

Athletikai híradó



1957. év 11—12. szám.

Hegyi Gyula elvtárs az MTSZ elnöke 1957. november hó 22-én kelt levelével a Magyar Athletikai Szövetség elnökségét és tanácsát az eddigi munkája alól felmentette és ugyanakkor a következő elnökséget és tanácsot bízta meg a Magyar Athletikai Szövetség vezetésével illetve ügyeinek intézésével:

Elnök: dr. Horváth Pál

Főtitkár: Gaál Ferenc

Elnökségi tagok: dr. Bácsalmási Péter

Farkas Pál

dr. Horváth István

Kelen János

Lendvai Pál

Molnár Pál

Szabó István

Tullner János

Zsigmond Mátyás

Az elnökségén kívül a tanács tagjai:

Balázs László

Balogh Lajosné

Bányai István

Barna István

Bessenyei Gyula

Christián László

Ferencz László

Gibba István

Gyursánszky János

Horváth Sándor

dr. Irányosi Gézané

Kalovits István

Koltai Jenő

Magdi István

dr. Majzik László

Marth Béla

Nemes Péter

Neszmélyi Károly

Ónodi Béla

Pataki István

Posszeri Jenő

Simonyi Tibor

Szántó György

Szántó Ottó

Székely Alajos

Szilágyi Sándor

Tolnay Ágoston

Varga Gábor

Venglné Fehér Mária

Vigh Ferenc

A Magyar Athletikai Szövetség elnöksége 1958. január 16-i ülésén a következő sporttársakat bízta meg az egyes bizottságok vezetésével:

Edző bizottság:

Horváth Sándor

Fegyelmi bizottság:

Tolnay Ágoston

Gazdasági bizottság:

Zsigmond Mátyás

Gyalogló és maratlon biz.

Nyilas Zoltán

Íjászati bizottság:

Kalovits István

Nyilvántartó bizottság:

dr. Horváth István

Sajtó, propaganda bizottság:

Szántó György

Szervezési bizottság:

Farkas Pál

Technikai bizottság:

Gyursánszky János

Verseny bizottság:

Szabó István

Vidéki bizottság:

Tullner János

Alábbiakban közöljük Söjtör József szakoktatónak a tatabányai edzőértelmezésen elhangzott előadását.

GONDOLATOK EGY SÜLYLŐKŐ FELKÉSZÍTÉSÉVEL KAPCSOLATBAN

A jó eredmények eléréséhez nagyon sok dolognak össze kell jönnie, éppen ezért szerintem ez nagyrészt szerencse kérdése is. Mindenekelőtt szükséges, hogy maga az edző rendelkezzen minél több jó tulajdonsággal, amiben a szaktudáson kívül bennfoglaltatik a türelem, a berismeret, jó szem, szelektáló képesség, pedagógiai készség stb. Szükséges a versenyzőben is a jó tulajdonságok sokasága, ami nem csupán fizikai képességeket ölel fel, hanem még inkább egyéb jó tulajdonságokat. Végül talán a legfontosabb, hogy a két fél megtalálja egymáshoz az utat és tudjanak együttműködni, mert a két ember harmónikus együttműködése szerintem a legdöntőbb a siker érdekében. Igen fontos, hogy a versenyző vakon bizon edzőjében és az edző is tudjon bánni a versenyzővel, ami éppen a kritikus időszakokban lehet döntő és ilyenkor dől el, hogy kiből lesz nagy versenyző.

Egy festő ismerősöm mondta egy alkalommal, hogy legfeljebb 4-5 kiváló művet képes egy évben alkotni, 25-30 közepesre sikerül és a többi selejt, amit ki lehet dobni. Én magam mindig úgy éreztem, hogy a mi munkánk is nagyon hasonlít a művészek alkotásához, mert mi is anyaggal dolgozunk, bennünk is van ihlet, megszállottság, csak a mi munkánk több időt vesz igénybe. Nálunk talán egy életre lehetne beszélni 4-5 kiváló alkotásról és 25-30 közepesről. Azt érzem azalatt, hogy csupán ennyi tanítvánnyal képes egy edző olyan tökéletes összhangban dolgozni, hogy szinte már a gondolatait is ismeri versenyzőjének apró külső megnyilvánulásaiból, magatartásából és ez esetben elég egyetlen szó, sőt talán mozdulat, hogy a versenyző is megértse teendőjét. Ezeket csak az tudja megérteni, aki maga is sokat foglalkozott versenyzőkkel és munkáját nem sablonosan végezte, hanem áthatotta az alkotás művészi vágya, az állandó törekvés a jobbra, az újra, ami harcunkat a centiméterekért a másodpercekért annyira kiéleztette teszi és amin keresztül a munka eredményét is mérni lehet.

Itt most tulajdonképpen arról szeretnék beszélni, hogy milyen módszerekkel dolgozom én, mi vezetett eredményre, mi nem bizonyult jónak, hogy az elmondottak - jóllehet sokak által már régen ismertek lehetnek - hasonló, vagy akár ellentétes gondolatokat ébresszenek a hallgatókban és ennek révén hacsak egyetlen lépéssel is előbbrehaladhatunk, úgy a magyar atlétikának teszünk szolgálatot és a következő nemzedék felnevelésében nyerünk általa segítséget, ha jobb, magabiztosabb munkát végezhetünk.

