

atlétika

OLYASÓTEREM



1984/10

MÁR
MEG-
JE-
NT!



Nagysikerű könyv az idősebbik Rubik Ernőről, a vitorlázó repülés hazai úttörőjéről.

A könyv bemutatja a magyar repülés fejlődését.

Nemcsak tanulmány és szakirodalom, hanem színesen és olvasmányosan megírt életrajz is a „Szárnyas Rubik” életéről, amely elválaszthatatlan a magyar repülés történetétől.

Ára: 34,— Ft

Kapható a Sportpropaganda Vállalat Terjesztési osztályán: Budapest VI., Népköztársaság útja 6., valamint a könyvesboltokban.

atlétika

XXVIII. ÉVF. 10. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1984. OKTÓBER

Szerkesztő: KRASOVEC FERENC

Szerkesztőbizottság: Farkas Pál, Kalovits István, Képesy József, Lévai György, dr. Nyulászi János

Kiadja a Sportpropaganda Vállalat — Felelős kiadó: Léwald György igazgató — Készült a Sportpropaganda V. Sokszorosító üzemében
1143 Budapest, Dózsa György út 1–3. — Műszaki vezető: Pogány Károly — Az előállítás ideje: 1984. november

ATLÉTÁK SZAKOSODÁSI FOLYAMATA [☆]

A szakirodalom rendelkezésre álló eredményeit összefoglalva, arra a megállapításra jutottunk, hogy a kutatók - kevés kivételtől eltekintve - a következőképp tették fel a kérdést: az atlétika egyes versenyszámaira mikor /hány éves korban/ kell szakosodni? E kérdésfelvetés nyomán szükség-szerűen egy meghatározott életkori határt kerestek.

Mi, az ember ontogenézisére és motoros fejlődésének törvényszerűségeire támaszkodva, úgy ítél-jük meg, hogy a kérdést másképpen szükséges felten-ni. Megítélésünk szerint az a kérdés, hogy milyen jelleűű és tartalmu legyen az atlétika egy-egy versenyszámára történő szakosodás folyamata?

☆
Az Irodalmi áttekintés című fejezetet, valamint a terjedelmes irodalomjegyzéket, helyhiány miatt nem közöljük! /a szerk./



1. A 10-12 évesek atlétikai felkészülésének tartalma

Az látszik célszerűnek, ha a 10-12 évesek fel-készülését 60 %-ban a mindenoldalu atlétikai és 40 %-ban a sokoldalu általános képzés jellemzi. Mivel kérdésfelvetésünk a szakosodásra vonatkozik, a sokoldalu általános képzéssel sem ezen, sem a további korcsoportnál nem foglalkozunk. A mindenoldalu atlétikai képzésen azt értjük, hogy az atlétika összes versenyszámának mozgás-technikáját elsajátítják a gyermekek a rajtmini-mum szintjéig.

A mindenoldalu atlétikai képzést mind a sport-ági kiválasztás, mind a felkészülés indokolja. A kiválasztás szempontjából a mindenoldalu atléti-kai képzést a következők indokolják. Az adottságok csak sajátos atlétikai tevékenység folyamatában kerülnek felszínre. Ennek alapján derülhet csak ki a gyermekek valamennyi képessége. Köztük az öröklötten domináns és fejlett képességek is, ame-lyek a későbbi életkorban a fokozatos és folyamat-ként kezelt specializálódás irányát is meghatáro-zák. Ezért nem tartjuk elfogadhatónak azt az állás-

pontot, amely csak a sokoldalú általános képzést tartják szükségesnek gyermekkorban.

A felkészülés nézőpontjából pedig az alábbiak miatt célszerű a mindenoldalu atlétikai képzés:

A/ Az emberi szervezet felnőttkori, magas színvonalú speciális teljesítőképességének megbízható működőképessége csak valamennyi motoros funkció sokoldalú fejlesztésével alakítható ki. Közülük a gyorsuló meghatározott színvonalát egyetlen sportág sem nélkülözheti /Thies, 1983/.

B/ Egyfajta kondicionális vagy koordinációs képesség színvonala a többi képesség egy meghatározott színvonalához kötött. Még akkor is fennáll e nélkülözhetetlen kölcsönhatás, ha ez az egyfajta tulajdonság a képességek hierarchiájában a legmagasabban helyezkedik is el.

C/ A mindenoldalu atlétikai képzés lehetetlenné teszi az egyoldalu, intenzív edzések végeztetését. Ezzel kizárja a telítődési effektus fellépését, ami a lehetséges legjobb felnőttkori teljesítmény elérését lehetetlenné teszi, s a sportpályafutás korai abbahagyásához vezet.

D/ A mindenoldalu atlétikai mozgástechnikai képzés sokrétűen fejleszti a koordinációs képességeket.

E/ Az ilyen mozgástechnikai képzés mind az edzéseken, mind a versenyeken, több versenyszámban biztosít sikerlehetőséget. Ezzel sokszori érzelmi csúcspont érhető el. Ez pedig újabb energiákat szabadít fel a további mozgástanuláshoz és képességfejlesztéshez, ébrentartja az atlétika iránti érdeklődést és pozitív beállítódást.

F/ Meggyorsítja a motoros teljesítményszerkezet differenciálódását, s ezzel elősegíti a szakodás helyes irányának prognosztizálását.

A mindenoldalu atlétikai képzés azonban szükségszerűen felveti az alábbi, a gyakorlati megvalósítást befolyásoló problémákat. Nem valamennyi

10-12 éves gyermek oktatható valamennyi atlétikai versenyszámra. Ennek alkati, élettani és pszichikai akadályai egyaránt lehetnek. Például az igen nagy testmagasságú és testsúlyú gyermekek gátfutásra, magasugrásra és még saját iramu tartós futásra is csak korlátozott mértékben oktathatók. A rendkívül magas színvonalú aerob állóképességgel rendelkező, de ügyetlen és kevésbé erős gyermekek például rudugrásra történő oktatása csak eredménytelen és pszichés károkat kiváltó hatással járhat. Az esetleg igen magas lépésfrekvenciával rendelkező vagy jóval átlagon felüli ruganyosságot öröklött gyermekek közt találhatunk olyanokat, akik még a saját iramu tartós futásokra vagy például gátfutásra nem oktathatók eredményesen. Az ilyen problémákat az egész csoport előtt egyértelműen tisztázni kell. E gyermekek részére - az egyéni bánásmód elvét alkalmazva - a sokoldalú általános képzés anyagából kell olyan gyakorlatanyagot összeállítani, amely sokrétűen és hasznosan szolgálja fejlődésüket. Ezt azalatt célszerű velük elvégeztetni, míg a csoport zöme az általuk nem végezhető atlétikai versenyszám mozgástechnikáját tanulja, gyakorolja.

A 10-12 évesek mindenoldalu atlétikai képzése az edzésgyakorlatban azt jelenti, hogy az 1. ábrán "+"-szal jelölt valamennyi versenyszám technikáját oktatni szükséges számukra /természetesen a fenti kivételekkel/. Ezen belül a gátfutások azt jelentik, hogy a gátnagasságok kezdetben a 30-50 cm-t ne haladják meg, a gáttávolságok az ellépő erőhöz igazodjanak, a hosszutávú futások saját iramu futást jelentenek. Az akadályfutás kezdetben csak játékszerű lehet. A hámasugrás 3-4 lépés nekifutásból történjen, az ebből elért teljesítmény valamennyi, későbbi életkorban is maradjon meg, mint a lábak gyorserejének ellenőrző gyakorlata. Külön felhívjuk a figyelmet arra, hogy a helyből hámasugrást nem tartjuk eléggé természetes mozgásnak, az ugrókat kivéve pedig, későbbi életkorban a hosszabb nekifutás eredményeként jelentkező nagyobb nekifutó végsebesség

SRÁKÁG	VÁGTA - GÁT					KÖZÉP - HOSSZÚTÁVFUTÁS								UGRÁS				DOBÁS				ÖSSZETETT	
MEGNEVEZÉS	100 m	200 m	400 m	RÖVID GÁTFUTÁS	HOSSZÚ GÁTFUTÁS	800 m	1500 m	3000 m	5000 m	10 000 m	HARATONIFUTÁS	AKADÁLYFUTÁS	GYALOGLÁS	MAGASUGRÁS	TÁVOLUGRÁS	HARMASUGRÁS	RÜDUGRÁS	SÚLYLÖKÉS	DISZKOSZVETÉS	GERELYHAJÍTÁS	KALAPÁCSVETÉS		
10 - 12. ÉVESEK MINDENOLDALÚ ATLÉTI- KAI KÉPZÉS	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13 - 14 ÉVESEK SOKOLDALÚ ATLÉTIKAI KÉPZÉS	+			+		+	+	+	+					+				+	+	+		+	+
15 - 16 ÉVESEK TÖBBOLDALÚ ATLÉTIKAI KÉPZÉS	+					+	+	+	+					+				+	+	+		+	+
17 - 18 ÉVESEK SPECIÁLIS ATLÉTIKAI KÉPZÉS ELŐKÉSZÍTÉSE						+ +								+									
FELNÖTTEK							+						+										

1. ÖBÖ. A SPECIALIZÁLÓDÁS KÖZÉPTÁVFUTÓK SZAKOSODÁSI FOLYAMATÁNAK PÉLDÁJÁN. AZ ADOTT KORCSOPORTBAN A „+” JELLEL ELLÁTOTT VERSENYSZÁMOK TANULÁSA, GYAKORLÁSA ÉS AZ AZOKBAN VALÓ VERSENYEZÉS SZÜKSÉGES.

megoldatlan feladat elé állítaná az atlétákat. Ezzel az eredmény nem a gyorsaság, hanem a hámasugró képzettség fokmérőjévé válhatna.

Valamennyi versenyszám technikáját tekintve, ebben az életkorban döntően az utánzás módszerével az az elfogadható, ha a gyermekek a mozgás vezető műveletét, el- és felugrást, lökő, hajító és vető mozdulatot, a térdelő és állórajtot, a gyaloglás és gátvétel alapvető mozdulatait annyira ismerik, hogy versenyen is képesek végrehajtani, továbbá rövidített, láberejükkel összhangban álló, lendületszerzésnél ezek helyes ritmusának megtartására törekedni tudnak. Ismerniük kell nekifutásuk lépésszámát és tudniuk kell háttal-felállásos sulylökést, forgással diszkoszvetést és egy forgással kalapácsvetést végezni. Magasugrásban a flop, távolugrásban a lépő technika az ajánlatos. Rúdugrásban merev ruddal legyenek képesek a mozgást léc felett is elvégezni.

Az eddigieket összegezve, leszögezhetjük, hogy a szakosodás az atlétika valamennyi versenyszámának üzésével kezdődik. Kivételként célszerű kezelni a kivételes pszichofiziológiai alkatúakat. E versenyszámok technikájából a 12 éves korra ezek vezető műveletét ismerni kell. A végrehajtás helyes ritmusára kell törekedniük a gyerekeknek, s e mellett rajtminimámmal is rendelkezzenek. A lábak gyorserejének mérésére a 3-4 lépéses hámasugrást használjuk fel.



2. A 13-14 évesek atlétikai felkészülésének tartalma

E korosztály felkészülését a sokoldalú atlétikai képzés jellemezze. Sokoldalú atlétikai képzésen azt értjük, hogy a megelőző években elért versenyteljesítmények, továbbá testalkati változások és a pedagógiai megfigyelés eredménye alapján egy választott szakág összes versenyszámát és azon túl az összes többi az 1. ábrán "+"-szal jelölt versenyszámát és a 3-4 lépéses hámasugrás ellenőrző gyakorlatkenti végrehajtását, mozgáscsinálását végzik.

Az egyes atlétikai versenyszámok végrehajtásával szembeni követelmény megegyezik a 10-12 éveseknél elmondottakkal. Többször az jelent, hogy a végrehajtás sebessége a kondicionális képességek fejlődésével arányosan növelhető, a végrehajtás helyes ritmusát pedig alkalmazniuk kell.

