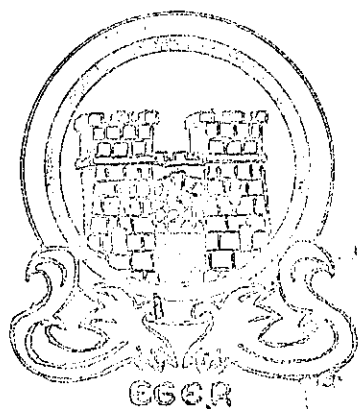




ÉSZAKI SZÉL



**A HEVES MEGYEI TÁJÉKOZÓDÁSI VERSENYBIZOTTSÁG
TÁJÉKOZTATÓJA**

TOVÁBB ERŐSÖDNEK A BARÁTSÁG SZÁLAI HAJDU-BIHARRAL

Nemcsak az egyre nehezedő munka terhe sodort egymáshoz bennünket, hanem az évek óta kialakult és napjainkban egyre erősödő baráti kapcsolatok is.

Résztvettünk a Hajdu-Bihar megyei Természetbarát Szövetség évvégi kiértékelő és díjkiosztó ünnepségén. Ez a külsőségekben is impozáns, tartalmas tanácskozás méltó befejezése volt a nagysikerrel zárult Debreceni Természetbarát Hétnek. Örültünk, hogy ott lehettünk. Örültünk, mert ismét tanultunk valamit ettől a tőlünk fiatalabb, de rohamosabban fejlődő megyei szövetségtől. A beszámoló, az eredmények, a kapcsolatok azt bizonyítják, hogy a Hajdu-Bihar megyei Természetbarát Szövetség elnöksége a legnagyobb összhangban, aktivitással és szorgalommal irányítja a természetbarát mozgalmat, fejleszti a természetjárás különböző formáit. Közel ezren látogatták a hét minden napjára eső értékes előadásokat. /:Tátray Ruppert, Bokody Béla, Monspart Sarolta:/ Telt ház volt az értekezleten és az azt követő farsangi turistabálon is. Sokat fáradoztak az év folyamán a tömegek túrázásán, és ennek meg is volt az eredménye. Különvonatokkal 800 fős turákat bonyolítottak le. Fejlődött a versenysport a megyében, és külön öröndetes tény, hogy a debreceniek mellett a püspökladányi fiatalok is figyelemre méltó eredményeket értek el ebben a sportágban.

A Társadalmi Erdei Szolgálat lelkes hivei maradéktalanul elvégezték feladatukat területükön. Ez a társszövetség szervezi Keletmagyarországi vízi-túrázását. Rendeztek kerékpár turákat és öröndetesen fejlődik területükön a turamotorozás is.

Debrecenben találkoztunk külföldi vendégeikkel, sportbarátaikkal. A cseh és lengyel küldöttség őszinte baráti szavakkal köszöntötte a szövetség vezetőit. Zászlót, ajándékokat, tapasztalatokat cseréltek. Tóth Béla megkapta a csehszlovákiai piros ut "100 km nyári túra" jelvényét. Sok szó esett a magyar Országos KÉK csehszlovákiai folytatásáról, a barátság, a sportolás jegyében.

Köszönjük ezt a két napot, köszönjük a kapott jó módszereket Haranghy György, Vass Zoltán, Török István, Bácskay György, Kovács Kornél, Szabó Kálmán, Nagy János és a többi kedves barátunknak, sporttársunknak. Jó érzés volt látni és tapasztalni a nemes szándékot, a baráti jobbot, az őszinte segíteni-akarást.

/ MI /

A Természetbarát Hét eseményeiről márciusi számunkban közöljük debreceni szerkesztőink tudósítását.

KÉT HÉT A MÁTRÁBAN

Az út mellett elsuhanó havas táj emlékezetembe idézi azt a két felejthetetlen hetet, melyet a téli szünet alatt a Mátrában töltöttünk. Még most is úgy érzem magam - bár a busz rettenetesen ráz - mintha a hóborította lejtőn siklanék. A kék gyári busz néhány órája érkezett meg, hogy hazaszállítson bennünket.