Előre kell bocsátanom, hogy az eredményességhez több úton is el lehet érni és abban is biztos vagyok, hogy én sem a legjobb úton haladok, amiket elmondok mégsem kitalált dolgok, mert versenyző koromban is vezettem már edzésnaplót, amiben minden fontosat lejegyeztem, de 41 éve, mint edző is mindent leírtam. Tíz vastag füzet telt meg betűkkel és minden versenyzőmnek minden edzése fel van jegyezve. Tettem ebben megállapításokat és sok esetben ezek ellentétesek voltak. Gyakran magammal is ellentétbe kerültem és emiatt éveken át változtattam elképzelésemet, felfogásomat, módszeremet. Szinte minden évben másképp végeztem munkámat, visszatekintve azonban azt is meg kell állapítanom - jóleső érzéssel - hogy minden évben előreléptem egyet.

A továbbiakban szabadon egy olyan versenyzőn keresztül elmondani tapasztalataimat, aki első lépésétől kezdve az én irányításom alatt dolgozott és azt hiszem a legkésebben alátámaszthatja részben a már korábban, legnagyobb részben azonban a későbbiek során elmondottakat.

Bognár Judit jelenleg a világ 12. súlylökője 14.98-as felnőtt és ifjúsági csúcsával, aminél jobb eredményt ebben a korban még nem értek el a világon. A versenysúlya 72 kg és 172-73 cm magas. Nagyon arányos felépítésű, erős csontozatu és átdolgozott izomzattal rendelkezik. Kü-

lönösebb rákészülés nélkül is 141-et ugrik magasban guruló technikával és távolban is ugrott 504-et. Igen jó a ritmusérzéke és ez a legfontosabb segédeszköz a technika kialakításában is. Erős, az izomzata mégis laza. Jó versenyző típus, azonban nem nevezhető tulságosan szorgalmasnak, eléggé irányítják hangulatai.

1953. május 15-én egy iskolai MHK versenyen láttam meg a Haladás pályán. A verseny után ott maradt a pályán és a súlyt is dobálta (akkor még bal kézzel) és akkor beszéltem rá, hogy járjon le, ha kedve van atlétizálni. Az iskolaévben heti egy alkalommal jött le, majd 2-3-szor, mikor elvégezte az általános iskolát. Ekkor még a Honvédban mint uszó, minden reggel leuszt a 3000 métert. Én nem mondtam, hogy hagyja abba az uszást nyáron egy alkalommal maga közölte ezt velem. Elég gyorsan tanult. Eleinte 7-8 méter között dobált, nagy volt az ingadozás és jobb kézre is azért tért át, mert nekem a balkezes dobókkal kapcsolatban mindig van egy furcsa érzésem, amit még sem tudok magyarázni, de úgy érzem, valami hiányzik a dobásukból. Mivel Jutka balkezes, még ma is sok a kívánnivaló a karmunkájával kapcsolatban, azonban annál jobban csinálja a többit és erre még különben sem került sor. Eleinte nagyon előrehaladt a dobáskor, amikor meg gyorsan akarta elvégezni a mozgást, a baloldalát elrántotta. Erről úgy szoktattam le, hogy felugrással dobott és így mindjárt jobb eredményt is ért el. Májusban 3, júniusban 3, míg júliusban 14 edzésen volt. Az első versenye a 27. edzés után volt, a sportköri ifjúsági bajnokság, augusztus 22-én. Ezelőtt már volt 9 méteres eredménye is edzésben, így is meglepett azonban, hogy mindjárt 975-el kezdett, amit nem tudott már megjavítani, mert hideg volt és neki nem volt melegítője. Ősszel az Építőanyagipari Technikumba került, ahol többször délután volt előadás, így én délelőtt külön foglalkoztam vele. Ekkor tanult meg elég jól beugrani is és több dologra rá lehetett vezetni, mert idő is több volt, mint a délutáni edzéseken. Első évében - amikor még uttörő volt - 5 versenyen indult és a legjobb eredménye 10.75 volt. Még meg kell említenem, hogy az edzések nagyrészt játékos munkával teltek el, amikor nem volt kedve a technikával foglalkozni, abbahagytuk és ilyenkor azt csinált, amihez kedve volt. Mozogni nagyon szeretett és nagy kedve volt a dolgokhoz.

Most lejegyzem évről évre a fejlődését és versenyeinek számát:

Év	Legjobb	Ötös átl.	Össz. átlag	Versenyeen indult
1953	10.75	10.07	10.07	5 alkalommal
1954	11.71	11.35	10.84	14 "
1955	12.26	12.16	12.10	6 "
1956	13.63	13.39	12.93	17 "
1957	14.98	14.46	13.88	21 "

Októbertől kezdve én már minden évben egy alkalommal a teremben tartok tornaedzést, amit kosarazás követ. Tudom, hogy sokan bogaramnak tartják a szertornával kapcsolatos véleményemet, azonban úgy érzem, hogy ennek jó hatását nem hangsúlyozhatom eléggé. Én magam is tapasztaltam ennek jó hatását, amikor versenyző koromban 70 kg-al de a torna által kialakított egyéb jó tulajdonságokkal dobáltam, mennyit köszönhettem ennek. Jóllehet a technikáról alkotott akkori véleményünk nagyon gyerekcipőben járt és éppen azt tartották pl. nálam is hibának, amit ösztönösen is jól csináltam - szerencsére nem voltam képes ezt "kijavítani". Természetes, hogy tanítványaim, így Bognár Judit is a téli szertornával töltötték ki és elég ügyességre tett szert. Különben meggyőződéseim, hogy a robbanékonyságot semmi annyira nem fejleszti, mint a szertorna, ne is beszéljünk az ügyesség, test feletti uralom stb. téren kifejtett jó hatására. Be kell vallanom, hogy nem vagyok híve a téli dobálásnak. Ezt is megpróbáltuk és a szabadban egész télen dobáltunk, de az a tapasztalatom, hogy azonfelül, hogy sokan egész évre való sérüléseket szereztek a rosszabb körülmények közti való dobástól visszaesett a technika, de még ezen is felül fellép egy olyan idegfáradtság, amit feltétlenül egy szerundor követ. Az én versenyzőim tavasszal már alig várják, hogy szert vehessenek a kezükbe, szinte ráéreznek és a tél folyamán hatalmas mértékben megnövekedett fizikai képességek birtokában sokkal gyorsabban haladnak a technikában is. Elfelejtik az előző évi hibákat és a megnövekedett képességek is elősegítik a gyorsabb haladást, új gyorsabb ritmust is ki lehet alakítani. Míg az egész télen való dobálással szinte "átmentik" a korábbi hibákat és a ritmus érzi meg a legjobban, ami közben automatizálódott és ezt levetkőzni a gyarapodott képességek birtokában is csak sokszoros energiabefektetéssel lehetséges.

