feltételek és lehetőségek jobb kihasználásával, szervezettebb és színvonalasabb munkával elő kell segíteni fő feladataink megvalósítását.

Tisztelt Sporttársak !

Bizva valamennyiük tenniakarásában, kérem további segítőkészségüket és munkájukat a magyar atlétika fejlesztésében.

"A MAGYAR ATLÉTIKÁÉRT"

A Magyar Atlétikai Szövetség Elnöksége a magyar atlétika életét meghatározó, a sportág elterjesztésében és fejlesztésében, a hazai és nemzetközi eredményesség növelésében kiemelkedő tevékenységet végző szakemberek, vezetők és társadalmi munkások érdemeinek elismeréseként és az egész atlétikai társadalom köszönetének jeleként "A MAGYAR ATLÉTIKÁÉRT" elnevezésű díszplakettet alapított. Olyan elismerést kívánt teremteni, amelyet csak egyetlen dologért, csak egyetlen ügyért lehet kiérdemelni, mint a díszplakett neve is mutatja: a magyar atlétikáért.

A díszplakett arany, ezüst és bronz fokozatban készült. Adományozására évenként egy alkalommal kerül sor.

Garay Sándor, a MASZ elnöke, abban a reményben nyújtotta át első alkalommal a díszplaketteket, hogy ennek az anyagi előnyökkel nem járó díszplakettnek az értéke vetélkedni fog esetleg sokkal magasabb szintű kitüntetések értékével is.

Garay Sándor a következőknek adta át a kitüntetéseket:

1. A MASZ Elnöksége az atlétika fejlesztésében végzett több évtizedes kiemelkedő vezetői, szakmai és pedagógiai munkássága elismeréseként "A magyar atlétikáért" arany díszplakettet adományozta a Testnevelési Főiskola nyugalmazott tanszékvezető tanárának, a BEAC atlétikai szakosztálya szaktanácsadójának, DR. BACSALMASI PETER sporttársnak.

2. A MASZ Elnöksége az atlétika fejlesztésében végzett több évtizedes kiemelkedő vezetői munkássága elismeréseként "A magyar atlétikáért" arany díszplakettet adományozta a MASZ volt elnökének, elnökségi tagjának, a Népstadion és Intézményei főigazgatójának, NÉMETH IMRE sporttársnak.

3. A MASZ Elnöksége a vidéki és iskolai atlétika fejlesztésében végzett több évtizedes kiemelkedő szakmai és társadalmi munkássága elismeréseként "A magyar atlétikáért" ezüst díszplakettet adományozta a Békés megyei Atlétikai Szövetség volt elnökének, nyugalmazott testnevelő tanárnak, id. CHRISTIÁN LÁSZLÓ sporttársnak.

4. A MASZ Elnöksége az atlétika fejlesztésében végzett több évtizedes munkássága elismeréseként "A magyar atlétikáért" ezüst díszplakettet adományozta FARKAS MATYÁS sporttársnak, nyugalmazott mesteredzőnek.

5. A MASZ Elnöksége az atlétika népszerűsítésében és propagandájában végzett több évtizedes kiemelkedő társadalmi munkássága elismeréseként "A magyar atlétikáért" ezüst díszplakettet adományozta az Orvostudományi Egyetem nyugalmazott testnevelő tanárának, a MASZ Propaganda Bizottsága tagjának, az ATLÉTIKA c. folyóirat szerkesztőjének, FARKAS PÁL sporttársnak.

6. A MASZ Elnöksége a vidéki atlétika fejlesztésében végzett több évtizedes kiemelkedő társadalmi munkássága elismeréseként "A magyar atlétikáért" bronz díszplakettet adományozta a Hajdú-Bihar megyei Atlétikai Szövetség elnökének, a szövetség szakfelügyelőjének, id. ARADI JÁNOS sporttársnak.

7. A MASZ Elnöksége az atlétika fejlesztésében végzett kiemelkedő munkássága elismeréseként "A magyar atlétikáért" bronz díszplakettet adományozta az MTK-VM nyugalmazott létesítésményvezetőjének, a MASZ technikai bizottsága volt munkatársának, országos versenybírónak, GYURSA NSZKY JÁNOS sporttársnak.

8. A MASZ Elnöksége az atlétika fejlesztésében végzett több évtizedes kiemelkedő társadalmi munkássága elismeréseként "A magyar atlétikáért" bronz díszplakettet adományozta a MASZ nemzetközi és protokoll bizottsága tagjának, országos versenybírónak, KEZDI-KOVÁCS SÁNDOR sporttársnak.

9. A MASZ Elnöksége a vidéki atlétika fejlesztésében és az atlétikai állásfoglalás végrehajtásában végzett kiemelkedő vezetői munkássága elismeréseként "A magyar atlétikáért" bronz díszplakettet adományozta a Vas megyei Testnevelési és Sporthivatal elnökének, NAGY JÁNOS sporttársnak.

10. A MASZ Elnöksége a vidéki atlétika fejlesztésében és az atlétikai állásfoglalás végrehajtásában végzett kiemelkedő vezetői munkássága elismeréseként "A magyar atlétikáért" bronz díszplakettet adományozta a Szabolcs-Szatmár megyei Testnevelési és Sporthivatal elnökhelyettesének, VAMOS ISTVÁN sporttársnak.

Végre ismét egy szakágban az élen!

A magyar atlétika nagy korszakaiban mindig voltak időszakok, amikor a világ érdeklődésének homlokterébe került valamelyik versenyzőnk.

A nagy szakági korszakunk - a középtávfutásban - az ötvenes évek közepére esett /világ-csúcsok, nagy nemzetközi győzelmek - kivéve az olimpiai bajnokságot/. A közép- és hosszútáv-futó világranglistán az élmezőnyben több versenyzőnk szerepelt. A világ legjobb sportolója volt Iharos /1955-ben/.

Dobóink nagy korszaka a hatvanas évtizedben köszöntött be, amikor a tokiói és mexikói olimpián az abszolút elsőséget is megszereztük a világ nemzetei előtt a dobószámokban.

Azután hosszú csend következett. Visszavonultak, abbahagyták a versenyzést a sok sikert elért bajnokaik. Rájöttünk arra, hogy a bőség korszakában rosszul gazdálkodtunk, nem fordítottunk elég figyelmet a jövő bajnokainak nevelésére, a következő generáció beépítésére. Így azután amikor a nagyok abbahagyták, nem volt meg az utánpótlás, akik minden tekintetben kellően felvértezve állhattak volna a világ élvonalába, illetve fokozatosan helyettesíthették volna előző korszakaink bajnokait.

A versenyzők kor szerinti tagozódása sem volt szerencsés a folyamatosság szempontjából. De hát a sikerek, a győzelmek fényében csak az eredményeknek örültünk.

Mexikóban azt hittük, hogy kalapácsvetésben szinte túlzás az I-II-IV. hely. Azután például 1976-ban jöttek a szovjetek és kibérelték a dobogót. Mi megrekedtünk, sőt visszafejlődünk. Gondoljunk a legsikeresebb atlétikai számunkra, a kalapácsvetésre, vagy a férfi, esetleg a női súlylökésre, de a női diszkoszvetésben is komoly lehangoló méterek választanak el a világ élvonalától. Férfi diszkoszban és női gerelyben vannak reménykeltő felvillanásaink, de siker-szakágunk csak egy van az atlétikában, ez pedig a férfi gerely. Tehetségben, korban, alkatban, mélységben kellően tagosodó, kiváló fejlődésképes versenyzőgárdával rendelkezünk.

A nagy ösök - Kóczán, Szepes, Várszegi - által kitaposott út és többek által - Koltai, Krasznai, Kulcsár, Tamás - kimunkált elvek, módszerek alapján ott tartunk, hogy a világ jelenlegi legjobb gerelyhajtó gárdájával rendelkezünk.

A világranglista első tíz helyezettje között 3 magyar van a következő sorrendben: első Németh Miklós, második Paragi Ferenc, kilencedik Boros Sándor. Ime a világranglista:

Az 1977. évi világranglista:

1. 94.10 m Németh Miklós	Magyarország
2. 91.92 m Paragi Ferenc	Magyarország
3. 89.48 m Siitonen Hannu	Finnország
4. 89.42 m Aho Aimo	Finnország
5. 89.30 m Hovinen Seppo	Finnország
6. 88.64 m Grebnyev Nyikolaj	Szovjetunió
7. 88.04 m Ewaliko Rod	Egyesület Államok
8. 87.92 m Jaakola Jorma	Finnország
9. 87.46 m Boros Sándor	Magyarország
10. 87.46 m Wessing Michael	Német Szövetségi Köztársaság

A montreali olimpián fölényesen, világcsúccsal /94.58/ győztes Németh Miklós, Németh Imre kalapácsvető olimpiai bajnokunk fia, ismét felkeltette a világ érdeklődését a magyar atlétika, a gerelyhajtás iránt. Az pedig, hogy a magyar bajnokságon a fölényes olimpiai győztes Németh Miklós csak harmadik tudott lenni, még a - gerelyhajtásban - mindent jobban tudó finnek érdeklődését is felcsigázta.

Ha nem is a főkapun, de a kiskapun megérkezett a volt válogatott főedző, Silen Leo is. Bulgáriai üdülését megszakítva, néhány nap "szemrevételezésre" eljött hozzánk. Módját és szerét ejtette annak, hogy a magyar szövetségi és egyesületi munkáról tapasztalatokat gyűjtsön. Természetesen nem hagyta ki a nemzetközi mércével igen nagy tekintélynek örvendő Testnevelési Főiskola rektorának, Koltai Jenőnek meglátogatását sem.

Mint a szövetség által megbízott egyik hivatalos kísérője, megragadtam én is az alkalmat, hogy ha ő minket, én őt veszem górcső alá.

Igy lett a megfigyelőből megfigyelt és kifagगतott.

Érzésem szerint hasznos, ha másoktól tanulunk, de még érdekesebb, ha a mások szemével láthatjuk önmagunkat. Mindkét formát igyekeztem összehozni, hogy érdekes és tanulságos olvasmányt tudjak adni az "ATLÉTIKA" olvasói számára.

Nem csak a személyes beszélgetésem anyagát használok fel a tájékoztatásra, hanem a vele töltött egyes edzéslátogatások, filmvetítések, értékelések és megjegyzések anyagát is.

Tudjuk és tapasztaltuk, hogy a finnek a gerelyhajtást nagyon szeretik, nemzeti sportjuknak tekintik, a több évtizedes sikeres hagyományok alapján önmagukat érzik tanítómestereknek.

A tanítómesterségnek valóban sok alapja van. Az 1912-es stockholmi olimpia óta sok sikert érték el, ahol Saaristo nyitotta meg a sort a kétkezes gerelyhajtás megnyerésével /61.00 - 48.42/. Az első három finn volt. 1920-ban Antwerpenben Myyrä 65.78 /az első három finn/, 1924. Párizs Myyrä 62.96, 1932. Los Angeles Järvinen 72.71 /első három finn/, 1936. Berlin /második, harmadik finn/, 1948. London Rautavara 69.77, 1952. Helsinki - "nemzeti gyász", mert Hyytiäinen "csak" harmadik a két amerikai mögött.

Ezután következett finn rokonaink sötét korszaka. Volt azonban ekkor is világrekorderük /Nikinen/, aki több problémát, mint örömet szerzett a gerelyhajítás kedvelőinek és a szövetségének.

Bizony, elég sokáig kellett várni a következő finn olimpiai bajnokig. 1964-ben Tokióban 34 cm-rel dobta túl a mi Kulcsár Gergelyünket, s lett győztes Pauli Nevala 82.66 m-rel.

Maxikóban Kinnunen, a "mikróherkules" lett második 88.58 m-rel.

1976. Montreal: Németh Miklós után második Siitonen Hannu 87.92 m-rel.

Ilyen eredményes szereplés után valóban nagy hagyományai lehetnek ott, ahol egymást érik a nyolcvan métereket túldobó versenyzők. Az 1977-es világranglistán is négy versenyzőjük van az első tizben. Nem kis szám, ha eredményességben mi vezetünk is.

Tehát érdemes elgondolkoznunk az elmondott, észrevett meglátásain az olyan gerelyhajító edzőnek, aki tanulni és tapasztalatot szerezni is hajlandó. Meg is kezdem tehát beszélgetésünk ismertetését.

Nálunk sok problémát okoz a dobójelölték kiválasztása, a tehetségkutatás. Finnországban milyen elképzelések alapján folyik ez ?

"Nálunk, Finnországban, a "baseball" igen népszerű és közkedvelt labdajáték. Sok gyerek űzi nagy igyekezettel és lelkesedéssel. Ez a labdajáték igen jól elő- és felkészíti a gerelyhajításra őket, mert a sok futás és dobás alkotja magát a játékot. A baseballal meg-edződött, "előkészített" fiúk igen kemény, gyors és erős fickók legalkalmasabbak a gerelyhajításra. Régen, amikor a fiatal fiúk szívesen dolgoztak, segítettek szüleiknek a favágásban, az is kellő alapot biztosított, de bizonyos szempontból - sajnos - ennek a korszaknak vége. Az erdőkhöz már a motoros fűrész a divat, a lakásokban pedig a központi fűtés az elfogadott, elterjedt."

A speciális dobóedzések elkezdése előtt mit végeztenek a kezdőkkel ?

"Ez attól függ, hogy mikor kerül a pályára a fiatal. Nálunk azt mondjuk, hogy mikor tér jó útra ! Finnországban ugyanis a legismertebb, legnépszerűbb sportág az atlétika. Egészséges ! Csalás, bírói befolyásoltság kizárva ! A befektetett munka könnyebben megtérül, mint a csapatsportoknál. Nem kell a szorgalmasoknak, igyekvőknek a lustákat, az enerváltakat "hátukon" cipelni.