Ezekből a változásokból az is fakad, hogy ebben az életkorban - ha erre lehetőség adódik - szakági irányultság szerinti és nem nemenkénti csoportok alakítása a célszerű. Ez azonban nem jelenti azt, hogy egy adott szakági képzés tulsúlyban lehet. Azt jelenti csak, hogy az 1. ábrán "+"-szal megjelölt 11 versenyszámbeli képzés azonos hangsúllyal folyik. Az egy adott szakág szerinti csoportosítás az edző differenciáló munkájának csökkentését szolgálhatja csak.

Tehát a 13-14 éves korban azzal folytatódik a szakosodás, specializálódás, hogy a megelőző, 10-12 éves életkorbeli 22 versenyszámmal szemben, 11 körülire csökken az oktató, gyakorolt olyan versenyszámok száma, amelyekben rendszeresen versenyez is a sportoló.



3. A 15-16 évesek atlétikai felkészülésének tartalma

A 15-16 évesek felkészülését a többoldalu atlétikai képzés jellemezze. Többoldalu atlétikai képzésen azt értjük, hogy - a 10-14 éves kor közötti versenyteljesítmény és testi fejlődés mért adatai, valamint a pedagógiai megfigyelés alapján - a 14 éves kor végén a szakág szerint csoportosított serdülők elsősorban a választott szakág valamennyi, közép-hosszútávfutó szakágban pedig legalább az itt szereplők 50 %-ára/versenyszámára és a 3-4 lépéses hámasugrásra készülnek, erre fordítják a rendelkezésre álló idő és energia 60 %-át. Emellett azonban a többi szakág egy-egy választott versenyszámát, az összetett kivételével - képességfejlesztésként is felfogva - oktatni, gyakorolni szükséges úgy, hogy ezekben legalább évi 4-4 versenyeredményt is képes legyen produkálni a versenyző.

A választott szakágon belüli versenyszámok kondicionális feltételeinek megteremtésére irányuljon a képességfejlesztés. E versenyszámokban tudatos, egyre tökéletesedő végrehajtás domináljon.

A többi szakág egy-egy versenyszámában a gyakorlás módszere és a képességfejlesztő céljának megvalósítására a középtávfutó szakágot mutatjuk be példaként.

A sík és gátvágtató számok közül egyet fel kell használni a vágtagyorsaság fejlesztésére.

A hosszútávfutó számok távjai szolgálnak az aerob kapacitás fejlesztésére és a regeneráló futások céljára.

Az ugrószámok közül legalább egy versenyszámot rövid, 3-5 lépéses nekifutással 10-es sorozatokban a láb gyorserejének növelésére célszerű felhasználni.

A dobások közül legalább egyet az egész test robanékony gyorserejének növelésére lehet használni. Mindezeket úgy kell megoldani, hogyha rövidített vagy egyszerűsített lendülettel is, de rajtminimuma legyen a versenyzőnek. Tehát tudatosan oktatni szükséges.

A 3-4 lépéses hámasugrást rendszeresen a lábak gyorserejének mérésére szükséges felhasználni.

Külön utalunk elsősorban nőknél az ugró szakágra, a dobószakágban pedig az elsősorban gerelyhajításra orientálódó serdülők esetében arra, hogy ha adottságaik lehetővé teszik a rendszeres hétpróbázást, akkor a többoldalu képzés a választott szakág mellett ezzel is megoldható, sőt célszerű ezzel megoldani.

A 15-16 éves korban az egyenlőtlen ütemű biológiai érés következtében a többoldalu képzés elhanyagolása visszafordíthatatlan erkölcsi és pszichikai, sőt élettani kárt is okozhat sportolóinknál. Ez abban nyilvánul meg, hogy eddig az életkorig egy adott szakágra alkalmasnak valószínűsített versenyzőnél olyan testalkati, stb. változások következhetnek be, amelyek lehetetlenné teszik az adott szakágban történő további érvényesülést. Például a hirtelen megnövekvő testtömeg egy eddig ugró szakágra alkalmasnak tűnő versenyző és edzője prognózisát pár hónap alatt romba döntheti. Ha a sokoldalu képzést már másfél éve elhanyagolták, igen sok év mindennapi munkája vesztet kárba. Ha azonban e versenyző jártas például a dobásokban is, az átállás könnyebb. Az természetesen tagadhatatlan, hogy a sokoldalu képzés az edzőtől jelentős többletmunkát követel.

Összegezve a 15-16 évesek többoldalu atlétikai képzéséről leírtakat, az alábbiak a legfontosabbak:

A felkészülés 60 %-ban egy szakágra irányuljon. Emellett, a 3-4 lépéses hámasugráson túl, az összetett szakág kivételével, ha csak ebben rendszeres versenyzés nem lehetséges, az összes többi szakág egy-egy versenyszámát - képességfejlesztő céllal is - oktatni szükséges úgy, hogy évente ezekben legalább 4-4 versenyeredménnyel is rendelkezhessen a serdülő atléta. Ezáltal a specializálódás úgy valósul meg, hogy a 13-14 éves korbeli kb. 11 versenyszámmal szemben, elsősorban és 60 %-os arányban egy szakágon belüli versenyszámokban /3-4 versenyszámban/ és további másik 4 vagy összetett versenyszámokban, de ezekben alacsonyabb indulási számmal folyik a mozgástechnika oktatása és a versenyzés.



4. A 17-18 évesek atlétikai felkészülésének tartalma

A 17-18 évesek felkészítésében a speciális atlétikai képzés domináljon. Speciális atlétikai képzés előkészítésén azt értjük, hogy döntő többségben egy szakágon belül, egy-két rokon versenyszámra irányul az atlétikai felkészülés, de a 3-4 lépéses hámasugrást itt is felhasználjuk a lábak gyorserejének mérési eszközeként.

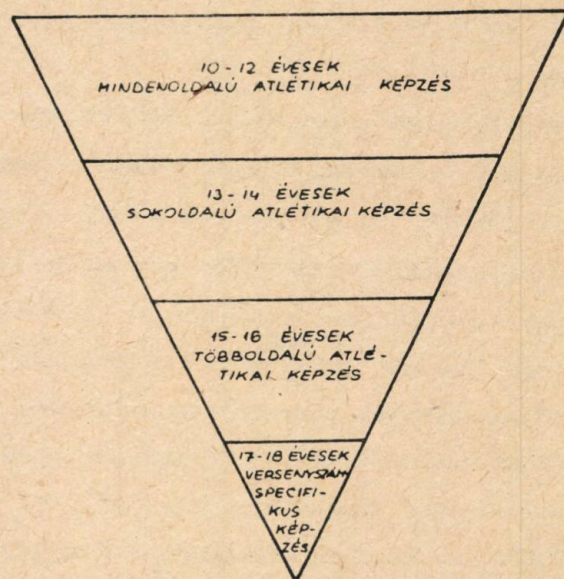
Mind a mozgástanulás, mind a képességfejlesztés, még ez utóbbi edzésezszközsoportból az általánosan fejlesztő is egyre inkább versenyszámspecifikussá válik.



Összefoglalás

Az atléták szakosodási lehetőségeit vizsgáltuk. Az eddigi kérdésfelvetéssel szemben, amely a szakosodási életkorra kereste a választ, mi a szakosodást folyamatnak tekintettük. Arra kerestük a választ, hogy a 10-18 éves kor között az atlétikai képzés tartalmát és jellegét tekintve hogyan speci-

alizálódhat? A hazai és külföldi szakirodalomra és az edzésgyakorlat tapasztalataira támaszkodva azt állítjuk, hogy a szakosodás a mindenoldalutól az a sok és többoldalú atlétikai képzésen át a 17-18 éves korra eső speciális atlétikai képzés felé haladjon. Ennek sémáját a 2. ábrán mutatjuk be. E szerint az atlétikai képzés specializációját a fordított piramis elve alapján célszerű megvalósítani.



2. ábra. ATLÉTÁK SZAKOSODÁSI FOLYAMATÁNAK SÉMÁJA

Ugyanakkor megjegyezzük, hogy ha a fiatalok nem a gyermekkorban /10-12 éves/ kapcsolódnak be az atlétikai képzésbe, akkor is célszerű a fordított piramis elvének alkalmazása, de az élet- és edzés kortól /más sportágbeli, vagy nem szervezeten folyó motoros műveltségtől/ függően, a folyamat időtartama individualizáltan és szükség szerint lerövidíthető.



DR. HARSÁNYI LÁSZLÓ

Az egyetemek és a versenysport

RENDAHAGYÓ INTERJÚ EGY EGYETEMI SPORTEGYESÜLET

ATLÉTIKAI SZAKOSZTÁLYÁNAK MŰKÖDÉSÉRŐL

Közismert, hogy szerte a világon a különböző sportágak versenyzőinek nagy része - olykor döntő többsége - nemzeti elsőosztályu, illetve "nemzetközi szintű" sportolása mellett felsőfoku tanulmányokat is folytat. Ez nem is lehet másként, hiszen a gazdaságilag fejlettebb országokban az elmúlt évtizedekben a középfoku továbbtanulás általánossá vált és a felsőfoku képzésben résztvevők száma és korosztályukhoz viszonyított aránya is számottevően megnőtt. Nyilvánvaló, hogy ha egy társadalomban a közép- és a felsőfoku továbbtanulás mintegy az élet "természetes" velejárója lett, akkor ebből a versenyszerűen sportolók sem "maradhattak" ki. Pontosabban egyéni törekvéseiknek, jövőbeni életpályájukat és foglalkozásukat érintő döntéseiknek, orientációjuknak, életvitelüknek és életmódjuknak döntő elemeit képezik azok a lehetőségek, amelyeket a versenyszerű sportolás és/vagy a felsőfoku továbbtanulás kínál, továbbá azok a körülmények, amelyek a kettő összeegyeztethetőségére, illetve egymást kizáró voltára vonatkoznak.

A továbbiakban e problémakör - a magas szinten űzött versenysport és a felsőfoku tanulmányok - néhány összefüggését tekintenénk át egy rendhagyó interjú keretében. Írásunk műfaja a rendhagyó, hiszen nem egy szabályos interjuról van szó, hanem a jelzett probléma néhány társadalmi összefüggése általános áttekintésének és egy mélyinterjunak a sajátos kombinációjáról. A téma ilyen megközelítésére ösztönzött bennünket az, hogy az empirikus kutatások éppugy hiányoztak, mint a kérdéskör elméleti-metodológiai megalapozottsága. Például a szociológiai megközelítés számára olyan kérdések maradtak "tiszázatlanul", mint a felsőfoku oktatási intézmények és a magas szintű versenysport kapcsolata; az egyetemi klubok versenysportjának finanszírozása, a felelősségi, az érdekeltségi viszonyok, s a menedzselés, a sportirányító szervek és az egyetemi szakosztályok kölcsönviszonyai stb. Ezek hiányában olyan műfajt kellett választanunk, ahol a kétféle megközelítés egymásra vonatkoztatható, vagyis ahol az

empirikus ismeretek értelmezésében és megítélésében az elméleti megfontolásoknak jó hasznát veszi az olvasó. Természetesen a fenti okok miatt nem vállalkozhatunk a problémakör teljes áttekintésére sem; csupán egy sportág - az atlétika - kapcsán érintjük vázlatosan annak néhány összefüggését.