Bognár Judit is november-decemberben csak szertornával talajtornával kötélmászással és játékkal foglalkozott, mint a többiek. Az alapozást januárban kezdtük, az általában ismeretes módon és eszközökkel.

A szerrel való dobást csak akkor kezdtük, amikor a jó időben már szívesen vannak kinn a versenyzők. Ilyenkor mindég az volt a tapasztalatom, hogy első alkalommal képes volt mind-egyik dobó az előző évi legjobb eredményének a túlszárnyalására is, minden technikai foglalkozás nélkül.

Jutka heti 2-3 edzésen vett részt és ebben az évben is csak játékosan. Az 1954-es évvel nem nagyon dicsekedhet. Ekkor kezdett fejlődni és egy eléggé nyegle magatartást vett fel. Minden évben végzek un. kiértékelést versenyzőimmel, amikor az eredmények mellett szembavészem a felkészülési technikai hiányosságokat, eredményeket, fizikai és lélektani tulajdonságokat, általános magatartást, végül kitűzöm a célt a következő évre és megjelölöm az oda vezető utat is. 1954. év végén - ellenére a kétségtelen fejlődésnek - Jutka erősen pirulva hallgatta az ő észét, nem volt szorgalmas, sokszor késelt, vagy korábban elment, nyáron - az egyhónapos üzemi gyakorlaton kívül, amikor vidéken volt és így nem edzett - sok edzést kihagyott. Igen nagy fejlődő hatása van az ilyen nyilvános kiértékeléseknek, mert akiben van egy kis önérték, az elhatározza, hogy megváltozik, de a többiekre is serkentő hatással vannak mindenkor.

1955 telén is a szokásos munkát végeztünk. Ekkor kezdtem én a csoportom tagjával a súlyemelésről foglalkozni, azonban Jutka ebben még nem vett részt, sőt a mezeli edzése helyett is csak szórakozó futkározásokkal végzett. Valószínű sokan azt mondhatják, hogy talán el is túloztam vele ezt a játékos munkát. Iőleg ha sor kerül arra, hogy még a következő évben serkentem a súlyt és az edzéseken is csak addig kellett dolgoznia, amíg ahhoz kedve volt, de bebizonyosodott, hogy nálam ez vezetett eredményre és még ma is a többiektől eltérő munkát kell végeznie, mert ez felel meg lelki alkatának és ez vezetett eredményre is.

Az 1955-ös év szerencsétlen volt, mert egy derékfájás - ami ideg és nem izom eredű volt - teljes szezon kihagyására kényszerítette és csak szerencse, hogy ezen a nyáron is vidéken volt, amikor elfelejtette ezt. Ősszel kezdett ismét dolgozni, de eredményei így is javultak és annak ellenére, hogy ez évben mindössze 55 edzése volt, a novemberi szép időben tudta a 12 métert és l. o. lett, ami egy serdültől szép eredmény. A nyári edzéseken különben sokat ugrált és rajtolt is.

Tulajdonképpen 1956-ban ugrott ki, amikor a téli heti 3 edzés után tavasszal az iskola miatt csak 2 edzésen vehetett részt, de az első versenyén és két hétre rá is országos ifjúsági csúcsot ért el. Ez évben a termi munka végén kivételesen foglalkoztunk a technikával, de csak szerrel és azért, mert a háttal való indulásra tért át. Ekkor mélyen helyezkedett el, ott óráig tartózkodott és onnan indult lendítéssel a becsuszása. Itt követett el egy nagy hibát, mert ekkor eléggé előre fordult, mire beérkezett, így a kidobás megindulásakor már annyira fordult balra a test, hogy megállítani nem tudta, így nem is tudott rendesen belelökni a golyóba. Sajnos heti 2 alkalom nem volt elég arra, hogy komolyabb technikai munkát végezhetünk volna és ez volt az oka annak is, hogy diákszállással sem foglalkozhattunk eleget, pedig ott is jó eredményekre képes. Sőt a csúcsot követőleg egy hónapra el is tiltották az iskolájában az edzésektől a versgák miatt. Ezután még Tatán egy huzódást is szenvedett a baloldalában, ami miatt nem tudt foglalkozni a dobással. Ehhez jött még a szokásos nyári üzemi gyakorlat, ami miatt aztán már csak ősszel tudott ismét formába lendülni. Ebben az évben is csak 118 edzése volt.