A "férgese" - a tehetségtelen, a nem szorgalmas, a puhány hamar elhullik. Itt nem tud elsodródni, elbújni a jók árnyékában.

Mi a speciális képzés előtt mindig végzünk egy általános előkészítést. Ha a fiatal 14-15 éves korban kezd, akkor általános atlétikai előképzésben részesül. Amennyiben a kezdés ideje még korábbi, akkor általános sportjellegű előkészítés az elfogadhatóbb. A legideálisabb, ha a speciális dobóedzések 14-15 éves korban kezdődnek. A speciális képzés első évében nagyon oda kell figyelni, mert akkor dől el, hogy egy fiú "szerelmes" lesz-e a gerelyhajításba ! Ez ugyanis a siker alapja !

Most abból a lehetőségből indulunk ki, hogy a leendő versenyzőnk minden időszakban tud dobni. Ebben az esetben különböző súlyú golyókkal: 0.5 - 1.2 kg-ig dobáltatjuk gerelyhajítás-szerűen, valamint rengeteg medicinlabda dobást is végeztetünk velük /3-4 kg/, továbbá kétkesz dobások esetén 3-4 kg-s súlygolyót. Természetesen a gerelyt is sokat kézbeveszik és a pillanatnyi felkészültségnek megfelelően engedjük dobálni edzői felügyelet mellett.

A jelenlegi eredmények mellett a világ élvonalába kerüléshez 10-12 év szükséges, de például az önk Németh Miklósa esetében bizony több kellett !

Finnországban a következő versenydínyre való felkészülést október 15-én kezdjük el. Ekkor a munkát a következő elosztásban végezzük. Általános képzés: 30-40 %, erőfejlesztés 20-30 %, speciális 30 %. Versenyszezonban ez az arány úgy módosul, hogy általános 20 %, speciális 50-60 %, erőfejlesztés 20-30 %."

A finnek milyen képességek fejlesztését tartják a legfontosabbnak ?

"Elsősorban és mindenek előtt a gyorsaság fejlesztését a legdöntőbbnek és legfontosabbnak a gerelyhajítók számára.

Kezdőknél és fiataloknál a sok gyorsasági gyakorlat dominál, de nagyon kell vigyázni, hogy a monotonia ne alakulhasson ki. Maga a gyorsaság fejlesztése különböző súlyú gerelyekkel történik. Ezekből sorozatok állnak rendelkezésünkre: 40 dkg-tól 50-60-70-80 dkg-ig.

A felkészülési szakaszban fokozatos terhelés növekedéssel jutunk el a maximumig. Tehát itt az erő dominál, de a gyorsaság "ébredtartása" sem hanyagolható el bizonyos mértékben. A formáhozó időszakban /április végéig/ az edzésekben a gyorsaság fejlesztése dominál. Versenyszezonban pedig a legfőbb hangsúly a gyorsaság fejlesztésén van."

Az erő növeléséről érdekes és különleges, vagy legalábbis a megszokottól eltérő gyakorlatról hallottunk. Szeretném, ha erről kicsit részletesebben beszélne.

"A felkészülés kezdetén - ősszel - a haladóknál három gyakorlatfajtát alkalmazunk az erősítésnél. Ezek: guggolás, felvétel, fekvenyomás /ebben a sorrendben mondta/.

A végrehajtás módja a következő: gyakorlatonként /a három fent említett gyakorlat/ 40-50 ismétlés, 4-5 széria. Mindezt természetesen kiegészítve törzsizom erősítő gyakorlatokkal.

Ezek azonban mind általános jellegű gyakorlatok. Megjegyzendő még, hogy az elején említett három gyakorlatot súlyzóval, míg a törzsizomgyakorlatokat tárcsával végzik a versenyzők. A speciális erősítést nehéz szerek dobálásával oldják meg. Ez szükséges és nélkülözhe-

tetlen. Nevala és Kinnunen dobásainál 5-7 kg-os golyókat is használtak az egykezes dobásoknál.

Véleményem szerint elég a 4 kg-os golyó !

A speciális erősítés időszaka főleg az őszi és a téli szezon. A dobásokat papírbálákba dobva végzik. A vastag keménypapír kötegek kitűnően lefogják a nagy erejű dobásokat. Tokió előtt Nevalának edzésenként 100-120 dobást végeztek ilyen formában, az előbb említett súlyokkal. Később a formábahozásnál már kevesebbet, versenyszezonban pedig semmit, vagy csak akkor, ha hosszabb versenyszünet adódott.

A speciális gyorsaság fejlesztése az, amelyik egész évben folyik az időszakoktól függetlenül különböző súlyú gerelyekkel és golyókkal. A golyósorozat az 50 dkg-tól a 120-150 dkg-os golyókig tart, 10 dkg-os növekedéssel. Súlyonként 2-3 db áll rendelkezésre és csoportosítva és kevert formában egyformán használjuk.

Felkészülési időszakokban többet dobnak a versenyzők, csak alacsonyabb intenzitással.

A formábahozó és versenyszezonban kevesebb a dobásszám, de magas intenzitású.

Az ügyesség fejlesztése elég kevés helyet kap a felkészülési tervekben, programokban. Szeretném hallani, ezzel kapcsolatban mi az Ön véleménye ?

"Ez nálunk elég nehéz probléma. Szeretnénk, ha rendszeresen törődnének, illetve foglalkoznának vele a versenyzők. Sajnos, csak ritkán tudtam véghezvinni, mert elég hajlamosak ezek elhagyására. Sajnos, jellemző, hogy az egyszerűbb feladatok felé "húznak".

Elképzeléseim szerint, a sok cél- és kéziszeres gimnasztika, nyújtó-lazító hatású gyakorlatok és a kevés sérülést előidéző labdajátékok /kosárlabda, röplabda/ beépítése célszerű. Finnországban tradicionális és szinte mindenki gyakorolja a test egész izomzatát és a keringési rendszert alaposan megdolgoztató sifutást. Ez rendkívül jó hatással van a váll és kar izmaira, melyek a gerelyhajításhoz nélkülözhetetlenek. A sielés az ügyességet is fejleszti és megemeli a kondicionális állapotot.

Sajnálatos, hogy a sieléssel is problémáink vannak. Ugyanis nálunk, Finnországban - főleg a tél közepén - korán sötétedik, vagy ki sem világosodik. Bár az utóbbi időben a nagyobb városok, települések mellett, egyre több helyen világítanak meg 2-3 km-es körpályákat, ahol nyugodtan lehet edzeni.

Ez a téli lehetőség feltétlenül pozitívan befolyásolja versenyzőink eredményességét a nyári versenyekre. Ez a sielés biztosan segíti a magyar versenyzőket is, mert hallottam, hogy Magyarországon sincs jelentős hegy az alpesi versenyzéshez, a pusztákon pedig jól lehet sifutni !"

Sajnálattal kellett felvilágosítanom Silen Lest, hogy nálunk bizony nagyon kevesen tudnak sielni, de akik tudnak, azok is elég rendszertelenül sielnek, mert előfordult több olyan tél, amikor havunk sem volt.

Az ügyesség fejlesztéséről térjünk át a technikai képzésre. Beszéljessünk erről !

"A technika kialakításánál az egyéni képességek, a testi felépítés a döntő.

Az alkat és a képességek fejlődésével együtt változik, illetve változtatjuk a technikát. Ősszel és télen kevesebb technikai munkát végzünk, minimálisan azért legalább egyszer hetente. Előfordulhat, hogy nem gerellyel, hanem más szerrel, vagy eszközzel - golyó, labda, stb. - végeztetjük a technikai képzést, munkát.

A formábahozás időszakában minimálisan 3-4-szer, a versenyidőszakban pedig 3-szor gyakorlunk".

A gerelyhajítók felkészítésénél milyen szempontokat kell figyelembe venni ?

"A technika állandó javítását, csiszolását és a gyorsaság növelését".

Miben látja a további eredménynövelés lehetőségeit ?

"A versenyzők jobb emberi megismerésén keresztül képességeiknek tervszerűbb, folyamatos fejlesztését, izomzatának a gerelyhajítás elvárásainak megfelelő kiépítését, a mozgás-intenzitás emelését és az edzői hibák, tévedések leszűkítését".

Milyen módon ellenőrzi a versenyzők fizikai képességének színvonalát ?

"Meg kell mondanom, ez nagyon nehéz, főleg az én esetemben. Két fajtájú versenyzőim vannak:

1. akikkel naponta találkozom,
2. akikkel hetente találkozom egyszer.

Az első csoportba tartozókkal nincs különösebb problémám, bár csak a szememre vagyok szorítkozva - és tapasztalatomra. A második esetben már igen nehéz, szinte nem is tudom csak a külső jelek alapján következtetni: mozgékonyság, kirobbanó erő, jó kondicionáltság, jó mozgás, stb. stb."

Mi a véleménye a téli gerelyhajító versenyzésről ?

"Nagyszerű dolog ! Az egyhangúságot feloldja. Gyakorlatban úgy szoktuk megoldani, hogy három hétre elutazunk délre, ott edzünk és versenyzünk. Ezt a módszert általában február hónapban alkalmazzuk".

Mi az oka a sok, sűrű hétközi versenyeknek Finnországban ?

"Nálunk a nyár rövid ! A finnek szeretik az atlétikát és főleg a gerelyhajítást. Minden egyesület szeretne versenyt rendezni. A versenyek fénypontja a gerelyhajítás és főleg

akkor vonzza a közönséget, amikor neves versenyzők gyűlnek össze. Így előfordul, hogy kétszer-háromszor is versenyeznek egy héten. Nevala például egy versenyszezonban 56-szor indult.

Véleményem szerint 20-25 verseny elegendő egy idényben.

Kiegészítő versenyszámban a sérülés veszélye miatt nem ajánlatos indulni. A fő verseny előtti héten 5 nappal a verseny előtt még lehet maximális jellegű dobóedzést tartani".

Versenyévad után a pihentető edzések bevezetése, vagy a teljes pihenő szükséges ?

"Szükséges a pihenő, de ez az úgynevezett aktív pihenő legyen. Nálunk az a gyakorlat, hogy versenyidény után tartunk egy hónapi "gerelynélküli" időszakot. Más lehetőség nálunk alig van abban az évszakban. Uszni szinte lehetetlen, mert igen hideg /20 C alatt/ az úszó-
dák vize. Ez a hőfok pedig tönkreteszi a gerelyhajítók érzékeny izmait, ízületeit. Természe-
tesen más lenne a helyzet, ha nekünk is ilyen kellemes hőmérsékletű gyógyvizeink lennének,
mint itt Budapesten".

Különlegesen táplálkoznak a finn gerelyhajítók ?

"Nem különlegesen, de másként kell étkezniük, mint a hétköznapi embereknek. Azt ta-
nácsoljuk, hogy óvatosan táplálkozzanak. Sok húst, zöldséget és gyümölcsöt fogyasszanak,
szénhidrátot /édességet/ csak mérsékelten egyenek".

A szaunázás őshazájának számító Finnországban élnek-e vele a gerelyhajítók ?

"Igen, élünk vele, bár nem úgy, mint a szauna specialisták, hanem módjával.

Az erőfejlesztő edzések után, a túlzott kötöttség fellazítására alkalmazzuk a szaunát.
Ez egy rövid idejű kis "felmelegedés" csak ! 120C fok !/ esetén 2x 5-10 perc a szárazlevegőben,
majd melegvizes tus alatti lemosás, végül rövid hideg tus.

Személy szerint fontosabbnak tartom a szauna előtti masszázst, melynek alkalmazása
naponta szinte nélkülözhetetlen ! Igen aktívan lerövidíti a fáradtság megszűnését, elősegi-
ti a gyorsabb regenerációt".

Dohányoznak-e, isznak-e a gerelyhajítók ?

"Meg kell mondanom, hogy nagyon kevés dohányzott, de felhagyott vele. Tisztában van-
nak káros hatásával, mely az eredményeket is károsan befolyásolja. Viszont igen megdöbben-
tett, hogy milyen egészségtelenül élnek az emberek Budapesten.

Nem hiszem, hogy ahol én jártam a világon, több dohányzó embert - és főleg nőt - lát-
tam volna, mint itt !

Sőt, a gerelyhajítók közül is többet láttam, akiket jól ismerek, hogy még sportfel-
szerelésben sem szegyletek rágyújtani. Ez igen negatív tapasztalatom volt !

Az alkohollal kapcsolatban azt tudom mondani, hogy ritkán, alkalmasszerűen fogyasztá-
nak versenyzőink, de ez nem jellemző. Ugyanis a nagy versenyzők tudják, hogy naponta kell
edzeniük és ez "másnaposan" nem megy."

Végezetül néhány észrevételt kérünk, mint amit már előzőekben tett.

"Először vagyok Magyarországon, Budapesten. Jártam több egyesületben, versenyen, fo-
gadott a Testnevelési Főiskola rektora, Koltai Jenő professzor úr. Komoly elemző beszélge-
tésben cseréltük ki gondolatainkat. Elemzéseinkben a filmeket is segítségül hívtuk. Igen
barátian és őszintén mondta el véleményét a gerelyhajításról.

Volt, amit az ő "szemüvegén" keresztül más oldalról láttatott meg. Más esetben új
szempontokra hívta fel figyelmemet.

Beszéltem a budapesti jelentősebb klubok edzőivel. Tréning és versenyzés közben lát-
hattam néhány igen jó képességű versenyzőt. Meg is jegyeztem néhány új nevet.

