

ATLÉTIKA

1981. MÁR. 3. 1.



OLYASZTEREM

A TARTALOMBÓL :

A felnőtt válogatott keretek
1981. évi felkészülése

Utánpótlás és ifjúsági válogatott
keret 1981. évi felkészülési
programja

Budapesti középiskolák 1980. évi
fedettpályás eredményei
/Befejezés/

1981/3

FEBRUÁRBAN MÁR KAPHATÓ!

„— Gyilkos... tönkretetted Deckarmot! Pánovics felé olyan erővel repültek a szavak, mintha a nyugatnémet játékos puskából lőtte volna...”

Hámori Tibor:

A Deckarm- sztori

(131 NAP KÓMÁBAN)

Joachim Deckarm a nyugatnémet kézilabdázó egy tatabányai mérkőzésen olyan szerencsétlenül ütközött Pánovics Lajossal, hogy azonnal elvesztette az eszméletét. A világhírű játékos 131 napig feküdt kómában, az élet és halál határmezsgyéjén. Mi történt a tragikus 131 nap alatt? Erre ad választ Hámori Tibor riportkönyve, attól a naptól kezdve, amikor a gummersbachi csapat megérkezik Budapestre — az életbe visszatért sportoló látogatásáig.

Kiadja: a Sportpropaganda Vállalat

Terjedelme: 144 oldal

Ára: 20,— Ft

Megvásárolható: a könyvesboltokban és a Sportpropaganda Vállalat Terjesztési osztályán (Bp. VI., Népköztársaság útja 6.)

.....

ELŐKÉSZÜLETBEN!

„... A birkenauai csapat kezdi a játékot, a krematóriumok felé támad, akciója azonban a védőkben elakad...”

L. Kelemen Gábor:

Gól a halál kapujában

A szerző, egy idős debreceni férfi visszaemlékezései alapján az auschwitzi-birkenauai haláltáborban szervezett futballcsapat történetét örökíti meg. A foglyok „játékos-pályafutása” összesen egy hónapig tartott. Ők nem lehettek fáradtak, nekik nem mehetett rosszul a játék, ők nem hibázhattak. Nekik győzni kellett, győzni minden áron, hiszen a mérkőzés elvesztéséért az életükkel kell fizetni.

Kiadja: a Sportpropaganda Vállalat

Terjedelme: 128 oldal

Ára: 18,— Ft

Megvásárolható: a könyvesboltokban és a Sportpropaganda Vállalat Terjesztési osztályán (Bp. VI., Népköztársaság útja 6.)

ATLÉTIKA

XXV. ÉVF. 3. szám

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1981. MÁRCIUS

Szerkesztette: FARKAS PÁL

Kiadja a Sportpropaganda Vállalat – Felelős kiadó: Szebeni István igazgató. – Készült a Sportpropaganda V. sokszorosító üzemében, 1143 Budapest, Dózsa György út 1–3. Műszaki vezető: Tihanyi Sándor. – Az előállítás ideje: 1981. március.

A felnőtt válogatott keretek 1981. évi felkészülése

AZ 1980. ÉV ÉRTÉKELESE

Az 1980. év legfontosabb feladata volt a moszkvai olimpiára való eredményes felkészülés. Az olimpiai felkészülésről és szereplésről szóló jelentést a MASz Elnöksége és az OTSH vezetése megvitatta és elfogadta.

A jelentés részletesen tárgyalta a felkészüléssel és szerepléssel kapcsolatos kérdéseket, ami valójában az egész magyar felnőtt élvonalra vonatkozik, ezért erre nem térünk ki, csupán konzekvenciákat vonunk le.

Nem tért ki a jelentés a felnőtt válogatottak szerepléseire és eredményeire, ezért ezeket röviden összefoglaljuk.

A fedettpályás EB-n 12 versenyzőnk vett részt, csapatunk 1 első /Bakosi/, két második /Mátay, Paróczai/ és egy nyolcadik /Fazekas/ helyezést szerzett.

Férfi felnőtt válogatottunk eredményei a következők:

Négyes viadal Wales-ben:

1. Anglia	242.0 pont
2. Magyarország	229.0 pont
3. Hollandia	126,5 pont
4. Wales	103.5 pont

Hármas viadal Görögországban:

1. Nagy-Britannia	171.5 pont
2. Magyarország	154.0 pont
3. Görögország	112.5 pont

A Magyarország - Csehszlovákia válogatott viadal: 108:104 pont.

Női válogatottunk egy hármas és egy páros viadalon vett részt a következő eredményekkel:

Lengyelország - Magyarország:	86 - 49
NSzK - Magyarország:	76 - 54
Magyarország - Csehszlovákia:	97 - 60

A férfiak csehszlovákok elleni győzelme, Anglia és Nagy-Britannia elleni szoros eredménye mindenképpen dicséretes, a tárgyilagosság kedvéért azonban figyelembe kell venni, hogy ellenfeleink tartalékosan álltak ki.

A Hollandia, Wales és Görögország elleni győzelemmel kapcsolatban figyelembe kell venni, hogy ezek az országok csak az európai mezőny harmadik harmadához tartoznak.

Női válogatottunk főlényes győzelme a csehszlovákok ellen mindenképpen komoly fegyvertény. A lengyelek és a nyugat-németek ellen elszenvedett vereség arra utal, hogy mint csapat, nem közeledtünk Európa élmezőnyéhez.

A probléma mindkét csapatunknál a következő:

- nincs kiegyensúlyozott csapatunk;
- sok a lyukas számunk;
- kevés a klasszis versenyzőnk.

Mivel 1981-ben a válogatott jellegű viadalok /EK-k, válogatott viadalok/ jelentik a kulcsfontosságú versenyeket, törekedni kell gyengeségeink megszüntetésére.

Felnőtt válogatott kerettag versenyzőink 1980-ban 33 alkalommal javítottak országos csúcsot; ebből 16 olimpiai versenyszámban a következők szerint:

férfiak:

100 m	2x
200 m	4x
800 m	2x
maratoni futás	2x
50 km gyaloglás	1x
4x100 m	4x
4x400 m	1x
távolugrás	3x
rúdugrás	1x
gerelyhajítás	1x

nők:

400 m	1x
100 m gát	1x
4x400 m	3x
diszkoszvetés	3x
gerelyhajítás	1x

Uj csúcsaink közül nemzetközi mércével mérve három kitűnő /Paragi gerelyhajító világcsúcsa, Szalma távolugró és a nők 4x400 m-es rekordja/, három jó /400 m ffi gát, 800 m ffi, 4x100 m ffi/, nyolc közepes /100, 200 m ffi, maratoni futás, 50 km gyaloglás, 400 m női, 100 m női gát, diszkoszvetés női/ és három gyenge /4x400 m férfi, rúdugrás, gerelyhajítás női/.

Elemző rész

Férfiaknál a rövidebb vágatszámokban előbbre léphetünk, további fejlődés várható. 400 m-en messze vagyunk a nemzetközi élmezőnytől, átütő tehetséggel nem rendelkezünk. Közép- és hosszútávfutásunk nemzetközi szempontból gyenge, egy-egy közepes tehetséggel rendelkezünk.

Felkészülésben és felfogásban gyökeres változásra van szükség, ha ez nem történik meg, ütőképes csapatunk nem lehet.

Maratoni futásban élvonalunk számottévő, de - sajnos - az utánpótlás gyenge. Gyaloglásban három olyan versenyzőnk van, akik a közeljövő szempontjából is biztató perspektívát nyújtanak.

Gátfutásban nemzetközi szempontból csak a 400 m gátat tekinthetjük megfelelőnek és a jövő szempontjából biztatónak.

Ugrószámokban minden számban rendelkezünk tehetséges versenyzőkkel, a jelent viszont mindössze két atléta: Szalma és Bakosi jelenti.

Dobószámokban Paragi világcsúcsa ellenére továbbra is stagnálásról beszélhetünk.

Gerelyhajító élmezőnyünk nagyrészt előregedett, közvetlen utánpótlásunk nem fejlődött megfelelően.

Diszkoszvetésben még mindig az öregek uralják a mezőnyt egyre, csökkenő eredményekkel.

Kalapácsvetésben lassú fejlődés tapasztalható.

Súlylökésben két viszonylag fiatal versenyző vezeti a hazai mezőnyt, 1980-ban kettőjük közül azonban Kácsor fejlődött.

Összetett versenyzésben a fejlődés megtorpant, ami csak részben magyarázható a nemzetközi és nemzetek közötti viadatok hiányával.

A női versenyszámokban:

100-200 m-es futónk nemzetközi mércével mérve nincs, utánpótlásunk reménytelen.

400 m-en élmezőnyünk erős, utánpótlásunk egysezmélyes.

Középtávfutásban van valami fejlődés, de ütőképes versenyzőnk nemzetközi szempontból nincs.

Gátfutásunk egysezmélyes, de Siska is csak az európai középmezőnyhöz tartozik.

A magasugrásban Mátyának szemléletváltozásra van szüksége ahhoz, hogy ismét a világ élvonalához tartozzék, a magasugró utánpótlás rendelkezik néhány tehetséges versenyzővel.

Távolugrásban nincs számottévő versenyzőnk és az utánpótlás is gyenge.

A dobószámok közül súlylökésben nincs számottévő versenyzőnk.

Gerelyhajításban az utánpótlás jónak látszik, felzárkózásuk a nemzetközi élvonalhoz lehetséges.

Diszkoszvetésben az átlagok jelentősen javultak, de további jelentős javulásra van szükség.

Az összetett versenyzésben a hétpróba bevezetése miatt csak 1981-ben tisztázódhat a helyzet.

Következtetések:

A hazai élmezőny 1980-as fejlődése, mint a csúcslistából is kiderül, néhány számban felgyorsult, a nemzetközi élmezőnyhöz való felzárkózás a legtöbb számban azonban még akkor is 2-3 évbe telhet, ha ezt a fejlődési ütemet tartani lehet.

A fejlődés alapvető okának az olimpia vonzása mellett azt tekinthetjük, hogy 1980-ban, éppen az olimpia miatt, sikerült - ha csak egy szűkebb kör számára is - megfelelő számú és színvonalú központi edzőtábor tartanunk. Nem véletlen, hogy a 33 csúcs közül mindössze kettő /ffi 4x400 és rúd/ fűződik olyan versenyzők nevéhez, akik a központi felkészülésbe nem voltak bevonva.

Ugyanakkor megállapíthatjuk, hogy azokban a versenyszámokban, amelyekben csak egyesületi felkészülés folyik, továbbra is a stagnálás volt a jellemző. Ez arra mutat, hogy egyesületeink jelenleg még nem alkalmasak a nemzetközi színvonalú edzőmunka megvalósítására, egyelőre az erős szakmai koncentráció viheti előre élmezőnyünket.

Sajnos, a jelenlegi központi létesítményhelyzet nem teszi lehetővé azt, hogy minden tehetséges versenyzőt bevonjunk a központi felkészülésbe és ezen a téren belátható időn belül számottevő fejlődés sem várható.

Éppen ezért az erősen központosított felkészüléssel párhuzamosan minden erővel arra kell törekedni, hogy 5-6 olyan szakosztályt hozzunk létre, amely önállóan, saját bázisán is képes nemzetközi színvonalú munkára és eredményességre.

Nemzetközi helyzet

1981-ben célversenyeknek az EK-t tekinthetjük, ezért az elemzést ilyen vonatkozásban kell elvégezni.

A férfi EK elődöntőjének csoportbeosztása

Ausztria, Spanyolország, NSZK, Magyarország, Lengyelország, Románia, Svájc és Írország, vagy Portugália.

Az elődöntő színhelye Lengyelország, ebből a szempontból az NSZK és Lengyelország biztos továbbjutónak látszik.

A "B" döntőbe csak két csapat kerülhet, mivel a rendező görögök saját jogon való bejutása valószínűtlennek látszik. A két helyért Spanyolország, Románia, Svájc és Magyarország harca várható. A papírforma szerint a továbbjutásra Magyarország és Spanyolország az esélyes. A továbbjutás rendkívül nehéz, mert minden ellenfelünk lényegesen jobb közép-hosszútávfutókkal rendelkezik. Ezt a hátrányt a többi versenyszámokkal rendkívül nehéz ellensúlyozni, mert dobó és ugrószámokban is erősen sebezhetők vagyunk.

Továbbjutás esetén a rendező görögök mellett valószínűleg Spanyolország, Franciaország, Csehszlovákia, Finnország, Bulgária vagy Svédország lesznek az ellenfeleink.

Ez a mezőny rendkívül kiegyensúlyozott, valamennyi országnak vannak gyenge számai. Itt is a közép-hosszútávfutás lehet a döntő tényező.

A nők EK csoportbeosztása a következő:

Belgium, Hollandia, Olaszország, Norvégia, Románia, Svájc, Szovjetunió és valószínűleg Portugália.

Az "A" döntőbe a papírforma szerint a Szovjetunió mellett Románia jut. Vágtafutásban és gátfutásban egy hajszállal erősebbek vagyunk a románoknál.

A közép- hosszútávfutásban egyértelműen a románok esélyesek, itt azonban még az olaszok, belgák és a svájciak is számításba jöhetnek.

Dobószámokban is a románok erősebbek, míg ugrószámokban csak magasugrásban vagyunk esélyesebbek.

A "B" döntőbe való bejutás biztosnak látszik. Várható ellenfeleink a "B" döntőben: Olaszország, Norvégia, Finnország, Franciaország, Csehszlovákia és NSZK, vagy Lengyelország.

Mivel innen is csak egy csapat juthat a döntőbe, innen a továbbjutás lehetetlennek látszik.

Az összetett EK-ben csoportbeosztásunk a következő:

Ausztria, Írország, Franciaország, NDK, Magyarország, Portugália, Svájc és Jugoszlávia. A döntőbe az első két helyezett jut.

Férfiaknál a papírforma szerint az NDK, Ausztria és Franciaország az esélyes.