Na, de kezdjük az elején! Kicsit nehéz volt otthon hagyni az egy napos karácsonyfát, de mi nagyon sokat vártunk ettől a sok élményt ígérő táborról. A Hatvani Kinizsi, ifjúsági versenyzői részére sítábort rendezett, ahol a napi csuszkalás mellett tájékoztatói elmélet is szerepelt az esti programban. Így egyszerre alapoztunk és készülünk az elméleti részből is az új óvadra.

Odaérkezéskor bizony sok renégy elszállt. A kis mátrai falu szívesen fogadott bennünket, de hó az nem volt. Hogy néz ki egy sítábor hó nélkül? Gyorsan berendezkedtünk, behordtuk csomagjainkat, az élelmet, no meg a siléceket is a házba. Aztán jött a szobák elosztása, amely egy kissé a bábeli zür-zavarra emlékeztetett.

- Csak nem képzeled, hogy az ablak mellett fogok aludni?

- Inkább átmegyek hozzátok, mert ...! - és hangzott a folyosón a gyerekzsivajzás. A végén, ha nehezen is, de megegyeztünk.

Másnap gyönyörű időre ébredtünk, mintha nem is december, hanem március közepe lenne. Természetesen ezen a héten nem unatkoztunk. Ha nincs hó, azért lehet kirándulni. Megmásztuk Ágасvárat, Gallyatetőt és még néhány szép helyet a környéken. Azt mondanom sem kell, hogy az ilyen túrák után farkas-étvágygal fogyasztottuk Rozi néni finom uzsonnáját.

Az első hét egy izgalmas KI-MIT-TUD-dal, és a házi versenyek kiértékelésével zárult. A várva várt szilveszter meghozta a még jobban várt havat! Óriási pelyhekben kezdett esni a hó és nem sokára belepett mindent. Most aztán volt nagy öröm. Különösen nekem, mert Emil bácsi jó hírt hozott. Még egy hétig maradhatok az egyik társunk helyett, aki nem tudott eljönni. Természetesen nagy kedvvel maradtam.

Az új csoport első estéje is bővelkedett élményekben. A kisebbek már 7 óra felé elkezdtek a szilveszteri fogkrén-háborút. A nagyobbak a TV műsorát nézték. Éjfél előtt néhány perccel elaludtak a villanyok, és mi meglepve léptünk ki a folyosóra, ahol egy megvilágított alvilági szörny vicsozított ránk a megfelelő zörej kíséretében. Igaz, ez utóbbit mi magunk okoztuk az utunkba rakott szeneskanakkal és lavórokkal. Mire ismét felgyúltak a villanyok, már az új évben jártunk, boldogan köszöntöttük 1968-at és kipirult arccal táncoltunk hajnali 1 óráig.

Megérkezett az új év, és hozhatott-e nekünk jobbat, mint szízesre alkalmas finom havat? A következő napokban minden percet szízesrel töltöttünk. Mi, akik már haladóknak számítottunk, még Mátraszentimrére is elrándultunk. Gyorsan telt az idő, hisz most már lehetett szízi. Szombaton hófúvásra ébredtünk, fújt a szél, kergette a frissen hullt havat. Mi azért dacolva a széllal, szízi mentünk és utolsó nap lévén csak enni tértünk vissza.

Hiába, egyszer mindennek vége és ott kellett hagyni ezt a vidám és kellemes táborn, mert a téli szünetnek is van határa.

Most már hazafelé zötyög velünk a busz, viszontlátásra Mátra, viszontlátásra havas lejtők és viszontlátásra ifju sporttársak a tavaszi versenyeken.

Kaszás Éva

FELKÉSZÜLÉS AZ ÚJ VERSENYÉVADRA /II.rész/

Az első részben az edzésről, annak feladatáról, céljairól, kiviteli formáiról beszéltünk, továbbá a négy fő edzés-időszak közül az alapo-
zó időszakról, akkor folytassuk az ismertetést a következő fő idő-
szakkal:

2./ Formábahozó időszak:

Feladata: hogy az alapozó időszakban megszerzett általános erőnlétét minőségileg átalakítsa és ezáltal a versenyzőket előkészítse a versenyre. Tehát: a mennyiségi munkát a minőségi munka váltja fel és a cél az, hogy az első fontos versenyre a versenyzők képességeit a legjobban és legmegfelelőbben tudják kifejteni. Időtartama:

3 - 4 hét - 1,5 hónap /:pl. március 15 - május 1.:/

Az alapozó időszak vége felé már fokozottan teret kapnak a technikai alapozó gyakorlatok /:térkép- és tájolóhasználat, tájékozódás tere-
pen:/. Ekkorra a versenyzők már megszerezték az ezt megelőző sokol-
dalú edzőmunkával a fizikai megalapozottságot: a szervezet olyan edzettségi állapotba jutott, hogy az egyes technikai elemek súlyko-
lása, ismétlése nem okoz nehézséget a versenyzőnek. A formábahozó
időszakban fokozódó technikai gyakorlatok célja, hogy a versenyzők
olyan technikai színvonalat érjenek el, amely a versenyen adódó tá-
jékozódási feladatok sikeres megoldásához segíti őket. A technikai
elemeket /:pl. iránymenet, távolságmérés, stb.:/ a lehető legválto-
zatosabb körülmények között gyakoroljuk, a különböző feladatok ösz-
szekapcsolásával.

Ebben az időszakban lehet, sőt kell is versenyszerű edzéseket tartani, hogy az idegpályák is hozzászokjanak a megterheléshez. Egyes versenyzőknek ebben az időszakban kell beidegződni, így a versenykö-
zi alapmozdulatokat is gyakorolni kell. Nem feltétlenül szükséges minden alkalommal nézni a teljesítményeket, inkább a versenyszerű körülményekre figyeljünk és a változatos, sokféle feladatokra. Ezek az edzőversenyeken már taktikai elemeket /:pl. viselkedés pontközelben:/ is kell gyakorolni.

Fizikai edzést tekintve már az alapozó időszak végén bizonyos foki-
csökken a versenyzők terhelése. Bár még az állóképességet és az erőt
fejlesztő gyakorlatok is szerepet kapnak, egyre inkább rátérünk a
- futótechnikai csiszolással egybekötött - résztávós futásokra.
A résztávok közötti pihenőket pedig az időszak folyamán fokozatosan
csökkentjük.

Mi is az a résztávós /intervall/ futóedzésnód? A hosszú, egytempójú futás helyett az edzés adagot felbontjuk több rövidebb résztávra és ezen résztávok hosszúságának, erősségének, valamint a résztávok közötti pihenő-szünetek nagyságának szabályozásával az edzést a legmegfelelőbben tudjuk céljainknak megválasztani. E módszer segítségével azonos fizikai eredményesség mellett az edzettségi állapot határozottabban javul, az iránygyorsaság jobban nő, mint az egyhangú hosszú futásnál.

A résztávós edzés a tájékozódási futásnál azért is célszerű edzésnód, mivel a versenypályán az ellenőrző pontok közötti távok is részekre bontják a teljes versenytávot. A résztávolság általában 800-1500 m. Az 1500 m azonban hosszú, résztávós futáshoz 400-800 méteres szakaszok jobban megfelelnek. Egy résztávós idő-szünet táblázatot adni sen könnyű feladat, de nem is lenne helyes, mert minden versenyzőnél más és más az edzettségi fokától, edzési lehetőségeitől, edzéseinek számától függően. Mégis elvként leszögezhetjük azt, hogy aki pl. 800 m-t tízszer akarja lefutni egy edzésen, az olyan tempót válasszon és olyan szüneteket, hogy a 10x800 m lefutása után se merüljön ki túlságosan. Itt mértékül a fáradtságra a pulzusszámlálást vehetjük, hiszen más mérési lehetőség nem áll rendelkezésre. Általában az edzés hatásfoka akkor a legjobb, ha közvetlenül a futás után a pulzusszám 180, és a szünet addig tart, amíg a pulzusszám 120-ra nem csökken. Persze ez egyénenként változhat.:/

Ezek mellett ne felejtsük el gyakorolni a futás technikáját a legkülönbözőbb terepviszonyok /:pl. sziklás, bozótos terep:/ között is, hiszen a versenyen bármelyik előfordulhat. Célszerű a hegyi terepek lejtőinek megfelelően lejtőkön való felfelé futást is végezni. Persze ebben az időszakban is ügyeljünk arra, hogy a fokozatosság elvét betartsuk: mindig a könnyebbről térjünk át a nehezebbre és az egyszerűbből az összetettre.