Az igazi komoly munkát tulajdonképpen az 1957-es szezonra kezdhette meg. Ekkor télen csupán három hetet hagyott ki, majd heti 3 torna edzést tartott - szokás szerint. Más volt azonban ennek az edzésnek az anyaga. Elkezdett a kötélén függeszkeszteni és a végén már egy edzésen képes volt 10 alkalommal is erre, közbeiktatott pihenőkkel. Emellett otthon mindenapos gyakorlatokat végzett, amik a speciális izmokat erősítették. A súlygolyó dobást ismét csak márciusban kezdtük el - már a szabadban. Ez évben végzett először súlyemelő edzést is általában heti 2

alkalommal, ezt azonban egész éven át végezte. A legfontosabb verseny idején is! Nekem ugyanis az a tapasztalatom, hogy éppen itt követik el a legtöbb hibát. Sokan érnek el tavasszal jó eredményeket, amikor kijönnek a tornateremből és később elmarad a folytatás. Ennek az az oka, hogy elmarad az erősítés, már pedig az erőbázis igen hamar lecsökken 2-3 hét elég ahhoz, hogy jelentősen legyengüljön a dobó. Az erőt tehát egész éven át kell fejleszteni.

A tavaszi időszak különben is kritikus, ilyenkor lehet a legtöbb hibát elkövetni. Az ember nem gép, tehát nem lehet egyenletesen terhelni. A szervezet teljesítőképessége állandóan hullámzik, egy ritmikus hullámvázis ez. Ezt kell figyelembe venni a terheléseknél is. Ez a hullámvázis változik napról-napra, de nagyobbban évszakonként is. Tavasszal pl. vigyázni kell a terheléssel, mert több hónapra, esetleg egész szezonra tönkretelhetjük a versenyzőt, ha a téli terhelést megtartjuk, vagy különösen fokozzuk. Nekem az a tapasztalatom, hogy ilyenkor óvatosan csak technikai munkát szabad végezni és szinte pihentetni kell a testet, de nem agyonterhelni, mert eredményes technikai munkát úgy sem lehet fáradtan végezni. Sokan ilyenkor "mennyiségi" dobásokat végeztetnek az állóképesség megszerzésére. Ez szerintem fagyás és főleg káros és szinte jóvátehetetlen hiba. Az edző legfontosabb képessége az adagoláshoz való érzék, amit megtanulni nem lehet, ezt érezni kell, amit a versenyzővel való több éves együttműködés alakít ki. Sok ilyen dolog van és ezek alakítanak ki valakit klasszissá, vagy tehetik ugyanezt a versenyzőt egy közepes atlétává.

Az edzésen végzett munka gyakorlatában most több olyan dolgot vagyok kénytelen mondani, ami ellentétes az általános felfogással, de az én gyakorlatomban mégis ez szűrődött le.

Az egyik ilyen a futás kérdése. Azt tapasztaltam, hogy helyes, ha a dobó - aki magasabb szintű technikai munkát végez - nem fut a fő versenyszakozóban, de legalább is semmi szín alatt nem a technikai munka előtt. Csak ez esetben képes érzékelni a technika finomságait és a ritmust. Ezt először Vigh Erzsínél tapasztaltam, aki ösztönösen érezte és ugyanez volt a helyzet Bognár Juditnál is. A kiváló versenyzők legtöbbször nagyon jól érzik, hogy mit kell csinálnia. Igen helytelen az edző részéről, ha erőltetni akarja saját elgondolásait, mert ezzel csak ronthat. Tudomásul kell vennünk, hogy a versenyzők - természetesen csak a legkiválóbbja - a maga területén épp oly zseni, mint egy művész. Ezek ösztönösen érzik a dolgokat, sok mindenre rájönnek és nekünk edzőknek ilyenkor nagyon hasznos, ha tanulunk. Gondoljunk csak arra, hogy vajon hány edző talált fel maga új technikákat és hasonlítottuk össze a versenyzőkkel, akik egy-egy új korszakot nyitottak a technikai téren behozott újításaikkal. Ha ezeknek edzői ezt elnyomták volna, a sport fejlődését akadályozták volna meg. Persze a versenyző előnyben van, mert aktívan csinálja, de ézen segíteni lehet, - az edző se hagyja el magát. Én magam pl. kipróbálom minden gyakorlatot, vagy technikai részt és nem szégyellem megkérdezni a versenyzőket sem azok hatásáról.

Ez az elgondolás vezet arra, amikor a versenyzőknél én nagyon sok esetben "hagyom" kifejlődni a technikát. A versenyzők - és még a kezdők is - nagyon sok dologra rájönnek és még sokkal jobban meg is felel ez az egyéni adottságaiknak, mint amit mi rájuk erőszakolunk.

Igy voltam Bognár Judit indulásával is. Nem vált be a teljesen háttal felállás 1956-ban. Én gyakran szórakozom azzal, hogy játékosan többféle módon kell a versenyzőknek dobniuk. Ilyenkor lát az ember jó megoldásokat. Jutka maga kezdett egy alkalommal félig háttal felállni és én már láttam, hogy ez lesz a megfelelő, de megkérdeztem előbb őt is megnyugtatóképpen, milyennek érzi. Azóta is így indul és egyelőre ezt így is hagyjuk.

Helytelen erőltetni a dobások számát is. Vannak edzők, akik ragaszkodnak a sok dobáshoz és nem érzik jól magukat, ha a versenyzőjük nem dobott eleget az edzésen. Nálam Jutka is, Vigh Erzsike is érzik, mikor elég. Általában mindketten elég keveset dobnak egy edzésen. Jutka pl. 30-35-öt. Ezután már nem izlik, de abba is hagyjuk, mert ez csak rontana a ritmuson és ez mindennél fontosabb. A képességeket lehet más úton is fejleszteni, de az elrontott ritmuson semmi nem változtat. Így jutottam el arra a megállapításra, hogy a gazdaságos munka mindennél fontosabb.