A felsőfoku tanulmányok és a versenyszerű sportolás történetileg is jól megfértek egymás mellett. Az a létforma, amelyet az egyetem biztosított a középfoku iskoláikat befejezett diákok számára egyszerűen a rendszeres, sőt a versenyszerű sportoláshoz is sok szempontból előnyös feltételeket teremtett. Egyrészt a diákéletmódhoz természetes módon hozzátartozott a sport; a viszonylag sok szabadidő eltöltési formájaként és mintegy ellensúlyaként a foglalkozási /egyoldaluan ülő- és intellektuális foglalkozás/ ártalmaknak. Másrészt a sportbeli teljesítmények jól kiegészítették, kompenzálták és ösztönözték azt a teljesítmény-elvet, amelyet a felsőfoku oktatási intézmények átadtak és elvártak diákjaiktól tanulmányi munkájukban. Aztán ebben az irányba hatottak azok a pedagógiai elképzelések is, amelyek az intellektus művelésével egyenrangúnak tartották a test "művelését" is. Továbbá kialakultak az egyetemek közti sportversenyek bizonyos hagyományai is, amelynek során az adott egyetem "képéhez" /image/ éppugy hozzátartoztak a híres tudósok, mint bizonyos sportágak kiváló diákversenyzői és más egyetemek felett aratott győzelmek. Az egyetemek tudatosan ápolták sporthagyományait és készültek is a sportversenyekre, a győzelmekre és a jó eredmények elérésére. A "készülés" alatt nem egyszerűen a versenyzők felkészítését értjük vagy neves trénekek alkalmazását, hanem menedzselését is; ösztöndíjak nyújtását reménybeli vagy már híres versenyzők részére.

Az ösztöndíjat elnyert diáksportolók számára ezzel mind aktuális helyzetüket, mind távlatos társadalmi helyzetüket tekintve új lehetőségek nyíltak meg.

Lehetővé vált sokuknak, hogy felsőfoku tanulmányokat folytassanak és emellett sportágukat versenyszerűen és magas szinten űzzék, illetve, hogy felsőfoku diplomát szerezzenek, társadalmilag mobillá váljanak és a képesítésüket a versenyzéstől való visszavonulásuk után életük megalapozásában is kamatoztassák. A felsőfoku végzettséghez kapcsolódó társadalmi mobilitás és a diploma biztosította egzisztencia olyan előnyök, amelyekkel szemben a középiskolát végzett tehetséges sportolók aligha maradhattak közömbösek. Azok a kölcsönös előnyök, amelyen a felsőoktatás és a versenysport kapcsolatai nyugodtak az idők folyamán természetesen átalakultak, következményeként a társadalomban, a felsőoktatásban és a versenysportban végbement változásoknak. Például a versenysport társadalmi funkciói kibővültek és társadalmi jelentősége jelentősen felértékelődött az elmúlt évtizedekben, nem utolsósorban azon előnyök ösztönző hatására, amelyeket a nemzetközivé vált versenysport - olimpiák, világ- és kontinensbajnokságok - nyújtanak a versenyeken résztvevő országok és sportolók számára. Az élsport szórakoztató, gazdasági, politikai és közvéleményformáló funkciói új lendületet adtak a versenyeknek és ezen keresztül növelték mind a résztvevők számát, mind a jó eredmények elérésére tett erőfeszítéseket, mind pedig az összecsapások hevességét. A jelzett ösztönzőkön alapuló nemzetközi "versenyspirál" következtében jelentősen javultak a versenyeredmények, serkentve ezzel a kiválasztási, a felkészítési és menedzselési eljárások és módszerek tökéletesedését. Számos sportágban a versenyzők felkészítése és szelektálása már gyermekkorban megkezdődik, már csak azért is, mert jónéhány sportágban maguk az élversenyzők sem érik még el a "felnőttkort". Emiatt a sportolók kiválasztásában és felkészítésében sem lehet figyelmen kívül hagyni azt a tényt, hogy a gyerekek ebben az életkorban még iskolások: általános vagy középiskolások, illetve egyetemisták.

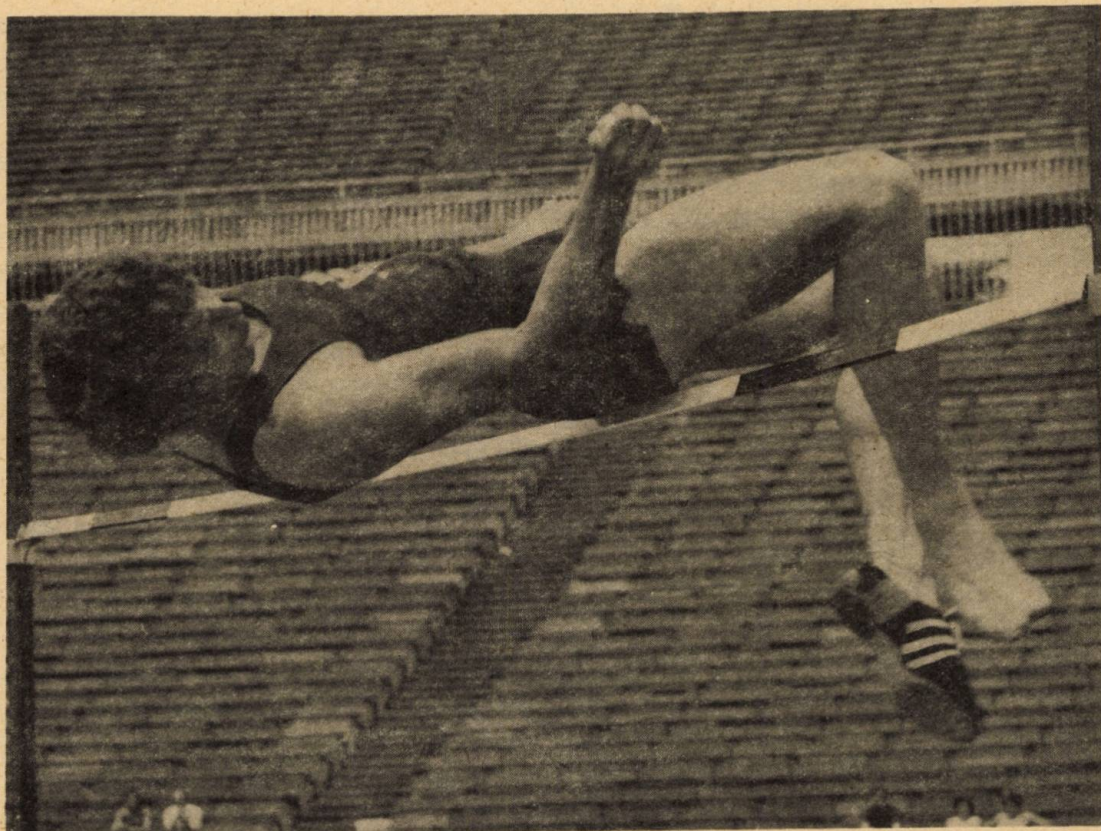
Ebben az összefüggésben utalnánk arra a már jelzett tényre, hogy az iparilag fejlettebb országokban a középfoku továbbtanulás az elmúlt évtizedekben általánossá vált és a felsőoktatásban résztvevők száma is számottevően megnövekedett. Az alapfoku iskola utáni továbbtanulás mintegy természetessé vált ezekben a társadalmakban és ehhez a versenysport kiválasztási és felkészítési rendszerének is alkalmazkodnia kellett, hiszen a gyerekek is itt érhetők el a legkönnyebben. További előnyt jelent a kötelező testnevelés; a szakemberek /testnevelő/ jelenléte; az iskolák más intézményekhez viszonyított jó

ellátottsága pályákkal, tornatermekkel, felszereléssel, és erre az intézményhálózatra épülő sportversenyek hagyományai. A versenyzői életkor és a csúcsteljesítmények "előbbretolódása" egyrészt, a felsőfoku tanulmányok kitolódása 25-30 éves korig, másrésztől szükségessé tette, hogy a versenysport mind a felsőoktatásra, mind a középiskolákra építsen, továbbá, hogy a kétféle iskolatípus közti átmenetet élversenyzők és lehetséges élversenyzők számára megkönnyítse és zökkenőmentessé tegye. Ez nem is olyan egyszerű feladat, mint amilyennek az első látásra tűnik. Biztosítani kell például a különféle iskolatípusok közti átmenetet, kiküszöbölve azt a spontán szelekciót, amely az egyes iskolatípusok és - fokozatok közt tanulmányi - tehát nem sport - szempontjából fennáll vagy fennállhat. Aztán a kétféle tevékenység - a sport és a tanulás - összeegyeztetése is számos gondot okoz, ugyanis az eddig elmondottakból következően mind a kettő, ha úgy tetszik "egész embert" kíván. Egy-egy világversenyre való speciális felkészülés hónapokat vehet igénybe, ami akadályozhatja az iskolai foglalkozások látogatását és a vizsgákra való felkészülést, vagyis a különféle kötelezettség elhalasztása vagy az évkihagyás szinte természetes velejárója ennek az életformának. Más oldalról a kétféle tevékenység - a társadalomban betöltött funkcióknak és aktuális lehetőségeiknek megfelelően - kétféle mobilitási utat is kínál. A versenyszerű sportolásra éppúgy lehet ma már egzisztenciát alapozni, mint egy felsőfoku diplomára, sőt néhány sportágban az előbbivel biztosabb és jövedelmezőbb alapokra lehet építeni a visszavonulás utáni "életet". A versenyszerű sport és a felsőfoku diploma megszerzése tehát mobilitási alternatívát is jelent, és az egyén motiváltsága ennek megfelelően változhat. Ugy véljük, hogy a problémák további sorolása nélkül is belátható, hogy a társadalom, a versenysport, az oktatási rendszer és a diáksportolók kölcsönkapcsolatai sokféle kérdést vetnek fel. Ezek egyeztetésére és megoldására - kölcsönös előnyök szem előtt tartásával és reményében - különféle kísérleteket tettek az érintett országok. Ezek természetesen eltérhetnek egymástól a társadalmi berendezkedésből, az élsporthoz és/vagy a felsőfoku diplomához kapcsolódó társadalmi és gazdasági tényezőktől és mobilitási lehetőségektől, az élsport társadalmi funkcióitól, az egyetemi versenysport hagyományaitól, a sportolók visszavonulás utáni egzisztenciájának biztosításához való hozzájárulástól stb. függően.

Véleményünk szerint ezek a problémák nálunk is sok tekintetben megoldatlanok. A továbbiakban ezek közül tekintenék át néhányat, mégpedig olyanokat, amelyek egy egyetemi klub atlétikai szakosztálya működése során felvetődnek.

dozhat" vagyis a szakosztályok között átcsoportosíthat több tízezer forintot, de sokkal többet nem, mert mint jeleztük ezek az összegek kötöttek.

■ Az atlétikai szakosztály csak innen jut hozzá a működéséhez szükséges pénzüsszegekhez. vagy az egyetemtől is kap valamennyi "támogatást"?



SZEFESI ADÁM

a BEAC színeiben 5. helyezést ért el a müncheni olimpián

■ Hány szakosztálya van a klubnak és ezek közt hol helyezkedik el az atlétika?

-Az egyesületnek kb. 15 szakosztálya van. Ezek különböző kategóriákba sorolhatók. Az atlétika további négy sportággal - női kosárlabda, ritmikus sportgimnasztika stb. - együtt az egyesület legfontosabb /kiemelt/ sportágai közé tartozik. Négy sportág /pl. sakk, tollaslabda/ a "második" vonalat, míg a további sportágak /kézilabda, labdarúgás, karate stb./ a "harmadik" vonalat alkotják.

■ Ez az osztályozás egyben finanszírozási különbségeket is takar?

- Az egyesület részéről nem. Az "első" csoportba sorolt sportágak - így az atlétika is - állami támogatást kapnak. A finanszírozást a BTSH végzi és ő meghatározott, tehát "kötött" összegeket küld az egyes szakosztályok részére. Az egyesület vezetősége ezen pénznek egy részével még "játsza-

- Az egyetem nem ad pénzt, csak létesítményt: pályát, télen pedig tornatermet, amelyet az egyetem bérel ki és amelyhez a szakosztálynak minimális pénzzel kell hozzájárulni. Az egyetem adja a sportpályát, az öltözőt, a világítást, a melegvizet stb., de pénzzel nem járul hozzá a szakosztály működéséhez. A szakosztályban dolgozók - edzők, szakosztályvezető, szertáros stb. - bérét az állami támogatásból fedezzük és ez az összeg hozzávetőlegesen a szakosztály teljes költségvetésének a felét "viszi el".