Végezetül nézzük meg még azt, hogy mi is a forma, versenyforma, a formabahozás.

A jó forma azt jelenti, hogy a versenyző edzésen, de főleg versenyen valamennyi képességét magas szinten tudja kifejteni, hasznosítani. A jó forma tehát jó erőnlétet jelent. A jó erőnlétű sportoló testi-ileg és lelkiileg "fitt"; azaz gyorsasága, állóképessége, ereje és ügyessége teljében van. Idegrendszere pompásan működik, helyesen és pontosan reagál mindenre, akaratereje, küzdőszelleme kifogástalan; jól érzi magát, örömmel és szívesen vesz részt edzéseken és versenyeken. A jó erőnlétű sportoló - ha észbeli tudását is helyesen használja fel - mindig tekintélyes fölényt harcol ki a gyengébb erőnlétűvel szemben. Az edzések és versenyek hatalmas megterheléseit csak a kifogástalan erőnlétű sportolók tudják különösebb nehézség nélkül elviselni. Emellett megfelelő erőnlét jele az is, hogy csökkent a sportoló nagymértékű teljesítmény-ingadozásait.

Tehát most már érthető, hogy az alapozó időszak hatalmas és főleg mennyiségi, majd a formabahozó időszak főleg minőségi idzés munkájával milyen célt akarunk elérni: a kiváló erőnlétet, a jó versenyformát.

Munkánk eredménye majd a versenyeken való szereplésben fog tükröződni. Persze ne felejtsük el azt sem, hogy a jó erőnlétnek való törekvés nemcsak öncélúan a versenyeredmények miatt történik, hanem ugyanakkor az egyik célja a sokoldalúan fejlett szocialista ember-típus kialakításának is.

A jó forma feltételei tehát:

- 1./ Alapozó edzés megfelelő terheléssel.
- 2./ Formábahozó edzés megfelelő minőségi szinten.
- 3./ Megfelelő pszichikai felkészítés, céltudatosság.
- 4./ Sportszerű életmód.

A forma megállapításánál és ellenőrzésénél igen fontos a későbbi edzés munka adagolása. Ugyanis a terhelés mennyiségének és minőségének emelése vagy csökkentése alakíthatja és adhatja a megfelelő időszak-ra szükséges edzésformát. Hogyan is tudjuk ezt megállapítani? Legegyszerűbb, bár csak fizikai erőnlétről tájékoztat kellően, ha bizonyos távokon /:800-1000 m:/ megfelelő időközökben ellenőrzési méréseket végzünk.

Az előzőekben már utaltam rá, hogy a kialakított erőnlét speciális erőnlét is legyen. Vagyis vegyük figyelembe a tájékozási versenyen adódó körülményeket. Hiába futja valaki jó idő-eredménnyel az 1000 m-t salakpályán, ha egy nehéz versenyterepen "nincs otthon", - hiszen sohasem próbálta. Ezenkívül a tájékozási versenyzőnek nemcsak futni kell tudni, hanem futás közben mérni és tájékozódni is. Ezeket együtt kell begyakorolni, ahogy ez a versenyen is adódik, mert munkánk csak így lesz eredményes.

Egészségünk és az eredményes munka terhelési fokának ellenőrzése céljából a formábahozó időszakban se hanyagoljuk el a rendszeres sportorvosi ellenőrzést. /folytatása következik/

Bácskay György

SZÓVA KELL TENNI; ; ;

Haladni kell a korral!

"A haladó és visszahúzó erők állandó harcban vannak egymással. Ebből a harcból mindig a haladó erők kerülnek ki győztesen. Csak idő kérdése!"

Ezt a kis idézetet, melyet a Kelet-Magyar Tanácskozáson hallottam, csak bevezetőnek szánom a következő sorok elé.

A Heves megyei Tájékozási Versenybizottság kiírt egy pályakitűző versenyt, melyre az egyik - eddig általunk ismeretlen - pályázó a következő melléklettel küldte be térképét:

"Ezen a térképen ilyen feltételek mellett, egy jó páját kitűzni nem lehet. Sokáig gondolkoztam, hogy elkészítsen-e egyáltalán. A fel-szólítás nem a legmegfelelőbb hangnemet üti meg. Itt még nem lehet dobbal verebet fogni." /:Az idézet betűről-betűre pontos:./

A fent említett pályakitűző verseny rendeltetése az volt, hogy a működni kívánó versenybírókat elhatárolja azoktól, akik már elfáradtak.