A nőknél az NDK mögött a magyar csapat esélyes továbbjutásra. A maratoni EK-ban a magyar csapatnak esélye van az első hat között végezni. A Lugano Kupában versenyzőinknek van esélye a döntőbe kerülésre.

Az 1981. évi célkitűzések

I. Eredmény-célkitűzés

1. A legfontosabb célkitűzés a nemzetközi élvonalhoz tartozó versenyzők számának növelése az 1982-es EB., az 1983-as világ bajnokság és az 1984-es Olimpia miatt. 12-14 főre kell növelni a nemzetközi tudásszinttel rendelkező versenyzők számát.

2. Célkitűzések az Európa Kupákban:

a./ 7-10 próba EK-ban:

- női csapatunk célkitűzése a döntőbe kerülés;
- férfi csapatunk érjen el az elődöntőben 7800 pontos átlagot.

b./ maratoni EK-ban:

- csapatunk célja 3-6. helyen végezni.

c./ gyalogló Lugano Kupa:

- cél a döntőbe jutás.

d./ Európa Kupa:

- női csapatunk célja az elődöntőből egyenes ágon a döntőbe jutás;
- férfi csapatunknak be kell jutni a "B" döntőbe, ahonnan meg kell kísérelni a döntőbe kerülést.

3. Célkitűzések a válogatott viadalokon:

- a./ Oszták-magyar-bajor ffi-női fedettpályás vv. I.28. Mind a nők, mind a férfiak nyerjenek az osztákok és bajorok ellen.
- b./ Csehszlovákia-Magyarország férfi-női v.v. VI.23-24. A nők nyerjenek, a férfiak pedig kíséreljék meg a győzelmet.
- c./ Angol-skót-magyar ffi v.v. VII.26. A kívánatos sorrend: 1. Anglia, 2. Magyarország, 3.....
- d./ Oszták-magyar-spanyol-jugoszláv női v.v. VIII.30. Célkitűzés a sorrendben: 1. Magyarország, 2....
- 3. Magyar-finn-bolgár ffi-női v.v. IX.2-3. Győzelem a finn nők ellen. Szoros verseny a bolgár nők és férfiak, valamint a finn férfiak ellen.

II. Célkitűzések az edzőmunkában:

A felnőtt válogatott kerettag versenyzőknél /up., feln.keret/ a nemzetközi színvonalú edzés egyénenkénti maradéktalan megvalósítása.

III. Nevelési célkitűzések:

- 1. Az atlétika sportág minden szintjén a morális helyzet általános javítása.
- 2. A központi felkészítésben résztvevő versenyzők, edzők és szakvezetők moráljának, magatartásának és modorának alapvető javítása a következő területeken:

- a./ edzőmunkában és versenyzés közben;
- b./ a társas és személyes kapcsolatokban;
- c./ az orvosi ellátás területén;
- d./ magánélet területén.

- 3. Az akaratereő jelentős fejlesztése.
- 4. A kudarcokra és sikerekre való normális reagálási szokások elsajátítása.
- 5. A magas fokú ideg feszültség alatti eredményes versenyzés elsajátítása.
- 6. A hazafiúi érzés és az ebből adódó motiváltság fejlesztése

Az 1981.évi feladatok:

I. Az eredmény célkitűzésekből adódó feladatok:

A felkészítést központi felkészítés keretében kell megoldani.

Ennek okai:

- indokolt, hogy a legjobb versenyzők a legjobb edzőkkel /általunk legjobbnak vélt/ dolgozzanak,
- nemzetközi szintű edzőmunkát csak megfelelő edzőkonkurrencia mellett lehet végezni, ez a szakosztályokban csak kevés helyen biztosítható,
- figyelembe véve, hogy a legjobb versenyzők az ország különböző vidékeiről és szakosztályjaiból valók, ellenőrzésük és szakmai befolyásolásuk csak központi felkészítéssel oldható meg hatékonyan,
- a versenyzők orvosi felkészítése országosan nem megoldott, a megoldásra olcsóbb és jobb lehetőség nem kínálkozik, mint egy központi orvosi stáb létrehozása. Ugyanez mondható el a regenerálódást elősegítő gyúrói ellátásról,
- lényegében az egész ország csak egy olyan létesítménnyel rendelkezik, ahol télen is normális körülmények között lehet készülni /Olimpiai Csarnok/,
- a válogatott versenyzők felkészítésében felmerülő problémák folyamatos észlelésére és a gyors hibajavításra csak akkor van lehetőség, ha a versenyzők és edzők, valamint a felelős szakvezetők állandó munkakapcsolatban vannak,
- végül a legtöbb szakosztály sem tárgyi, sem anyagi, sem személyi, sem létesítmény-feltételek vonatkozásában nem képes eredményesen felkészíteni a versenyzőket.

Ezen 2-4 év alatt még a gyors átcsoportosítások, összevonások és bizonyos szakosztályok megszüntetése sem tud változtatni.

A központi felkészítésben foglalkoztatott keretbe azokat a versenyzőket kell bevonni, akik a magyar atlétika élvonalába tartoznak, vagy akiknek fejlődési tendenciájuk esélyt ad a nemzetközi szinthez való felzárkózásra.

Olyan létszámú foglalkoztatott keretet kell létrehozni, aminek révén biztosítható a versenyszámok szerinti igen erős edzőskonkurrencia, amelynek révén megoldható egy nemzetek közötti válogatott viadalra a csapat összeállítása, az esetleges kiesések /sérülések, kényszerű kiválások, lelki alkalmatlanság stb./ gyorsan pótolhatók. A központi keretbe foglalkoztatott versenyzőkkel szemben minden vonatkozásban maximális igényekkel kell fellépni.

Legalább 30-40 versenyző menedzselését kell megoldani a szakmai igények figyelebevételével. Minden olyan versenyzőt menedzselni kell, akinél fizikai-alkati adottságainál fogva lelki tulajdonságai alapján nem zárható ki a nemzetközi szintre való fejlődés.

II. Az edzőmunkából adódó feladatok

A központi felkészítésben foglalkoztatott válogatott versenyzők edzőmunkájának, edzéseinek intenzitását minden edzésgyakorlatban alapvetően növelni kell.

A versenyzőkkel tudatosítani kell az edzésgyakorlatok, módszerek helyes végrehajtásának és alkalmazásának kritériumait. El kell érni, hogy minden válogatott versenyző egyénenként mindent kövessen el a hatékony regenerálódás érdekében.

Biztosítani kell az edzőmunkának megfelelő táplálkozást.

El kell érni az orvosi ellátás révén, hogy az év folyamán egyszer se forduljon elő egyetlen versenyzőnél sem hiány az anyagcsere egyetlen területén sem /vas, só, vitamin, stb./. Egész évben törekedni kell a komplex edzésre. A kérdéses versenyszám eredményes végrehajtásához szükséges képességeket egész évben kell fejleszteni.

Meg kell oldani a különböző versenyszámok mozgástechnikájának objektív módszerekkel való folyamatos ellenőrzését /telerekording/, az objektíven feltárható hibákat ki kell javítani.

Ebbe a munkába be kell vonni a TFKI szakembereit.

A végzett edzőmunkát edzésnaplóban kell dokumentálni, 1981. októberéig a MASZ központilag szabályozni fogja a végzett edzőmunka egységes dokumentálásának módját.

A központi felkészítésben minden versenyző minden edzésének minden edzésgyakorlatát folyamatosan kell ellenőrizni. Az ellenőrzés nem szűkülhet le az u.n.technikai edzésekre.

A képességfejlesztés ellenőrzésének és irányításának ki kell terjedni a képességfejlesztő gyakorlatok helyes végrehajtásának oktatására is. Olyan csoportokat kell létrehozni az egyes szakágakon belül, ahol az edző a versenyzőkkel közösen olyan hőfokon képes tartani az edzést, ami alapul szolgálhat a legmagasabb szintű munkához is. Közép-hosszútávfutásban az edzőknek meg kell oldani minden szabadtéri edzés ellenőrzését, és el kell érni, hogy minden edzés a szakmai kívánalmaknak megfelelő módon kerüljön végrehajtásra.

Az ügyességi versenyszámokban a technikai gyakorlatok számát csak addig szabad növelni, amíg a hibás végrehajtások száma nem haladhatja meg a helyes végrehajtások számát.

Kiemelt jelentőséget kell tulajdonítani minden atlétikai versenyszámnál az izületi mozgáshatárok fejlesztésének. Azon túl, hogy a bemelegítésnél és a levezetésnél is szerepelni kell izületi mozgáshatárokat növelő gyakorlatoknak, edzőtáborokban minden reggel minden versenyzőnek /reggeli előtt/ részt kell venni szakáganként egy 20-25 perces közös gimnasztikán. Ennek azért van kiemelt jelentősége, mert a korlátozott izületi mozgáslehetőségek számtalan sérülés forrásai és sok esetben kizárják a mozgástechnikák helyes elsajátítását.

Dobószámokban lényegesen sokoldalúbbá kell tenni az edzéseket, meg kell szüntetni a hasznos testsúlyon felül minden súlyfelesleget.

Vágtafutásban a fejlesztés alapjának gyorsorserőtés a technikát kell tekinteni. Messze-menősen figyelembe kell venni az egyéni sajátosságokat a terhelhetőség területén, de nem szabad szem elől téveszteni, hogy világversenyen a döntőbe kerüléshez legalább három, a döntőben való helytálláshoz legalább négy teljes koncentráltaságú futást kell teljesíteni úgy, hogy a teljesítmény a döntőben legyen a legjobb.

Ugrószámokban a terhelhetőség határát az izületek teherbírása szabja meg, itt egy-egy helytelenül végrehajtott mozgás végzetes lehet. Az izületek sérülésveszélye minden olyan versenyszámnál fokozottabb, ahol a végső fázisban alapkövetelmény az ütközés /magasugró támasz, rúdugró betűzés, gerelyhajításnál a támasz, talajfögások, stb./.

A nemzetközi szintű munka egyik alapfeltétele a folyamatos felkészülés, ennek a legnagyobb veszélyeztetettségét az edzések helytelen felépítésében, az indokolatlan túlterhelésekben, a versenyző napi állapotának figyelmen kívül hagyásában, a rossz mozgástechnikában, a bemelegítésben, a szertelenségben és figyelmetlenségben kell keresni.

Minden ügyességi versenyszámban el kell érni, hogy a megszerzett képességek a mozgástechnikákban érvényre jussanak. A magabiztos versenyzéshez azonban célszerű, ha a versenyzők a feltétlenül indokolt képességszinten túl is rendelkeznek tartalékokkal, így célszerű, ha a képességszint kis mértékben megelőzi a technikai tudás szintjét.

A futószámokban a legnagyobb figyelmet a versenyszámok specialitására kell fordítani.

III. A nevelési célkitűzésekből adódó feladatok

1. Az atlétikai sportág minden szintjén javítani kell a morális helyzetet.

Az atlétikával bármilyen szinten foglalkozó edzők, versenyzők, vezetők alapelveként fogadják el az alábbiakat:

"... a szocialista társadalmunk nagy erőfeszítéseket tesz a magas szintű sportoláshoz szükséges feltételek megteremtéséért és joggal várja el, hogy az élsportolók a társadalom gondoskodását kiemelkedő teljesítményekkel, példás sportszerű életmóddal, becsületes helytállással viszonyozzák."

"Az anyagi és erkölcsi megbecsülés alapja edzőknél és versenyzőknél egyaránt az

- elért teljesítmény,
- az elvégzett munka
- és a tanusított magatartás együttes értékelése lehet" /OTSH/.

Az atlétikával bármilyen szinten foglalkozó vezetőkkel, edzőkkel és versenyzőkkel szemben minden téren fközönni kell a követelményeket.

Világos és elérhető célokat kell kitűzni eredményekben, munkában és a nevelés terén.

A célkitűzések tervezésénél, abból a megfontolásból, hogy a tervek teljesítését fogják számonkérni, nem lehet megalkuvónak lenni.

A célkitűzésekből adódó feladatokat, azok végrehajtását folyamatosan meg kell követelni. Nem a célkitűzéseket, hanem a dinamikus fejlődést kell számonkérni.

A követelőzés és elégedetlenkedés helyét váltsa fel a becsületes munkáért és a teljesítményért járó törvényes juttatások, kedvezmények és előnyök tisztelettudó elfogadása.

A nevelés különböző színtereinek /család, iskola, sportegyesület, válogatott/ egységes eszként kell hatni a versenyzőkre helyes magatartásuk formálása érdekében.

Nem képezheti vita tárgyát a nevelhetőség sem fiatal, sem idősebb versenyzőnél.

Az edzők rendelkezzenek olyan pedagógiai szemlélettel, amely lehetővé teszi a nevelői folyamatban a versenyzők alapvető jogainak és aktivitásának kibontakozását.

Az edzők és vezetők magatartásában egyértelműen tükröződni kell a célok világos ismeretének, a célhoz való türelmes közelítésnek, az optimizmusnak, a dinamizmusnak, a lelkeségnek, az emberszeretetnek, a következetességnek és az alapvető kommunikációs készségnek.

A vezetőkre és edzőkre jellemző legyen a higgadt, barátságos és érdeklődő magatartás. Ki kell küszöbölni /minden áron/ a gúnyosságot, a kárörvendést, a közömbösséget, a ridegséget és a "favoritizmust".

A különböző megállapodások, elkészítendő írásos anyagok, jelentések, nevezések, megbeszélések és értekezletek időpontjainak betartása mindenkiére nézve becsületbeli kérdésként kezelendő. Annak ellenére, hogy az atlétika egyéni sportág, a szakosztályoknak, a válogatottaknak és a szakmai csoportoknak közösséggé kell kovácsolódnia.