Feltűnt a technikai képzettség magas szintje, a jó erőnlét, a harcos versenyzés.

Igen jól esett a Magyar Atlétikai Szövetség baráti segítsége.

Csak egyet tudok mondani: köszönöm és nagyon sajnálom, hogy eddig nem voltam a "roko-
noknál" Magyarországon.

Mivel jártam már a legtöbb szocialista országban, alaposan ismerem atlétikájuk helyét
a világban. Így Magyarország helyét is a szocialista, illetve az európai rangsorban - főleg
a lehetőségek tekintetében.

A legjobb helyzetben a legtöbb támogatást az NDK atlétái kapják. Azután a bolgár ver-
senyzők lehetőségei, feltételei a legjobbak. A román és a lengyel atlétika lehetőségeivel
azonos szinten, vagy valamivel gyengébb lehetőségekkel, feltételekkel rendelkeznek a magyar
atléták.

Magyarország szakember ellátottsága az NDK után következik, a képzés feltételei is
jóak. Kitűnő hagyományai vannak a sportnak, az atlétikának, a dobásoknak.

Az eredményes versenyzők nagy részét - tájékozódásom szerint - magasan kvalifikált
atlétikai szakember irányítja. Sőt, ami elég ritka nálunk Finnországban, hogy elméletileg
képzett, vagy a képzettség megszerzésének útját járó versenyzőik vannak.

Nem voltam az ország egyéb helyein, városaiban, csak itt Budapesten, de a sportklubok
lehetőségei - finn viszonylatban - jók, az NDK-val összehasonlítva, gyengébbek. De a lehe-
tőségek még nem jelentenek semmit, ha nincs élettél, tartalommal, igyekezettel megtöltve.

Az a véleményem, - amelyet a "világban" szerzett tapasztalatom alakított ki - hogy
a legfontosabb feltétel az eredményes munkához az akarat. Szerintem, minden körülmények kö-

zött lehet az atlétika dobószámait üzni, csak ki kell keresni, meg kell találni a lehetőségeket és ki kell harcolni a feltételeket.

Nálunk például nem lehet előírni azt, hogy hányszor, mennyit és hogy kell edzeni. Ezt egy belső kényszer kell, hogy kialakítsa. Mindenkinél önmagának kell eldöntenie, hogy mennyi időt, energiát fordít a saját sportbeli fejlődésére.

Edzőink tanácsot adnak, segítenek az adott körülmények közötti legcélszerűbb edzések kialakításában. Nálunk, a dobóknál szinte mindenki naponta edz - a tanulás, vagy a munka után.

Eredményesség esetén néhány világklasszis versenyzőnek a finn cégek, gyárok egy-egy hónapot fizetnek a felkészülés, vagy a versenyzői időszakban a nyugodtabb körülmények biztosítására, a jobb versenyzési feltételek elősegítésére".

Csutka István

A fiatal magyar középtávfutók helyzetének elemzése az 1977-es év végén

Az utóbbi években rendkívüli mértékben meggyorsult a közép- és hosszútávfutás fejlődése. Ez a fejlődés sokszor meghökkentő eredményeket produkált. A színvonal emelkedését nemcsak a világcsúcsok javulása mutatja /ez lehet egy-egy különleges képességű versenyző megjelenésének eredménye is/, hanem az átlagok javulásának az üteme az, amely a nagyfokú fejlődést eredményezi.

Néhány éve a fiatalok versenyzőknél is nagy fejlődés tapasztalható. Ez megmutatkozik abban is, hogy az átlagok nagymértékben javulnak amellet, hogy kiemelkedő egyéniségek is jelentkeztek.

Amikor az amerikai Jim Ryan húsz éven aluli létére világcsúcsot ért el, akkor még véletlen jelenségnek gondoltuk - illetve kivételes egyéniségnek - aki megelőzte korát és megcáfolt bizonyos kialakult nézeteket.

Az utóbbi években már szinte törvényszerűen jelentkeznek a 18-19 éves korokban nagy eredményeket elérő versenyzők. Az 1977-es doneyeki Ifjúsági EB-n a kedvezőtlen időjárás ellenére is olyan eredmények születtek, amelyek nálunk felnőtt viszonylatban is kiemelkedőknek számítanak:

<u>férfi:</u>	800 m:	1. Andreas Busse	NDK	1:47.8
	1500 m:	1. Ari Paunnonen	Finnország	3:41.6
	3000 m:	1. Jose Abascal	Spanyolország	7:58.3
	5000 m:	1. Nathaniel Muir	Nagy-Britannia	13:49.1
	2000 ak.:	1. Vesa Kaukkonen	Finnország	5:30.2
<u>nők:</u>	800 m:	1. Martina Kempfert	NDK	2:01.7
	1500 m:	1. Rasmussen	Dánia	4:20.9

Mi az oka a fiatalok körében tapasztalható ugrásszerű fejlődésnek?

Több ok mellett, melyek taglalása nem feladata e cikknek, mindenképpen szeretném kiemelni azt, hogy egyik elsőrendű oka a nagymértékben megnövekedett edzés-mennyiség és intenzitás. S.Dumitrescu román edző említette, hogy Ghipu /az 1973-as ifj. európa-bajnok 1500 m-en 3:39.0/ ifjúsági korában havi 650-800 km-t futott. Véleménye szerint, a fiatal szervezet, mely jobban regenerálódik, minden további nélkül elbirja az ilyen jellegű terhelést. Felnőtt korában a mennyiséget csökkentette, de emelte az intenzitást - nagy mértékben.

A szovjet 18 évesekkel már felnőtt szintű edzéseket végeztenek. Elmondásuk szerint, ennek legtöbb esetben semmi veszélye sincs, mivel a gyermekek ma már általában 10-12 éves korukban elkezdik az edzőmunkát. Végigcsinálják mindazt, ami a sokoldalú edzéshez szükséges, és minden szempontból előkészíti őket. Amikor a speciális, nagy terhelésű edzéseket megkezdik, 6-8 éves edzőmunkát áll mögöttük.

Anélkül, hogy részletezném, csak megemlítem, hogy a 10-12 évesek munkájából nálunk éppen a sokoldalúság egyik fő összetevője, az állóképességi munka hiányzik. De ez már sportiskolai foglalkoztatási téma. Nálunk könnyen felvethetik /fel is vetik/, hogy nagy országok, sok atlétával rendelkezve, kockáztathatják ezeket, de nekünk vigyázni kell tehetségeinkre. Inkább az edzőmunka gyökeres megváltoztatásáról kellene beszélni. Tehetségeink nem azért hagyják abba, mert sokat kell dolgozni. /Erről a témáról elég annyit megemlítenem, hogy ha megnézzük a serdülő ranglistákat és azt, hogy 5 év múlva hány versenyzőből lesz felnőtt, akkor nagyon furcsa képet kapunk. Egyébként most folyik a MASZ-ban egy olyan törekvés Sebő Attila szakfelügyelő részéről, hogy felderítse az elmaradt fejlődést a tehetségesnek ítélt versenyzőknél. Bizonyos, hogy érdekes tanulságokat fog adni./

E rövid bevezető után nézzük meg, mi a helyzet nálunk a fiatalok középtávfutó képzésében. Az atlétikai állásfoglalás eredményeként nagyon sok fiatal kapcsolódott be az atlétikába, ezen belül a középtávfutásba. A magyar fiatalok képzése még nem éri el a megfelelő szintet. Sorban tűnnek fel tehetségesnek vélt versenyzők, mégis igazán jó ifjúsági versenyzőt, aki egyből a felnőtt élmezőnybe is betört, az utóbbi három évben csak kettőt tudunk "kitermelni": Paróczai András és Ötvös Imrét. Néhány olyan versenyző is van, aki ifjúsági éveit után a közvetlen élvonal mögé került: Szénégető I., Laposa F., Varga János, Szeleczki J., Gulyás J. Mindennél szomorúbb azonban az a tény, hogy női vonalon egyetlen ilyen versenyzőt sem lehet megemlíteni.

Nálunk az edzők jó része ezt természetesnek tartja. Azt állítják, hogy a fiatalnak be kell érnie. Csak hogy a tehetséges versenyzők óriási hányadának pályája itt törik derékba.

Vagy abbahagyja, vagy olyan lesz az edzésmunkához való hozzáállása, hogy behozhatatlan hátrányba kerül. Ugyanis egy-két évig végez megfelelő munkát, mondván, hogy úgysem tud a legjobbak közé kerülni. Ez okozza legtöbb esetben azt a bizonyos behozhatatlan hátrányt. Ezt sok edző nem látja és itt hibáznak !

Néhány összehasonlító táblázat segítségével azt szeretném érzékeltetni, hogy milyen a fiatalok fejlődési üteme az elmúlt három év alatt.

Röviden szeretném megvizsgálni, hogy milyen kapcsolatban van a fejlődés az edzésmunkával és hol lehetne a legkönnyebben a legnagyobbat elérni.

Ha megvizsgáljuk a különböző táblázatokat, akkor összességében pozitív fejlődést tapasztalunk. Főleg a "hátsó sorokban" észlelhető ez.

Az első táblázat érzékeltetni kívánja a ranglistákon tapasztalható évenkénti mozgásokat és változásokat. Főleg az 5. és 10. eredményeit érdemes kissé alaposabban megnézni.

Az összeállításnál nem vettem figyelembe a női 3000 m-t és a serdülő akadályszámokat, mert kevés volt az összehasonlítási alap. A 2. sz. táblázat az ötös és tízes átlagokat mutatja be évenként. továbbá azt, hogy az átlagokban mennyi volt a fejlődés. Összességében fejlődést mutat. A táblázat részletesebb áttanulmányozása pontosan vetíti a fiatal középtávfutásunk pillanatnyi helyzetét. Örvendetes, hogy az átlagok összességében javultak. Ha a javulást összeadjuk, a következő számokat kapjuk:

az ötös ranglista 39.08 mp-t,
a tízes ranglista 50.58 mp-et javult.

Kissé merésznék és nem valósnak tűnhet az összegezés, hiszen a 800 m-es javulás nehezen hozható össze az 5000 m-essel, ennek ellenére érdekes számadatnak tartom. Az összegeket úgy kaptam meg, hogy az összes javulást és romlást összeadtam és ebből kaptam a számot.

1. és 2. táblázat.

Ha érdekesség kedvéért korcsoportonként és nemenként is összehasonlítjuk az átlagok összegét, a számok az alábbi képet mutatják:

ötös átlag:		tízes átlag:
+26.22 mp	fiú serdülő	+19.33 mp
-0.58 mp !!!	férfi ifjúsági	+20.99 mp
+6.88 mp	leány serdülő	+8.99 mp
+6.56 mp	női ifjúsági	+4.54 mp

A férfi ifjúságiaknál a negatív eredményt a 800 m és a 2000 m akadály okozta !

Vizsgáljuk meg kissé részletesebben a táblázatokat. Láthatjuk, hogy néhány szám állandó javulást mutat. Ide tartozik a 2 fiú serdülő szám, de nyugodtan a 3000 m-t is ide sorolhatjuk, mert nagyon csekély visszaesés után 1977-ben ugrásszerűen javult. Ennek a 3 számnak a fejlődése már az 1984-es olimpia szempontjából érdekes. Oka, hogy több a gyerek, akik közül válogatni lehet. A másik ok, hogy az évek óta propagált mennyiségi munkaemelés ebben a három számban realizálódott. Főleg a 800 m-es ötös átlagot tartom kifejezetten biztatónak, továbbá a 3000 m-es tízes átlagot, amely néhány éve még ifjúsági viszonylatban is jó volt. Hozzá kell tenni azt is, hogy az 1961-es évfolyam nagyon jónak mutatkozik /800 m-en a 20-as ranglistán 16 versenyző ebből az évfolyamból került ki/. Amennyiben ez a munka és fejlődés itt továbbtart, akkor a férfi középtávfutásnak komoly bázisát képezik.

Nem mutat ennyire biztató képet a férfi ifjúsági futószámok ranglista átlaga. A 800 m és a 2000 m akadály pedig első ránézésre is elszomorító képet mutat. Az ok világos, sokszor elhangzott, de a szónál előbbre nem jutottunk. A 800 m stagnálását két okban kell keresnünk. Egyik, hogy még sokan nem tudták eltalálni azt a munkát, amely ehhez a számhoz szükséges. Gondolok itt arra, hogy a megemelt mennyiségi munkából nem sikerült azt a minőségi munkamennyiséget eltalálni, ami célravezető. Másik ok, hogy 400 m-en gyengébb időt elért versenyzőket nem sikerült 800 m-re átállítani. Az elmúlt évek néhány példája mutatja, hogy a 400 m-es versenyzők 800 m-re való átállítása a 400 m-es eredményt is javította.

2000 m-es akadályfutásban való lemaradás kizárólag annak tulajdonítható, hogy edzőink nem figyelnek oda erre a számról megfelelően. A sikon jó eredményt elért versenyzőket erre a számról kellene átállítani, de úgy, hogy ne "beugró" akadályfutók legyenek, hanem speciálisan erre a versenyszámra készüljenek. Hogy alaposabb odafigyeléssel hová lehet eljutni, emlékeztetek arra, hogy a ma is fennálló ifjúsági csúcsot Sári Elek úgy érte el, hogy 800 m-en 1:51.0, 1500 m-en 3:31.0-et futott, de már 3000 méteren - a mai fiatalokhoz viszonyítva - gyenge eredményeket ért el. Ha végignézzük a ranglistán, láthatjuk, hogy több versenyző ért el hozzá hasonló eredményt sikon, az akadály ranglistát mégis 5:54.4-es eredménnyel vezetik. Azt hiszem, ez a feltevés nem szorol bővebb magyarázatra és szinte adja önmagát ahhoz, hogy tudjuk mi a teendő. Az akadály /felnőtt szinten is/ pillanatnyilag - tehát 1977-ben - a leggyengébb szám közép- és hosszútávfutásunkban. Előrelépés csak úgy lesz felnőtt vonalon is, hogy ha az ifjúságiakra nagyon odafigyelnek. Az elmúlt három évben vezettük be a serdülő 16 évesek részére az 1500 m-es akadályfutást, hogy így minél jobban biztosíthassuk a szisztematikus, egymásra épülő felkészülést akadályfutásban - serdülő kortól a felnőtt korig.