Meg kell még említeni, hogy a pályakitűző versenyt az 1966-os Eötvös Kupa térképén kellett megéjteni, melyet a BEAC-osok frissen javítottak. Ez a pályakitűző verseny még azt a célt is szolgálta, hogy alapot adjon a versenybírók továbbképzéséhez. Erre feltétlen szükség van, mert lassan érvénybe lépnek az új versenyszabályok, az új pályakitűzési elvek, melyek hiányában nem lehet korszerű versenyt rendezni.

/ -pé /

TERKÉP!...TERKÉP!...TERKÉP!.....

Nem szűnik meg ez a gátló körülmény. Sőt! A csillebérci hírek nem a legkedvezőbbek. Azaz: a jövőben még kevesebb színes térkép készítésére van kilátás. Mit tehetünk? Alább hagyunk az igényekkel, elveszük a régen versenyzett terepek térképeit /a fekete-fehér kópiákat:/ és azokat kijavítva felhasználjuk a soronkövetkező rendezvényeinken. Ne legyünk tehát a jövőben tulságosan térképigényesek! A fejlődésről ennek ellenére nem kell lemondanunk: alakítsunk ki jobb, korszerűbb pályákat, jól bemért pontokkal.

/MI/

HÍREK -- ESEMÉNYEK

A járási tájékozási bajnokságok fontosságára hívtuk fel előző számunkban a járások vezetőit. Mint a csatolt minősítési jegyzékből kitűnik, nagyon kevés versenyző ért el olyan eredményeket a járásokban az elmúlt évben, hogy annak alapján minősítést szerezhettek volna. Ezt a mulasztást kell helyrehozni azzal, hogy a betervezett versenyeket maradéktalanul megrendezi a járási versenybizottság, és ezekre mozgósítja a már leigazolt tájékozási futókat. Cél, hogy minden futó, aki igazolást kért a helyi TS-től, megszerezze minősítését. Ehhez pedig legalább hat versenyen kell indulnia. A minősítésre való törekvés a jövőben a szakosztályok pénzügyi ellátottságában is éreztetni fogja hatását.

- - - - -

A megyei Tájékozási Versenybizottság az 1968. év valamennyi versenyének kiírását szeretné összegyűjteni és azokat füzet alakjában kiadni. Kérjük ezért a járási Tájékozási Versenybizottságokat, hogy a járásban sorrakerülő valamennyi bajnokságnak és kupa-versenynek a kiírását elkészíteni és azokat legkésőbb 1968. március 15-ig címünkre megküldeni szíveskedjenek. Helyeselnénk, ha két-három járás együtt bonyolítana le egy-egy bajnokságot, természetesen külön értékelve saját versenyzőik eredményeit. A járási versenyek rendezéséhez egyébként szívesen adunk segítséget, ha azt a járások igénylik. /:Alaptérkép, felszerelés, stb.:/

- - - - -

A III. osztályu járási bajnokságokról az első három helyezett jut fel a II. osztályu megyei döntőkre, de tervezzük meghívni a járási bajnokságok további helyezettjei közül - százalékos arányban - azokat is, akiknek egyesülete a legtöbb versenyzőt szerepeltette a járási versenyeken.

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség felvétel hirdet az 1968/69. évi oktatói tanfolyamra. Jelentkezési határidő: 1968. április 30. Felvételi lapokat és részletes tájékoztatást az MTS megyei Tanácsainál lehet kapni. A felvételhez szükséges: érettségi, 22 éves életkor betöltése, SE tagság és gyakorló edzői tevékenység. Tandíj: 400 Ft.

- - - - -

A versenybírók továbbképzése az előzetes értesítésnek megfelelően 1968. március 9-10-én kerül sorra a tardosi sporttáborban. Részletes értesítést mellékelten küldünk. Ezúttal hívjuk fel a versenybírók figyelmét az MTSZ. VB. Versenybíró Szakbizottsága által összeállított szabályzat-tervezet 5. és 7. pontjára:

5./ Az MTSZ. által időszakonként megrendezésre kerülő továbbképzésen minden versenybíró köteles résztvenni, ellenkező esetben versenybírói tevékenységet nem folytathat.