Sok esetben előfordul, hogy a versenyzőnek nincs kedve edzeni. Ilyenkor sokan erőltetik a munkát, pedig ki tudja mennyit lehet ártani. Két éve Vigh Erzsinek sok problémája volt. Levétközt ugyan, de láttam, hogy mindenáron el akar mondani dolgokat és én szívesen meghallgattam. Elmult az edzés, nem dobott, de kiöntötte szívét, megnyugodott és ez többet ért minél, mert ellenkező esetben úgy sem lett volna képes a mozgásra ügyelni és csak elrontotta volna azt és nála hamar ment ez, viszont rendbehozni nagyon nehéz volt. Ugyanezt csináltuk Jutkával is többször, amikor kezébe sem vett golyót, mert látszott, hogy a technika szempontjából csak ártalmas lett volna. Ilyenkor kiegészítő munkát végezett.

Igen fontosnak tartom hangsúlyozni, hogy egy edzésen nem lehet mindent megoldani, tehát a képességek fejlesztését bizonyos szakaszokra osztva kell megoldani. Ezért nem követünk el hibát, ha a technikai munka szempontjából súlypontot képező tavaszi időszakban egy kicsit csökkentjük az erőfejlesztését és versenyszezonban ugyanígy a futó munkát. Egy edzésen mindent keveset végezve az eredmény sem lesz végeredményben sokkal több. Igen sok külföldi államban az atléták kiegészítő sportágakban vesznek részt, amikor felé sem néznek az atlétikának, mert versenyszerűen kosárlabdáznak, basa-balloznak, vagy rugbyznak. Igen hasznos ez a munka a gyorsaság, erő, ügyesség fokozása szempontjából és idegileg ráadásul pihentető az atlétika számszögéből.

Nagyon fontos, hogy az edző lássa, hogy mikor milyen mértékben kell fejleszteni a különböző képességeket. A módszernek mindenestre egyénreszabottnak kell lennie.

A versenyre való felkészülés talán külön fejezete lehetne az egész munkának. Ez a legfontosabb. Három típus van. Az egyik a versenyeken nem képes az edzéseredményét elérni. A másik körülbelül annyit nyújt versenyeken is, mint az edzésben, míg a harmadik magasan túlszárnyalja edzéseredményeit. Erre kell természetesen törekedni, ennek azonban hosszú útja van. Alán itt van a legnagyobb szükség az edzőre. Vannak közismerten izgulós versenyzők, akiket különböző fogásokkal lehet jó teljesítményekre kényszeríteni. Vigh Erzsébet a legjobb évében 1956-ban, amikor Melbourne kivételével minden versenyét megnyerte, mégis csak itthon volt képes 50-en felül lobni, amikor ott kellett ülnöm versenyein mögött. Jóllehet azok a tanácsok, amiket kapott tőlem verseny közben nem túlságosan «szakszerűek» voltak, de tudtam, hogy jóformán nem is hallja, de semmi szín alatt nem érti olyankor, hogy mit mondanak neki, de fontos, hogy mondják és az is, hogy ezt ki teszi. Sikertől délelőtti lejt is ilyenkor lekötöni és a figyelmét elterelni és így jó versenyző lehet.

Bognár Judit az elmúlt évben háromszor dobott felnőtt csucst és mindhármat a felnőtt válogatott viadalán. Igaz, hogy ő mindig is jó versenyző volt, azonban mégis be kell vallanom, hogy kétségtelenben is a sablontól eltérően készült fel ezekre a versenyekre. Az első alkalommal a lengyelek ellen pl. nagyon meleg volt, ami neki eléggé hátrányos. Ekkor megengedtem, hogy három napra lemelessen a Balatonra. Tudom, sokak szerint nem a legmegfelelőbb módszer, szerintem azonban többet használt az, hogy első válogatottsága előtt kikapcsolódva nem szenvedett a fővárosban a melegtől, hanem kipihenve, idegileg feltöltődve jött fel és így érte el a csucst. És ez az idegileg feltöltődés az egyik legfontosabb dolog. A versenyzőnek több nap pihenőre van egy nagy verseny előtt szüksége, hogy már alig várja, hogy dobhasson. Ez volt nálam is annakidején és ezt tapasztaltam Vigh Erzsébetnél is. Ennek a mértékét eltalálni nagy emberismeretre van szükség.

A csehszlovákok elleni viadal előtti utolsó edzésen Jutka megsérült. A lágyékában szerzett húzódást, ami egy technikai hibájából fakad. A lendítésnél ugyanis a bal alszára balra kikerül, így kinyílik az alsóteste, ami gyakran korán előrefordítja a felsőtestet is. A dobás sem ment valami jól ezen az edzésen. Mi azonban már tudjuk, hogy ez nem sokat számít nála.

Ezután «lélektani edzést» tartottunk. Ez abban áll, hogy megbeszéltük, hogyan kell dobni. Pápron is leírtam, mi a teendője az uton és a verseny előtt, bemegyezésnél, verseny közben stb. Arra hívtam fel a figyelmét, hogy sokat gondolkozzon azon, hogy a lendítést úgy végezze, hogy ne nyíljon ki, így nem fogja érezni a lábát. A lélektani edzés nem más, mint a mozgás gondolatban való gyakori elvégzése, elképzelése, ami előkészíti, illetve megelőzi a gyakorlati kivitelezést. Ezt még, mint tornász versenyző alkalmazzam az előírt gyakorlatokkal kapcsolatban és nagyon beváltak. Ez

esetben sem volt eredménytelen, mert sikerült a rossz előjelek ellenére is kimagasló teljesítménnyel feltenni a koronát az 1957. évi teljesítményére. Ezzel kapcsolatban még azt említhetném meg, hogy én annakidején, ha jó formában voltam, mindég el tudtam képzelni a mozgást viszonylag tökéletesen, míg rossz formában ez nem ment.