A síkszámok közül az 1500 m-es átlagok stagnálnak, 3000 m-en javult 1976-hoz viszonyítva. Az 5000 m szinte ugrásszerűen javult, aminek oka a már említett nagyobb mennyiségű munkára való áttérés szélesebb körökben.

A női középtávfutó számok már kevesebb jóval biztatnak. Itt a fejlődés üteme a serdülő 1500 m kivételével nagyon kevés. Ez a szám is csak önmagában fejlődött, egyéb összehasonlításra nem alkalmas. Nőknél még mindig nem sikerült széles körben elterjeszteni a nagyobb mennyiségi munka szükségességét. Szeretném megemlíteni azt, hogy nagyon sok olyan lány van a 400 m-es ranglistán, akikből - megítélésem szerint - sohasem lesz élvonalbeli futó ezen a távon, az edzők mégsem tesznek kísérletet arra, hogy tanítványuk áttérjen 800 m-re. Nagyon sok leány kallódik el úgy, hogy egy bizonyos ideig "kinlódik" a 400 m-re, fejlődése lassú, holott esetleg 800 m-en fejlődése szinte korlátlan lenne. Nagyon helytelennek tartom azt az elterjedt felfogást, hogy "versenyezzen csak 400 m-en, gyorsuljon fel, azután ráér áttérni 800 m-re". Mire átállítanák, egyszerűen lelkileg válik alkalmatlanná arra, hogy a 800 m-hez szükséges edzőmunkát elvégezze. Erre a közelmúltból az ifjúsági válogatottak köréből nagyon sok példát említhetnék. En - nagyon halkan - még az edzői ráenőssége+ és hozzáértést, valamint a kényelemszeretetet is megemlíteném.

Érdekes vizsgálatra ad lehetőséget a ranglista 1-5-10-20-30. eredményének változása is. Az első helyen nagy a hullámváz, ennek oka néhány kiemelkedő egyéniség /Laposa, Szénégető, Paróczai, Ötvös, Szeleczi, stb./. Még az 5. eredménye sem jelent minden esetben egyértelmű fejlődést, de a további helyezések feltétlenül javulást mutatnak. Itt a fő feladat a szürke emberek fejlődésének meggyorsítása lenne. Érdekes megvizsgálni a 20. és 30. eredményét, ha nincs is minden számban évről évre fejlődés, sőt visszaesés is előfordul, a három évet együtt vizsgálva - a 2000 m-es akadály kivételével - fejlődésnek lehetünk tanúi.

Miért érdekes ez? Többek között azért is, mert a 20., illetve a 30. között olyan versenyzők vannak, akiknél ugrásszerű fejlődést tapasztaltunk. Sok versenyző a ranglisták hátsó részében évekig stagnál, majd megváltozik hozzáállása, vagy új edző kezébe kerül, vagy jobbak lesznek az edzőkörülmények. Ennek illusztrálására csak két példát említek. Fekete Tibor /1959-es/ 1976-ban 8:52.8-cal 27. volt a ranglistán, míg 1977-ben 8:19.4-gyel ranglistavezető lett. Kiss János /1958-as/ 1976-ban 1:56.2-vel 26., 1977-ben 1:54.1-gyel listavezető. További példákat is említhetnék, amelyek feltétlenül azt igazolják, hogy érdemes a ranglisták szürke embereire is odafigyelni és kissé gondosabban elemezni elért teljesítményüket.

1. sz táblázat:

		1	5	10	20	30
800	1975	1:58.1	2:00.9	2:02.3	2:05.0	
fiú	1976	1:53.7	1:59.6	2:00.9	2:03.5	
serd.	1977	1:54.8	1:58.6	2:00.7	2:04.6	
1500	1975	4:00.0	4:13.7	4:14.9	4:20.0	
fiú	1976	4:01.3	4:10.6	4:13.5	4:16.4	
serd.	1977	3:57.8	4:07.5	4:12.8	4:18.1	
3000	1975	8:56.6	9:10.2	9:15.2	9:32.4	
fiú	1976	9:02.0	9:11.4	9:16.8	9:22.6	
serd.	1977	8:35.6	9:01.9	9:07.8	9:24.7	
800	1975	1:49.1	1:53.7	1:55.0	1:56.9	1:58.0
ffi	1976	1:49.2	1:54.1	1:54.8	1:56.3	1:57.5
ifj.	1977	1:51.4	1:53.7	1:54.4	1:56.5	1:57.5
1500	1975	3:51.1	3:53.4	3:56.6	4:03.6	4:06.2
ffi	1976	3:42.6	3:52.3	3:55.7	4:00.6	4:03.7
ifj.	1977	3:48.5	3:53.9	3:57.2	3:59.9	4:01.8
3000	1975	8:15.4	8:30.2	8:41.8	8:53.0	9:02.4
ffi	1976	8:24.8	8:36.8	8:42.2	8:48.8	8:54.2
ifj.	1977	8:19.4	8:28.4	8:36.4	8:47.4	8:54.8
5000	1975	14:15.8	15:06.2	15:26.2	16:03.0	16:35.8
ffi	1976	14:35.2	15:04.6	15:13.4	15:35.4	15:57.0
ifj.	1977	14:27.0	14:48.9	15:01.7	15:41.1	16:06.6
2000 ak.	1975	5:44.6	5:54.8	6:04.8	6:15.4	6:19.4
ffi	1976	5:43.6	5:58.4	6:05.2	6:10.4	6:19.4
ifj.	1977	5:54.4	5:58.2	6:01.4	6:09.7	6:18.3
800	1975	2:13.3	2:17.7	2:19.4	2:24.2	
leány	1976	2:13.9	2:16.8	2:19.4	2:22.7	
serd.	1977	2:13.8	2:15.8	2:17.8	2:22.0	
1500 le-	1976	4:26.4	4:55.0	5:00.7	5:06.3	
ány serd.	1977	4:41.6	4:44.8	4:53.6	5:06.0	
800	1975	2:10.0	2:14.6	2:18.6	2:22.3	2:24.4
női	1976	2:09.6	2:11.9	2:15.7	2:20.2	2:25.8
ifj.	1977	2:10.4	2:11.5	2:15.8	2:19.4	2:21.7
1500	1975	4:27.5	4:41.6	4:48.7	4:55.7	5:02.8
női	1976	4:27.7	4:36.4	4:41.3	4:58.4	5:05.7
ifj.	1977	4:26.7	4:33.8	4:48.4	4:53.2	5:02.1

2. sz táblázat: ötös és tízes átlagok alakulása és az évenkénti különbségek

ötös átlagok				tízes átlagok			
1975	1976	1977	vált.	1975	1976	1977	vált.
1:59.42	1:57.78	1:56.69		2:00.39	1:58.26		
	+1.64	+0.82	+2.46		+1.30	+0.83	+2.13

1500 m fiú serdülő							
4:09.7	4:05.76	4:00.98	4:12.09	4:09.01	4:06.45		
	+3.94	+4.78	+8.72	+3.08	+3.56	+5.64	
3000 m fiú serdülő							
9:04.98	9:05.28	8:49.94	9:09.17	9:09.74	8:57.55		
	-0.30	+15.34	+15.04	-0.57	+12.13	+11.56	
800 m férfi ifjúsági							
1:51.64	1:52.16	1:52.76	1:53.13	1:53.35	1:53.47		
	-0.52	-0.60	-1.12	-0.22	-0.12	-0.34	
1500 m férfi ifjúsági							
3:52.20	3:49.60	3:51.40	3:53.79	3:52.25	3:53.81		
	+2.62	-1.80	+0.82	+1.14	-1.56	-0.02	
3000 m férfi ifjúsági							
8:22.44	8:31.12	8:23.16	8:30.24	8:35.38	8:27.61		
	-8.68	+7.36	-1.32	-5.14	+7.77	+2.63	
5000 m férfi ifjúsági							
14:42.20	14:55.92	14:35.44	15:03.80	15:02.34	14:45.78		
	-13.72	+20.48	+6.76	+1.46	+16.56	+18.02	
2000 m akadály férfi ifjúsági							
5:50.36	5:53.80	5:56.12	5:55.58	5:57.50	5:58.15		
	-3.44	-2.32	-5.72	-1.92	-0.65	-2.57	
800 m leány serdülő							
2:14.44	2:15.96	2:15.02	2:16.65	2:17.46	2:15.97		
	-1.52	+0.94	-0.58	-0.81	+1.49	+0.68	
1500 m leány serdülő							
-	4:50.64	4:43.18	-	4:54.75	4:46.44		
		+7.46			+8.31	+8.31	
800 m női ifjúsági							
2:12.60	2:11.30	2:11.08	2:14.79	2:12.87	2:12.84		
	+1.30	+0.22		+1.92	+0.03	+1.95	
1500 m női ifjúsági							
4:34.54	4:31.72	4:29.50	4:39.79	4:35.45	4:37.20		
	+2.82	+2.22	+5.04	+4.34	-1.75	+2.59	

Ez a vizsgálódási mód is igazolja az előbb leírtakat. Ha összehasonlítjuk az 1500-3000 m 20-30. helyezettjét az akadályfutók azonos helyezettjeivel, szinte hihetetlennek tűnik a lemaradás. Elképzelhetetlen, hogy több türelemmel és idő felhasználással ne lehetne ugrásszerűen fejlődni. Egyszerűen tudomásul kell venni, hogy technikai számról van szó, amelyre edzés közben nagyon sokat kell odafigyelni.

Szeretném röviden megvizsgálni azokat az adatokat, amelyek az ifjúsági versenyzők havi km számát mutatják. Természetesen a megtett kilométer nem egyedüli mércéje a végzett edzőmunkának. Sőt! Jelen esetben mégis nyugodtan vállalom a vitát és ellenvetéseket az általam leírt következtetések miatt.

3.sz. táblázat

3. sz. táblázat

Név	évf.	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Keszler József	1959	200	390	480	350	288	421	245	239
Kiskirály Ernő	1958	285	510	646	650	576	588	434	467
Sály István	1959	131	217	356	457	451	545	409	309
Sulyok Attila	1959	-	-	502	271	404	474	334	303
Gajdos Tamás	1958	270	481	517	362	469	518	401	387
Czuczor László	1958	-	-	505	244	430	502	335	315
Gonda Tibor	1958	-	-	304	320	381	213	230	143
Riba Lajos	1958	-	-	470	237	410	581	474	388
Fekete Tibor	1959	580	560	528	506	581	534	414	340
Kozma Attila	1960	150	180	215	152	238	361	237	218
Szabó Zsolt	1961	148	43	141	165	102	188	134	180
Szabó Tamás	1961	331	304	364	321	394	417	302	212
Markó Gábor	1960	294	242	201	172	189	286	183	219
Konkoly Gyula	1961	155	255	278	314	178	267	182	240
Dancsa Bálint	1961	120	270	307	215	262	354	166	157
Freier Balázs	1959	-	-	149	178	122	155	-	-
Sándor János	1960	289	230	202	140	183	220	170	208
Ujhelyi Mária	1959	-	-	291	284	313	288	234	250
Vati Júlia	1959	269	330	420	236	305	304	253	332
Plangár Ágnes	1959	105	287	265	258	280	156	149	95
Nagy Jolán	1961	180	196	200	185	215	206	160	186
Jadán Ilona	1959	-	-	224	209	300	270	218	230
Czéchenyi Csilla	1961	41	99	117	89	138	-	-	-
Gyenes Klára	1961	64	158	154	85	137	207	186	181

A felsorolt versenyzők adatai a felkészülési időszakokra esnek. A felsorolt hónapok munkája meghatározza az évi eredményeiket. A hátralévő hónapok felsorolása a levont következtetések alig változtatna. Néhány versenyző neve mellett kevesebb adat van, de ezek felsorolása is tanulságos lehet azok számára, akik egy kicsit figyelmesen áttanulmányozzák a számokat.