"A közösségi embernek a következő tulajdonságokkal kell rendelkezni: - fegyelmezettséggel, vagyis azzal a képességgel, hogy öntudatosan és felelősségteljesen viszonyuljon a feladatokhoz, s a megjelölt időre teljesítse azokat. A fegyelmezettség megnyilvánul abban is, hogy az ember kész és tud másokkal egybehangoltan dolgozni, betartani a munkarendet. A kollektívizmussal, amely nemcsak azt jelenti, hogy képes barátián együtt dolgozni másokkal, hanem azt is, hogy segítséget tud nyújtani társainak a közösség céljainak, feladatainak realizálása érdekében; - a munkához való alkotó viszonyulással, vagyis azzal a képességgel, hogy újat vigyen munkájába, ne álljon meg a már elért szinten, harcoljon a munka minőségének javításáért." /Személyiség lélektan/

A szakosztályokban és a központi felkészülésben az edzők pedagógiai közösséget alkotásának, ahol alapvető nevelési és szakmai kérdésekben mindenki azonos elveket képviseljen.

A központi felkészítésben résztvevő edzők kötelessége a válogatott keretben foglalkoztatott versenyzők edzőivel együttműködni és azonos álláspontra jutva, maradéktalanul megoldani a versenyzők felkészítéséből rájuk eső feladatokat.

A központi felkészítésen résztvevő edzők a klubedzőktől versenyzőt nem sajátíthatnak el. A központi felkészítésen résztvevő edzők az egyesületek, szakosztályok és edzők felé hivatalosan csak a MASZ vezetőedzőjének hozzájárulásával fordulhatnak.

2./ A központi felkészítésben résztvevő szakvezetők, edzők és versenyzők moráljának, magatartásának és modorának alapvető javítása.

Alapvető követelmény, hogy mindenki maximális igényességgel lássa el a maga területén reeső feladatokat. A vezető vezessen, az edző végezze az edzői munkát, a versenyző pedig a felkészülést és a versenyzést.

A központi felkészülésben résztvevőkkel egyenrangú edzőnek kell tekinteni minden egyesületi edzőt, akinek a versenyzője részt vesz a központi felkészítésben. Az edzőtáborokban, nagyobb létszámú nemzetközi versenyeken /amit a MASZ szervez/ és válogatott viadalokon a versenyzőkkel és vezetőkkel egyértelműen ismertetni kell az eseménnyel kapcsolatos magatartási követelményeket. Azok betartását meg kell követelni.

A magatartási követelményeket nem teljesítő edzőket és versenyzőket ki kell zárni a központi felkészítésből. A versenyzőkkel el kell fogadtatni, hogy a nyugodt és eredményes versenyzés alapfeltétele az a tudat, /ha a versenyző képes úgy odaállni a versenyzéshez/, hogy minden tőle telhetőt megtett a jó szereplés érdekében.

A tehetség, vagy vélt tehetség nem mentesít a maximális odaadással végzett munka alól. Ugyanez mondható el a már elért eredményekről is.

A válogatott versenyzőknek és edzőknek el kell fogadni, hogy ők a Magyar Népköztársaság hivatalos képviselői, reprezentánsai az ország határain belül és kívül egyaránt, ezért viselkedésükkel, magatartásukkal nem szolgáltathatnak okot arra, hogy az országról, az ország népéről, a sportágról elmarasztaló véleményt lehessen alkotni. A válogatott versenyzőknek és edzőknek méltónak kell lenni arra, hogy képviselje Hazánkat és arra, hogy az ország ifjúságának példaképe lehessen.

A válogatott csapatok versenyzőitől és edzőitől meg kell követelni a tiszteletteljes megszólításokat és hangvételt. A határozott hangvétellű követelés nem azonosítható a durva sértő magatartással.

Az edzések végzése közben maximális fegyelmet, koncentrálttságot és aktivitást kell követelni és elérni edzőknél, versenyzőknél egyaránt.

A két edzés közötti pihenőidőt fel kell használni az edzésre való mentális felkészülésre. Egyetlen edzés sem képzelhető el úgy, hogy az edző és versenyző előzőleg nem foglalkozott az edzésen megoldandó feladatokkal. Az edzés és versenyzési feladatok magas szintű megoldásának elengedhetetlen alapfeltétele az érzelmi és akaratilag beállítódás.

Az edzéseken az edzői felügyelet, irányítás és ellenőrzés nem jelentheti a versenyző önállóságának csorbitását. Amennyiben a versenyző az edző elképzeléseit, elveit képes elfogadni, megérteni és magáévá tenni, önállósága egyértelműen biztosítható még akkor is, ha folyamatosan edzői kontroll alatt van. Az eredményes versenyzés érdekében a versenyzőket önállóságra kell nevelni és szoktatni, ennek alapfeltétele a tudatosság megléte, illetve a folyamatos fejlesztése.

Edzőknek és versenyzőknek tisztában kell lenni azzal, hogy egy mozgás végrehajtás közben mi miért következett be. Az önállóságra nevelés eredményes módszere lehet, ha a versenyzőt bevonjuk az edzésterve elkészítésébe és ha egy-egy feladat megoldásához többféle programot dolgozunk ki, megadva ezzel a versenyzőnek a választási lehetőséget.

A válogatott versenyzők monotonia-tűrését, fájdalomtűrését, kitartását és elszántságát a legnagyobb mértékben kell fejleszteni. Ennek elengedhetetlen alapfeltétele a nagyon magas célképzet kialakítása a versenyzőkben és edzőkben.

A versenyzőkkel és edzőkkel el kell fogadtatni, hogy a magyar atlétika jelenlegi helyzetében az előrelépés egyetlen lehetséges útja, ha a versenyző minden versenyen tudása és felkészültsége maximumának megfelelő eredmény elérésére törekszik, ezért válogatott viadalokon és hazai kiemelt versenyeken csak egyetlen taktika fogadható el: a rekord taktika.

A magyar atlétika jelenlegi helyzetében nem engedhető meg, hogy kiemelkedő taktikával, közepes, vagy gyenge eredményeket érjünk el. Meg kell kísérelni a világ élvonalának "iramban" futni, ugrani, versenyezni, stb.

Az orvosi ellátás területén csak akkor tudunk a jelenlegi helyzetben előrelépni, ha az edzők és versenyzők, szakvezetők és létesítmény felelősök együttesen mindent elkövetnek a sérülések megelőzése érdekében; ha a versenyzők az esetleges sérüléseik, betegségeik bekövetkeztekor nem szaladgálnak orvostól-orvosig; ha a teljesítménycsökkenéshez felhasznált gyógyszerek szedésében és módszerek alkalmazásában maximális együttműködési készséggel viseltetnek a MASZ orvosai iránt.

A sérülések megelőzésében az alábbiakat kell szem előtt tartani:

- a terhelés - pihenés - táplálkozás egységét;
- a sportfelszerelések használhatóságának biztosítását olyan szinten, ahogy edzeni kell;
- a gyakorlóhelyek használhatóságának biztosítását;
- a higiéniai követelmények folyamatos betartását;
- sportruházatban az időjáráshoz való alkalmazkodást;
- a magas szintű edzések, terhelések következtében fennálló anyagcsere igények folyamatos kielégítését /só, folyadék, vitamin, stb./;
- a fegyelem betartásával az ütközésszerű balesetek elkerülését.

Egy-egy sérülés, betegség tüneteinek jelentkezésekor az orvosi segítség igénybevétele-nél a válogatott kerettag versenyzők esetében kötelező a válogatott kerettagokkal foglalkozó orvoshoz fordulni, illetve csak olyan orvoshoz fordulhatnak, akiről a válogatott keretorvos tud. Mindenáron el kell kerülni, hogy egy-egy versenyzőt egy időben egymás tudta nélkül több orvos kezeljen, gyógyszereljen, stb.

A gyógyszeres felkészítést a válogatott kerettag versenyzőknél kizárólag a válogatott keretorvosok végezhetik. Ellenkező esetben a MASZ nem vállalhat felelősséget sem a versenyző egészségkárosodása, sem a nemzetközi versenyeken a doppingellenőrzésen való fennakadás vonatkozásában. A kockázat minimálisra csökkentése érdekében a doppingellenőrzést a MASZ ki fogja terjeszteni mind a hazai, mind a nemzetközi versenyekre.

A gyógyszeres felkészítés célja, hogy a szervezet egészséges egyensúlyának fenntartása mellett a versenyző maximális odaadással végzett munkáját hatékonyabbá tegye és ezzel jobb teljesítmények, eredmények eléréséhez segítse. Minden olyan elképzelés hibás - akár versenyzőé, akár edzőé - amely a gyógyszerekkel kívánja helyettesíteni a magas szintű munkát.

Ha abból indulunk ki, hogy a válogatott versenyző és a vele foglalkozó edző a Magyar Népköztársaság reprezentánsa, diplomataja, a magyar ifjúság példaképe, akkor belátható, hogy magánéletének is mindenkinek rendezettnek kell lennie. /Ez a szocialista erkölcs egyik alapelve./

Azon túl, hogy a magánélet erkölcsi kérdés, meg kell érteni minden válogatott versenyzőnek és edzőnek, hogy a nem kis ellenszolgáltatásért végzett sporttevékenységet nem lehet eredményesen folytatni akkor, ha a rendezetlen kapcsolatok miatt érthetetlenül meg kell osztani a figyelmet és energiákat.

A MASZ a következő olimpiai ciklusban törekedni fog arra, hogy a magán és családi kapcsolatok felbomlásához ne szolgáltatasson táptalajt az edzőtáborokban és válogatott viadalok alkalmával. Az erre való törekvést a klubokban is meg kell valósítani.

3./ Az akaraterő jelentős fejlesztése

Az akaratbevetés feladata annak a képességnek a kialakítása, hogy a versenyző minden szituációban a társadalmilag objektíve szükséges, tehát értékes normák szerint döntsön és cselekedjék.

A tudatos, akarat cselekvés feltétele, hogy az ember képes legyen számot vetni szándékolt cselekvése várható következményeivel, világosan lássa a tevékenység célját és tudatosan döntsön a motivumok harcában.

Tartalmilag azok a döntések értékesek, amelyek társadalmilag is értékes célok érdekében tisztességes motivumoktól ösztönözve kifogástalan cselekvések útján valósulnak meg. A tudatos akarat cselekvés motivációs bázisa válogatott atlétáknál csak az a cél lehet, hogy méltóan képviseljék hazánkat.

Az akarat sajátosságok az ember viszonylag szilárd és lényeges személyiség-vonásainak, a jellemnek a gerincét alkotják.

A jellem legszorosabb kapcsolatban van a világnézettel.

Minden ember jellemének meghatározásakor fő kérdés, hogy milyen célok és feladatok vonatkozásában meghatározott a jelleme.

Az akaratnevelés elképzelhetetlen az ítéletalkotás, a motivációs bázis, az adott szó betartása, az önellenőrzés, a tartós erőfeszítésre való képesség fejlesztése, határozott világnézet, világos életcél és válogatott atlétáknál világos sportcélok nélkül.

4./ A kudarcokra és sikerekre való normális reagálási szokások elsajátítása.

Az élsportolót és edzőjét a felkészülés és versenyzés során sorozatos sikerek és kudarcok érik.

A sikereket és kudarcokat tipustól függően a versenyzők és edzők másként élik át, illetve ítélik meg.

A teljesítmény-motivált ember a sikert saját tehetségének tulajdonítja, a kudarcot erőfeszítései időleges ellanygulásának, vagy véletlennek tartja.

Azok az edzők és versenyzők, akiknél a kudarcoktól való félelem erősebb, mint a siker vágya, hajlamosak azt mondani siker esetén, hogy szerencséjük volt, hogy jók voltak a körülmények, de saját tehetségüknek nem sokat tulajdonítanak.

A két alaptípus között sokféle átmeneti típus található. A legtöbb problémát azok a versenyzők és edzők okozzák, akik a kudarcuk okát nem a saját munkájuk gyengeségeiben keresik, hanem szinte minden esetben a rajtuk kívül álló körülményekben. Ezt teszik akkor is, amikor egyértelműen megállapítható, hogy a siker érdekében nem követtek el mindent.

A versenyzők többféleképpen élik át a sikereket és kudarcokat egyéniségüktől, jellemüktől, vérmérsékletüktől függően. A sikert és kudarcot követő érzelmek azonban válogatott versenyzőknél nem nyilvánulhat meg antiszociális viselkedésben.

Válogatott versenyzőnek és edzőnek meg kell tanulni a sikert és a kudarcot kultúráltan, kellő önrallommal elviselni.

5./ A magasfokú idegfeszültség alatti eredményes versenyzés elsajátítása érdekében a legtöbbet a versenyző tehet.

Első és alapvető kérdés, hogy mind edzés, mind versenyszituációban a versenyzőnek arra kell törekedni, hogy legyőzze önmagát, hogy tartalékaiból - minden téren - többet mozgósítson, mint bármikor korábban.

A másik alapvető kérdés /tanulási alaptétel/, hogy csak azt tudjuk végrehajtani, amit előzőleg már gyakoroltunk.

Aki kerüli az edzéseken és versenyeken a maximális erőbevetésre készítő konkurrenciaharcot, az a világversenyen olyan szituációba kerül, amit még nem, vagy nem elégszer gyakorolt.

Ebben a kérdésben alapvető teendő az edzéskonkurrencia fokozása, a versengések és versenyek számának jelentős növelése, a versenyek és versenyzések alóli kibúvók elhagyása.

6./ A hazafiságra és internacionalizmusra nevelés az erkölcsi nevelés kiemelkedő feladata, szocialista eszméiség elvének tartalmi eleme. A hazafiúi és internacionalista érzelmek legfontosabb bázisai:

- a szülőföld, az ország ismerete, szeretete;
- a haza multjának, jelenének, jövőjének, eredményeinek - és hibáinak - ismerete;
- a szocialista világrendszer eszméi ismerete, az eszméért való kiállás;
- a család, a szülők és gyerekek szeretete, a hozzájuk való ragaszkodás;
- hazánk méltó képviselője érdekében a legteljesebb és legfegyelmettebb magatartás és munka, valamint életmód vállalása.