■ Mennyi az állami támogatás teljes összege?

- Körülbelül 700 ezer forint egy évre.

■ Ezen összeg nagyságát így önmagában nehéz megítélni.

- Mint említettem, ennek kb. felét elviszi a munkabér. Ezen kívül a sporteszközök is nagyon sokba kerülnek. Például egy gerely 16 ezer forintba kerül.

De vegyünk egy másik példát. Egy rudugró, ha jól fejlődik, szinte évente "elfogyaszt" egy rudat:

ennyit erősödik és gyorsul és emiatt újabb és újabb rudakat kell neki venni, ami nem kis beruházás. Az ő levetett régi rudját csak akkor tudjuk felhasználni, ha jön utána egy másik gyerek, aki használni tudja vagy elkezdhetjük a csereberét más egyesülettel. A szerek közül örökösen hiányzik valami és így a "rések" betömésére vagyunk rászorítva. A hiány meg a munka rovására megy. Itt van pl. száz trikó meg száz nadrág; ezeket úgy csináltattuk, mert így olcsóbban jöttünk ki. Aztán a szögeseken és a szerelésen kívül az utazás is pénzbe - ma már sok pénzbe - kerül. Télen a bérelt termékért is fizetünk és a "menő" versenyzőink téli edzési lehetőségei /pl. Olimpiai csarnok/ is sok pénzt visznek el.

■ *Mindezt az összeget hány igazolt versenyző "fogyasztja" el?*

- Körülbelül 250-280.

■ *Ebben a sportiskolások is benne foglaltatnak?*

- Igen. A sportolók kétharmada ifjúsági és egyharmada felnőtt. A sportiskolások száma állandóan változik: jönnek-mennek a gyerekek. Akiket "hasznosítani" tudunk a versenysport számára - minimálisan bronzjelvényesek - azok száma 100-120 fő.

■ *Sporttagozatos iskoláitok is vannak és ezekért is fizetni kell. Mennyi pénzt fizettek ezeknek az iskoláknak?*

- Ezt nem a szakosztály fizeti; a BTSH utalja át az egyesületnek és az továbbítja az iskoláknak. Így ezek az összegek nincsenek benne a szakosztály költségvetésében. A szakosztály költségvetéséhez képest jelentős összegekről van itt szó, hiszen a tagozatos iskolák ebből vásárolják a felszerelést és a tanárok óradiját is ebből fizetik. A költségvetésből mi ezt nem tudnánk kifizetni.

■ *Hány iskolával álltok kapcsolatban?*

- Többel, de ezek nagyon különféle kapcsolatok. Van két tagozatos iskolánk. Ezenkívül egy iskola, ahol a testnevelőt fizetjük, továbbá még néhány iskola, ahol a testnevelő tanárt személyesen ismerjük. Itt azonban nem tudunk fizetni, vagyis ezeket nem tudjuk anyagilag "magunkhoz kötni".

■ *Ezek az iskolák az egész egyesülethez küldenek le gyerekeket vagy csak az atlétikai szakosztályhoz?*

- Természetesen az egyesülethez küldik a gyerekeket. Éppen ez az egyik probléma. A különböző szakosztályok versengenek a tagozatos osztályba járó gyerekekért.

■ *Csak innen a tagozatos osztályokból kerülnek hozzádtok gyerekek?*

- Nem. A tanárok is leküldenek gyerekeket, de mi is rendszeresen kijárunk sz iskolákba és megnézzük

őket. Persze sok szakosztály "áll sorba" a gyerekekért. Aztán meg a gyerekek vagy a szülők ha olyan sportágot választanak, ami nem szerepel az egyesület "kinálatán", akkor nem ide jön a gyerek. Ezek az egyesület és a szakosztály számára "elvesztek". Az egyesület nem szólhat bele a gyerekek sportágválasztásába, vagyis a gyerek hiába jár olyan tagozatos iskolába, amelyik az egyesülethez tartozik, ha egyesületen "kivüli" sportágot választ, lemondhatunk róla. Ha csak a testnevelés tagozatosokra építenénk, akkor nem lenne elég az utánpótlás. És még egy érdekesség. Általában nem a tagozatosokból ugrottak ki azok, akik a későbbiekben a sportágukban "jók" lettek.

■ *Miért ilyen nagy a fluktuáció?*

- Több oka is van. Például sok szülő elviszi nyár elején a gyereket és csak szeptemberben hozza vissza. A szülő arra hivatkozik, hogy egész nyáron nem tudja itt tartani a gyereket, menjen csak el a nagymamához, a keresztszülőkhöz, a Balatonra vagy külföldre. Mi hiába ajánljuk fel, hogy a gyerekeket elvisszük egy külföldi versenyre, ez nem vonzó, hiszen ezt az utat a szülők is meg tudják fizetni. A problémát csak úgy tudtuk volna megoldani, ha napközi tábort szervezünk. Ez viszont nem ment. A napközi táborba felszerelést is kellene biztosítani: mini-teniszt, gumilabdákat, zsámolyokat és más gyerekjátékokat. A gyerekek szórakozásáról is gondoskodni kéne, kivinni őket egy strandra, mozi-ba vagy állatkertbe, hiszen a napközi 10-14 éves gyerekek számára szerveződné. Aztán az étkezés is gond, meg emberünk sincs rá. Ezt a főfoglalkozásu edzők nem tudják vállalni, mellékfoglalkozásut meg nem tudunk alkalmazni, mert nincs pénzünk.

/Folytatjuk./

LAKI LÁSZLÓ - IMRE LÁSZLÓ



ÚJ EGYETEMI SZAKOSZTÁLY?!

Ha megnézzük a nemzetközi atlétikai versenyek résztvevőinek személyi adatait, a foglalkozási rovatokban zömében egyetemi hallgató áll. A magyar versenyzőknél azonban ez csak elvétve tapasztalható.

A világon majd mindenütt, a főiskolai versenyek színvonalát kimagasló eredmények, nem ritkán világcsúcok jelzik, nálunk viszont a másodosztályú eredmények is elegendőek a győzelemhez.

Vajon meddig sorvad még az egyetemi sport hazánkban? A választ kutatva látogattunk el a Bogdánfy uti ELTE sportközpontba, ahol Imre Lászlóval a BEAC atlétikai szakosztályának vezető edzőjével beszélgettünk.

- Szemet gyönyörködtető, mutatós épület, korszerű műanyag borítású atlétikai pálya, összességében tehát az átlagnál jobb feltételek, ám a hazai egyesületi rangsorban a szakosztály csak a huszonkettedik helyen áll! Nem érzi itt az ellentmondást?

- Valóban éles az ellentmondás. A jó feltételek azonban még csak szemre azok, hiszen az új pálya átadása nem történt meg. Az edzéseinket ebben az esztendőben a város különböző helyein, "albérlokként" tartjuk.

- Milyen megfontolásból építették a BEAC pályát korszerű atlétikai stadionná?

- 1977-ben a pályát eredetileg rekortán borítással tervezték, ám a szűkös anyagi helyzet miatt csak salakosát építettek. Tulajdonképpen szerencsénk

van, hiszen a BTSH a mi pályánkat jelölte ki Budapest atlétikai stadionjává. Régóta hiányzott ugyanis egy bensőséges atlétikai centrum, ahol a közönség "szinte együtt él" a versenyzőkkel. Lényeges azonban a másik szempont is: az 1983 decemberi OTSH Közlönyben megjelentek szerint kiemelten kell kezelni az egyetemi, főiskolai atlétikát és lehetőséget kell biztosítani a magas szintű versenyzéshez, edzéshez, továbbá célszerű létrehozni egy közös, ütőképességet egyetemi klubot.

- Ez azt jelentené, hogy a jövőben itt rendezik a magyar bajnokságot és a válogatott viadalokat?

- Valóban ez a cél, amivel kettős eredményt érhetünk el. A korszerű atlétikai stadion előnyeinek kívül, remélhetőleg a környék iskoláinak tanulóit is sikerül megnyerni az atlétika számára. Kerületünk ugyanis a főváros legnépesebb része, de a vonzáskörzete is jelentős.

- Az OTSH rendelet megjelenését követte-e valamilyen érdemi döntés?

- Immár egy éve, hogy a MASZ elnöksége elé került az egyetemi atlétika helyzete és fejlesztési lehetőségeinek ügye. Az erre vonatkozó határozat értelmében pályaépítésünk jelentősen felgyorsult, illetve befejeződött. A személyi kérdésekben azonban még mindig nem tudunk az érintett egyesületek vezetőivel egységes nézetet kialakítani.

- Milyen klubokat érint az összevondás?

- A BEAC, a MAFC a két meghatározó erő és hozzájuk csatlakoznak a többi budapesti egyetem és főiskola kevésbé eredményes szakosztályai és belügyi főiskolák atlétikai szakosztályai. Nagyon nehéz helyzetben van a MASZ és a két egyesület elnöksége. Hiszen két olyan szakosztályt kellene megszüntetni, amelyek a magyar atlétika "bölcsőjét" ringatták. Működésük mintegy 90 évet ölel fel, sok-sok válogatottat, sőt még olimpiai bajnokot is adtak a magyar atlétikának. Hangsúlyoznom kell, hogy ezeket az eredményeket külön-külön érték el, és szereztek ma-

guknak rangot atlétikai életünkben. Most viszont egy felsőbb döntés értelmében mindkét szakosztály feladná önállóságát és központi egyetemi egyesületként működne tovább. A megnövekedett követelményekhez igazodva persze néhány poszton új emberekre van szükség.

- Vezetői vagy edzői pozíciókra gondol?

- Ez a kérdés nem tartozik a hatáskörömbé. De véleményem szerint az egyesített szakosztályban, ahol a tömegbázis megnő és remélhetőleg az eredmények is javulnak, a mainál hozzáértőbb, korszerű menedzser típusú vezetésre lenne szükségünk. Olyan vezetésre amely hatékonyan képes képviselni érdekeinket, mind házon belül, mind házon kívül.



KAZI OLGA /MAFC/ és SZABÓNÉ NAGY ZSUZSA /BEAC/

*a hatvanas évek nemzetközileg is jegyzett
középtávútfutó kiválóságai*

- Szakmailag hogyan építené fel az egyesített szakosztályt, hogy az ütőképessé váljon, illetve megfeleljen az OTSH és a MASZ elvárásainak?

- Olyan edzői kollektívát kellene kialakítani, amely vállalja a megnövekedett követelményeket és azokat képes eredményesen megvalósítani. Minden szakághoz főfoglalkozású edzőt szerződtetnék, aki az élversenyzőkkel foglalkozna. Mellettük tevékenykednének a másodállású edzők, akik az utánpótlásért felelnének. Szükséges lenne sportorvost és gyurót is alkalmazni. Külön-külön erre nincs mód. Ám az egyesülést nehezíti, hogy a két szakosztály különböző támogatást kap a bázisszervektől. Ezért rendkívül nehéz megoldani a meglévő anyagi erők egyszerű matematikai összegzését.



CSIDER ISTVÁN /BEAC/
a 1984. évi országos bajnokság
második helyezettje gerelyhajításban

- Nem értem, ha a "szellemi" erők összevonására készülnek, akkor az anyagiakat miért nem lehet ugyanígy?

- A két bázisszerv - az ELTE és a Miskolci Egyetem - jelentősen eltérő mennyiségű pénzzel támogatja mai szakosztályát.

- Nyilván az ELTE több pénzt fordít a "B" kategóriás szakosztályára, mint a Műegyetem a "C" besorolású atlétáira.

- Ez logikus, de mégsem így van. Furcsa, ám fordított a helyzet. A közös szakosztálynak a Műegyetem nem hajlandó a korábbi összeget folyósítani. Ugyvelik, miért adjanak többet, mint az ELTE?

- Honnan próbálják a hiányzó összeget előteremteni?