A 3. sz táblázatban szereplő versenyzők fejlődési eredményei:

Név	1976	1977	Név	1976	1977
Keszler József	8:43.0 3000	8:24.0	Markó Gábor	4:05.9 1500	3:56.3
Kiskirály Ernő	14:35.2 5000	14:27.0	Konkoly Gyula	- 800	1:54.8
Sály István	15:30.4 5000	14:29.8	Dancsa Bálint	9:17.0 3000	8:35.6
Sulyok Attila	3:52.9 1500	3:49.7	Freier Balázs	1:54.8 800	1:55.0
Gajdos Tamás	8:38.8 3000	8:31.1	Sándor János	1:53.7 800	1:53.7
Czuczor László	5:58.4 2000 ak.	5:54.4	Ujhelyi Mária	4:32.5 1500	4:26.9
Gonda Tibor	3:55.0 1500	3:48.5	Vati Júlia	4:39.0 1500	4:33.8
Riba Lajos	15:06.2 5000	14:31.8	Plangár Ágnes	4:36.5 1500	4:28.9
Fekete Tibor	8:52.8 3000	8:19.4	Nagy Jolán	2:21.2 800	2:14.9
Kozma Attila	- 3000	8:30.3	Jadán Ilona	4:27.7 1500	4:26.7
Szabó Zsolt	2:01.5 800	1:55.5	Széchenyi Csilla	2:19.2 800	-
Szabó Tamás	- 3000	8:51.4	Gyenes Klára	2:13.9 800	2:13.8

A táblázat felső részén azok szerepelnek, akik sokat fejlődtek pontosan a nagy mennyiségű munka következtében. A második csoportban azokat soroltam fel, akik 1977-ben sokat fejlődtek, de hirtelen robbantak be a legjobbak közé. Náluk még kevesebb km is elegendő volt nagyobb mérvű fejlődéshez. Végül néhány olyan példa, ahol - véleményem szerint - az illető számára kevés munka eredményezte az egyhelyben topogást. Néhány esetet szeretnék a táblázatból kiragadni:

GONDA TIBOR. Ugrásszerűen javult. 1500 m-en ranglista vezető lett. Júniusban futott 3:48.5-öt jelentő ifj.EB szintet. Az EB-on nem szerepelt jól. Meggyőződésem, hogy szerepe volt ebben a rohamosan csökkenő havi km-eknek is; III.hó 381 km, V.hó 230 km, VI.hó 143 km! Júniusban nagyon jó formában volt. Ezt bizonyítja 3000 m-es eredménye is. Júliusban már nem tudta pótolni az előbb említett nagyfokú mennyiségi csökkenést.

FREIER BALÁZS. Bár az adattár róla nem teljes, az I., V. hóban futott km mennyiség is nagymértékben mutatja stagnálásának okát.

SÁNDOR JÁNOS. Csak beállítani tudta előző évi eredményét. Öt /1/ éve szerepel korosztályának élvonalában. Edzésmultja is feltétlenül nagyobb mennyiségű munkát igényelt volna.

FEKETE TIBOR. Bár az év felfedezettje és legeredményesebb versenyzője volt /IBV II. hely/, mégis úgy érzem, hogy az a mennyiség, amelyet májusig végzett, május-júniusban hirtelen csökkent. Gondához hasonlóan a júliusi tábor nem volt elég ahhoz, hogy az IBV után formáját további 3 hétig, az ifj. EB-ig tartani tudja.

Ezzel a néhány példával azt szeretném bizonyítani és elérni, hogy a versenyzők éves munkájuknak tervezésénél ezeket az adatokat is vegyék figyelembe. Nagyon sok fiatal versenyző van, aki nagyon jó téli munka után korán formába jön, majd a fődínyben sokak számára érthetetlen módon visszaesik. Valószínű, hogy a visszaesés ebben is keresendő.

Felvetődhet a kérdés, hogy a táblázaton szereplő versenyzők mennyiségi munkája meddig fokozható. Még feltétlenül tovább, de amint elérik a felnőtt éveket, a minőségi munka kerül előtérbe. Ezek a számadatok még kevés minőségi munkát tartalmaznak. Helyesen!

Külön szeretnék néhány szót szólni a lányokról. Azok fejlődtek, akik emelték a mennyiségi munkát /Ujhelyi, Vati, Plangár/. Keveset javult Jadán Ilona, aki kb. az előző évihez hasonló mennyiséget futott. Plangár Ágnes télen dolgozott. Jól futott a mezein és az év eleji versenyeken. Május-június után nagyon visszaesett. Széchenyi Csilla /azóta abbahagyta/ km száma egészen meglehetősen. Ilyen kevés km-t - szerencsére - már nem futtatnak a versenyzőkkel. Gyenes Klára előző évéhez viszonyítva nem fejlődött. Nála egyetlen fejlődési lehetőség, hogy állóképesség terén fejlődjen sokat. Ezzel a km mennyiséggel ez nem fog menni.

ÖSSZEFOGLALVA: ezekből az adatokból azt lehet leszűrni, hogy a fiatal élenjáró versenyzők nagy mennyiségű edzéseket folytatnak. A lányokról közzétett néhány adatról el kellene gondolkozni. Több edzéssel, gyorsabb fejlődéssel kellene odahatni, hogy a versenyzők a serdülő és ifjúsági évek alatt olyan szintre emelkedjenek, hogy felnőtt korukban is értelmét lássák az edzésnek.

Még egy kérdéssel akarok foglalkozni. Évenként a ranglistákon hogyan helyezkedtek el a különböző évfázatok. Érdekes, mert nyomon követhetünk egy-egy évfolyamot. Mutatja a fluktuációt, továbbá egy évfolyam később hogyan tudja tartani pozícióját.

Serdülőknél 20-as, az ifjúságiaknál 30-as létszámú ranglisták jelentek meg évenként. Azt néztem meg, hogy a ranglistát alkotó évfolyamokból milyen számban részesednek külön-külön.

Fiú-leány serdülő						
1975			1976		1977	
Évfolyam	1960	1959	1961	1960	1962	1961
800 fiú	6	14	6	14	4	16
1500 fiú	6	14	5	15	4	16
3000 fiú	8	12	6	14	8	12
800 leány	-	-	9	11	9	11
1500 leány	-	-	9	11	9	11
Férfi ifjúsági						
1975			1976		1977	
Évfolyam	1958	1957	1959	1958	1960	1959
800	5	11	7	8	6	10
1500	4	8	5	9	4	10
3000	7	9	7	11	8	13
5000	2	11	3	3	8	4
2000 ak.	7	13	13	9	10	8

Ez a táblázat azonnal mutat néhány érdekességet, amely vonatkozatható a jelenlegi helyzetre. Ha gondosabban megvizsgáljuk a női számokat a három év alatt, akkor egy stabilitást állapíthatunk meg. Mit jelent ez? Azt, hogy a három év alatt egyetlen olyan évfolyam sem akadt, amelynél az előző évek arányai változtak volna. Az állandóságot mutató számok azt bizonyítják, hogy egyetlen évfolyamban sem beszélhetünk kiugrásról. Marad a nyugodt, hullámzásmentes tempó, amely nem okoz változást.

Női ifjúsági

	1975		1976		1977	
Évfolyam	1958	1957	1959	1958	1960	1959
800	18	12	15	15	14	16
1500	13+	11+	18	12	15	15

+ = 1975-ben a serdülő lányok is szerepeltek a 30-ban, ezért kevesebb a két szám összege

Fiúknál már érdekesebb dolgokat tapasztalhatunk. Azonnal kitűnik, hogy az 1958-as évfolyam egészében véve a leggyengébb. Az egyes évfolyamok a lehetséges helyekből az alábbiak szerint részesedtek:

férfi ifjúságiak:						női ifjúságiak:			
19 évesek			18 évesek			18 évesek		17 évesek	
1956	73 hely	48.6 %	-	-	-	1957	23 hely	38.3 %	-
1957	75 hely	50.0 %	52 hely	34.6 %	-	1958	27 hely	45.0 %	31 hely
1958	69 hely	46.0 %	38 hely	25.3 %	23 hely	1959	31 hely	51.6 %	33 hely
1959	-	-	45 hely	30.0 %	35 hely	1960	-	-	29 hely
1960	-	-	-	-	36 hely				48.3 %

fiú serdülők:				leány serdülők:			
16 évesek		15 évesek		16 évesek		15 évesek	
1959	43 hely	71.6 %	-	1960	22 hely	55 %	-
1960	43 hely	71.6 %	17 hely	1961	22 hely	55 %	18 hely
1961	44 hely	73.3 %	17 hely	1962	-	-	45 %
1962	-	-	16 hely				45 %

Az összes megszerezhető helyek száma:

férfi ifjúsági	150 hely	/5x30/	fiú serdülő	60 hely	/3x20/
női ifjúsági	60 hely	/2x30/	leány serdülő	40 hely	/2x20/

A három összehasonlított évben az egyes évfolyamok az alábbiak szerint osztoztak a megszerezhető összes helyekből:

1975	1956-os évfolyam	48.6 %	1957-es	34 %	1958-as	15 %
1976	1957-es évfolyam	50.0 %	1968-as	26 %	1959-es	24 %
1977	1958-as évfolyam	46.0 %	1959-es	30 %	1960-as	24 %

Az 1958-as évfolyamról ez a kimutatás is az eddigieket igazolja. Ugyanilyen módon lehetne összehasonlítani a másik három korosztály /fiú-lány serdülő, női ifjúsági/ adatait is, azonban a táblázatokból ezt mindenki elvégezheti.

A különböző elemző táblázatok alapján képet kaptunk bizonyos szempontból az elkövetkező évek várható fejlődéséről. A cikk megírása előtt sokat gondolkoztam, hogy az egyes évfolyamok legjobbjait névvel is jelölöm. Ugy gondolom azonban, hogy a számok nyelve sok esetben - most is - legalább annyit elárul.

E rövid cikk keretében nem is akartam vállalkozni arra, hogy a szakágról teljes képet adjak. Sajnos, olyan ritkán van lehetőség egy téma teljes kifejtésére. Pedig mióta az utánpótlás ezen ágának vagyok edzője, sok olyan adatot és tapasztalatot gyűjtöttem össze, amelyeknek elmondása /többek között/ érdekes vitatéma lehetne.

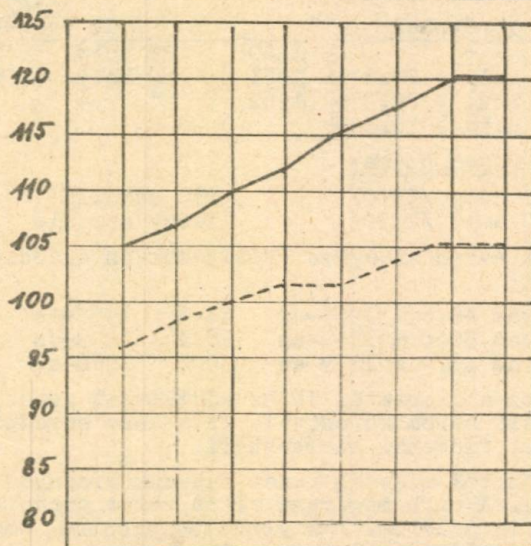
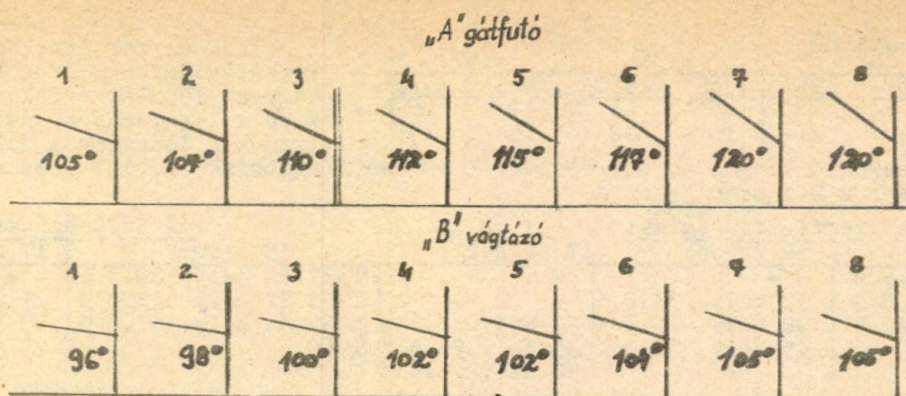
Kovács Sándor

A gátfutás és a vágtafutás rajtjának összehasonlítása

A 110 m-es gátfutónak és a vágtafutónak egyik alapkövetelménye a gyors és eredményes rajt. A vágtafutónak olyan gyorsan kell elérnie sebessége maximumát, amilyen gyorsan csak lehet. A gátfutónak az első gátig kell a maximumra növelnie sebességét.

Sok tanulmány foglalkozik a rövidtávúfutás rajtjával, különösen a gyorsaság szempontjából, de egy sincs, amelyik összehasonlítja a gátfutás és a vágtafutás rajtját. Doherty Bresnahan és Tuttle megemlíti a különböző rajtokat, de nem tesznek összehasonlítást és megkülönböztetést közöttük. Doherty említést tesz arról, hogy a gátfutó hamarabb emelkedik, mint a vágtafutó, mert időben kell felkészülnie az első gát vételére. Ecker és Hay javasolja az állórajt használatát, de nincs bizonyítva, hogy az állórajt hatásosabb a gátasoknál. Grinaker és Sigersteth a kezdeti gyorsaság hatáscsökkentését tanulmányozták, de nem vonatkoztatták gátasokra.





May összehasonlította a két típusú rajtot. Azt tapasztalta, hogy állórajt esetén a reakcióidő hosszabb volt, de lényeges különbség nem volt a reakcióidő, a sebesség, a gyorsaság viszonylatában.

Toomsalu vizsgálataiban úgy találta, hogy speciális edzéssel a reakcióidő a rajtok bármely típusában csökkenthető. Összehasonlították a gátfutás és a rövidtávutás rajtját. Megvizsgálták a gátfutás és a vágófutás kezdeti időszakában a felső törzs és a talaj által bezárt szöget. Két atlétán végeztek megfigyeléseket. Az egyik gátas /110 m/ volt, a másik vágófutó /100, 200 m/. Mindkettő képzett és sikeres versenyző volt a saját számában.

Megfelelő bemelegítés után végezték a rajtokat. A rajt 8 mozzanatát rögzítették film-szalagra a rajt vezényszavának elhangzásától kezdve. A pillanatképeket analizálták. Ezt mutatja az 1. és a 2. rajz. A gátas gyorsabban emelkedik, mint a vágófutó. A gátas olyan magas helyzetből indul, amit a vágófutó a felvétel 8. mozzanatában ért el.