Bognár Judit edzéssel kapcsolatban még annyit szeretnék megemlíteni, hogy neki nem fekszik a túlságosan kemény és sok edzés. Ezt a teljesítményt heti 2-3 edzéssel értük el. Amikor erősebben dolgozott a szerrel, elvesztette a technika iránti jó érzékét és visszaesett. Egy heti edzése versenyszézonban kb. így festett: a verseny utáni napon pihent, ha az szombaton volt. Hétfőn technikai munka, csak amíg figyelni tudott. Kedden versenyszerű dobálás, de nem tulsok, utána súlyemelés elég erősen. Szerda pihenő, csütörtök technikai munka és utána kevesebb súlyemelés, de gyorsan és kisebb súlyokkal. Pénteken pihenő, szombaton verseny.

Befejezésül szeretném még egyszer hangsúlyozni, hogy ez egy út volt, amit én járok. Tapasztalatok az én versenyzőimen keresztül szűrődtek le. Ha most még tanácsot is adhatnék, legfontosabbnak azt említhetném meg, hogy az edző mindég keresse az utat, soha ne legyen elégedett, mert ami ma jó, az holnap már elavult lehet. Senki ne higgye, hogy eleget tudhat mert jóformán alig lehet lépést tartani a fejlődéssel. Soha nem felejttem el, hogy mennyire magabiztosan hagytam el annakidején a TF-et és mennyire szégyeltem évekkel később magamat, amikor rájöttem arra, hogy még mennyi tanulnivalóm van, hogy jóformán soha nem leszek képes az elvégezni. Azonban meg kell ragadni minden alkalmat, mert egy kezdő versenyzőtől is tanulhatunk, sőt igen sok esetben többet is, mint egy élversenyzőtől, csak jól ki kell nyitni a szemünket és meg kell találni azokat a megoldásokat amit ösztönösen hajt végre a sportoló.

Biztos vagyok abban, hogy az általam elmondottak sok vitára is adhatnak alkalmat, ezzel azonban csak közelebb kerülünk az eredményhez és szerintem ez mindennél fontosabb.

x x x

Kalovits István:

A MAGAS GÁTFUTÁS PROBLÉMÁIRÓL

Magasgátasaink nemzetközi vagy válogatott viadalokon az utóbbi években nem nagyon kényeztettek el. Ha volt is egy-két sikerünk, azok nem bizonyultak tartósaknak. Retezáron kívül nem is akad olyan versenyzőnk, akire számíthattunk volna. Ez természetesen nem véletlen! Nem képzelhető el az, hogy éppen gátfutókat nem tudnánk ki nevelni akkor, amikor pl. az évekig, sőt évtizedekig gyenge hosszútávúto gárdánk a harmincas évektől kezdődően a világklasszisok sorát nevelte ki az utóbbi évekig bezáróan! Tulmenően azon az eléggé el nem ítéhető felfogáson, hogy gátfutónak elsősorban azok mentek, akik síkon gyengének bizonyultak és klasszis gyorsúto még csak meg sem próbálkozott a magas gáttal, az alapoknál kell keresnünk az egyik hibaforrást. Ez a hibaforrás pedig az, hogy nincs meg a kellő átmenet a serdülők használt 91 cm-es, illetve az ifjúságiak és felnőttek által használt 106 cm-es gátmagasság között.

Mi most a helyzet? Évekkel ezelőtt - a gátfutó utánpótlás nevelése érdekében - bevezettük a serdülő korcsoportuaknál előbb a 76 cm-es, majd a 91 cm-es magasságu gátak alkalmazását, amikor is az első gát távolsága és a gátközök megegyeznek a női gátfutásnál használt méretekkel. Ez a lépés helyesnek bizonyult, mint ezt az utóbbi évek ifjúsági gátfutóinak javulása mutatja. A hiba ott volt, hogy a 80 m-es és a 110 m-es gátfutás között hiányzik az összekötő kapocs és a serdülőkorból kikerült gátas egyszerre kerül olyan kérdések megoldása elé, melyek egyenként is komoly feladatot jelentenek részére. Így a hosszabb távolság mellett a gátközök is, de a veendő gát magassága is jelentősen megnőtt. Ennyi újabb tényező szükségessé teszi a versenyző technikájának és állatá-

ban egész mozgásának bizonyosmértvű átállítását. Nem lenne ez olyan komoly probléma akkor, ha a téli munka során lehetőség nyílna erre az átállításra. Gyakorlatból tudom, hogy ez a téli termi munka során is eredményesen elvégezhető, ha megfelelő terem vagy helyiség rendelkezésre áll. Ilyen azonban csak elvétve akad, hiszen Budapesten is csak két ilyen helyiség volt: a Honvéd fedett pályája és a Lenin Intézet tornaterme. A kettő közül az utóbbira már ez évben sem lehet számítani és a Honvéd fedett pályája is jóval korlátozottabb mértékben áll az atléták rendelkezésére, mint az elmúlt években. Vidéken a helyzet még rosszabb. Mi lenne a teendő?