A hazafiságra és internacionalizmusra nevelésből adódó legfontosabb feladatok:

- el kell érni, hogy a válogatott csapatokba és keretekbe érdem legyen a bekerülés;
- a válogatott kerettag és csapattag versenyzőkkel szemben minden téren fokozni kell a követelményeket;
- el kell érni, hogy válogatott és nemzetközi versenyen sem fizikai, sem pszichikai értelemben ne legyen versenyfeladás;
- el kell érni, hogy a válogatott viadaljaink lekötése olyan ellenfeleket biztosítson, akik versenyre készítenek, akiknek legyőzése valóban dicsőség és siker;
- el kell érni, hogy a válogatott felszerelést - címeres mez, piros-fehér-zöld melegítő, stb. - a versenyzők becsüeljék meg, tekintsék és érezzék szimbólumnak. 1981-84-ig semmiféle válogatott szerelést, amelyben szimbolikus jel van, a MASZ nem ad ki kihordásra;
- a központi felkészülésben résztvevő versenyzők körében létre kell hozni a KISZ szervezetet.
- a központi felkészülésben résztvevő versenyzők részére folyamatos politikai és gazdasági témájú előadásokat kell szervezni, azért, hogy a versenyzők értsék és érezzék az aktuális politikai és gazdasági eseményeket és feladatokat;
- javítani kell a válogatott versenyzők és edzők erkölcsi elismerésén. Növelni kell a szóbeli és írásbeli dicsérek számát. A kiemelkedő eredményeket elért versenyzőket tárgyjutalomban kell részesíteni - az anyagi elismerésen túl;
- a 15-szörös válogatott versenyzőket és az ezt követő minden ötödik válogatottságot emlékéremmel kell jutalmazni;
- a legtöbb válogatott versenyzőt és a legeredményesebb válogatott versenyzőt adó edzőket, szakosztályokat kitüntető elismerésben kell részesíteni minden év végén;
- minden év végén válogatott évzárót kell rendezni a felnőtt válogatott csapattag versenyzők, azok családtagjai és edzői részére;
- minden válogatott viadalról egyénekre szóló értékelést kell készíteni és azt minden csapattag versenyzővel ismertetni kell;
- javítani kell az értékelések külsőségeinek színvonalát, az ünnepélyességet és szervezettséget.

IV. Felkészülési rendszer

A felkészülési rendszer tartalmazza az egyes szakágakban a felkészülési időszakokat és edzőtáborokat, valamint azokat a legfontosabb szakmai irányelveket, amelyek alapján a versenyzők egyéni felkészülési tervei elkészíthetők. Az egyéni felkészülési tervek elkészítéséhez felkészítési terv-sémát és versenynaptárt biztosítunk az érdekelt edzők és versenyzők részére.

Az egész felkészülési évre nézve egyszeri formába-hozásra kell törekedni az alábbiak szerint:

- összetett versenyzőknél a csúcsformát az EK elődöntőre - VII.11-12-re - kell tervezni;
- maratoni futóknál a csúcsformát az EK döntőre - IX.13-ra - kell tervezni;
- a gyaloglóknál a csúcsformát a Lugano Kupa elődöntőjére - VIII.29-re - kell tervezni;
- a többi versenyszámban: nőknél az EK elődöntőre /VII.4-5./, a férfiaknál az EK "B" döntőre /VIII.1-2./ kell tervezni a csúcsformát.

Az összetett versenyzésben, maratoni futásban és gyaloglásban az első versenytől kezdődően minden versenyre külön-külön is fel kell készülni /ugyanis az alapozásból közvetlenül a többi atlétikai számtól eltérően nem vezethető át a formábahozás/.

A fedettpályás és mezei szezont eszköz jellegű versenydíszaknak tekintjük. A fedettpályás és mezei szezonban elért eredmények az év végi értékelésben nem szerepelnek.

1. Felkészülési időszakok

a./ Vágta - gátfutók, ugrók, dobók

- 1980. IX.3. - 1981. I.10-ig Tiszta felkészülés /11 hét/
- 1981. I. 19 - 1981. II.22-ig Vegyes felkészülés

A fedettpályás versenyzés és a dobóknak szabadtéri versenyek /5 hét/

- 1981. II.23.- 1981. IV.26-ig Tiszta felkészülés /9 hét/
- 1981. IV.27.- 1981. VI.14-ig Vegyes felkészülés /7 hét/
- 1981. VI.15- 1981. IX.6-ig Versenydíszak /12 hét/
VII.6-19-ig egyéni igény szerint kondicionálás és képességfejlesztés.
- 1981. IX. 7.- 1981. XI. 1-ig Vegyes felkészülés /8 hét/
- 1981. XI. 2.- Tiszta felkészülés az 1982. évre

b./ Összetett versenyzés:

- 1980. XI.3.- 1981. I. 18-ig	Tiszta felkészülés	/11 hét/
- 1981. I. 19- 1981. II.22-ig	Vegyes felkészülés	/5 hét/
	Fedéttpályás versenyzés	
- 1981. II.23.- 1981. IV.26-ig	Tiszta felkészülés	/9 hét/
- 1981. IV.27.- 1981. V.24-ig	Első versenyidőszak, két összetett versennyel	/4 hét/
- 1981. V.25.- 1981. VI.21-ig	Tiszta felkészülés	/4 hét/
- 1981. VI.22.- 1981 VIII.9-ig	Második versenyidőszak	/7 hét/
	MB és EK elődöntő	
- 1981.VIII.10.- 1981. IX.6-ig	Versenidőszak EK döntő	/2 hét/
- 1981. IX.7- 1981. XI.1-ig	Vegyes felkészülés	/8 hét/
- 1981. XI.2-től	Tiszta felkészülés az 1982-es évre.	

c./ Közép-hosszútávfutók /pályaversenyzők/

- 1980. XI.3.- 1981. II.22-ig	Tiszta felkészülés	/16 hét/
	Fedéttpályán indulóknak I.26- II.22-ig vegyes felkészülés.	
- 1981. II.23.- 1981. III.29-ig	Vegyes felkészülés Mezei versenyzés	/5 hét/
- 1981. III.30.- 1981. V.24-ig	Vegyes felkészülés eszköz jellegű utcai és pályaversenyeken	/8 hét/
- 1981. V.25.- 1981. VI.14-ig	Vegyes felkészülés, formába-hozó pályaversenyekkel	/3 hét/
- 1981. VI.15.- 1981. IX.6-ig	Versenidőszak	/12 hét/
- 1981. IX.7-től 1981. XI.1-ig	Vegyes felkészülés	/8 hét/
- 1981- XI.2.-től	Tiszta felkészülés az 1982. évre	

d./ Maratoni futás

- 1980: XI.3- 1981. II.22-ig	Tiszta felkészülés	/16 hét/
- 1981. II.23-től 1981.III.29-ig	Vegyes felkészülés, mezei versenyzés	/5 hét/
- 1981. III.30.- 1981.IV.6-ig	Tiszta felkészülés	/4 hét/
- 1981. IV.27- 1981. V.31-ig	Közvetlen felkészülés az OB-ra	/5 hét/
- 1981. VI.1.- 1981. VIII.9-ig	Versenidőszak	/10 hét/
- 1981.VIII.11.- 1981. VIII.31-ig	Tiszta felkészülés	/3 hét/
- 1981.VIII.31-től 1981.X.4-ig	Versenidőszak	/5 hét/
- 1981. X.5-től 1981. XI.1-ig	Vegyes felkészülés	/4 hét/
- 1981. XI.2-től	Tiszta felkészülés 1982-re	

c./ Gyaloglás

- 1980. XI.3-től 1981. III.29-ig	Tiszta felkészülés	/21 hét/
- 1981. III.30-től 1981. V.10-ig	Felkészülés az OB-ra	/6 hét/
- 1981. V.11-től 1980. VIII.30-ig	Egyéni versenyzés és felkészülés a Lugano Kupára	/16 hét/
- 1981.VIII.31-től 1981.X.16-ig	Vegyes felkészülés	/7 hét/
- 1981. X.19-től 1981. XI.2-ig	Pihenő, regeneráló időszak	/2 hét/
- 1981. XI.3.-től	Tiszta felkészülés az 1982-es évi feladatokra	

2. Edzőtáborok

a./ Vágta-gátfutók

A központi felkészülést Oros Ferenc szakédző irányítja. A központi edzőtáborokban négy vágtafutó szakédző segíti Oros Ferenc munkáját.

Az edzőtáborokban résztvevő versenyzők létszáma:

	<u>100-200 m</u>	<u>100 gát</u>	<u>110 gát</u>	<u>400 gát</u>	<u>400 m</u>	<u>Összesen:</u>
férfi:	6	-	4	5	2	= 17
női:	6	4	-	2	6	= 18
Összesen:	12	4	4	7	8	= 35 fő

Edzőtáborok:

I. 5-17-ig	Budapest	/35+5 fő/
II. 23-III.7-ig	Budapest	/35+5 fő/
III. 6- III.18-ig	Budapest	/35+5 fő/
V.11 - V.23-ig	Budapest	/35+5 fő/
VII. 6 - VII.18-ig	Budapest	/10+2 fő/
	Svájc	/10+2 fő/

b./ Ugrók

A központi felkészülést Cziffra Zoltán edző vezeti. A központi felkészülést segíti magasugrásban Tihanyi József, rúdugrásban Gagy Endre szakedő /3 fő/.

Az edzőtáborban résztvevő versenyzők létszáma:

	<u>távol</u>	<u>hármás</u>	<u>magas</u>	<u>rúd</u>	<u>Összesen:</u>
férfi:	5 fő	5 fő	7 fő	4 fő	= 21 fő
női:	4 fő	-	5 fő	-	= 9 fő
Összesen:	9 fő	5 fő	12 fő	4 fő	= 30 fő

Edzőtáborok:

I.5 - 17-ig	Budapest	/30+3 fő/
II.23 -III.7-ig	Budapest	/30+3 fő/
III.16 -III.28-ig	Budapest	/30+3 fő/
IV. 6 - IV.18-ig	Budapest	/30+3 fő/
v. 11 - V.23-ig	Budapest	/30+3 fő/
VII. 6 - VII.18-ig	Budapest	/16+3 fő/

c./ Összetett versenyzők

A központi felkészülést Skoumál András szakedző vezeti. A felkészülést segíti két behívott edző /3 fő/.

Az edzőtáborban résztvevő versenyzők létszáma:

<u>7 próba</u>	<u>10 próba</u>	<u>Összesen:</u>
5 fő	5 fő	10 fő

Edzőtáborok:

I. 5-től I. 17-ig	Budapest	/10+3 fő/
II.23-től III.7-ig	Budapest	/10+3 fő/
III.16-től III.28-ig	Budapest	/10+3 fő/
IV.6-től IV.18-ig	Budapest	/10+3 fő/
VI.1-től VI.13-ig	Mátraháza	/10+3 fő/
VIII.10-től VIII.22-ig	Mátraháza	/10+3 fő/ ha bekerülnek az EK döntőbe.

d./ Dobók

A központi felkészítést Tamás László szakedző vezeti. A központi felkészítést segítik: súlylökésben Söjtör József, diszkoszvetésben: Faragó János, kalapácsvetésben:Eckschmidt Sándor edzők /4 fő/.

Az edzőtáborban résztvevő versenyzők létszáma:

	<u>súlylökés</u>	<u>diszkoszv.</u>	<u>gerelyhaj.</u>	<u>kalapácsv.</u>	<u>Összesen:</u>
férfi:	4	4	6	4	= 18 fő
női:	3	4	5	-	= 12 fő
Összesen:	7	8	11	4	= 30 fő

Edzőtáborok:

I. 5-től I.17-ig	Tata	/30+4 fő/
II.23-től III.7-ig	Tata	/30+4 fő/
II.13-23-ig	Kuwaitban	7 legjobb férfi dobó vesz részt versenyen és edzőtáborban

III.16-től III.28-ig	Tata	/30+4 fő/
IV.6-től IV.18-ig	Tata	/30+4 fő/
V.11-től V.23-ig	Tata	/30+4 fő/
VII.6-től VII.18-ig	Tata	/16+4 fő/
e./ <u>Közép-hosszútávfutók</u> /pályaversenyzők/		

A központi felkészülést vezeti Kiss György szakedző. A felkészülést segíti egy fő behívott edző /2 fő/.

A táborban résztvevő versenyzők létszáma:

	<u>800-1500</u>	<u>3000-3000 ak.</u>	<u>5000-10.000 m</u>	<u>Összesen:</u>
férfi:	8 fő	- 4 fő	6 fő	= 18 fő
női:	7 fő	3 fő -	-	= 10 fő
összesen:	15 fő	7 fő	6 fő	= 28 fő

Edzőtáborok:

I.5-től I.24-ig	Tata	/28+2 fő/
II.2-től II.14-ig	Budapest	/28+2 fő/
III.9-től III.22-ig	Tata	/28+2 fő/
IV.6-től IV.18-ig	Tata	/28+2 fő/
V.11-től V.23-ig	Tata	/28+2 fő/

Március 16-28-ig a legjobb közép-hosszútávfutók /maratoni futók is/ 12-14 fővel Libiában edzőtáborozáson és versenyen vesznek részt. A csapatba az 1980-as pályaszezonban elért eredmények alapján kerülnek be a versenyzők.

VI.6-től VI.18-ig	Tata	/16+2 fő/
-------------------	------	-----------

f./ Maratoni futás

A központi felkészülést Babinyecz József edző vezeti /1 fő/.

A táborban résztvevő versenyzők létszáma: 6 fő.

Edzőtáborok:

I.5-től I.24-ig	Tata	/6+1 fő/
II.2-től II.14-ig	Budapest	/4+1 fő/
III.9-től III.22-ig	Tata	/6+1 fő/
III.30-től IV.18-ig	Tata	/6+1 fő/
VII.6-től VII.18-ig	Tata	/6+1 fő/
VIII.10-től VIII.29-ig	Magaslat	/6+1 fő/

g./ Gyaloglók:

A központi felkészülést Tábori János edző vezeti.

A táborban résztvevő versenyzők létszáma: 8 fő.