A táblázat grafikusán mutatja az emelkedést. A vágófutó az induló helyzetből a 8. helyzetig 90°-ot, míg a gátas 150°-ot emelkedett.

Lényeges, hogy a 7. helyzetben elért magasságot megtartsák a 8. mozzanatban is.

Ezek alapján a következő tanulságok vonhatók le:

- A vágófutó mélyebb, míg a gátas közepes helyzetű rajtot használ.
- Mindkét futó első lépése előre és felfelé irányuló.
- A gátas kezdetben magasabb szögből indul, mint a vágófutó és a rajt nyolc helyzetén keresztül növeli is azt.
- A gátas nagyobb szöget igyekszik létrehozni.
- A gátas felső törzse mind a nyolc helyzetben nagyobb szöget zár be.
- A gátas számára az állórajt éppen olyan hatásos, mint a többi típusú rajt ahhoz, hogy legnagyobb gyorsaságát az első gátig elérje.

"A cikk megjelent az Athletic Journal, 1977/3 számában. Írta Geore R. Colfer. Fordította: Karsay István./



Táblázat a hármassugrók technikai edzéséhez

A hármassugrás "megmentéséért" több cikk jelent meg az ATLÉTIKA-ban az elmúlt időszakban. Zarándi L.: "Hogyan hozhatjuk be lemaradásunkat a hármassugró nevelése terén" /ATLÉTIKA 1971./ és Sipos I.: "A hármassugrás problémái hazánkban" című munkájához kapcsolódva, szeretnék segítséget nyújtani a hármassugrók technikai képzéséhez. A képességfejlesztés mellett igen nagy súlyt kell fektetni a helyes ugróritmus kialakítására. Igen tapasztalt edzőre van szükség ahhoz, hogy látásra, vagy hallásra helyesen tudja értékelni a végrehajtott technikát. Alábbi táblázatomban használatát javasolom minden edző kollégámnak, aki a hármassugrók képzésével foglalkozik, vagy a jövőben kíván hármassugrókat nevelni.

A szakirodalomban kb. 40féle javaslatot találunk a részugrások optimális viszonyára /J.Jeremin - V.Popov - V.Kreer: "A hármassugrás ritmusa" - Leichtathletik 1971.51-52.sz./. Több szakanyag áttanulmányozása és edzői konzultáció után döntöttem a részarányok megállapításán és részletes bontásán.

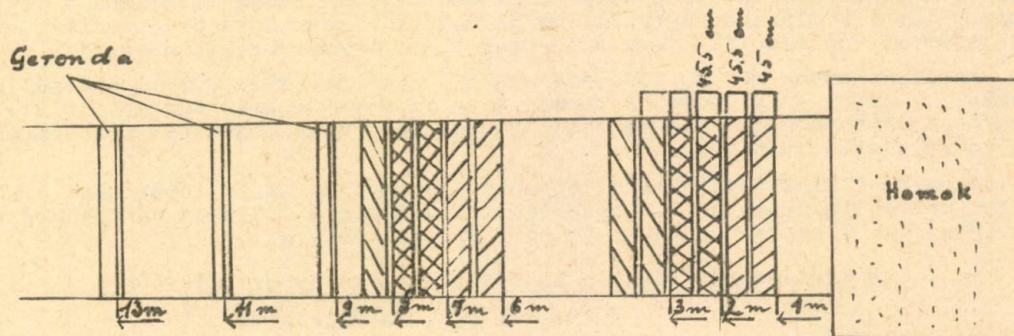
A technika kialakítását három lépcsőben javasolom. Az I. lépcsőben: a kezdők 14 m-es hármassugró teljesítményig, a II. lépcsőben: ifjúságiak 15.50 m-es hármassugró teljesítményig, a III. lépcsőben: felnőttek 15.50 m feletti teljesítményig.

A hármassugrás ritmusa az összteljesítmény százalékában

Mérés: lábujj, lábujj-sarok

I. Kezdők 14 méterig					II. Ifjúságiak 15.50 méterig					III. Felnőttek 15.50 fölött				
	1	2	1+2	3		1	2	1+2	3		1	2	1+2	3
H/m	34%	32%	66%	34%	H/m	35%	31%	66%	34%	H/m	36%	30%	66%	34%
9.0	3.06	2.88	5.94	3.06	10.6	3.71	3.29	7.00	3.60	12.1	4.36	3.63	7.99	4.11
9.1	3.09	2.91	6.00	3.10	10.7	3.75	3.32	7.06	3.64	12.2	4.39	3.66	8.05	4.15
9.2	3.13	2.94	6.07	3.13	10.8	3.78	3.35	7.13	3.67	12.3	4.43	3.69	8.12	4.18
9.3	3.16	2.98	6.14	3.16	10.9	3.82	3.38	7.20	3.70	12.4	4.46	3.72	8.19	4.22
9.4	3.20	3.01	6.21	3.20	11.0	3.85	3.41	7.26	3.74	12.5	4.50	3.75	8.25	4.25
9.5	3.23	3.04	6.27	3.23	11.1	3.89	3.44	7.33	3.77	12.6	4.54	3.78	8.32	4.28
9.6	3.26	3.07	6.33	3.26	11.2	3.92	3.47	7.39	3.81	12.7	4.57	3.81	8.38	4.32
9.7	3.30	3.10	6.40	3.30	11.3	3.96	3.50	7.46	3.84	12.8	4.61	3.84	8.45	4.35
9.8	3.33	3.14	6.47	3.33	11.4	3.99	3.53	7.52	3.88	12.9	4.64	3.87	8.52	4.39
9.9	3.37	3.17	6.54	3.37	11.5	4.03	3.56	7.59	3.91	13.0	4.68	3.90	8.58	4.42
10.0	3.40	3.20	6.60	3.40	11.6	4.06	3.60	7.66	3.94	13.1	4.72	3.93	8.64	4.45
10.1	3.43	3.23	6.66	3.43	11.7	4.10	3.62	7.72	3.98	13.2	4.75	3.96	8.71	4.49
10.2	3.47	3.26	6.73	3.47	11.8	4.13	3.66	7.79	4.01	13.3	4.79	3.99	8.78	4.52
10.3	3.50	3.30	6.80	3.50	11.9	4.17	3.69	7.86	4.05	13.4	4.82	4.02	8.84	4.56
10.4	3.54	3.33	6.87	3.54	12.0	4.20	3.72	7.92	4.08	13.5	4.86	4.05	8.91	4.59
10.5	3.57	3.36	6.93	3.57	12.1	4.24	3.75	7.99	4.11	13.6	4.90	4.08	8.97	4.62
10.6	3.60	3.39	6.99	3.60	12.2	4.27	3.78	8.05	4.15	13.7	4.93	4.11	9.04	4.66
10.7	3.64	3.42	7.06	3.64	12.3	4.31	3.81	8.12	4.18	13.8	4.97	4.14	9.11	4.69
10.8	3.67	3.46	7.13	3.67	12.4	4.34	3.84	8.19	4.22	13.9	5.00	4.17	9.18	4.73
10.9	3.71	3.49	7.20	3.70	12.5	4.38	3.88	8.25	4.25	14.0	5.04	4.20	9.24	4.76
11.0	3.74	3.52	7.26	3.74	12.6	4.41	3.91	8.32	4.28	14.1	5.08	4.23	9.31	4.79
11.1	3.77	3.55	7.32	3.77	12.7	4.45	3.94	8.38	4.32	14.2	5.11	4.26	9.37	4.83
11.2	3.81	3.58	7.39	3.81	12.8	4.48	3.97	8.45	4.35	14.3	5.15	4.29	9.44	4.86
11.3	3.84	3.62	7.46	3.84	12.9	4.52	4.00	8.52	4.39	14.4	5.18	4.32	9.50	4.90
11.4	3.88	3.65	7.53	3.88	13.0	4.55	4.03	8.58	4.42	14.5	5.22	4.35	9.58	4.93
11.5	3.91	3.68	7.59	3.91	13.1	4.59	4.06	8.64	4.45	14.6	5.26	4.38	9.64	4.96
11.6	3.94	3.71	7.65	3.94	13.2	4.62	4.09	8.71	4.49	14.7	5.29	4.41	9.71	5.00
11.7	3.98	3.74	7.72	3.98	13.3	4.66	4.12	8.78	4.52	14.8	5.33	4.44	9.77	5.03
11.8	4.01	3.78	7.79	4.01	13.4	4.69	4.15	8.84	4.56	14.9	5.36	4.47	9.83	5.07
11.9	4.05	3.81	7.86	4.05	13.5	4.73	4.19	8.91	4.59	15.0	5.40	4.50	9.90	5.10
12.0	4.08	3.84	7.92	4.08	13.6	4.76	4.22	8.97	4.62	15.1	5.44	4.53	9.97	5.13
12.1	4.11	3.87	7.98	4.11	13.7	4.80	4.25	9.04	4.66	15.2	5.47	4.56	10.03	5.17
12.2	4.15	3.90	8.05	4.15	13.8	4.83	4.28	9.11	4.69	15.3	5.51	4.59	10.10	5.20
12.3	4.18	3.94	8.12	4.18	13.9	4.87	4.31	9.18	4.73	15.4	5.54	4.62	10.16	5.24
12.4	4.22	3.97	8.19	4.22	14.0	4.90	4.34	9.24	4.76	15.5	5.58	4.65	10.24	5.27
12.5	4.25	4.00	8.25	4.25	14.1	4.94	4.37	9.31	4.79	15.6	5.62	4.68	10.30	5.30
12.6	4.28	4.03	8.31	4.28	14.2	4.97	4.40	9.37	4.83	15.7	5.65	4.71	10.36	5.34
12.7	4.32	4.06	8.38	4.32	14.3	5.01	4.43	9.44	4.86	15.8	5.69	4.74	10.43	5.37
12.8	4.35	4.10	8.45	4.35	14.4	5.04	4.46	9.50	4.90	15.9	5.72	4.77	10.49	5.41
12.9	4.39	4.13	8.52	4.39	14.5	5.08	4.50	9.58	4.93	16.0	5.76	4.80	10.56	5.44
13.0	4.42	4.16	8.58	4.42	14.6	5.11	4.53	9.64	4.96	16.1	5.80	4.83	10.63	5.47
13.1	4.45	4.19	8.64	4.45	14.7	5.15	4.56	9.71	5.00	16.2	5.83	4.86	10.69	5.51
13.2	4.49	4.22	8.71	4.49	14.8	5.18	4.59	9.77	5.03	16.3	5.87	4.89	10.76	5.54
13.3	4.52	4.26	8.78	4.52	14.9	5.22	4.62	9.84	5.07	16.4	5.90	4.92	10.82	5.58
13.4	4.56	4.29	8.85	4.56	15.0	5.25	4.65	9.90	5.10	16.5	5.94	4.95	10.89	5.61
13.5	4.59	4.32	8.91	4.59	15.1	5.29	4.68	9.97	5.13	16.6	5.98	4.98	10.96	5.64
13.6	4.62	4.35	8.97	4.62	15.2	5.32	4.71	10.03	5.17	16.7	6.01	5.01	11.02	5.68
13.7	4.66	4.38	9.04	4.66	15.3	5.36	4.74	10.10	5.20	16.8	6.05	5.04	11.09	5.71
13.8	4.69	4.42	9.11	4.69	15.4	5.39	4.77	10.16	5.24	16.9	6.08	5.07	11.15	5.75
13.9	4.73	4.45	9.18	4.73	15.5	5.43	4.81	10.24	5.27	17.0	6.12	5.10	11.22	5.78
14.0	4.76	4.48	9.24	4.76										

Az ugrások alsó szintjét /H/m oszlop/ azért állapítottam meg ilyen alacsonyra, hogy a rövid, illetve közép nekifutással végzett ugrásokat is lehessen értékelni. Az értékelést és a filmezést megkönnyíti, ha a nekifutósávra különböző színű sávokat festünk - vázlatom szerint.



Indokaim:

- A Szovjetunió, NDK, NSZK, Ifjúsági Európa Bajnokság és IBV eredményei és ranglistái bizonyítják, hogy helyesen döntöttek, amikor leszállították a hármasugrás korhatárát.
- Nem kell féltetni a fiatalokat a hármasugrástól. "A perdöntő bizonyítékot a Rostowi Orvosi Intézet Sportorvosi Szakán végzett kétéves kísérlet sorozat szolgáltatotta, amely kimutatta, hogy a hármasugrás rendszeres gyakorlása nem károsítja a fejlődésben lévő szervezetet. Ellenkezőleg, pozitív hatással van a csont-szalagrendszer fejlődésére, annak megerősödésére!" /ATLETIKA 1977/6. Sipos I./
- A bajnoki pont érdekelttség /sajnos/ és a versenyszám viszonylagos olcsósága segiténé a vidéki szakosztályokban a hármasugrás felkarolását, népszerűsítését.

Angyal János
Salg.TC atl.sz.o. edzője

A versenyrendezésről

Most azonban nézzük a versenyeket a másik oldalról, a rendezés oldaláról, amely ugyancsak befolyásolja a lebonyolítás szintjét. Különösen lényeges a verseny formája, légköre a fiataloknál, hiszen a "katonák", "kiskatonák" évjáratának ez is egyik befolyásoló tényezője.