- Központi támogatást remélünk, de ez egyelőre csak ígéret. Megítélésem szerint csak akkor tudjuk vállalni a magas követelményeket, ha az anyagi hátterünket az egyetemek, főiskolák közösen biztosítják.

- Most már csak arra szeretnénk választ kapni, mikorra várható a konkrét döntés és az új szakosztály mikor kezd meg működését?

- Időpontot nem tudok mondani. Remélem az 1985-ös időnyt már az egyesített szakosztállyal kezdetjük. Ehhez azonban a novemberben induló alapozó időszakot már az új koncepciók alapján kellene megszervezni. A döntés további halogatása ugyanis a szakmai munka rovására megy és akkor tovább csuszunk lefelé.

Reméljük, hogy a döntés mihamarább megszületik és hatékony vérátömlesztést ad az egyetemi sportéletnek.

BARTHA ATTILA



COOPER-TESZT[☆]

Manapság sok szó esik a fizikai fitnessről. Szinte naponta jelennek meg cikkek, amelyek mai életünk rohanó tempójának és az urbanizációnak az ártalmairól szólnak. Ezek érveit most nem ismételjük meg: igazságukról ma már szinte senkit sem kell meggyőzni. Csupán egyetlen jellemző tényre szeretnénk felhívni a figyelmet: a keringési rendszer betegsége okozta halálesetek ma minden modern európai és amerikai állam halálozási statisztikájában meredek emelkedést mutatnak. Cureton amerikai professzor szerint 1966-ban háromszor annyi amerikai halt meg keringési rendszeri betegségekben /900 000/, mint amennyi amerikai katona elesett a második világháborúban /291 577/. Így aztán indokoltnak látszik, hogy mind több helyen és mind nagyobb erőfeszítéssel keressék az ilyen ártalmak hatástalanításának a módját. Ennek eredményeképpen különböző mozgalmak jöttek létre /"Fuss az életéért"/, amelyeknek azonban van egy fontos közös hiányosságuk: nem adnak pontos útmutatást a tekintetben, hogy kinek-kinek szervezete állapotától függően miként kell felépítenie az edzésprogramot. Most egy tudományos vizs-

gálat eredményeként létrejött új fitness programot szeretnék ismertetni, amely - meggyőződésem szerint - elméletileg minden eddiginél megalapozottabb, gyakorlatilag pedig a leghasználhatóbb.

A programot Kenneth Cooper amerikai fiziológus 15 400 személyen a legkorszerűbb eszközökkel és módszerekkel végzett vizsgálatainak alapján 1968-ban dolgozta ki és hirdette meg, majd két év múlva, 1970-ben a gyakorlati tapasztalatok alapján újból átdolgozta. A programot "Aerobics"-nak nevezte el.

Mi ennek a lényege? Helyszűke miatt csak a gyakorlati szempontból fontos tudnivalókat ismertetem.

A leggyakrabban üzemeltetett sportágakat megvizsgálta a szervezetre gyakorolt kedvező hatásuk szempontjából, s a hatás értékének megfelelően az egyes gyakorlatokat pontszámokkal értékelte. Vizsgálatainak alapján megállapította, hogy a szervezet kielégítő fitness szintjéhez a férfiaknak hetenként 30 pontot, a nőknek pedig 20-24 pontot kell összegyűjteniük. Ezt általában heti 3-5 edzéssel lehet megszerezni. Cooper a szervezet állapotának megfelelően 5 fitness kategóriát állított fel. Annak megál-

Fitness kategória	30 év alatt	30-39 év	40-49 év	50 év felett
I. Nagyon rossz	< 1610 m + < 1530 m	< 1570 m + < 1370 m	< 1370 m + < 1200 m	< 1290 m + < 1130 m
II. Rossz	1610-2000 m + 1530-1840 m	1530-1840 m + 1370-1670 m	1370-1670 m + 1200-1510 m	1290-1590 m + 1130-1350 m
III. Kielégítő	2010-2040 m + 1850-2160 m	1850-2240 m + 1690-2000 m	1690-2080 m + 1530-1840 m	1610-2000 m + 1370-1670 m
IV. Jó	2410-2800 m + 2170-2640 m	2250-2640 m + 2010-2480 m	2090-2480 m + 1850-2320 m	2010-2400 m + 1690-2160 m
V. Nagyon jó	2820 f + 2650 f	2650 f + 2490 f	2490 f + 2330 f	2410 f + 2170 f

+ -el jelzett számok nőkre vonatkoznak

< = kevesebb mint

f = felett

☆ Dr. Bakonyi Ferencnek a Sportélet 1972. évi májusi számában megjelent cikkéből közlünk részleteket. Az azóta eltelt több mint tíz esztendő ellenére, ma is aktuálisnak érezzük a témát, s úgy véljük, hogy a Cooper-teszt, illetve a különböző ajánlott programok ismertetése a versenysportolóknak és a kocogóknak egyaránt segítséget jelent. /a szerk./

lapítására, hogy ki melyik kategóriába tartozik, tesztet dolgozott ki. Ez az ugynevezett "12 perces teszt", amelynél - az egyénnek 12 perc alatt futással - a lehető legnagyobb távolságot kell megtennie. Az elért eredmény, s az alábbi táblázat alapján mindenki megállapíthatja, hogy melyik kategóriába tartozik.

Az edzést az egyénnek a szerint a kategóriatáblázat szerint kell elkezdenie, amelyikbe a "12 perces teszt"-ben elért eredménye alapján tartozik. Akik az első fittségi kategóriába tartoznak, azok a kezdők részére megállapított programmal kezdjenek. Példaként a 30 évesek számára kidolgozott programot ismertetem.

Bár Cooper a futást tartja a legjobb eszköznek a fittség emelésére - az izometriás gyakorlatok, súlyemelés, torna szerinte erre alkalmatlanok - a gyaloglásra, kerékpározásra, úszásra stb. is állított össze programot.

Ha valaki a változatosság híve - s erre a lehetőség is megvan - a szükséges pontszámot különböző sportágak felhasználásával is összegyűjtheti. Nagyon fontos a fokozatosság: ne sietessük az előrehaladást, s egyetlen kategóriát se ugorjunk át. Ha valaki betegség vagy más ok miatt kénytelen abbahagyni az edzéseket az újratekzésnél ne ott folytassa, ahol abbahagyta, hanem ismét végezze el a 12 perces tesztet, s az eredménynek megfelelő kategóriával kezdje el az edzéseket.



KEZDŐK PROGRAMJA

Hét	Táv	Idő	Hányszor hetenként	Pont
1.	1600	13,30 perc	5	10
2.	1600	13,00 perc	5	10
3.	1600	12,45 perc	5	10
4.	1600	11,45 perc	5	15
5.	1600	11,00 perc	5	15
6.	1600	10,30 perc	5	15

I. FITTSÉGI KATEGÓRIA

Hét	Táv	Idő	Hányszor hetenként	Pont
7.	1600	9,45 perc	5	20
8.	1600	9,30 perc	5	20
9.	1600	9,15 perc	5	20
10.	1600	9,00 perc	3	21
	2400 alatt	16,00 perc	2	21
11.	1600	8,45 perc	3	21
	2400 alatt	15,00 perc	2	21
12.	1600	8,30 perc	3	24
	2400 alatt	14,00 perc	2	24
13.	1600	8,15 perc	3	24
	2400 alatt	13,30 perc	2	24
14.	1600	8,00 perc	3	27
	2400 alatt	13,00 perc	2	27
15.	1600	7,45 perc	2	30
	2400 alatt	12,30 perc	2	30
	3200 alatt	18,00 perc	1	30
16.	2400	12,00 perc	2	31
	3200 alatt	17,00 perc	2	31

II. FITTSÉGI KATEGÓRIA

Hét	Táv	Idő	Hányszor hetenként	Pont
7.	1600	9,15 perc	5	20
8.	1600	9,00 perc	3	21
	2400 alatt	16,00 perc	2	21
9.	1600	8,45 perc	3	21
	2400 alatt	15,00 perc	2	21
10.	1600	8,15 perc	3	24
	2400 alatt	13,30 perc	2	24
11.	1600	8,00 perc	3	27
	2400 alatt	13,00 perc	2	27
12.	1600	7,45 perc	2	30
	2400 alatt	12,30 perc	2	30
	3200 alatt	18,00 perc	1	30
13.	2400	12,00 perc	2	31
	3200 alatt	17,00 perc	2	31

III. FITTSÉGI KATEGÓRIA

Hét	Táv	Idő	Hányszor hetenként	Pont
7.	1600	8,30 perc	3	24
	2400 alatt	14,00 perc	2	24
8.	1600	8,00 perc	3	27
	2400 alatt	13,00 perc	2	27
9.	1600	7,45 perc	2	30
	2400 alatt	12,30 perc	2	30
	3200 alatt	18,00 perc	1	30
10.	2400	12,00 perc	2	31
	3200 alatt	17,00 perc	2	31

A IV. ÉS V. KATEGÓRIÁBA TARTÓZÓK SZÁMÁRA

Táv /méter/	Idő	Hetenként hányszor	Pont
1600	6,30- 8,00 perc	6	30
vagy 2400	12,00-15,00 perc	5	30
vagy 2400	9,45-12,00 perc	4	30
vagy 3200	16,00-20,00 perc	4	32
vagy 3200	13,00-16,00 perc	3	30

A futás az iskolai testnevelésben

Futásra épülő játékok

Ezeket a játékokat a futógyorsaság és a rajtgyorsaság fokozása érdekében alkalmazzuk. Vannak olyan elemek, amelyek a futáshoz elengedhetetlen állóképességet is fejlesztik, kiváltképpen gyakori ismétlések esetén.

1 Fogócska

a/ Párosok fogócskája

Egy egyenes szakaszon párosan kocognak /a tanulók egymás mögött helyezkednek el/. A tanulók közötti távolság ne haladja meg az 1-1,5 métert. Az elől futó tanuló /az egyenes szakasz első felében/ egy tetszőleges helyen hirtelen előre iramodik. A hátul futó tanuló igyekszik követni, s megfogni a kijelölt cél előtt. A párosok szerepeiket felcserélik. A megelőző futás során sportszerűen betartjuk a "követési távolságot".

b/ Páros verseny mozgás közben rajttal, rajtvonalról

Két-két tanuló egymás mellett kényelmes ütemben kocog, egészen a kijelölt rajtvonalig. A vonalra érve mindketten gyors futásba kezdenek, s igyekeznek társukat megelőzve célba érni. Mind az egyének, mind a csapatok pontokat kapnak.

c/ Párosok fogócskája álló helyzetből indulva

A két futó egymás mögött, kijelölt vonalon elhelyezkedve áll /a távolság 1 és 2 méter közötti legyen/. A két tanuló adott jelre állórajtból indul. A tanulók életkorától függően a leküzdendő táv 40 és 80 méter között mozogjon. Egyéni és csapatverseny egyaránt szervezhető. A párosok felváltva indulnak hol az egyik, hol a másik rajtvonalon. Kettő, négy, hat futás után melyik csapat ér el több pontot?

d/ A legjobb futó címért

A játék résztvevői egy kör területén, egy pálya ellipszisében, vagy pedig a terenben kijelölt kör mentén felállva helyezkednek el. Egymástól egyenlő távolságra /lehetőleg 4-5 méterre/, a kör közepének oldalt helyezkednek el. A tanár által adott jelre valamennyien futni kezdenek, mindenki igyekszik utolérni az előtte haladót, s kezével megérintve kiiktatni a játékból, ám ezelőtt őt magát nem érintheti meg a mögötte száguldó tanuló. Azok a résztvevők, akik egy bizonyos idő eltelte után /ez 40-60 másodperc között mozoghat/ játékban maradnak, élnyerik a jó futó címet. Az is lehet jó futó, aki a legtöbb társát érte utól.