Külföldön általában a 17-18 évesek alkotják az ifjúsági korhatárt és részükre 9 m-es gáton, 9.14 m-es gátközzel és 110 m-es távolsággal rendeznek versenyeket. Ez lett volna az idei évben elmaradt lengyel-magyar ifjúsági viadalon is a 110 m-es gát magassága és ugyanilyen alapon rendezik a középiskolás bajnokságokon is ezt a számot. Kézenfekvő megoldás, hogy legalább az első éves ifjúsági versenyzők részére ezzel a gátmagassággal rendezzünk versenyeket. Emellett természetesen indulhatnának rendez gátmagasságu gátversenyeken is. Ez csak kiírás, illetőleg versenynaptár kérdése. Nyilvánvaló előnye ennek a megoldásnak az, hogy - mint közbeeső állomás - javítani fogja a gáttechnikát; mint könnyebben megoldható feladat, több versenyzőt csábít arra, hogy megpróbálkozzon vele; a fokozatosság révén nem ugrásszerű, hanem folyamatosabb lesz a gátközi futás és ezzel a gátvétel technikája is javul. Egyedüli hátrányának - de ez is kérdéses - az várható, hogy kezdetben gyengébbek lesznek a legjobb 50, illetőleg legjobb ifjúsági 30 átlagai, azonban az, amit nyerhetünk az előreláthatólag több és jobban megpályázott gátfutóval, bőségesen megéri ezt a látszólagos hátrányt. Nézetem szerint ezt a változtatást lehet és be is kell vezetnünk az elkövetkezendő 1958-as versenydényben.

x x x

Eredeti cím: 'Über die Entwicklung der Kugelstoss-Technik Jiri Skoblas', Megjelent: 'Leichtathletik' 1956. április 10-i számában.

Otto Vodicka:

JIRI SKOBLA SÜLYLÖKÖ TECHNIKÁJÁNAK FEJLÖDÉSÉRŐL

(Otto Vodicka egyike a legismertebb csehszlovák edzőknek és néhány kiváló válogatott atléta nőtt fel szárnyai alatt mint Jiri Skobla, Jaroslav Plihal, Stoklasa, Němec, Tischlerova, aki jelenleg Amerikában él (mindannyian súlylökők), a magasugró-rekorder Jiri Lansky, a gerelyhajító Perek, a vágótávozó Broz és a 800 m-es futó Hanka. Külön a mi lapunk számára írt cikkében közli elgondolásait a jelenlegi európai súlylökő teljesítmények indítókairól és tapasztalatait Skobla technikájának fejlődéséről.)

A technika és a módszerek megváltoztak

Az utóbbi években a legtöbb atlétikai versenyszámban rendkívüli eredményeket értek el és nagy fejlődés ment végbe. Elkezdtek többet gondolkodni magán az edzésen és ezt nemcsak az edzők, hanem a versenyzők is megtették. Forradalmi elgondolások születtek meg, melyeket a sikeres gyakorlat hitelesített. Ezeket az elgondolásokat és különböző más edzés módszereket alaposan tanulmányozták az edzők és versenyzők egyaránt és alkalmazták azokat saját feltételeikhez és lehetőségeikhez. Például kétségtelen, hogy Emil Zatopek saját felfogásával új korszakot vezetett be az edzés történetében. Érdekes volna tudni, hogy milyen eredményeket lett volna képes Zatopek elérni, ha mostani tapasztalataival kezdetben volna mindjárt neki a munkának anélkül, hogy hosszú éveket kelljen eltöltenie fáradtságos és verejtékes kereséssel míg végleg felfigyelt az edzés módjának értékét.

Mindegyik dobószámban új felfogás jutott érvényre, nemcsak ami a technikát illeti, hanem magára az edzésre vonatkozóan is. Mindegyik dobószámban olyan eredményeket érnek el, aminek néhány

évvel ezelőtt még csak gondolni sem merték és mégis már többi-zen repült a gerely túl a 80 m éteren, a súlygolyó pedig túl a 18 méteren; a diszkosz már kézzelfogható közelségbe kerül a 60 méteres határral és nem fog már soká tartani, amíg a 65 méteres határt is túl fogják dobni kalapácsvetésben. Hogyan kerülhetett sor a dobószámokban ekkora fellendülésre? Ez elsősorban a megjavított technika révén történhetett és talán amiatt is, hogy ma már például a kalapácsvetésnek sokkal többen szentelik magukat, sokkal többet edzenek és nagyobb teljesítményeik révén több atlétát vonzanak. Véleményem szerint Blask, Hain, Storch stb, nem voltak rosszabbak mint most a legjobbak. Csak az intenzívebb edzés hiányzott számukra és technikájuk továbbfejlesztése.

Súlylökésben is megmutatkozott a jobb teljesítményekre való törekvés. Ebben a versenyszámban is hatalmas fejlődés állt be nem csak az általános színvonal emelkedésében, de a csúcsteljesítménye terén is. És egyetlen versenyszámban sem jutottak ilyen nagy forradalmi elgondolásokra a technika terén, a stílus terén, mint éppen a súlylökésben.

Jim Fuchs - az új súlylökő-technika 'atyja'

Az első modern súlylökőnek tekintik az óriási termetű Jack Torranceet, aki elsőként haladta túl a 17 méteres határt. Méltó ellenfele és utódja volt a csenevész Fonville, akinek pályafutását egy hátsérülés idejekorán félbeszakította. De az új forradalmi elgondolások a súlylökésben Jimmy Fuchs és Parry O'Brien nevéhez fűződnek és ő általuk lettek mindmáig kicsi szolva. O'Brien stílusát nyugodtan talán a legideálisabb stílusnak lehet tekinteni a súlylökésben; mivel a legtökéletesebb módon egyesíti a súlylökés három alapelvét, azokat az elveket, melyeket már Jimmy Fuchs kidolgozott a középiskolában:

1. A golyó egyenesvonalú pályája a kiindulási helyzetből az ellökésig.
 2. A golyó megtett útjának lehetőleg minél hosszabbnak kell lennie.
 3. Ezt a hosszú, egyenesvonalú utat a golyónak a lehető legnagyobb sebességgel kell megtennie.
- A sebesség növekszik az út-hosszabbításával és ezért a végén a legnagyobb.