- A középtávfutó versenyeken két ízben is körszámlálási és csengetési hiba történt: a BEAC január 14-iki felnőtt versenyén a férfi 1500 m-en két körrel a cél előtt csengettek a mezőnynek. A tévedés az első és második helyezett versenyző eredményét is befolyásolta. Másnap, vasárnap délelőtt, az MTK-VM ifjúsági versenyen a női 1500 m-en fordított előjellel ismétlődött meg az eset, most elmaradt a csengetés és így egy körrel tovább futott a mezőny. Az időket 35 másodperces levonással állapították meg. Ugyancsak az MTK-VM versenyén a férfi 200 m időfutamok első 8 helyezettje 4 futamban futott. Egyébként a körszámlálási tévedés - különösen 1500 méteren - majdnem hihetetlen, de mint tudjuk, megtörtént, pedig a számolás "csak" figyelem kérdése.

- A Bp.Építők január 7-iki ifjúsági versenyén a gátfutás előfutamai közül kettő indítása csak hangra történt, mert - nyilván a nem megfelelő töltények miatt - az indító pisztolyának nem volt füstje.

- A BKV Előre január 27-iki serdülő versenyén a leány távolugrás a leány 60 m-es síkfutással egyidőben került lebonyolításra. A ZTE két leányversenyzőjét - akik a 60 m lefutása után mentek távol ugrani - a távolugrást lebonyolító brigád egyik tagja /a nekifutásnál a sorrendet ismertető/ eltanácsolta őket. Ez a két kis versenyző azután a nézőtéren hangos "hüppögéssel" panaszkolta el edzőjüknek a történeteket.

- A Bp.Építők már említett ifjúsági versenyét feleslegesen nyújtotta el, hogy két magasugrás is szerepelt a műsoron - illetve már eredetileg is a versenynaptárban -, a kezdomagasságokat viszont nagyon alacsonyra állították.

- Az FTC január 21-iki felnőtt versenyén sajnálatos volt, hogy a rövid futószámoknak csak a döntőiben volt elektromos időmérés, mert téves lőszerkiosztás miatt a berendezés indítópisztolyához nem volt elegendő töltény. Ugyanezen a versenyen az egyik 200 m-es női időfutamban két versenyző állt rajthoz, akik a 3-as és 4-es pályán futottak /előzetes futambeosztás nem volt/.

- A Ganz-Mávag január 23-iki ifjúsági versenyén a női távolugrásnál nem, a férfi távolnál pedig csak a verseny közepétől jelezték az eredményeket jelző táblán.

- A budapesti ifjúsági bajnokság időrendjéből hiányzott a férfi 400 m kezdési időpontja. Ezt csak a sokszorosított példányok szétküldése után állapították meg, így erről a vidéki versenyzők csak a helyszínen értesültek - a javított példányok kifüggesztésekor. Ugyanezen a versenyen a férfi 1500 m futambeosztása nem volt megfelelő.

- A budapesti felnőtt bajnokságon a rúdugrásban sajnálatos baleset történt. Franke László, a Bp.Honvéd ugrója, 5 m-en, második kísérleténél a szivacsdomb szélére esett, majd onnan a futópálya emelt szegélyére és súlyos sérülést szenvedett. A habszivacs leérkezéshely keskenyebb volt az előírtnál...

- A Csepel SC február 6-iki nemzetközi felnőtt versenyén a 4x1 körös férfi váltóban téves pályakimérés folytán a csapatok 40 m-rel többet futottak. Ugyanezen verseny résztvevőinek köre a helytelen kiírás miatt, csak az utolsó napokon tisztázódott - a szabályoknak megfelelően.

- A BVSC februári, naptárban is szereplő serdülő versenye elmaradt, nyilván a szakosztály nehézségeire való tekintettel, de a versenyt nem ruházták át más rendező egyesületre sem.

- A távol- és hármasugró versenyeken a homok nem volt egyszintben az elugrás helyével.

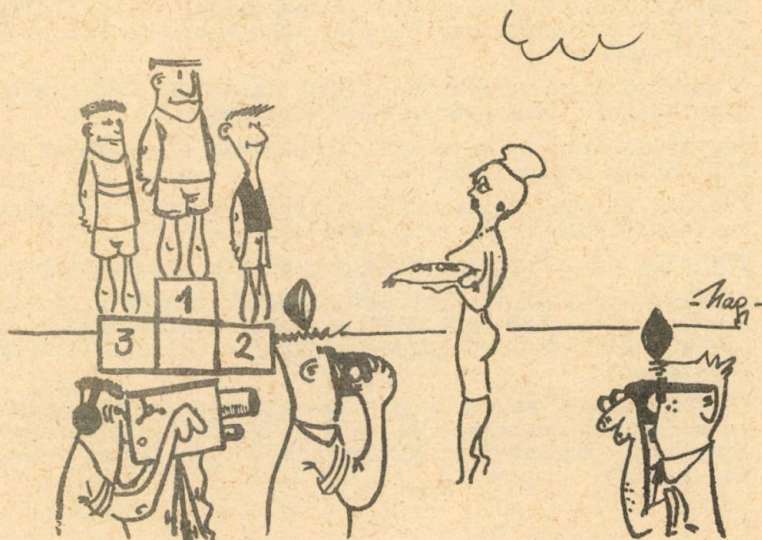
Az ügyességi számok elhúzódása miatt meggondolandó még az egyesületi versenyeken is a minimális, de reális nevezési szinteket megállapítani. Ezzel némileg csökkenne az indulók száma, mert pl. az egy ugróhelyen lebonyolított 48 fős távolugróversenyek irreálisak.

A most kezdődő mezei versenyeken - a szakszerűségeken kívül - ugyancsak egyéb szempontokra is figyelni kell a rendezőknek. Ezeken a versenyeken sok a fiatalok induló, legyen tehát a lebonyolítás formája megfelelően vonzó, serkentő és adjon további kellemes emléket az itt induló gyerekeknek. A versenyek hangulata, légköre döntően befolyásolja a bekapcsolódó, vagy csak 1-2 éve atlétizáló, egyre szélesedő iskolás és egyesületi utánpótlás réteget. A mezei versenyek is segítsék a "piramis" építését.

Ugyancsak szólunk kell a különböző középiskolás pályaversenyekről, amelyeket az iskolák, egyesületek, körzetek, városi és megyei szövetségek, vagy ezek a fórumok összekapcsolódva, április-májusban bonyolítanak le. Reméljük, hogy az országsszerte atlétikával először, vagy néhányadszor találkozó általános, vagy középiskolás tanulók jól rendezett versenyekkel és megfelelő számú versenybíróval találkoznak majd.

Budapesti viszonylatban is kérjük a területi szövetségeket, próbáljanak odahatni, hogy az egyesületi és középiskolás versenyeken a szakszerű versenyrendezés segítője legyen atlétikánknak. A figyelmes és gondos versenyelőkészítést, a résztvevőkkel való törődést és szeretetet nem pótolhatja semmi.

Dózsa György



szak- és mesteredzői továbbképző tanfolyam

záradolgozatai

- ADAMIK ZOLTÁN: Ifjúsági korú férfi vágtaző éves futómunkájának elemzése az eredmények függvényében.
- BARACS FERENCNÉ: Férfi és női vágtazők alkati mutatói.
- BŐSZE LÁSZLÓ: Az ifjúsági korú távolugrók felkészítésében alkalmazható erősítő módszerek összegezése. Azok alkalmazási lehetőségei egy adott versenyévben a felkészülési időszakok figyelembevételével.
- DAMJANOVICS FERENC: Felnőtt 400 m-es síkfutó éves felkészüléséből a vágtaállóképességi munka mennyiségi és minőségi összetevőinek, azok arányainak elemzése.
- DÓZSA GYÖRGY: Egy élvonalbeli távolugró felkészítésében alkalmazható erősítő módszerek összegezése. Azok alkalmazási lehetőségei egy adott versenyévben a felkészülési időszakok figyelembevételével.
- DULGYOVAI LÁSZLÓ: Felnőtt ugróatléták erősítő módszereinek összegezése.
- FÖLDESSY ÖDÖN: A távolugrók felkészítésében alkalmazható fejlesztő módszerek összegezése, azok alkalmazási lehetőségei egy adott versenyévben a felkészülési időszakok figyelembevételével.
- GAGYI ENDRE: Fiatalkorú rúdugrók felkészítési módszerei. A hazánkban alkalmazható módszerek összegezése, különös tekintettel a fizikai és technikai "alapozásra", valamint a felszereltségi lehetőségekre.
- HELMECZI OTTÓ: Az ugróatléták felkészülésében alkalmazható futó és erőfejlesztő módszerek összegezése, azok alkalmazási lehetőségei.
- JESZENSZKY LÁSZLÓNÉ: Az alapképzéstől a speciális képzéshez vezető út elemzése fiatalkorú vágtazők edzőmunkája alapján.
- KARÁDI PÉTER: Felnőtt 400 m-es síkfutók éves felkészüléséből a vágtaállóképességi munka elemzése a mennyiségi és minőségi összetevők arányának ciklusonkénti feldolgozásával.
- KÖRÖS ANDRÁS: Az alapképzéstől a felkészítéshez vezető út elemzése fiatalkorú vágtazők edzőmunkájának tükrében.
- KOVÁCS KÁLMÁN: A távolugrók felkészítése során alkalmazható ugró- és szökdelő gyakorlatok összegezése. A választott gyakorlatok alkalmazási lehetőségei az ifjúsági korú atlétáknál a nem és az edzési időszakok figyelembevételével.
- KOVÁCS GYÖRGY: Az ifjúsági korú ugróatléták kiválasztásánál alkalmazható felmérési-ellenőrzési tesztek összegezése. A későbbi szakosodás szempontjából kiválasztott legfontosabb mutatók indoklása versenyáganként.
- KRASZNAI TIVADAR: Az utánpótláskorú hármasugrók felkészítése során alkalmazható főbb képességfejlesztő gyakorlatok összegezése. Azok alkalmazási lehetőségei felkészülési időszakonként, összhangban a technikai készség szintjének alakulásával.
- KUNDLYA JÁNOS: A serdülő fiúk edzéseiben a gátfutásra történő szakosítás előkészítése a technikai munka összegezése alapján.
- MIHÁLYFI LÁSZLÓ: Vágtazőnő éves felkészülési munkájának elemzése az erő- és gyorsaságfejlesztés szempontjából.
- MOLNÁR ISTVÁN: Felnőtt vágtazők gyorsasági és erőfejlesztő munkájának elemzése az éves felkészülésben a formaalakítás szempontjából.
- MUTSCHLER MÁTYÁS: Ifjúsági és utánpótlás korú magasugrók felkészítésének jellemzői.
- NYERGES MIHÁLY: A mélybeugrás mint képességfejlesztő módszer a hármasugrók edzésében. A mélybeugró gyakorlatok alkalmazási lehetőségei, várható eredmény szintek a különböző korú hármasugróknál a felkészülési időszak figyelembevételével.
- NOSZÁLY SÁNDOR: Az élvonalbeli magasugrók felkészítésében alkalmazható erősítő eszközök és módszerek összegezése. Azok alkalmazási lehetőségei egy adott versenyévben, tekintettel a választott technikára, valamint a felkészülési időszakra.

- OGONOVSKY FERENC:** A női távolugrók felkészítése közben alkalmazható erőfejlesztő gyakorlatok összegezése. A gyakorlatok alkalmazási lehetőségei és aránya felkészülési időszakonként.
- PETROVAI JÓZSEF:** Ifjúsági vágtázók technikai és gyorsasági edzésének elemzése az éves felkészítési folyamatban.
- SIGÉR ZOLTÁN:** Az élvonalba tartozó hármassugrók speciális erőfejlesztő módszerei, azok alkalmazási lehetőségei és arányai a felkészülési időszakok, valamint a technikai képzettségi szint figyelembevételével.
- SZALAY JENŐ:** A női magasugró erősítésének eszközei és alkalmazásának módszere. A versenyszakok erősítésének módszere.
- SZEPESI ÁDÁM:** Élvonalbeli magasugrók adott évi felkészülése során alkalmazható edzési eszközök és módszerek összegezése és azok alkalmazási lehetőségei egy adott versenyszakban.
- SZTIPITS LÁSZLÓ:** Az általános és speciális képességfejlesztés arányainak változása a férfi 400 méteres gátfutásra történő szakosítás folyamatában.
- TAMÁS ZOLTÁN:** Az ellenőrző tesztek célja, feladata és alkalmazási lehetőségei az utánpótláskorú magasugró versenyzők felkészítésében. Az ellenőrző tesztek, a képességfejlesztés és a technikai képzés aránya felkészülési időszakonként.
- TOMPAY OLIVÉR:** Az utánpótláskorú távolugrók felkészítése során alkalmazható képességfejlesztő módszerek összegezése. A képességszintek és technikai szint ellenőrzését szolgáló tesztek alkalmazási lehetőségei, időpontjai, a felkészülési időszakok figyelembevételével.
- NAGY SÁNDOR:** Utánpótlás négytusa pontértéktáblázat a leány 500 m-es és a fiú 800 m-es síkfutás értékeléséhez.

/A fenti dolgozatok megtalálhatók a Magyar Atlétikai Szövetség könyvtárában./

BAJNOKI PONTVERSENY ÁLLÁSA

az országos mezei bajnokság után

Az 1978. évi bajnoki pontverseny az országos mezei bajnoksággal rajtolt - az egyesületek változatlan értékelési rendszerében. Bevezetőben emlékeztetőül ismertetjük a bajnokságon elért 1-8. helyért járó pontokat. Ezek szerint:

a felnőtt egyéni bajnokságokon 14-11-9-7-5-4-3-2, míg az összes többi bajnokságon - a felnőttéknél is - a pontozási skála alacsonyabb: 9-7-6-5-4-3-2-1. A serdülő "B" korosztály évfolyamos egyéni bajnoksága nem számít az értékelésbe, tehát a 13-14 évesek mezei bajnoksága sem szerepel a pontversenyben. Az utánpótlás a felnőtt kategórián belül kerül értékelésre 9-7-6-5-4-3-2-1 pontozással.