Edzőtáborok:

I.5-től I.24-ig	Budapest	/8+1 fő/
II.2-től II.14-ig	Budapest	/8+1 fő/
III.9-től III.22-ig	Budapest	/8+1 fő/
III.30-től IV.18-ig	Budapest	/8+1 fő/
VIII.10-től VIII.22-ig	magaslat	/8+1 fő/
IX.7-től IX.26-ig	magaslat	/8+1 fő/ Amennyiben bekerülnek a Lugano Kupa döntőbe.

Az edzőtáborok rendje:

Minden edzőtáborban tematika szerinti edzősterv alapján készülnek a versenyzők. A tematikára azért van szükség, mert a közös edzések csak így szervezhetők meg és csak így biztosítható a hatékony ellenőrzés.

A tematikától eltérni csak a szakágvezető /központi felkészülést vezető/ edzők beleegyezésével lehet. Aki ennek ellenére eltér a központi tematikától, az a táborokban nem vehet részt.

Amennyiben a budapesti táborokban a bennlakás biztosítható, akkor a bennlakás kötelező. Aki nem tudja vállalni ezt, annak le kell mondani az edzőtáborról.

A különböző főiskolákra, egyetemekre stb. járó versenyzők a különböző tanulási, vizsgázási kötelezettségeket kötelesek a MASZ vezetőedzőjének előre írásban igazolni./XII.10-ig, illetve IV.2-ig/.

Csak hivatalos igazolások vehetők figyelembe.

Az edzőtáborban sérült, vagy beteg versenyző nem vehet részt.

Az edzőtábor napi-rendjét nem vállaló versenyzők /felkelési, lefekvési, csendes pihenő, eltávozási, érkezési időpontok, edzőkkel való együttműködés/ az edzőtáborban nem vehetnek részt. Az edzőtáborból való kizárást vonja maga után, ha a versenyző nem a leadott edzésterv szerint végzi a munkát, ha a versenyző modora és magatartása a közösségformálás ellen hat. Az ismertetett edzőtáborokon túl a MASZ nem tart indokoltnak több edzőtábort /egyesületit sem/ a V.K.versenyzőknek !

3./ Felmérések

A MASZ 1981-től a központi felméréseket az előző időszakban folytatott gyakorlat szerint megszünteti, az új javaslatot 1981. II.28-ig készíti el.

4./ Válogatás a különböző válogatott viadalokra és nemzetközi versenyekre

a./ Fedettpályás EB /1981. II.21-22./

A kiküldetési szinteket I.24. - II.5-ig lehet teljesíteni.

b./ Oszttrák - bajor- magyar /1981. I.28./

A január 24-25-iki Csepel-Spartacus fedettpályás verseny 1-2. helyezettjei lesznek a csapat tagjai.

c./ Maratoni EK-ra /1981. IX.13./

A maratoni MB 1-4. helyezettje lesz a csapat tagja

d./ Összetett EK-ra /1981. VII.11-12./

Az összetett MB. 1-4. helyezettje /7 és 10 próbában/ lesz a csapat tagja /VI.27-28./.

e./ A gyalogló Lugano Kupára /1981. VIII.29.30./

Az 50 km-es gyalogló MB. 1-4. helyezettje /V.16-án/ és az országos 20 km-es MB. 1-4. helyezettje /VIII.2./ lesz a csapat tagja. Amennyiben az 50 km-es gyaloglásban bevalogatott versenyzők a 20 km-es MB-on megelőzik a 20 km-es gyaloglókat, a válogatás az 50 km-es gyaloglók 20 km-es eredményeinek figyelmen kívül hagyásával történik.

f./ Csehszlovák-magyar felnőtt férfi-női válogatott viadal /VI.23.-24./

A csapat tagjai a VI.17-18-iki országos egyéni egyesületi CSB 1-2. helyezettjei.

g./ EK középdöntő /VII.4-5./

A csapat tagjai a csehszlovák-magyar válogatott viadal első helyezett versenyzői

h./ Angol- skót- belga - magyar férfi válogatott viadal /VII.26./

Amennyiben indokolt, a csehszlovákok elleni válogatott csapatban szerepelt versenyzők közül kell a cseréket eszközölni, a VI.17.-VII.8. között elért eredményeik alapján.

i./ EK "B" döntő /VIII.1-2./

A csehszlovák-magyar válogatott viadal, az EK középdöntő és az angol-skót-belga-magyar válogatott viadalon mutatott teljesítmények alapján kell a csapatot kijelölni. A kijelölésnél a helyezéseken túl a számszerű eredményeket is figyelembe kell venni.

j./ EK "A" döntő /VIII.15-16./

Ha valamelyik csapat bekerül, a csapat kijelölését a MB. első helyezései alapján kell elvégezni.

k./ Oszttrák-spanyol-jugoszláv-görög-magyar női válogatott viadal /VIII.30./

A MB. 1-2. helyezettjei legyenek a csapat tagjai.

l./ Magyar-finn-bolgár válogatott viadal /IX.2-3./

A MB. 1-2. helyezettjei legyenek a csapat tagjai.

Egyéni nemzetközi versenyekre VI.17-ig az 1980-as MB-i helyezések, az olimpiai szereplés és a válogatott viadalokon való szereplés alapján kell az utazókat kijelölni.

VI.17. után csak azok a versenyzők utazhatnak egyéni nemzetközi versenyekre, akik az a. 1. pontban ismertetett versenyeken és a Bp. Nagydíjon kiemelkedő eredményeket értek el.

5. Kiküldetési szintek a fedettpályás EB-re:

<u>Férfiak</u>	<u>felnőtt</u>	<u>úp. korúak 21 évig</u>
60 m	6.75	6.85
60 m gát	7.85	7.95
400 m	47.50, 47.8 /OCS/	48.0 48.3 /OCS/
800 m	1:49.0	1:49.6
1500 m	3:42.0	3:44.0
3000 m	8:00.0	8:05.0
távol	7.80	7.70
magas	2.24	2.20
rúd	5.50	5.40
hármas	16.40	16.20

Nők:

60 m	7.40		7.50	
60 m gát	8.24		8.34	
400 m	53.20	53.5 /OCS/	53.80	54.1 /OCS/
800 m	2:04.0		2:05.0	
1500 m	4:13.0		4:15.0	
távol	6,45		6,35	
magas	1,88		1,85	
súly	18,00		17.00	

Megjegyzés: az ezen időszakokban tengerentúl versenyző Pál Ilona és Paróczai András részére előírt szabadtéri szint 52,5 és 1:47,5 mp.

6./ Az 1982-es EB keretbe kerülés feltételei

1981-82-es felkészülési évben a központi felkészülés keretén belül kiemelt lehetőséget biztosítunk az u.n. EB kerettag versenyzők részére.

Az EB keret tagja lehet minden új NK.osztályú minősítést elért versenyző, továbbá minden olyan versenyző, aki kiemelkedő fejlődést produkált 1981-ben.

Az EB keret központi felkészítésén kívül a MASZ 1982-ben is folytatni kívánja a legjobb versenyzők központi felkészítését.

Utánpótlás és ifjúsági válogatott keret 1981. évi felkészülési programja

Az 1980. év értékelése

I. Célkitűzések

Az utánpótlás és az ifjúsági válogatott keret felkészülése az éves felkészülési terv alapján történt, amely az OTSH általános előírásai szerint készült és a MASZ Elnöksége hagyott jóvá.

A kerettagok szakosztályi egyéni felkészülési terve e szerint készült, a központi irányelvek és a szakosztályi vezetőedzők konkrét utasításainak megfelelően.

1. Eredménycélkitűzések

a./ Ifjúsági Barátsági Verseny, Kuba.

A versenyről az előírásoknak megfelelően külön részletes jelentés készült. A szereplés a vártnál sokkal eredményesebb volt, a 4 I., 5 II., 2 III. helyezés elérte az eddigi legsikeresebb - 1979. évi IBV szintjét. A kis létszámú /14 fő/ csapat miatt a szerzett 70 pont messze az eddigi legjobb százalékarányú.

b./ Válogatott viadalok eredményei:

Utánpótlás:

Magyarország - Bulgária	Tatabánya	ffi	123:75
		női	77:69
Magyarország - Bajorország	Waldkraiburg	ffi	139:72
		női	71:64

Ifjúsági

Magyarország - Csehszlovákia	IBV Ostrava	ffi	97:115
		női	63:72
Magyarország - NDK	IBV Ostrava	ffi	80:132
		női	41:94
Magyarország - Lengyelország	ifj.EB Budapest	ffi	104:104
		női	74:72
Magyarország - Románia	ifj.EB.Budapest	ffi	131:78
		női	60:75

Az utánpótlás válogatott veretlen maradt. A ffi csapat igen erős, kiegyensúlyozott. Az utolsó 15 év legerősebb együttese, lényegesen erősebb ellenfelek ellen is megállta volna a helyét. A női csapat is erősödött múlt év óta, de lényegesen kevesebb a komoly tehetség benne a fiúkkal szemben.

A fiatalabb ifjúsági válogatott kiegyensúlyozatlan, amit a csehszlovákoktól elszenvedett vereség igazol, viszont néhány versenyzője - az IBV csapat tagja - itt is kimagaslóan szerepelt. Az idősebbek először vívtak szoros versenyt a lengyelekkel, de ez a csapat sem kiegyensúlyozott. Az ifjúságiaknál is a ffi csapat a lényegesen erősebb.

A versenyzők magatartása és küzdőszelleme minden viadalon kifogástalan volt.

c./ Az év folyamán az alábbi versenyszámokban javították meg az országos csúcsot:

Utánpótlás:

ffi: 200 m /3/, 400 m, 1500 m, 400 gát /3x/, rúd, kalapács /2x/
női: 1500 m /2x/, 3000 m /2x/, 400 gát, magas, ötpróba /2x/

Ifjúságiak:

ffi: 400, 1500, 3000, 5000, 400 gát /3x/, 2000 ak /2x/, 3000 ak /2x/, magas /4x/,
kalapács /2x/.
női: 400 m, 3000 m /2x/, 400 gát /2x/, gerely /2x/.

d./ A kerettagok többségének eredményei fejlődtek az év folyamán, de többször nem a tervezett mértékben. Stagnálásra, visszaesésre is volt példa, amelyek csak kisebb részének oka valamilyen tartósabb sérülés. Előfordult szakszerűtlen, illetve nem rendszeres munka is az okok között.

Az olimpiai csapatba egy junior és két ifjúsági versenyző került be.

2. Célkitűzések az edzésmunkában

A tervezési munka színvonala /egyéni felkészülési tervek, táborok edzéstervei/ ez évben is lassú javulást mutatott, főleg azokban a szakosztályokban, amelyeknek vezetése szilárd. Azonban, ez nem általános, többször irreális az eredménytervezés, több esetbenadtunk vissza átdolgozásra felkészítési tervet is.

A gyakorlati edzésmunka színvonala erősen változó, gyakran egy szakosztályon belül is. Öröndetes, hogy nőtt azon fiatal edzők száma, akik igen komolyan veszik hivatásukat.

II. Feladatok

1. Nevelés terén

A keret fegyelmi helyzete és munkamorálja szövetségi szinten jó volt. Ez vonatkozik a központi edzőtáborokra és a válogatott viadalokra egyaránt. Csak olyan kisebb fegyelmezetlenség fordult elő pár alkalommal, amely további intézkedést nem igényelt.

A felnőttkori eredményességhez szükséges önállóság alapjainak lerakása ez évben is fontos szerepet kapott a központi táborozások és versenyeztetés során.

A keret ifjúsági korú tagjai döntő többségének morálja jó.

A junior korosztálynál már többször tapasztaltunk anyagiasságot, számítgatást, a növekvő életkorral párhuzamosan.

A keret szakvezetésének kevesebb lehetősége van a negatív jelenségek befolyásolására, mint az szükséges lenne. A szakosztályokban jelentkező problémákról gyakran egyáltalán nem, vagy csak elég későn értesülünk, így a közös fellépésre néha nincs mód.

2. Felkészítés terén

a./ Tervezés

A felkészülési tervek, edzéstervek színvonala változó, de általánosságban fejlődő tendenciát mutat. E téren általában fejlődött a szakosztályi vezetőedzők tevékenysége is.

b./ Edzésmunka

A kerettagok otthoni edzésmunkájának színvonala idén is erősen hullámzott. Inkább a heti edzésszám, mint az edzések színvonala nőtt. Az egyes szakosztályok, szakágak közti különbségek elég nagyok.

Az iskolai szünetekben az eddiginél nagyobb mértékben használták fel a lehetőséget az edzésszám növelésére. Nem történt előrelépés a kollégiumi lehetőségeknek jobb kihasználására a szervezettebb edzésmunka érdekében.

A fiatalkorúak nyári versenyzési szünetének edzőtáborokkal való kitöltése az előző éveknel eredményesebb volt.

c./ Felmérések

Központiag rendben lebonyolódtak. A szakosztályokban is a kerettagok döntő többsége rendben elvégezte.

d./ Edzőtáborok

Anyagi problémák miatt az előzetes tervekkel szemben kevesebb tábor tudtunk szervezni az előző évekhez viszonyítva. Helyette 3-4 napos közös edzéseket bonyolítottunk le.

Ismét nagyon hasznos volt a szűk IBV keret részére rendezett romániai magaslati edzőtábor.

e./ Versenynaptár, versenyzés

A versenynaptár biztosította a fő versenyekre való felkészülést, az elegendő versenyalkalmat.

Az olimpiai előkészületek miatt kevesebb lehetőség volt a fiatal versenyzők egyéni nemzetközi versenyeken való részvételére.

Az egyesületi nemzetközi versenyzést ez évben sem tudta a szakvezetés kellően irányítani és befolyásolni, bár a helyzet a múlt év óta valamit javult.

3. Válogatott és sportkörti munka összehangja

Az utánpótlás és ifjúsági keret szakvezetésének az előző éveknel kevesebb lehetősége volt a rendszeres egyesületi látogatásokra. Ennek fő oka, hogy az eddigi 4 mellékfoglalkozású kerettedző helyett csak 2 fő alkalmazására volt mód, a fokozott olimpiai felkészülés miatt. E két főből is egy, szülés után nyár elejétől már nem tevékenykedett.