2 A futás tempójának becslése - az állóképesség fejlesztése

a/ Az idő becslése

A tanár /vagy pedig a tanuló/ megindítja a stopperórát. A tanulók magukban számolnak 30 másodpercig, ennek letelte után elkiáltják magukat: STOP! A feladat a minél pontosabb közelítés. A játék szünetek, pihenők alkalmára javasolható.

b/ Az idő becslése futás közben

8-10 főből álló csoport adott jelre, együtt futni kezd egy tetszőlegesen megválasztott pályán /kör, ellipszis, görbe vonal, nyolcas vonal stb./. 30 másodperc eltelte után igyekeznek ismét a rajt helyén lenni. Minden többlet-, illetve hiányzó másodpercért a csoportok egy-egy büntetőpontot kapnak. A futás több ízben ismétlődik, az egyes csapatok vezetői váltakoznak. A legkevesebb büntetőpontot elérő csapat a győztes.

c/ A futás tempójának becslése 50 méteres távon

A csapatok felállnak az 50 méteres táv rajtjához. Feladatuk az, hogy a távot 15 másodperc leforgása alatt leküzdjék. A tanár /aki a célvonalon áll/ jelt ad a rajtra. A célvonalon számlálja a másodperceket /az első befutóktól az utolsó beérkezőig/. A tempót nem szabad gyorsítani. A futók már a rajttal kezdve számolhatják magukban az eltelt másodperceket. Számoljuk a büntető másodperceket /plusz és mínusz a 15 másodperchez képest/

a döntő az utolsóként célbaérő futó ideje. Többször megismételjük a gyakorlatot. A csapatok futva térnek vissza a rajtvonalhoz.

d/ Gyorsabb, szabályos tempó begyakorlása

A tanulók egy 50 méteres száru háromszög csucsain kisebb csoportokban állnak. A tanár a háromszögön belül helyezkedik el. 13 másodpercenként /majd a tanulók felkészültségétől, életkorától és érettségétől függően 15, később 12 másodpercenként/ sippal jelt ad. A feladat az, hogy a háromszög csucsát jelző karókat megkerülve a sipszóval minél közelebb legyünk a következő karóhoz. Aki előbb odaér, helyben fut. Aki elkésett, késését a következő szakasz leküzdése során igyekszik pótolni.

A játék eléggé megerőltető. A nem kellőképpen felkészített csapatoknál 18 másodperces időtartammal dolgozzunk. A játék céljaira leginkább az 50 méteres távok alkalmasak. Fiatalabb korosztályokba tartozó tanulók esetében persze a távot csökkentjük 40, illetve 30 méterre is. Az 50 méteren végzett futások alkalmával sohasem csökkentjük az időhatárt 10 másodperc alá.

Kezdőknél nagy valószínűséggel nehézségekkel fogunk találkozni /izomfájdalom, fáradtság/. Bizonyos idő eltelte után igyekezzünk azonos teljesítményt felmutató tagokból álló csoportokat kialakítani, tehát differenciáljunk. Az idő meghatározása igazodhat egyéni adottságokhoz is. A tanulók fáradtságát csalhatatlanul felismerjük a futás "stilusán": a törzs imbolygása, szögletes mozdulatok, keményebb lépések, szabálytalan, hangosabb levegővétel, arcpír, illetve sápadás.

e/ Tempó hosszabb távon

A 12-14 év közötti tanulóknál, ha elértük a következő teljesítményszintet: négyszer 50 méter leküzdése, távonként 12 másodperc leforgása alatt, úgy hozzáláthatunk az atlétikai pályán használatos tempó begyakorlásához. Kimérünk egy 50 méteres szakaszból álló 200 méteres távot /4x50 méter/. 12 másodperc eltelte után az egyes szakaszokat sipszóval "zárjuk le". Kisérletet teszünk arra, hogy kisebb csoportokban a

tanulók 48 másodperc leforgása alatt megtegyék a 200 méteres távot.

3 Játékok a tempó váltogatásával

a/ Kocogás csoportban /esetleg futás/ - az utolsó: előre fuss!

Hangjelre /sipszó, tapsolás, kiáltás/ a csoport legvégén haladó tanuló gyorsítja tempóját, s egészen a csoport élére tör előre. A csoport élére kerülve folytatja a jeladás előtti tempóban történő előrehaladást. Ismételjük! Lehet egyszerre kettő vagy három csoporttal is végeztetni.

b/ Futás a tempó váltogatásával háromszögben

Az általános állóképesség növelésének elemei. A háromszög oldalai /a, b, c/ egyenként 50 méter hosszúak. Az a./ oldal kocogás, b./ oldal közepes tempójú futás, c./ oldal 25 méter gyors vágta, 25 méter fokozatosan lassuló lendülettel végzett futás. Következik a járás a háromszög oldalainak mentén. A tanulók teljesítményszintjétől függően akár hatszori ismétlésig is elmehetünk. A sprinttel megtett szakaszok összesített hossza semmiképpen sem haladhatja meg a 250 méteres távolságot.

c/ Gyors háromszögek /körbefutás/

A háromszög egy-egy oldala 50 méter hosszú. Miután az összesen 150 métert néhányzori ismétléssel, rendes tempóban futva a tanulók 45 másodperc alatt megtették, kettős sipszóra gyorsítják a futás tempóját és a teljes távot 30 másodperc alatt teszik meg /vagyis 1,5 oldalt 15 másodperc leforgása alatt küzdenek le/. Kezdőknél a gyakorlatot járassal vagy pedig igen lassu kocogással tarkítjuk. Ezt követően a 45 másodperces, illetve a 30 másodperces időhatárokat váltogatjuk.

d/ Futás nagyobb háromszögek mentén

A háromszög oldalai rendre: 60 méter, 70 méter, végül 80 méter. A megszabott idő 15 másodperc.

e/ Sprintben végződő futás

Ismét háromszög mentén futunk: a haladás sebessége megfelel az 1000, illetve a 600 méteres futás hajrájában alkalmazott tempónak. A háromszög egyik oldalának közepe táján sipszó, a tanulók gyorsítanak. Ki lesz az első a soronlevő csucsánál?

4 Játékok természetes erősítőeszközökkel - futás és járás nehezékekkel

a/ A hordár és a csomag

Párosával egymás hátán viszik társukat. Járás rugózással, sarokemeléssel. A partner a hordár vállán kapaszkodik. A hordár minden lépésnél igyekszik minél magasabbra emelni sarkát, csaknem lábujjhegyen jár /8-12 méteres szakaszok, négyszeri-ötszöri ismétléssel/.

b/ Lovaglás

Gyors futás, a tanuló hátán viszi társát. 10-20 méteres szakaszok. A páros egyik tagja oda-, a másik visszafelé viszi lovasát, háromszor-négyszer ismétlünk.

c/ Ló és lovasa - városok versenye

A rajtvonalon több pár áll. Sipszóra a hátul állók felpattannak az előttük álló tanulók hátára. A "lovak" azonnal száguldani kezdenek lovasukkal a célvonal felé. Idősebb tanulóknál a táv 20, fiatalabbaknál csupán 10 méter. A célvonalnál a szerepeket felcserélik, a párok visszaszáguldanak a rajtvonalhoz. Melyik pár lesz az első? Mindezt csapatversenyként is megszervezhetjük: 1. a célban 1 pont, 2. a célban 2 pont, stb. A csapat párainak legkisebb pontszáma jelenti a győzelmet.

5 Elrugaskodást fejlesztő gyakorlatok - erősítés a futáshoz

a/ "Szekértolás"

A párok tagjai egymás mögött állnak, a hátul levő tanuló az előtte állót karjaival vállánál igyekszik előrenyomni. Az elől levő akkora ellenállást tanusít, hogy éppen lehetséges legyen az előrehaladás. A szerepek felcserélődnek. A távolság 10-20 méter, négyszer-ötször ismétljük.

b/ "Lovacskázás"

Ugróköté, szalagok, szijak, kerékpár belső tömlői, stb. segítségével a párok egyik tagját "befogjuk", a hátul álló "megereszti a gyeplőt", hogy a "paripa" mozdulni tudjon előre. Magas térdemeléssel gyors, apró lépetekkel haladás előre 15-20 méteres távok, négyszeri-ötszöri ismétléssel.

c/ "Kakasviadal"

A párok tagjai egymással szemben állva vállukat egymásnak vetve a hátuk mögött el-

helyezett karóig próbálják hátratulni társukat /a küzdelem középpontjától a karók 3-4 méterre vannak/.

Egyéni vagy csapatküzdelmek - az első esetben "körmérkőzés" jelleggel, a második esetben egy-egy ellenfél kiszorítása 1 pontot ér.

d/ Helybenfutás - kartámasszal falon, bordásfalon, korláton

Fokozzuk a falra gyakorolt nyomást - enyhén előrehajolva. Helybenfutás közben magas, határozott térdemelés. Feladat: mennyi páros lépést tudsz megtenni 10 másodperc, 5 másodperc, stb. leforgása alatt? A páros lépéseket /bal láb, jobb láb/ számoljuk -, a - egy, a - kettő, a - három...

Próbálkozz otthon is - barátoddal hetenként egyszer ellenőrizhetitek tudásotokat! Jegyezzétek fel teljesítményeteket!

6 Elrugaskodás, - szökdelés - ismételt ugrások

a/ Jelekre történő ugrás

Jelek /vonalak, labdák, stb./ elhelyezése eleinte szerény - 10 lábfejnyi távolságra. A távolságokat fokozatosan növeljük: 11, 12 lábfej, stb... Próbálj pontosan ugrani a vonalra /labda mellé/!

A sorozatugrásokat eleinte a jelek közötti 10 lábfejnyi távolságokra történő ugrásokkal végezzük. Növeljük a távolságokat, kipróbáljuk, mekkora távolságokat tudunk ismételt ugrásainkkal leküzdeni, majd pedig, hány ugrásból álló együttes a legtöbb /ötösugrás, hatosugrás, tizesugrás/. Megnyugtatóan ruganyos felületen végezzük az ugrásokat /pl. fü/. Idősebb tanulók műanyag futópályán is próbálkozhatnak. Mérünk és feljegyezzük az eredményeket!

b/ Szökdelések gumiabroncsokba

Kiöregedett kerékpárabroncsokat használunk. Egyik abroncsból a másikba szökdelünk, váltott lábakkal, több ugrást végezve folyamatosan. Az abroncsok közötti távolságot fokozatosan, egyre növeljük. A távolságokat lemérjük, feljegyezzük /fiatalabbaknál/ a legjobb ötösugrások, /idősebb koru tanulóknál/ a legjobb tizesugrások eredményeit.

c/ Elrugaszkodások - sorozatugrások meghatározott távolságra

Például a röplabdapálya hosszára /18 méter/, a labdarugópálya büntetőterületének hosszára, parkban fától fáig, talajon elhelyezett jelekhez...

Feladat: Klüzdd le a kijelölt távolságot a lehető legkevesebb ugrással!

A távot minél fürgébben tedd meg - mérjük az időt! Az ugrások számában, időre versenyeket indíthatunk párok és csapatok között.

A versenyszerű atlétikai elemeket, a futásra épülő mozgásos játékokat a lehető legtöbbször alkalmazzuk, ötletesen változtatjuk.

A játékok színesebbé teszik a testnevelés órákat, emóciós hatásuk elősegíti a tanulók spontán megnyilvánulásainak kibontakozását. A csapatversenyek a kevésbé ügyes tanulók kisebbségi érzését segítik leküzdeni, növelik teljesítőképességüket.

*Frantisek Buzek: Metodické listy Lehké atletiky.
/Telesna Vychova Mladeze, 1983. 9.sz. mell./*



Az NDK-beli és a csehszlovák 4x100-as váltó felett új országos csuccsal győzedelmeskedő magyar ifjúsági négyesfogat: Rezák Pál, Havas Endre, Daragó László, Hobinka Zsolt

Betancourt

- Ha Lazaro Betancourtnak sikerül javítania néhány technikai hibáján, elsősorban a nekifutásnál, számára mindennapossá válik a 18 méteres eredmény hármasugrásban...