7./ Mindazokat, akik 3 évig versenybírói gyakorlatot nem folytatnak, a nyilvántartásból törölni kell.

- - - - -

O D O T ! . . . O D O T ! . . .

Erőteljesen folynak az Országjáró Diákok III. Országos Találkozójának előkészületei. Megbízott fiatal versenybírók járják a megyei és az országos tájékoztatósi futóbajnokság terepét, mérlik be az ellenőrző pontokat, csiszolgatják, korszerűsítik az utvonalakat. Térkép: javított, fekete-fehér, 1:25000 méretarányú kiváló kópia. Terep? Bükki jellel, többnyire futható szálerdők, felhasználható utak, ösvények és enyhe szintkülönbségek.

- - - - -

Tájékoztatósi futóink nagyon jól kihasználják a "téli holt időnyt". Többen közülük silencen végzik edzéseiket, nem is akármilyen eredménnyel. A megyei sífutó bajnokságon az MBSC tájékoztatósi futói nagyon jól szerepeltek. Mohácsi Márta és Malasics Judit a felnőtt nők kategóriájában indult és első, ill. harmadik helyezést ért el. Jól szerepelt még Deák Péter és Nagy Árpád is, akik ugyan még ifjúsági versenyzők, de már a felnőttek közt indultak el. Ennek ellenére jól megállták a helyüket. Deák Péter megnyerte a bajnokságot, Nagy Árpád pedig második lett.

- - - - -

Felhívjuk olvasóink figyelmét az Északi Szél egyes számaira. A helyi terjesztőknél is meg lehet vásárolni. Ezek a terjesztők a következők:
Hatvan - Kaszás Eva /:Hatvani Linizsi:/ Hatvan, C útkorlátozótelep.
Gyöngyös - Mohácsi Márta /:MBSC:/ Mátrafüred, Vörösmarti út 9.
Eger - Bellér Erzsébet /:Közgazd. Techn.:/ Eger, Pást u. 1.
Eötvös Kálnán /:Szilágyi Gimn.:/ Eger, Cifrakapu u. 15.
A további helyi terjesztők névsorát következő számunkban közöljük.

PÁLYÁZATI P Á L Y Á Z A T ! P Á L Y Á Z A T !

Ujabb szórakoztató időtöltést találtunk ki a vállalkozó szellemű olvasók és valamennyi tájékozódási futó részére. A megyei Tájékozódási Versenybizottság 1968. június 23-án rendezi a nemzetközi Dobó István Emlékversenyt. Ebből az alkalomból módunkban áll színes plakát és emlék-jelvény készítése. Ezek megtervezéséhez kérünk segítséget olvasóinktól. Mindkét pályázat győztese 100 Ft. jutalomban részesül. Beküldési határidő: március 31.

- - - - -

ÉSZAKI SZÉL MEGRENDELÉSE:

Lapunk még megrendelhető 1968. évre az MTS Heves megyei Tanácsa gazdálkodási és költségvetési folyószámlájára /:173.817-320:/ történő befizetéssel. Előfizetési díj 1 évre: 12,- Ft. /:A csekkszámla hátára rá kell írni "Északi Szél":/

Felhívás!

Felhívjuk olvasóink figyelmét, hogy lapunk színvonalasabbá tételére a tájékozódással kapcsolatos cikkeket, megjegyzéseket szívesen fogadjunk és azokat esetenként a lapban közöljük. Ezeket a cikkeket az MTS Heves megyei Tanácsa Tájékozódási Versenybizottságának, Eger, Kóssuth Lajos ut 9. /:Tamás Endre:/ címre kérjük küldeni.

"ÉSZAKI SZÉL" - megjelenik havonta. Ára: 1,- Ft. Lapzártá 20-án.
Felelős szerkesztő: Okos Péter.
Szerkesztők: Bácskay György, Mohácsi Márta, Okos Ernő, Török István,
Vass Zoltán, Aradi János.
Kiadásért felelős: Tamás Endre.

Eger, 1968. február 20.