A tervezett edzői megbeszélések megtörténtek a keret vezetőedzőjének irányításával.

A táborok, közös foglalkozások tapasztalatait a szakosztályi vezetőedzőkkel közöltük.

A táborokon, válogatott viadalokon részben társadalmi munkában, részben tiszteletdíjasan működtek közre egyesületi edzők.

A vezetőedzői értekezleten rendszeresen ismertettük és megvitattuk az utánpótlás és az ifjúsági keret problémáit.

4. Sportorvosi tevékenység

A kerettagok kezelése részben otthon, részben a Sportkórházban folyt. Vidéki kerettagok elég sok esetben vettek részt, főleg egyesületi kezdeményezésre kivizsgáláson a Sportkórházban.

A sérülések megelőzése és a rehabilitáció terén változás nincsen az előző évekkel szemben. A keretorvosok az ifjúsági táborokat esetenként egy-egy napra látogatták.

Komolyabb sérülés edzőtáborban, külföldi versenyeken nem fordult elő.

A 18. életévig tartó anabolizálási tilalmat a vizsgálatok alapján senki sem sértette meg.

1981 évi felkészülési terv

I. Célkitűzések

Egyénileg kell meghatározni az egyes kerettagok korosztályának, hazai és nemzetközi versenylehetőségeinek figyelembe-vételével a fő versenyeket és az edzőmunka főbb feladatait.

A 19 /fiú/ - 18 /leány/ évesek célversenye az ifjúsági EB, a 18 /fiú/ - 17 /leány/ éveseké az IBV.

1. Bredménycélkitűzések

Minél fiatalabb versenyzőről van szó, annál inkább alá kell rendelni az ifjúsági keretnél a mérhető eredménytervezést az edzőmunkában megvalósítandó feladatoknak. Ezeknek alkalmazkodni kell a több éves felkészítés perspektívájához.

a./ Ifjúsági Európa Bajnokság /VIII.20-23. Utrecht/

A versenyre tájékoztató szinteket határoztunk meg, amelyek teljesítése alapkövetelmény VI.1 - VII.12. között. E szintek erősebbek a hivatalos nevezési szinteknél, az utolsó ifjúsági EB IV-VI. helyezett eredményéhez igazodnak.

Váltó kiküldésére csak akkor kerülhet sor, ha 3 fő egyénileg teljesíti a szintet, vagy ha a kérdéses váltó futja meg.

Jelenlegi ismereteink a várható erőviszonyokról hiányosak, fiataloknál különben is gyakran előfordul egyik évről a másikra ugrásszerű fejlődés. Így az eredménytervezés igen nehéz. Az utolsó EB-knél jobb szereplés várható, ha az idei IBV-n érmet szerzett versenyzők felkészülése zavartalan, sérülésmentes lesz. Ez esetben 2-3 érem, pár további helyezés és kb. 15 pont érhető el.

Az IBV csapatban szereplő versenyzők az ott nyújtott teljesítmény alapján, egyéni elbírálás szerint kerülhetnek ki az EB-re.

A kiutazó csapat létszámát az OTSH hagyja majd jóvá.

b./ Ifjúsági Barátság Verseny /VII.31.- VIII.2. Debrecen/

Az IBV szerepe a kiválasztásban és nemzetközi felmérésben változatlan, de a hazai színvonal tovább emeli jelentőségét. A szabályzat szerint nagyobb létszámú indulási lehetőség ugyanis ösztönzőbben hat a szakosztályokra és versenyzőkre, egyúttal módot ad a fiatalabb évfázatok legjobbainak indulására is, akik így hamarabb szerepelhetnek nemzetközi mezőnyben.

A szakvezetés tájékoztató szinteket állapít meg, melyek teljesítésére VI.1.- VI.29. között kerülhet sor. A szintet teljesítők közül a csapatba kerülés a következő:

- azok a versenyzők, akiktől döntőbe jutás várható;
- a továbbiakban elsősorban azok, - rangsorra való tekintet nélkül - akik még a 82, esetleg 83-as IBV-n is szerepelhetnek. /Ezek alkotják majd a következő ifjúsági EB keretét./

Az indulásra jogosult évfolyam ereje elmarad az utolsó 2 IBV-n szereplőnél, ezért várhatóan kevesebb lesz az érmes helyezés, de összpontszámában meg kell közelítenünk az utolsó három év átlagát.

Meg kell jegyezni, hogy az erőviszonyok előzetes felmérésére itt még kevésbé van mód a résztvevő országok között.

A hazai IBV-t fel kell használni az utánpótlással foglalkozó edzők nemzetközi tapasztalatainak bővítésére. Biztosítani kell az egyesületi költségen, hogy minél több érdekelt edző tekintse meg a versenyt és figyelje meg a külföldieket a verseny előtti edzéseken is. A-B kategóriás szakosztályok edzőinek megjelenését kötelezővé kell tenni.

c./ Válogatott viadatok

VI.12-13. Zabrze. Lengyel-magyar ifjúsági viadal. /Ifj. EB korhatár/

A lengyel csapat esélyesebbnek tűnik. A célkitűzés, hogy szoros versenyben nyiltsa tegyük a pontversenyt, mindkét nemnél.

VI.19-20. Budapest Magyar-NDK-Csehszlovákia ifjúsági viadal /IBV korhatár/.

A biztos győztés NDK elleni célkitűzés, hogy az IBV-n a jó szereplésre számító versenyzőink egyénileg megállják a helyüket.

Csehszlovákia ellen a viadal nyílt, valamivel a csehszlovákok esélyesebbek.

IX.5. Budapest- magyar-bajor utánpótlás viadal /korhatár 1960./.

Célkitűzés: mindkét nemnél magyar győzelem. Ez várhatóan a női csapatnak lesz nehezebb.

2. Célkitűzés az edzőmunkában

a./ Az éves edzőmunkát a szakosztály vezetőedzőjének előírása szerint kell megtervezni, figyelembe véve a keretek központi felkészülési programjait és a követelményrendszer előírásait. /Heti edzésszám, edzések tervezése és levezetése, központi tervek végrehajtása/.

b./ A felkészülést egyénileg, ciklikus rendszerben kell tervezni, a központilag előírt felkészülési időszakhoz alkalmazkodva 3-4 hetes ciklusok alkalmazása célszerű, a szakág igényeinek, illetve a versenynaptárnak megfelelően.

A ciklusok tervezésénél az év fő versenyeiből kell kiindulni. Fő versenyeknek minősülnek az Országos Bajnokság, a korosztályok országos bajnokságai, a válogatott viadatok.

c./ A felkészülésnek egész évben folyamatosnak kell lennie. Ennek érdekében a versenyeket is súlypontosítani kell. Megengedhetetlen mechanikusan minden versenyre rápihentetni a versenyzőt.

A megfelelő formaidőztetés érdekében a tiszta felkészülési időszakban tervezett versenyek kizárólag eszközjellegűek, ellenőrző céllal. A vegyes időszak edzőmunkája nem lehet teljesen versenyspecifikus, versenyei pedig főleg formáhozó jellegűek.

d./ A tényleges versenyeredmények mellett ugyanolyan gonddal kell megtervezni a technikai képzésben és az egyes képességek fejlesztésében elérendő szintet, feladatokat. Ez vonatkozik az egyes felmérésekre is. E célkitűzések egyénre szabottak, konkrétak legyenek.

III. Feladatok

1. Nevelés terén

- A versenyzők egyéni, magánéletbeli magatartását a keretmunka során is a szocialista viselkedési normáknak megfelelően kell alakítani, befolyásolni.
- Folyamatosan elő kell készíteni a versenyzőket, hogy alkalmasak legyenek felnőtt korban a nemzetközi eredmények eléréséhez szükséges pszichikai terhelések elviselésére.
- Fejleszteni kell a versenyzők akaraterejét, mind az edzőmunka elvégzése, mind a versenyzés területén.
- Fejleszteni kell a versenyzők közösségbe való beilleszkedő képességét.
- Folyamatosan küzdeni kell a kellő munka nélküli haszonszerzés gondolatának kialakulása ellen.
- Folyamatosan terjeszteni kell a versenyzési kvalitásokat, különösen az önállóságot, a rámenősséget, bizonyos erőszakosságot.
- A válogatottban való szereplés erkölcsi jelentősége, a nemzeti színek képviselői fontosságának kihangsúlyozása az edzőtábori foglalkozások során.
- A szakosztályokban emelni az igényességet a MASZ nevelési feladatainak megvalósításában.

2./ Felkészítés terén

a./ Felkészítési tervek

Valamennyi kerettagnak és aranyjelvényes versenyzőnek /kivéve a serdülő "B" korosztályt/ egyéni felkészülési terve kell, hogy legyen. Ezeket a szakosztályi vezetőedző utasításai szerint egységesen kell elkészíteni,

Az aranyjelvényesek felkészülési tervében szakosztályi formától függetlenül ki kell térni az alábbiakra:

- az előző év elemzése, hibák rögzítése;
- 1981-es eredmények és felmérési terv;
- időszakonként tervezett heti edzésszám;
- a tárgyévvel vonatkozó technikai, képességfejlesztési feladatok;
- versenyzési terv, a fő versenyek szempontjából;
- alkalmazott edzésszerek közül a legfontosabbak.

A felkészülési terveket a szakosztály vezetőedzőjének jóvá kell hagyni. Valamennyi felkészülési terv ellenőrizhető legyen a szakosztály látogatásánál.

Az ifjúsági EB kerettagok felkészülési terveit a MASZ hagyja jóvá. Ezért ezek egy példányát a szakosztályi jóváhagyással ellátva 1981. I.15-ig legkésőbb be kell küldeni a Szövetségbe.

b./ Edzésterv, edzésnapló

Valamennyi kerettagnak folyamatosan vezetett edzésnaplóval kell rendelkezni. Vezetésük módját a vezetőedzők szabályozzák.

Edzőtáborokba, központi sportorvosi vizsgálatokra az edzésnaplót külön felszólítás nélkül is el kell vinni.

Az edzéstervet egy ciklusra, írásban kell előre elkészíteni, az előző ciklus ténylegesen elvégzett edzéseire támaszkodva. Szakosztályi ellenőrzéskor az edzésterv bemutatatható legyen.

c./ Edzésmunka

Döntően a szakosztályokban folyik. A felkészítésért az egyesületi edző felelős.

Esetleges központi edzőtáborok csak segítik a felkészülést. A kerettagok részére előírt heti edzésszám-minimum kötelező. Be nem tartása kizárási ok.

Iskolás kerettagoknál és aranyjelvényeseknél:

- ha máskor nem oldható meg, szünetekben napi két edzést kell szervezni, a fő versenyidényt kivéve;
- a nyári egyesületi tábor első sorban a versenyzési szünetben rendezzenek;
- kollégiumi rendszerben élőknek kísérletet kell tenni heti 2-3 alkalommal függetlenített szakosztályi edző bevonásával napi 2 edzés bevezetésére.

d./ Felmérések

1980. XII., 1981. I-II. hóban a szakosztályokban kell a már kiküldött értesítés szerint a vezetőedzők által előírt módon és próbaszámokban felmérést tartani. Ezek eredményeit a szakosztályokban rögzíteni kell, de a MASZ-nak megküldeni nem kell.

Új felmérési rendszer kerül majd kidolgozásra II.28-ig, amelyet a szakosztályokban kell végrehajtani. Központi felmérés nem lesz.

III. Felkészülési munka menete

1. Felkészülési időszakok

Utánpótlás keret: Megegyezik a felnőtt keret felkészülési időszakaival, ugyanolyan szakági bontásban.

Azoknál a versenyzőknél, akik a junior bajnokságon indulnak, azok azt a konkrét feladatot a V.25 - VI.14-iki vegyes felkészülési időszak megfelelő átalakításával oldhatják meg. /Lehetőleg rövid rápihenéssel./

Ifjúsági keret:

A tiszta, illetve vegyes felkészülési időszakban rendezett versenyeken való indulás esetén az edzésmunka célkitűzéseiben meghatározott elvek szerint kell eljárni.

Vágta, gát, ügyességi, összetett versenyzők

<u>XI.3 - I.18.</u>	<u>Tiszta felkészülés</u>	<u>11 hét</u>
I. 19 - II.22.	Vegyes felkészülés	5 hét
II. 23 - V.10.	Tiszta felkészülés	11 hét
V. 11 - VI. 7.	Vegyes felkészülés	4 hét
VI. 8 - VI. 28.	Tiszta versenydőszak	3 hét
VI. 29 - VII.19.	Tiszta felkészülés	3 hét
VII. 20 - VIII.30.	Tiszta versenydőszak	6 hét
VIII.31 - X.4.	Vegyes felkészülés	5 hét
X. 5 - XI.1.	Levezető, pihenő időszak	4 hét
XI. 2 -	Tiszta felkészülés kezdete	
<u>Közép-hosszútávfutás</u>		
XI.3 - II.22.	Tiszta felkészülés	16 hét
II. 23- III.29.	Vegyes felkészülés	5 hét
III.30 - V.10.	Tiszta felkészülés	6 hét
V. 11- VI.7.	Vegyes felkészülés	4 hét

VI. 8 - VI.28.	Tiszta versenyidőszak	3 hét
VI.29.- VII.19.	Tiszta felkészülés	3 hét
VII.20. - VIII.30.	Tiszta versenyidőszak	6 hét
VIII.31.- X.4.	Vegyes felkészülés	5 hét
X.5.- XI.1.	Levezető, pihenő időszak	4 hét
XI. 2. -	Tiszta felkészülés kezdete	

Gyaloglás

XI.3 - III.29.	Tiszta felkészülés /mezei versenyek ajánlottak/	21 hét
III.30 - VI.7.	Vegyes felkészülés	10 hét
VI.8. - VI.28.	Tiszta versenyidőszak	3 hét
VI.29- VII.19.	Tiszta felkészülés	3 hét
VII.20. - VIII.30.	Tiszta versenyidőszak	6 hét
VIII.31. - X.18.	Vegyes felkészülés	7 hét
X.19 - XI.1.	Pihenő	2 hét
XI.2. -	Tiszta felkészülés kezdete	

Ifjúsági EB keret /19 éves fiúk, 18 éves lányok/

1981. VI.7.ig megegyezik az ifjúsági keret felkészülési időszakaival.

VI.9. - VII.12.	Tiszta versenyidőszak	5 hét
VII.13 - VIII.2.	Tiszta felkészülés	3 hét
VIII.3. - IX.6.	Tiszta versenyidőszak	5 hét
IX.7. - X.4.	Vegyes felkészülés	4 hét
X.5. - XI.1.	Levezető, pihenő időszak	4 hét
XI.2. -	Tiszta felkészülés kezdete	

2. Edzőtáborok

Az edzőtáborokon az ifjúsági EB keretből meghívottak és néhány IBV-re készülő ifjúsági kerettag vesz részt.