Igy beszélt a fiatal kubai ugróról az ismert szovjet szakember, Robert Zotyko, aki egy időben Kubában dolgozott, s jelenleg a szovjet válogatott atlétákkal foglalkozik. Zotyko véleménye szerint a 18 méteres határt Betancourt a közeljövőben elérheti.

...Lazaro Betancourt kiskora óta arról álmodott, hogy szépen és messze ugorjon. A havannai srácok példaképe akkoriban Pedro Perez-Duenas volt. Az atlétika kedvelői bizonyára emlékeznek arra, hogy rövid versenyzői pályafutása során több jelentős nemzetközi versenyt nyert hármasugrásban. Pedro volt az első kubai atléta, akinek sikerült világcuscsot javítani a magaslati Caliban /Kolumbiában/ az 1971. évi Pánamerikai Játékokon. Duenas az akkori-ban fantasztikusnak tartott 17.40 m-es eredménnyel érte el.

Lazarót édesapja hozta a stadionba, aki annak idején gátfutó volt, s a válogatottban a legendás híró Enrique Figuerolával versenyzett együtt.

Lazaro első elődje Mario Rodriguez volt. Kezdetben Rodriguez tanítványai - köztük Lazaro is - sok időt szenteltek a különböző labdajátékoknak, amelyek az ügyességet, rugalmasságot fejlesztették.

Gyűjtötték az erőt. S ha ugrottak is, akkor sem a szabályok szerint. Hármat ugrottak féllábon. Ezt nem véletlenül csinálták. Rodriguez, igaz kezdő edző volt, de a Szovjetunióban végzett tanfolyam során sokat vett át az ottani szakemberek tapasztalataiból. Rodriguez tudta, hogy a legfontosabb: felkelteni az érdeklődést a gyermekekben. Csak a lelkesedéssel átitatott ember képes kibírni azt a terhelést, amely ma szükséges mindazok számára, akik a modern sportban kimagasló eredményről álmodoznak.

A későbbiekben a fiatal Lazaro a moszkvai Állami Központi Testnevelési Főiskolán végzett Sigirido Banderának az edzéseit látogatta. A kubai edző moszkvai tartózkodása idején mindig Leonyid Scserbakov, az első szovjet hármasugró világcuscsstartó, a helsinki olimpia ezüstérmese mellett tevékenykedett. Egyébként amikor Scserbakov Kubában dolgozott, ő is sokat tett Duenas fejlődéséért.

Rövid idő múltán jelentkeztek az első sikerek. Betancourt megnyerte a hármasugrást tizenöt és fél méteres eredménnyel a szocialista országok Ifjúsági Barátság Versenyén.

Akkor figyelt fel Julio Becquer, a válogatott edzője Lazaróra. A szövetségi edző bizott abban, hogy sikerül személyében olyan fiatal ugrót találnia aki képes lesz tulszárnyalni Duenas teljesítményét.

Betancourt szereplésére a szovjet edzők is felfigyeltek. Robert Zotyko, akit már idéztünk, már akkor megjegyezte, hogy mennyit javult ez a fiú, hogy sokat erősödött, s technikailag is fejlődött.

- Ha nem elégszel meg az elért eredménnyel, és továbbra is szorgalmasan edzel - mondta Betancourtnak -, egy év múlva garantálom, hogy eléred a 16,60-at - mondta edzője.

- A jóslat nem teljesült máról holnapra - emlékezik vissza a versenyző. - Nagyon szerettem volna bizonyítani, hogy nemcsak személyi igazolvány alapján lettem felnőtt. /Lazaro 1963. március 18-én született/, s ezért 1981-ben egy kicsit tulzásba vittem

az igyekezetet az edzéseken, s a 16 m-es határt tulszárnyaltam, igaz csak kevés: 11 centível. Edzőm - velem ellentétben, csendes, nagyszerűen tud irányítani. Ugy beszélt velem, mintha mi sem történt volna, bár jómagam is nagyon jól tudtam, hogy bizott bennem, nagy eredményeket várt tőlem. "Nem kell kétségbe esni, Lazaro - vigasztalt. - A sikerek majd jönnek, te csak légy szorgalmas, s emlékezz, hogy sok szurkoló bizik benned." Az edző akkor nem említette a határt, amelyet el kell majd érnem...

Lazaro 1983 nyarán belépett a tizenhét méteresek klubjába: az olaszországi Formiában 17,40 m-es eredményt ért el, s centiméterre megismételte Duenas 12 évvel korábban felállított kubai rekordját. Az ilyen teljesítmény a Helsinkiben sonra kerülő első világbajnokság előtt több mint biztató volt.

A élet azonban mást hozott. Egy sérülés megakadályozta a havannai főiskolást, hogy Helsinkibe utazzék. Felépülése hosszadalmas volt, több hónapig tartott. Végül mégis megjelent az ugróhelyen, szorgalmasan edzett tovább.

Már februárban visszanyerte formáját Lazaro, s szinte játszva szárnyalta túl a 17 méteres határt: 17,14. Ez az ugrás ugródeszkává vált a nagyobb eredményekhez. Májusban a Barrientes emlékversenyen Betancourt végre tulszárnyalta a kubai csucst, amelyet Duenas tartott. Az új rekord három centível volt jobb: 17,43. Egy héttel később a pozsonyi nemzetközi versenyen bizonyította jó formáját. 17,29 m-es eredményt ért el.

Komoly erőpróbának bizonyult a kubai csucstartó számára a nyáron Szocsiban rendezett Znamenszkij-emlékverseny. Az ugrások során sehogy sem jött ki a rohama, mégis viszonylag jó eredményt /17,34/ ért el. A szovjet szakemberek és sportolók is nagy figyelemmel kísérték a kubai atléta szereplését. A magas, arányos testalkatu sportoló /189 cm magas, 81 kg/ nem futott, hanem lopakodott a pályán, mozgása laza volt, s technikailag is sokat javult, de sokban különbözött a szovjet hármasugrók technikájától. Technikája, ami nagyon testre szabott, a hirtelen, heves mozdulatokra, a természetes ruganyosságra és lazaságra, valamint a nagy fizikai erőre épül.

Elmondtam Lazarónak, hogyan értékelte teljesítményét Robert Zotyko.

Betancourt elmosolyodott:

- Nagyon jólesik a szovjet szakember véleménye, aki hosszú éveken keresztül figyelemmel kísérte fejlődésemet. Hibáimat nagyon jól ismerem, ez első sorban abban nyilvánul meg, hogy képtelen vagyok erős érzelmeimet visszafogni, az ugrásnál megszelídíteni vérmérsékletemet. Itt Szocsiban újból meggyőződtem, hogy a 18 méteres ugráshoz vezető kulcs a még gyorsabb roham, amellyel néhány ugró, köztük a szovjet Alekszandr Jakovljejev rendelkezik. Remélem, hogy rövidesen már nemcsak a szorgalmas tanuló szerepében jelentkezem, hanem úgy is, mint aki meglepetést okoz szovjet barátainak is.

Becquer tanítványa szavai hallatán helybenhagyólag mosolygott.

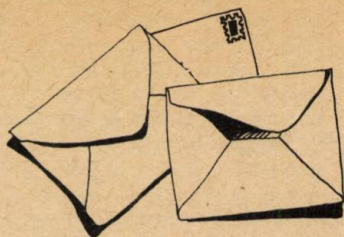
/Szovjet Sport Magazin, 1984. 10.sz./

HIBAIGAZÍTÁS

Az ez évi 8. számunk utolsó oldalán sajnálatos elírás történt. A közölt lista nem a címben jelzett 5.000 m-es, hanem - amint azt olvasóink nyilván észrevették - a 10.000 m-es világcsucok fejlődését tartalmazza.

Elnézésüket kérjük! /a szerk./

Olvasóink írják



Tisztelt Szerkesztőség!

Horváthné Raffai Pálma vagyok, testnevelést tanítok és atléta edzőként is dolgozom.

Szeretném ismertetni Kalocsa atlétikai szakosztályának rövid pályafutását. A szakosztály 6 éve alakult meg, s kezdetben azt hangoztatták az egyesület vezetői, hogy nem gond a versenyre való utazás, csak szerepeljünk. Nem tévedésből irtam egyesületet, mivel szakosztályi vezetés csak névleg volt. A megyén belül Kecskeméten, Kiskunmajsán és Kiskunhalason versenyeztünk. Az utóbbi helyen szinte állandó meghívottak voltunk és az ottani edző kollegáktól sok szakmai segítséget is kaptam. Változó sikerrel szerepeltünk. A 4. évig meg kellett elégednünk a bronzjelvényes minősítéssel, amiből évente 4-5 termett. Végre az elmúlt év tavaszán két sportolónk ezüstjelvényt és szintet ért el. A gyermekekkel együtt örültem a sikernek és az ezért járó ígért megyei támogatásnak. Ekkor már többször úgy kellett könyörögni, hogy egy-egy versenyen részt

vehessünk és ne a saját, illetve a szülők kocsijával kelljen utazni.

Dolgoztunk tovább! Az őszi folyamán is több versenyen voltunk, s újból ezüstjelvény sikeredett. Nem keseredtünk el, egész télen edzettünk, de közben 3 nap tanulmányi szabadságot kértem munkahelyemen, az 1. sz. Általános Iskolában. Ez január 20-a táján volt. Mikor visszamentem, az a hír várt, hogy megszűnt az atlétikai szakosztály. Arra gondoltam, hogy ez csak rossz tréfa. Éppen akkor került a kezembe az Önök lapja, amelyben végre mi is szerepeltünk a szakosztályok rangsorában. Egyszerűen nem akartam tudomást venni a dolgokról és edzettünk tovább. Többször kértem a sportfelügyelőt és az egyesület ügyvezető elnökét, hogy lássák be, ekkora város nem élhet atlétika nélkül. Az volt a legrosszabb, amikor a gyerekek azt kérdezték, hogy tényleg nincs ránk pénz, nem jöhetünk többet edzésre? Mit mondhattam erre? Azt, hogy továbbra is szorgalmasan dolgozzanak. Pillanatnyilag vannak edzések, vannak sportolók, van edző, csak lassan már szereink sem lesznek, mert kértek, hogy adjam le őket. Biztos helyre el kellene zárni őket, nehogy valami haszontalan gyerek még szögesben akarjon futni. Kérem segítsenek!

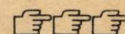


Mit tehet ilyenkor a szerkesztő? Kőzli a ségélytkérő levelet, s reménykedik, hogy az illetékesek is olvassák az Atlétikát. Reméli, hogy csak akad valamiféle megoldás, amely nyomán egy olyan szép és kulturált város mint Kalocsa, nem marad atlétikai szakosztály nélkül.

A különböző szakszövetségi lapok megjelenéséről, tartalmáról szinte kizárólag a Népsport néhány soros h iradásaiból szerezhetünk tudomást. A közelmúltban, nagyjából egy időben, két kiadvány is a szokottnál részletesebben mutatta be lapunkat. Miután mind "A" Testnevelés Tanítása", mind pedig a "Sportvezető" kedvező szíhben tüntette fel szerény orgánunkat, talán szerénytelenségnek tűnik, hogy az alábbiakban közzé tesszük érékelő soraikat, de - mitagadás - jólesik néha dicsérő szavakat olvasni, s ezt az örömin ket azokkal is szeretnénk megosztani, akiknek nincs alkalma forgatni az említett két kiadvány lapjait.

A "Sportvezető" kritikusan említi fel, hogy lapunkban kissé tultengenek az idegen nyelvről fordított szakanyagok. A megjegyzés helyénvalónak tűnik, de engedtessek meg, hogy a szerkesztő is tegyen egy észrevételt. Valóban nagy teret kapnak a cikkk fordítások, de ezt a szükség szűli, hiszen a szerkesztőségbe küldött szakcikk, beszámoló vagy bármiféle más hazai szerző tollából származó írás olyan ritka mint a fehér holló. Lapunk hasábjain messzemenő előnyt élveznének edzőink, szakvezetőink /sőt versenyzőink/ kéziratai - ha lennének!