A fentiek figyelembevételével a mezei bajnokság pontversenye így alakult:

Serdülő lányok

Hely	Egyesület	16 év		15 év		14 év	13 év	Össz-pont
		egyéni	csapat	egyéni	csapat	csap.	csap.	
1.	Vasas	10	9	-	-	-	6	25
2.	Bp. Honvéd	9	5	7	-	-	-	21
3.	DVTK	6	7	-	-	-	7	20
4.	Bcs. Előre	-	-	-	-	9	9	18
5.	NYVSSC	-	3	4	7	-	-	14
6.	Csepel	-	-	-	6	-	5	11
7.	SZEOL-AK	-	-	5	5	-	-	10
8.	SZVSE	5	1	-	-	-	-	6
	Dunakeszi	-	-	6	-	-	-	6
	Bors. Bány.	-	-	-	-	6	-	6
11.	Bp. Spartac	-	-	-	-	5	-	5
12.	DMTE	-	2	-	2	-	-	4
	Haladás	-	4	-	-	-	-	4
	KSC	-	-	-	4	-	-	4
	Szfv. SI	-	-	-	-	4	-	4
	CVSE	-	-	-	-	-	4	4
17.	Hevesi DSK	3	-	-	-	-	-	3
	MTK-VM	-	-	-	3	-	-	3
	Tat. Bány.	-	-	-	-	3	-	3
	PMSC	-	-	-	-	-	3	3
21.	KVSE	-	-	-	-	2	-	2
22.	BVTC	-	-	-	-	1	-	1
	H. szoboszl.	-	-	-	-	-	1	1
	VOSE	-	-	-	1	-	-	1

Ifjúsági nők

Hely	Egyesület	17 év		18 év		Össz-pont
		egy.	csap.	egy.	csap.	
1.	Videoton	17	13	-	2	32
2.	Csepel	7	-	10	9	26
3.	Ganz Mávag	5	7	-	-	12
4.	NYVSSC	-	1	9	1	11
	SZVSE	-	-	4	7	11
6.	U. Dózsa	-	-	5	3	8
	DASE	3	5	-	-	8
8.	PVSK	-	-	6	-	6
	PMSC	-	-	1	5	6
	DKSE	-	-	-	6	6
	Haladás	-	6	-	-	6
12.	VOSE	-	-	-	4	4
	Vasas	4	-	-	-	4
14.	MTK-VM	-	-	2	-	2
	KSC	-	2	-	-	2
16.	Tat. Bány.	1	-	-	-	1

Felnőtt nők

Hely	Egyesület	egyéni	csapat	Össz
1.	DMTE	14	7	21
2.	FTC	11	6	17
3.	PMSC	7	4	11
	VOSE	2	9	11
5.	Haladás	9	-	9
6.	BVTC	5	-	5
	Csepel	3	2	5
9.	BEAC	4	-	4
10.	DVTK	-	3	3
11.	Bp. Spartac.	-	1	1

Serdülő fiúk

Hely	Egyesület	16 év		15 év		14 év	13 év	Össz-pont
1.	DVTK	6	7	2	2	5	5	27
2.	Tat.Bány.	4	6	-	5	9	-	24
3.	STC	7	9	-	-	-	-	16
	MAFC	-	-	-	-	6	9	15
5.	PMSC	7	5	-	-	-	-	12
	KVSE	1	-	-	3	4	4	12
7.	Vasas	-	4	-	-	7	-	11
8.	Csepel	-	-	1	9	-	-	10
9.	H.Vasas	9	-	-	-	-	-	9
	NYVSSC	-	2	-	-	7	-	9
11.	MTK-VM	-	-	6	1	-	-	7
	Bp.Honvéd	-	-	3	4	-	-	7
13.	Kap.SI	-	-	-	-	6	-	6
	Kecsk.SC	-	-	-	6	-	-	6
15.	Kincsesb.	-	-	5	-	-	-	5
16.	Rába ETO	-	-	4	-	-	-	4
17.	Gyöngy.En.	3	-	-	-	-	-	3
	MVSC	-	3	-	-	-	-	3
	Kun B.SE	-	-	-	-	3	-	3
	DKSE	-	-	-	-	-	3	3
21.	Nagymányók	-	-	-	-	2	-	2
	Páp.Textil	-	-	-	-	-	2	2
23.	K.Bányász	-	1	-	-	-	-	1
	Bp.Spart.	-	-	-	-	-	1	1

Ifjúsági férfiak

Hely	Egyesület	17 év		18 év		19 év		Össz-pont
		egy.	cs.	egy.	cs.	egy.	cs.	
1.	DVTK	3	12	-	3	2	6	26
2.	KVSE	5	4	-	-	9	-	18
3.	U.Dózsa	-	-	5	11	-	-	16
	NYVSSC	-	6	3	7	-	-	16
5.	PMSC	7	-	-	6	1	-	14
6.	BVTC	-	-	-	-	6	7	13
7.	MVSC	9	2	-	-	-	-	11
8.	DMTE	-	-	-	-	-	9	9
	Bp.Építő	-	-	9	-	-	-	9
	Bp.Honvéd	-	-	9	-	-	-	9
11.	Rába ETO	-	-	-	5	-	3	8
	Tat.Bány.	-	7	-	1	-	-	8
14.	Bp.Spart.	-	-	-	-	7	-	7
	Csepel	-	-	-	-	5	2	7
	Haladás	2	5	-	-	-	-	7
17.	Bonyhád	6	-	-	-	-	-	6
	Kkhalas.	-	-	6	-	-	-	6
19.	Vasas	-	-	5	-	-	-	5
20.	CVSE	-	-	-	-	4	-	4
	K.Bányász	-	-	-	-	-	4	4
	DKSE	-	-	-	4	-	-	4
	STC	4	-	-	-	-	-	4
24.	SZVSE	-	1	-	-	-	1	2
25.	Sz.MÁV	1	-	-	-	-	-	-

Felnőtt férfiak

Hely	Egyesület	12 km		9 km		Össz-pont
		egy.	csap.	egy.	csap.	
1.	U.Dózsa	20	9	-	-	29
2.	Tat.Bány.	-	-	13	7	20
3.	PMSC	-	-	7	9	16
4.	Csepel	10	5	-	-	15
5.	SZEOL-AK	14	-	-	-	14
6.	Bp.Honvéd	6	7	-	-	13
7.	K.Vegyész	-	-	8	3	11

8.	DVTK	-	3	-	5	8
9.	K.Bányász	5	2	-	6	7
	MAFC	-	-	1	-	7
11.	FTC	-	6	-	-	6
12.	Bp.Medosz	-	-	5	-	5
13.	MTK-VM	-	4	-	-	4
	OKSE	-	-	-	4	4
15.	Rába ETO	-	-	3	-	3
16.	Zalka	-	-	-	2	2
17.	SZVSE	-	-	-	1	1
	NYVSSC	-	1	-	-	1

Összetett pontversenyben

Hely	Egyesület	Férfiak			Nők			Össz-pont
		feln.	ifj.	serd.	feln.	ifj.	serd.	
1.	DVTK	8	26	27	3	-	20	84
2.	Csepel	15	7	10	5	26	11	74
3.	PMSC	16	14	12	11	6	3	62
4.	Tat.Bány.	20	8	24	-	1	3	56
5.	NYVSSC	1	16	9	-	11	14	51
6.	Bp.Honvéd	13	9	7	-	-	21	50
7.	Vasas	-	5	11	-	4	25	45
8.	K.Vegyész	11	18	12	-	-	2	43
9.	Videoton	-	-	-	-	32	4	36
10.	DMTE	-	9	-	21	-	4	34
11.	FTC	6	8	-	17	-	-	31
12.	U.Dózsa	29	-	-	-	-	-	29
13.	Haladás	-	7	-	9	6	4	26
14.	SZEBOL-AK	14	-	-	-	-	10	24
	Sz.Dózsa	-	16	-	-	8	-	24
16.	MAFC	7	-	15	-	-	-	22
17.	Salg.TC	-	4	16	-	-	-	20
	SZVSE	1	2	-	-	11	6	20
19.	Bak.Vegy.	-	13	-	5	-	1	19
20.	Bcs.Előre	-	-	-	-	-	18	18
21.	MTK-VM	4	-	7	-	2	3	16
	VOSE	-	-	-	11	4	1	16
23.	Rába ETO	3	8	4	-	-	-	15
24.	Bp.Spart.	-	7	1	1	-	5	14
	Bp.Építő	-	9	-	5	-	-	14
	MVSC	-	11	3	-	-	-	14
27.	DKSE	-	4	3	-	6	-	13
28.	Koml.Bány.	7	4	1	-	-	-	12
	Kecskem.SC	-	-	6	-	2	4	12
	Ganz-Mávag	-	-	-	-	12	-	12
31.	H.Vasas	-	-	9	-	-	-	9
32.	DASE	-	-	-	-	8	-	8
	CVSE	-	4	-	-	-	4	8
34.	Kkhal.AC	-	6	-	-	-	-	6
	Bonyhád	-	6	-	-	-	-	6
	Kaposvár	-	-	6	-	-	-	6
	PVSK	-	-	-	-	6	-	6
	Dunakeszi	-	-	-	-	-	6	6
	Bors.Bány.	-	-	-	-	-	6	6
40.	Bp.Medosz	5	-	-	-	-	-	5
	Kincsesb.	-	-	5	-	-	-	5
42.	Ózdi Koh.	4	-	-	-	-	-	4
	BEAC	-	-	-	4	-	-	4
44.	Kun B.SE	-	-	3	-	-	-	3
	Gyöngy.En.	-	-	3	-	-	-	3
	Hevesi DSK	-	-	-	-	-	-	3
47.	Zalka	2	-	-	-	-	-	2
	Nagymányók	-	-	2	-	-	-	2
	Páp.Textil	-	-	2	-	-	-	2
50.	Sz.MÁV	-	1	-	-	-	-	1
	Hszoboszló	-	-	-	-	-	1	1

Dr.Istenes Vilmos

Az ATLÉTIKA havonta jelenik meg. Szerkesztőség: 1143. Budapest, Dózsa György út 1-3.

Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben, a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Budapest V, József nádor tér 1. szám. Postacím: 1900 Budapest) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámára. — Egyes szám ára: 4,50 Ft. Előfizetési ára egy évre: 48,— Ft. Számonként kapható a Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Oszt. 1061 Bp. Népköztársaság útja 6. sz. ISSN 0571-799X INDEX SZ.: 26.035

A SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

harmadik évtizede a testnevelési és sportmozgalom szolgálatában

● SPORT KIADVÁNYOK, NYOMTATVÁNYOK, ZÁSZLÓK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 6. sz. alatt.

124-234

123-974

● IMPORT SPORTFELSZERELÉSEK

Budapest, V. Kecskeméti u. 11. szám alatti boltban

186-931

● ÉRMEK, JELVÉNYEK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 38. sz. alatti üzletben

325-530

325-738

● SPORTFILMEK KÉSZÍTÉSE ÉS KÖLCSÖNZÉSE

Budapest, XIII. Margitsziget, Hajós Alfréd sétány

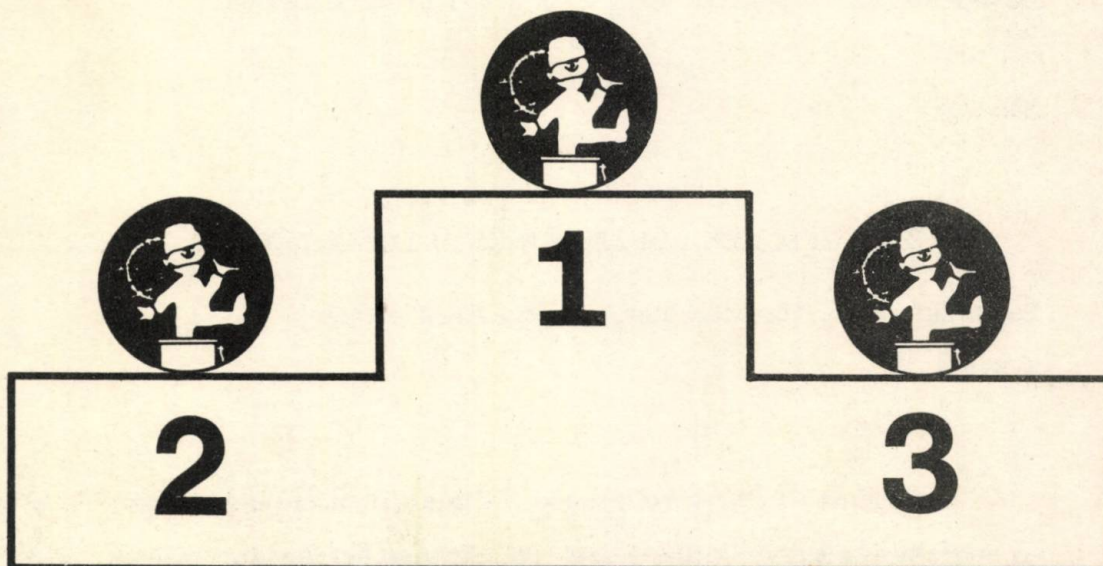
319-951

mindezt a Sportpropaganda Vállalattól, a testnevelési és sportmozgalom célkitűzéseinek elősegítése és népszerűsítése érdekében.



A sportolók körében is
kiváló helyezéseket
érttek el
a

TOMI mosószer



Gyártja:
TISZAMENTI VEGYIMŰVEK
SZOLNOK