Tervezett időpontok:

XII.8 - XII.20.	Tata
I.3.- I.10.	Budapest
IV.6.- IV.18.	Tata
VII.2.- VII.19.	IBV edzőtábor vidéken
VII.15.-VIII.1.	Ifj.EB edzőtábor
VIII.10-VIII.16.	Ifj. EB céltábor

Az edzőtáborokban /a szakosztályi táborokban is/ az edzések délelőtt és délután vannak. Reggeli előtti foglalkozás csak 3. edzésként szerepelhet.

Központi edzőtáborokban reggelenként könnyű közös átmozgatás lesz, reggeli előtt.

Szükség esetén idény közben egynapos közös váltóedzések lesznek.

3. Versenyzés:

- Kötelező versenyek:

Korosztályoktól függően az országos egyéni és csapatbajnokságok, országos középiskolai, főiskolai bajnokság, ellenőrző versenyek, ORV, egyesületi egyéni csapat bajnokság.

- Nemzetközi versenyek:

A fontosabbakat felsorolja a mellékelt versenynaptár kivonat.

A társszervi és egyesületi nemzetközi versenyekre számításba vett kerettagok esetleges kiutazására előzetesen a MASZ-tól engedélyt kell kérni, mulasztás esetén a versenyző szakosztályi vezetőedzője a felelős.

Az ifjúsági és serdülő versenyszünet idejére a korosztályoknak nemzetközi versenyzést tervezni nem lehet.

Mezei, országúti versenyzés:

A közép-hosszútávfutóknak szükséges rendszeresen /tehát télen is / indulni mezei-országúti versenyeken.

A mezei bajnokságon való indulás minden kerettagnak kötelező.

Fedettpályás versenyzés:

Kötelező a kerettagok versenyzése, az alábbi versenyszámokban:

Vágta, gát, ugrások, súlylökés, összetett versenyzés.

A többi dobószámban célszerű februárban pár szabadtéri versenyen indulni /ilyeneket a MASZ is rendez/.

IV. Válogatott és sportkörü munka összhangja:

A MASZ, a szakvezetés és a szakosztályok, egyesületi edzők kapcsolatát a követelményrendszer határozza meg.

A kapcsolattartás módja:

- vezetőedzői, edzői értekezletek;
- keretédzők egyesületi látogatásai;
- egyesületi versenyek látogatásai;
- edzőtáborok tapasztalatainak közlése az érdekeltekkel.

Valamennyi kerettagnak ki kell tölteni a MASZ által kiküldött kérdőívet. Ennek hiányában edzőtáborba, vagy munkaidőkedvezményre MASZ kikérés nem adható. Az évközi változásokat /munkahely, lakcím/ azonnal be kell jelenteni.

V. Sportorvosi vizsgálatok rendje

1. A kerettagok kötelező orvosi vizsgálata a területi sportorvosi rendelőkben történik. Valamennyi kerettag felkészülési probléma, betegség, sérülés esetén vizsgálatra jelentkezhet edzőjével, vagy egyedül a Népstadion orvosi rendelőjében is. /Ide az edzésnaplót el kell hozni./ A Sportkórházban vizsgálatra felkereshetők a keretorvosok.

2. A téli felkészülési időszakban valamennyi kerettag részletes, mindenre kiterjedő vizsgálaton köteles részt venni általános sportorvosi szempontból. A vizsgálatok eredményeit a szakosztályok sportorvosának értékelni kell és az esetleges eltérések gyógyítását azonnal meg kell kezdeni. A rossz fogak kezelésének elmulasztását büntetni kell !

3. Doppingvizsgálat

Meghatározott versenyek mellett a MASZ bármikor elrendelheti vizsgálat végzését, bármely korosztály versenyén, edzőtáborokon, felméréseken.

Az ifjúsági kerettagoknál az anabolikus szerek szedési tilalmának ellenőrzésére a MASZ berendelhet versenyzőket a Népstadion orvosi rendelőjébe.

4. Sérülés esetén

- ha arról a keret vezető orvosa nem tud - azt azonnal jelenteni kell a MASZ-nak, a versenyző edzőjének, vagy vezetőedzőjének. A sérülés természetét és várható következményeit /edzéskiesés/ is közölni kell.

VI. Válogatás elvei

Csak olyan versenyzők válogathatók, akiknek magatartása megfelelő, edzőmunkájukat tervszerűen végzik és morálisan is alkalmasak a válogatottságra.

Sérült versenyző esetében a MASZ keretorvosának a véleménye mérvadó.

- Válogatott viadalok

Külföldi színhely esetén a csapatösszeállítás időpontja két héttel a verseny előtt.

Itthoni színhely esetén ez egy hét.

- Ifjúsági EB, IBV

A válogatás elvei az eredmény célkitűzéseknél szerepelnek.

Az IBV-re a csapatot VII.1-ig kell kialakítani.

Esetleges változtatásra az IBV tábor befejeztével kerülhet sor.

Az ifjúsági EB csapat gerincét VII.15-ig kell kijelölni. Esetleges vitás kérdésekben a VIII.6-9-i országos bajnokság dönt.

VII. Válogatott keretek

A MASZ felnőtt "A", utánpótlás /19-25 év/ és ifjúsági válogatott keretet működtet. Ez utóbbiban a serdülő "A" és ifjúsági korú versenyzők kerülnek.

A keretnévsort a MASZ elnöksége január hónapban hagyja jóvá.

Komoly fejlődés esetén a szakosztályok év közben két alkalommal javasolhatnak versenyzőket a keretbe:

- IV. 1-én /fedettpályás, mezei idény után/
- VII.1-én /versenyszünet kezdetekor/

A nagy létszámú IBV részvétel /tervezett/ miatt külön IBV keret nem kerül összeállításra.

A szakosztályok maguk határozzák meg, kik azok a versenyzők, akik az IBV-re felkészíthetők. Ezeknek egyéni felkészülési tervvel kell rendelkezni, és eredménytervük szerint a VI.1-29. közötti időben legalább a tájékoztató IBV szintet el kell érni.

E terveknek azonban reálisnak, megalapozottnak kell lenni.

E versenyzők felkészülését a szakosztályon belül kiemelten kell kezelni. A vezetőedzőknek az első vezetőedzői értekezleten kell írásban leadni azon versenyzők nevét /születési évvel és a tervezett 81-es eredménnyel/, akiket az egyesület az IBV-re felkészít.

VIII. Felkészülési munka ellenőrzési rendszere

1. Ellenőrzés

A MASZ Elnökségének határozatai, illetve a követelményrendszer szerint.

2. Beszámoltatás, előterjesztés, jelentés

a./ időszaki beszámolók
határidő: MASZ Elnökségi ülésterv szerint

b./ jelentések OTSH felé
határidő: OTSH utasítása szerint.

c./ előterjesztés IBV-re
határidő: VII. 5.

d./ jelentés az IBV-ről
határidő: két héttel az esemény után

e./ előterjesztés az ifjúsági EB-re
határidő: VII.5.

f./ jelentés az ifjúsági IBV-ről
határidő: két héttel az esemény után

g./ évi jelentés, felkészülési program
határidő: OTSH utasítás szerint

h./ szakosztályi beszámoltatások
határidő: MASZ elnökségi ülésterv szerint

Felelős: az utánpótlás és ifjúsági keret vezetőedzője.

Tájékoztató szintek az IBV-re

Versenyszám:	ffi	női
100-200-400	a váltótagok indulnak	
800 m	1:54.0	2:11.5
1500 m	3:54.5	4:33.0
3000 m	8:28.0	9:35.0
5000 m	15:00.0	
110-100 m gát	15.1	14.4
400 m gát	55.0	61.5
2000 m ak.	5:56.0	
10 km gyal.	46:30.0	
távolugrás	7,05	5,80
magasugrás	2,05	1,74
hármassugrás	14,70	
rúdugrás	4,50	
súlylökés	14,80	13,20
diszkoszvetés	45,00	44,00
gerelyhajítás	66,00	44,00
kalapácsvetés	54,00	
tíz-hétpróba	6.300	5.100

/felnőtt szerek és gátmagasság/

Tájékoztató szintek az ifjúsági EB-re

Versenyszám	férfi	női
100 m	10,65	11,80
200 m	21,40	24,00
400 m	47,20	53,90
800 m	1:49,0	2:05,0
1500 m	3:45,0	4:18,0
3000 m	8:08,0	9:20,0
5000 m	14:10,0	
110-100 m gát	14,50	14,00
400 m gát	51,80	59,00
2000 m akadály	5:36,0	
10 km gyaloglás	43:30,0	
magasugrás	2,18	1,83
távolugrás	7,60	6,25
hármassugrás	15,80	
rúdugrás	5,15	
súlylökés	16,70	15,40
diszkoszvetés	53,00	50,00
gerelyhajítás	72,00	55,00
kalapácsvetés	64,50	
tíz-hétpróba	7.100	5.400
4x400	3:11,0	3:39,5

/felnőtt szerek és gátmagasság/

Budapesti középiskolák 1980. évi fedettpályás eredményei

/befejezés/

60 m síkfutás:

Középiskolás lányok I. korcsoport:

1. Dózsa gimnázium	/Tamási 8.65, Nadoba 8.51, Fekete 8.24, Vida 8.90/8.46	átlag
2. Rudas L.szakközép.	/Dohányi 8.49, Baráth 8.50, Kiss 8.51, Almási 8.84/	8.50 "
3. ELTE Apáczai gimn.	/Pálinkás 8.35, Fülöp 8.81, Palkovics 8.61, Pataki 8.83/	8.59 "
4. Fürst S.gimnázium	/Ottenreiter 8.73, Bereczki 8.66, Czaratos 8.48, Schmidt 8.74/	8.62 "
5. Landler gimn.	/Veretes 8.54, Sashegyi 8.91, Zorkáczi 8.49, Czene 9.15/	8.64 "
6. Berzsényi gimn.	/Élő 8.71, Ollé 8.68, Tamás 8.63, Bullandra 8.90/	8.67 "
7. Földes F.szakközép.	/Zentai 8.62, Vlaszák 8.80, Kövesd 8.80, Szűcs 9.30/	8.66 "
8. Kállai Éva szakközép.	/Kerekes 9.17, Király 8.46, Dobler 8.46, Steingart 9.52/	8.69 "
9. Jedlik Á.gimnázium	/Rzmayer 8.72, Szakál 8.68, Szalai 8.70, Bordás 9.00/	8.70 "
10. II.Rákóczi gimn.	/Moór 8.62, Baráz 8.64, Nagylaki 8.68, Mihel 8.90/	8.70 "
11. Eötvös gimn.	/Balló 8.59, Bidzsári 8.99, Süle 8.54/	8.70 "
12. Toldi gimnázium	/Bártfai 8.70, Bajsa 8.52, Mikecz 9.00, Kustár 9.20/	8.74 "
13. I.László gimnázium	/Irinnyi 8.98, Barta 8.90, Toroczkai 8.45, Szabó 9.18/	8.77 "
14. Petrik vegyip.szakközép.	/Miller 8.81, Nagy 8.84, Lakatos 8.76, Jó 9.05/	8.80 "
15. Hámán K.szakközép.	/Kreisz 8.85, Pál 8.66, Lovas 8.90, Zubor 9.13/	8.80 "
16. Petőfi S.gimnázium	/Herke 8.83, Oravec 8.49, Losonczy 9.09, Biró 9.12/	8.80 "
17. Madách I. gimnázium	/Asztalos 8.99, Szűcs 8.58, Kocsis 8.89, Halmi 9.04/	8.82 "
18. Leőwei K.gimnázium	/Sándor 8.70, Nagy 8.84, Branovics 9.10/	8.88 "
19. Szerb A.gimnázium	/Deák 8.96, Kuskó 8.80, Rózsa 8.89, Póti 9.10/	8.88 "
20. Kossuth Zs. szakközép.	/Mészáros 8.88, Bermula 8.78, Szalai 8.86, Tóth 8.98/	8.84 "
21. Kilián Gy. gimnázium	/Rezina 8.70, Gálik 8.80, Tobi 9.02, Petheő 9.10/	8.84 "
22. Móricz Zsigmond gimnázium	/Kukeli 8.76, Deák 8.98, Hanák 9.1, Jánosi 9.09/	8.91 "
23. Veres Pálné gimnázium	/Kőröshegyi 8.85, Hentner 9.18, Fodor 8.80/	8.94 "
24. Thán K.szakközép.	/Patacsics 8.88, Szerencsi 9.13, Nagy 9.20, Krasznai 9.32/	9.07 "
25. Tancsics M. gimnázium	/Kovács 8.98, Siposs 9.45, Hubert 8.84, Megadja 9.68/	9.09 "
26. József A.gimnázium	/Kovács 9.21, Farkas 9.09, Kosztolányi 9.00, Békés 9.21/	9.10 "
27. Bólyai J. szakk.	/Bahor 9.42, Kurali 9.08, Haurics 8.84, Peck A/	9.11 "
28. Könyves K.gimnázium	/Pál 9.77, Herczeg 9.54, Kálmán 8.94/	9.41 "