Ezuton biztatunk minden érintettet, hogy ragadjon tollat, s írja le szakmai tapasztalatait, kutatási eredményeit, szűkebb és tágabb környezete gondjait, problémáit, egyáltalán mindazt, ami által élőbb, színesebb lehet lapunk, s ezzel szoros összefüggésben, elősegítheti sportágunk előbbre lépését.



Régi adósságát teljesíti „A testnevelés tanítása” akkor, amikor az „Atlétika” című havilap „termésének” nyomonkísérő ismertetését elvégzi. Ez különösen indokolt annak tudatában, hogy a testnevelés egyik alapsportágának bázisát képező terület élete, a testnevelő tanárok számára is fundamentum, a hatékony, korszerű munkavégzés segítésére. Az új módosított atlétikai állásfoglalás szintén sürgeti a tájékoztatást, „sportok királynőjének” viselt dolgairól.

„Nincs az a rossz, amiből ne születne valami jó is” mondta Voltaire — és ilyen „apróságra” vonatkoztatva is — milyen igaza van! A sok elkotelezettség miatt késett a szaklap bemutatása, ami viszont magával hozta azt, hogy egyszerre kellett átnézni és ezzel mintegy egészében értékelni az utóbbi években megjelent cikkeket. Hasznos volt a felhalmozódott kiadványok átnézése. Nyugodtan kijelenthetjük, hogy az egyik legjobban szerkesztett, egy szakterület életét tökéletesen átfogó több funkciót magas szinten megoldó, gyakorlati étellel teli, demokratikus szellemű folyóiratot vehettünk a kezünkbe.

Milyen funkciókról van szó? Talán a legfontosabbakat említetném. Magas szintű dolgozatokkal, szakfordításokkal *továbbképzést*, önképzést biztosít. Szinte minden — a területet érintő — eseményről, határozatról *tájékoztat*.

Edzői gyakorlatok, műhelytitkok, edzéstervek közlésével *gondolatébresztő tapasztalatcserek* forrásává válik. Neves versenyzőket, szakembereket *bemutat*, *alaposabban megismertet* olvasóival. Folyamatosan közli a legújabb, mindenkit érdeklő versenyeredményeket, *ranglistákat*, *versenynaptárakat*, ezzel segítve a versenyzők felkészítésének tervezését is. Foglalkozik a sportegyesületek *szakosztályainak életével*, valamint természetesen a szakszövetség mindennapi gondjairól, híreiről is ír. *Szakmai párbeszédeknek*, *véleménycseréknek* is biztosít helyet, korrekt keretek között. *História* rovatát megadja a Vellő tiszteletét a régebbi idők nagy egyéniségeinek elismerésére, tanítva ezzel a fiatalokat a jó példa követésére, ismeretere. Végül, hazai viszonylatban sportági szaklapnál máshol nem tapasztalt, de feltétlenül követésre méltó módon, közli a szakirodalom nyelvünkre lefordított írásainak jegyzékét. Először azt hinné az ember, hogy csak egy szerencsés évjárat termésével találkozott, de nem így van. Ezt bizonyította az, hogy az 1983. évben megjelent számok elolvasása után szűrőpróbaszerűen elővettem az 1981/12-es számú kiadványt is, ami meggyőzött arról, hogy évek óta magas színvonalon, tudatosan válogatott írásokkal megjelenő, precízen szerkesztett folyóiratról van szó. Egyetlen apró hiányosságot azért szeretnénk megemlíteni. Jó lenne, ha ismét látnánk tartalomjegyzéket és a szerzőkre vonatkozó legszükségesebb információt. ...

Minden kedves olvasónknak és kollégánknak nyugodt szívvel ajánljuk tehát az „Atlétika” rendszeres olvasását.

Dubecz József

A Magyar Atlétikai Szövetség havonta megjelenő híradója több mint két évtizede szolgálja a sportágot,

A lap elég szerény nyomdai kivitelben jelenik meg 24 oldalas terjedelemben. Szerkesztői mindig is kitűnő szakemberei voltak a magyar atlétikának, s azt is el lehet mondani a lapról, hogy ritkán került sor szerkesztői változásra. Az előállítást végző nyomda, illetve a Sportpropaganda Vállalat, mint kiadó úgy tartja számon ezt a szövetségi híradót, mint valamennyi között az egyik legpontosabbat.

Jelenleg fiatal szerkesztő irányítja a híradó munkáját, aki nemrégiben még a sportpályákön szerepelt. Krasovec Ferenc nem csupán magasúróként állta meg a helyét, hanem, mint lapszerkesztő is a legjobbak közé tartozik. A Testnevelési Főiskola könyvtáranak vezetője nagy hozzáértéssel, s szeretettel kezeli a híradót. Természetesen számos segítőtje van.

A Magyar Atlétikai Szövetség elnöksége időnként napirendre tűzi a lap működését, s hasznos tanácsokat nyújt a munkához, de ugyanakkor megjelöli az igényeket is.

Kezbevéve az atlétikai híradó megjelent számait, figyelemre méltó

dolog, hogy azok tartalmát még a sportágon kívüliek is érdekesnek találják.

A híradók irányításával foglalkozó OTSH részlegnek az a véleménye az Atlétika munkájáról, hogy az eltelt 28 esztendő alatt nem adódott a lap-pal kapcsolatban semmilyen probléma. A munkatársak csendben, de eredményesen dolgoztak, nem voltak különös kivánságaik, vagy anyagi követeléseik.

Az atléták híradója

Ami az atlétikai híradó tartalmi oldalát illeti, az nagyjából tartja az OTSH által megjelölt irányelveket, ellentétben több más sportági híradóval. Vagyis az anyagok közlésében az Atlétika a szakmai olvasótá-

bor igényeit igyekszik szolgálni. Nagy gondot fordít az edzőket érintő szakmai cikkek közlésére, helyet ad bőséges terjedelemben a bel- és a külföldi szakírók munkáinak. Úgy tetszik azonban, mintha a külföldi írók felé billenne a mennyiségi mérleg. Egy kicsit túlzott terjedelmet foglalnak el a különböző ranglisták, azonban feltételezhető, hogy a sportágnak erre szüksége van.

Rendkívül széles skálát ölelnek fel az atlétikai híradó írásai és ez feltétlenül dicséri a szerkesztési munkát. Úgy értékelhető, hogy a lap komoly bázisa a szövetségnek. Természetesen a rendszeres elemzés alapján bizonyára fellelhetők hiányosságok is, azonban nem ez a jellemző a híradóra.

Kérdés azonban, hogy kikhez jut el a lap, vajon az edzők, a szakszövetségi vezetőségek tagjai olvassák-e? A példányszám évek óta nem változik, s az atlétikai tábor létszámához viszonyítva alacsonynak látszik. Erdemes volna az előfizetők számát valamelyest emelni, így a hatások bizonyára növekedne. A terjesztés a szakszövetség elnökségének a feladatkörébe tartozik, tehát az előfizetők gyűjtését onnan kellene kezdeneyezni.

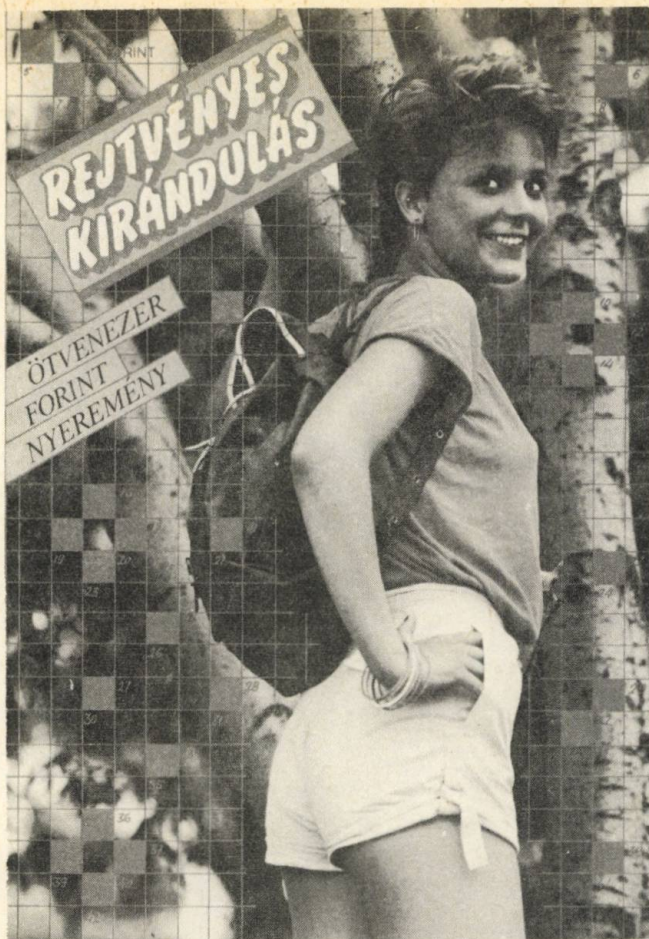
Megjelenik havonként — Szerkesztőség: 1143 Budapest, Dózsa György út 1—3.

Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél és a Posta Központi Hírlap Irodánál (Postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900), személyesen vagy 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



REJTVÉNYES—KIRÁNDULÁS

Sok értékes nyeremény

50.000,— Ft értékben!

Fődíj: Színes televízió!

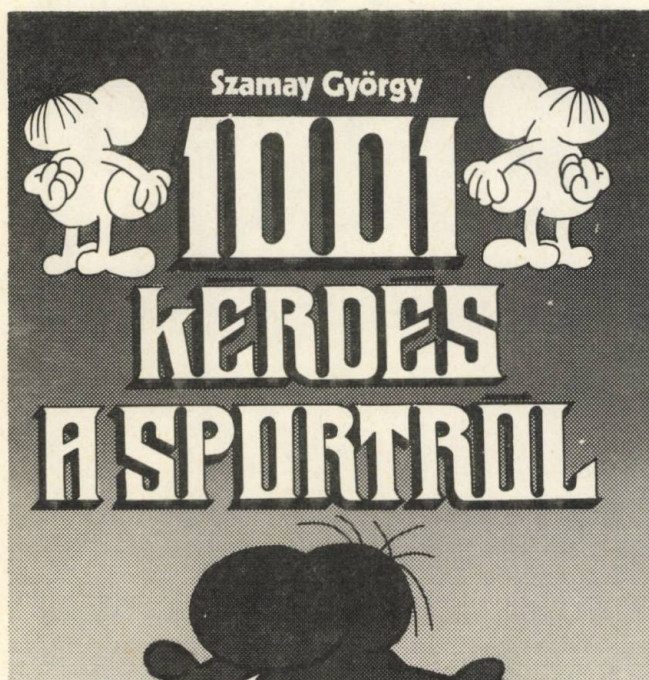
Rengeteg rejtvény, fejtörő és játék!

Érdekes cikkek és riportok a természetjárásról, a túrázásról és az egészséges életmódról.

Ára: 10,— Ft

Kapható a hírlapárusoknál!

**MÁR
MEGJELENT!**



**Szamay György:
1001 kérdés a sportról**

„999 kérdés a sportról” c. könyv átdolgozott bővített kiadása.

Kérdés, felelet formában tartalmazza mindazokat a legszükségesebb tudnivalókat, amelyeket az érdeklődő sportszerető olvasónak illik tudni.

Ára: 33,— Ft

Kapható a Sportpropaganda Vállalat Terjesztési osztályán:

Bp. VI., Népköztársaság útja 6. és a könyvesboltokban.



tricotex
BUDAPEST

TRICOTEX Foreign Trading Company
for Knitwear and Knitted Fabrics Subsidiary of Hungarotex
Foreign Trading Company for Textiles
Address: H-1052 Budapest V., Tanács krt. 26.
Phone: 183-333 • Telex: 226756 Htexh