Középiskolás lányok II. korcsoport:

1. Dózsa gimnázium	/Szabó 8.23, Kurta 8.52, Varju 8.49, Deák 8.71/	8.41 mp átlag
2. Veres Pálné gimnázium	/Robogány 8.15, Török 8.64, Molnár 8.45, Szabolcs 9.53/	8.41 "
3. I.László gimnázium	/Péter 8.23, Balatoni 8.57, Tárbály 8.55, Ronalszky 8.93/	8.45 "
4. Hunfalvi J.szakközép.	/Czabarka 8.53, Nagy 8.58, Varga 8.32, László 9.17/	8.47 "
5. ELTE Apáczai gimn.	/Sziráki 8.10, Csirpák 8.65, Poppé 8.75, Gallyas 8.90/	8.50 "
6. Hámán K. szakközépk.	/Kovács 8.22, Zentai 8.94, Kaszka 8.46, Szőke 9.23/	8.54 "
7. Kilián Gy.gimn.	/Zersánszki 8.55, Sződi 8.45, Anna 8.64, Nagy 9.42/	8.54 "
8. Toldi F.gimnázium	/Turán 8.70, Szabó 8.67, Róth 8.31, Mocsár 8.80/	8.56 "

9. Berzsenyi gimnázium	/Szigeti 8.56, Kása 8.55, Orbán 8.66, Székely 9.00/	8.57 "
10. Petőfi S.gimnázium	/Boér 8.70, Farkas 8.56, Talán 8.65, Orbán 8.79/	8.63 "
11. Jedlik Á.gimnázium	/Huber 8.71, Kecskés 8.64, Balatinus 8.63, Mészáros 9.12/	8.66 "
12. Móricz Zs.gimnázium	/Matolcsi 8.32, Bogdán 8.57, Méhes 9.24, Toldi 9.31/	8.71 "
13. Fürst S.gimnázium	/Mészáros 8.51, Slechmann 8.78, Takács 8.90, Káli 8.91/	8.73 "
14. Szerb A. gimnázium	/Sher 8.35, Lebek 8.88, Liszner 8.98, Simon 9.11/	8.73 "
15. Petrik V.szakközép.	/Gazsó 8.38, Miklós 8.96, Szabó 8.98, Gál 9.00/	8.77 "
16. Rudas L.szakközép.	/Péter 8.74, Szedlacsek 8.76, Endrődi 8.90, Turák 8.92/	8.80 "
17. Kossuth Zs. szakközép.	/Nagy 8.62, Holló 8.86, Simon 9.04, Gere 9.17/	8.84 "
18. Madách I.gimnázium	/Görbcs 8.76, Nagy 8.88, Tarnai 8.94, Dömök 9.19/	8.86 "
19. Bólyai J.szakközép.	/Szeibert 8.77, Garamszegi 8.90, Molnár 8.97, Nagy 9.19/	8.88 "
20. Könyves K.gimnázium	/Gulyás 8.73, Jablonszki 8.95, Csősz 9.00/	8.89 "
21. Bercsényi M. szakközépisk.	/Garai 8.64, Tarnóczi 9.04, Józsa 9.12, Kofiás 9.52/	8.90 "
22. Landler gimnázium	/Papp 8.55, Mikófalvi 8.80, Domián 9.50, Tamáskovics 9.52/	8.95 "
23. II.Rákóczi F.gimn.	/Zahorán 8.85, Csányi 9.00, Greuther 9.00, Patay 9.00/	8.96 "
24. Kállai É. szakközép.	/Bencsik 8.68, Mészáros 9.34, Badics 8.89, Pápai É./	8.97 "
25. Földes F. szakk.	/Farkas 8.88, Hagedüs 9.01, Szilágyi 9.18, Kelemen 9.22/	9.02 "
26. József Y.gimnázium	/Lendvai 8.87, Kálmán 9.13, Varga 9.21/	9.07 "
27. Leővey K.szakközép.	/Skornyák 9.04, Tax 9.41, Gregor 9.24/	9.23 "
28. Than K.szakközép.	/Illyés 8.93, Nagy 8.96, Futó 10.15, Tóth 10.25/	9.34 "
29. Tancsics M. gimnázium	/Bada 9.58, Várkonyi 9.33, Vári 9.30, Pernis 9.67/	9.40 "
30. Eötvös J.gimnázium	/Jodál 9.81, Radnai 9.20, Fetter 9.64, Hajnal G./	9.55 "

Szaktanulmányi Intézetek I.korcsoport

1. 54.sz.Nyomdaip. szakm.	/Spin 8.35, Petrov 8.82, Szabó 8.82, Kalkopulosz 9.71/	8.66 mp átlag
2. Balassa eu.szakk.	/Szekeres 8.53, Novák 8.91, Kiss 8.84, Revák 9.28/	8.76 "
3. Élelmiszerip. ker.szakm.	/Czakó 8.66, Gák 8.69, Flösser 9.02, Korpai 9.22/	8.79 "
4. Szász F.szaktanulm.	/Korbeát 8.76, Érsek 8.81, Papp 8.91, Tóth 8.94/	8.82 "
5. Békés G. élelm. szaktanulm.	/Bori 9.27, Bakonyszegi 8.85, Pokornyi 9.09, Jónás 8.87/	8.93 "
6. X.ker.Mezőg. szaktanulm.	/Cserui 9.79, Kecskés 9.20, Szabó 9.02, Horváth Á./	9.33 "
7. 36.sz. Szaktanulm. Intézet	/Rác 10.13, Gyincsó 8.85, Gál 10.31/	9.76 "

Szaktanulmányi Intézetek II. korcsoport

1. Szász F.ép.szaktanulm.	/Matuza 9.00, Tanczos 8.53, Kiss 8.87, Mayer 8.72/	8.70 mp átlag
2. Élelmiszer.szaktanulm.	/Steinmüller 8.76, Kovács 8.70, Szőke 9.23/	8.89 "
3. Balassa eu.szaktanulm.	/Korompai 8.98, Horváth 8.92, Kiss 8.96, Lakatos 9.23/	8.95 "
4. Békés G. szaktanulm.	/Vass 9.15, Marics 9.19, Csima 8.88, Berger 9.25/	9.07 "
5. 54.sz. Nyomdaip.szaktanulm.	/Szikori 9.10, Hauser 9.34, Tóth 9.02, Darázs 9.49/	9.15 "
6. Mezőgazd. szaktanulm.	/Csirinyi 9.14, Eitzhenbreiner 9.05, Horváth 9.31, Márki 9.40/	9.16 "
7. 53.sz.Pamutip.szaktanulm.	/Paládi 9.18, Sarkadi 9.34, Molnár 9.34, Szántó 10.23/	9.28 "
8. Rózsa F. szaktanulm.	/Pesti 9.66, Sahun 9.55, Sultz 9.45/	9.55 "

Távolugrás

Leány szaktanulmányi Intézetek I. korcsoportja:

1. Szász F. szaktanulm.	/Korbeát 432, Pálfi 448, Édes 416, Morácz 397/	430 cm átlag
2. Balassa eu.szaktanulm.	/Kiss 415, Pázmándi 403, Szekeres 438, Novák 390/	418.6 "
3. 54.sz.Nyomdaip.szaktanulm.	/Boványi 431, Tóth 393, Teszár 430, Károlyi 361/	418.0 "
4. Békés G. élelmiszer.szaktanulm.	/Méhész 409, Bori 427, Pokornyi 392, Németh 372/	409.3 "

5. Élelmiszerker. szmk.	/Czakó 450, Flösser 380, Kancsi 381/	403.6	"
6. X.ker.Mezőg.szmk.	/Kecskés 384, Cserni 360, Szabó 410, Pálos 399/	384.6	"
7. 35.sz.Szaktmunk.Int.	/Gyurcsó 394. Rácz 343, Gál 314/	353.0	"
<u>Leány szakmunkásképző Intézetek II. korcsoportja:</u>			
1. Szász F. szakmk.	/Mayer 424, Tanczos 413, Bona 432, Matuza 407/	423.0	"
2. Békés G. élelmiszer.szmk.	/Berger 406, Varga 407, Marics 390/	401.0	"
3. Élelmiszerker.szakmk.	/Kabel 414, Szőke 407, Gadó 381/	400.6	"
4. Balassa eu. szakk.	/Koromkai 434, Horváth 380, Lakatos 385/	399.6	"
5. X.ker.Mezőg.szmk.	/Koltai 389, Paksi 392, Faragó 406, Horváth 382/	395.6	cm átlag
6. 53 sz.Pamutip.szakmk.	/Batos 414, Molnár 349, Paládi 375, Novák 366/	389.0	"
7. 54.sz.Szaktmunk.képz.	/Bona 398, Kálovics 381, Répás 371, Odri 370/	383.0	"
8. Rózsa F.Vendégl.szkk.	/Schultz 401, Nagy 375, Jakus 369/	381.6	"

Súlylökés:

Leány szakmunkásképző Intézetek I. korcsoportja:

1. Szász F. szakmunkk.	/Gelencsér 8.65, Korándi 7.74, Csorba 7.32, Fizil 7.12/	7.903	m átlag
2. Balassa eu.szakközép.	/Nagy 8.14, Pázmándi 8.12, Koromka 6.38, Révai 6.08/	7.68	"
3. Békés G.szakmk.	/Gulyás 7.42, Maszlag 7.30, Mészáros 6.48, Németh 7.28/	7.40	"
4. Élelmiszer szakk.	/Máramarosi 7.46, Czakó 7.08, Konyai 7.48/	7.34	"
5. Nyomdaipari 54 szkmnk.	/Tőke 6.68, Plesa 6.42, Keller 6.44, Vasvári 6.72/	6.613	"
6. X.Mezőg.szakmk.	/Kecskés 5.88, Cserni 7.16, Szabó 5.98, Pálos 4.87/	6.34	"
7. 36.sz. Szaktmunkásk.	/Gyurcsó 5.84, Rácz 6.54, Gál 4.80/	5.74	"

Leány szakmunkásképző Intézetek II. korcsoportja:

1. Szász F. szakmk.	/Bona 6.90, Mayer 8.76, Povázson 7.58/	7.74	cm átlag
2. Balassa eu. szakmk.	/Lakatos 6.80, Kiss 6.65, Lovas 8.80/	7.41	"
3. Élelmiszer ker. szakk.	/Palatinusz 7.62, Gazsi 7.10, Steinmüller 7.12, Kállai 6.80/	7.28	"
4. Békés G. szakmk.	/Kalteneker 7.78, Kállai 6.80, Csima 6.83, Kiss 7.11/	7.256	"
5. X.ker.Mezőg. szmk.	/Koltai 6.94, Koltai M. 7.12, Kovács 6.94, Csirinyi 6.60/	7.00	"
6. 53 sz. Pam.szmk.	/Botos 7.08, Novák 6.67, Paládi 6.38/	6.71	"
7. Rózsa F. szakm.Int.	/Nagy 6.98, Hajdú 6.48, Jakus 6.65/	6.70	"
8. 54.sz.Nyomdaip.szmk.	/Vajda 6.12, Teszár 5.88, Balogh 6.80/	6.267	"

Függ:

A szakmunkás iskolai pontverseny végeredménye:

1. 13.sz. szakmunkásképző	198 pont
2. 34.sz. szakmunkásképző	170 "
3. 29.sz. szakmunkásképző	168 "
4. 31.sz. szakmunkásképző	154 "
5. 18.sz. szakmunkásképző	132 "
6. Mezőgazd. szakmunkásk.	116 "
7. 26.sz. szakmunkásképző	116 "
8. 14.sz. szakmunkásképző	102 "
9. 24.sz. szakmunkásképző	98 "
10. 27.sz. szakmunkásképző	64 "
11. 30.sz. szakmunkásképző	62 "
12. 6.sz. szakmunkásképző	58 "
13. 34.sz. szakmunkásképző	50 "
14. 9.sz. szakmunkásképző	40 "
15. 36.sz. szakmunkásképző	36 "
16. Békés G. szakmunkk.	32 "
17. Rózsa F. szakmunkásk.	24 "

Megjelenik havonként. — Szerkesztőség: 1143 Budapest, Dózsa György út 1. 3.

Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél és a Posta Központi Hírlap Irodánál (Postacím: Budapest V. József nádor tér 1. 1900.), személyesen v. postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámra.

Számonként kapható a Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Iroda és Nyomtatványboltjában, 1061 Budapest, Népköztársaság útja 6.

ISSN 0571-799x

Előfizetési díj 1 évre 84.- Ft, számonként 7,20 Ft.

INDEX SZ.: 26-035

SPORTKÖNYVEK

Atlétika II. (Szerk.: Koltai Jenő)	108.-
Atlétikai dobások (TF. válog. cikkek)	10.50
Az edzés és versenyzés pszichológiája (Szerk.: dr. Nádori)	55.-
Lukács-Szepesi: A magyar olimpiai aranyérmek története	76.-
Olimpiák, érmek, sikerek. A szocialista országok sportolói az olimpiai játékokon.	98.-
Tömegsport (Szerk.: Marthy Gábor)	19.50
Magyar Atlétikai Szövetség jelvénye, jubileumi jelvénye	db: 10.-
MASZ embléma	8.-



Megrendelhetők vagy megvásárolhatók:

Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Iroda és Nyomtatványbolt

1061 Budapest, Népköztársaság utja 6. szám

Levélcim: 1366 Budapest, Postafiók 66.



A SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

harmadik évtizede a testnevelés 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

- **VÍVÓFELSZERELÉSEK ÉS SZABADIDŐ-RUHÁZATI CIKKEK**

Budapest, V., Bajcsy-Zs. út 36. szám alatti sportruházati szakboltban

110-052

- **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.

- **NYITVATARTÁS:**

Hétköznapi: 8.30–16.30

Szombaton: 8.30–12.30 (Páros héten szabadszombat!)