Ebből nyilvánvalóan kitűnik, hogy Jimmy Fuchs-ot lehet a legkorszerűbb súlylökő-technika megalkotójának tekinteni, mivel O'Brien stílusa csak egy változata a Fuchs-stílusnak: a három fő elvet pontosan betartja és tovább is csiszolja. A sportkapcsolatok újrafelvétele után az egész világon, tehát a második világháború befejezése után az amerikai súlylökők messze felülmúlták a világ összes többi súlylökőjét. Ez a fölény szembetűnő volt az Olimpiai Játékokon is Londonban 1948-ban és Helsinkiben 1952-ben, ahol az Egyesült Államok súlylökői mindkét alkalommal az első három helyet foglalták el! Először csak az 1955-ös évben lehetett észrevenni, hogy Európának is vannak fiatal, tehetséges és becsvágyó súlylökői, akik nem alaptalanul engednek arra következtetni, hogy belátható időn belül Európában is ki tudnak fejleszteni majd olyan súlylökőket, akik egyenrangúak lesznek az amerikaiakkal. Egyidejűleg felmerül a kérdés, vajon miért ilyen későn, miért nem vált ez már korábban lehetségessé? Erről szeretném Önöknek elmondani saját véleményemet.

Miért kullog Európa a teljesítmények mögött?

Először is meg lehetne említeni a kedvezőtlen gazdasági helyzetet, mely a háború után Európában uralkodott, mert egy dobó-atlétának jól kell táplálkoznia ahhoz, hogy rendes edzést tudjon folytatni. Hát ez egész Európában komoly gondokat okozott és így lehetetlenné vált a megfelelő edzés.

A dobó-atléták rendszerint a magas, erőteljes testalkatú emberekből verbuválódnak, akiknek már alkatuknál fogva is sokat kell enniük, hogy egészségüket meg tudják tartani. Annál inkább több táplálékra van szüksége a dobó-atlétának, aki komolyan végzi edzéseit. Hathatós javulás ebben a vonatkozásban csak a legutóbbi években vált lehetségessé.

Második fontos ok, az edzők konzervatív beállítottsága volt, a versenyzőké szűk, akik nem voltak hajlandók átállítani edzéseiket.

Harmadszor pedig nem számít jelentéktelennek az a tény, hogy egyáltalán nem állt rendelkezésre irodalom a technikáról és stílusról. Most már ebben a vonatkozásban jobb az edzők és atléták helyzete, mivel vannak különböző sorozatfilmek, kinogrammok és Toni Mott például a nagyszerű érzékkel rendelkező edző, aki mindegyik elméletből és gyakorlatból ki tudja ragadni a lényegeset, egy értekezést írt a súlylökő-technika legújabb és legkorszerűbb elméleteiről, mely a 'DLV Oktatókönyv-sorozata'-ban a 'Leichtathletik Fibel 13-as számában' jelent meg 'Súlylökés' címen. Egyébként is megjelentek már itt-ott különböző értekezések a súlylökésről. De mindezek szervezetlen kísérletek, hogy ezt vagy azt egy kissé tisztázni lehessen. Egy olyan tanulmány vár megírásra, mely a súlylökést kezdetétől kezdve egészen a mai tökéletesedésig kimerítően tárgyalja.

Régi felfogás gátolta a fejlődést

Senki sem tudja elképzelni, hogy milyen nehéz volt a feladatom eddigi tevékenységem során, mint a csehszlovák súlylökők edzője, mivel kezdettől kezdve saját ötleteimre és elgondolásaimra voltam utalva. És amiatt is nehéz volt a dolgom, mivel előzőleg magam sohasem löttem súlyt és ezért egyáltalán semmilyen fogalmam sem volt a súlylökők edzéséről, stílusról, a technikáról és különböző speciális problémákról. Sok minden, amit évekig tartó 'magános' munka után tapasztaltam, már a világ különböző részein ismert dolog volt, de számomra felfedezést jelentett.

Meg lehetne jegyezni, hogy fordulhattam volna az aktív súlylökőkhöz és edzőkhez tanácsért. De ezzel már meg is magyarázhatom a legnagyobb nehézségekkel és akadályokkal kísért tevékenységemet, mint a csehszlovák súlylökők edzője.

Akkoriban gyakran jelen voltam a súlylökők edzésén. Összehasonlítottam az edzés adagolását a futókéval és arra a megállapításra jutottam, hogy a csehszlovák súlylökők összehasonlítva a közép- és hosszútávfutókkal túl keveset edzenek. Amikor később megkérdeztem, hogy miért edzenek a súlylökők és a többi dobóatléták ilyen keveset, azt válaszolták, hogy a dobóatlétának edzés közben sohasem szabad, hogy fáradtsági tüneteket vegyen magán észre, mivel az eltompítja az atlétákat és akkor aztán hiányzik a verseny folyamán a szükséges frissesség és robbanékonyság. Mivel ezt a nézetet a nálunk akkoriban legnépszerűbb edző (Otakar Jandera) vallotta, én is beértem ezzel, de titokban nem voltam megelégedve és nem is voltam meggyőződve arról, hogy ez így is van. Azon igyekeztem, hogy fel tudjak hajtani valamilyen szakanyagot a dobóatléták edzéséről és különösen a súlylökők edzéséről. De minden igyekezetem hiábavalónak bizonyult. Az ami kapható volt, az nem elégítette ki és nem lámogatta elgondolásaimat. Csak a távolból jutott fülemhez az amerikai súlylökők mesebeillő eredményeinek visszhangja. Nemsokra tudatában voltam annak, hogy elsősorban intenzívebb és szervezettebb edzést kell folytatni, ahhoz hogy a teljesítményeket meg lehessen javítani. Azt a megállapítást, miszerint a súlylökők sohasem érzékelhetnek fáradtsági tüneteket edzés alatt - Jandera egész elméletének alaphibájának tekintettem ugyanis szintén a nálunk működő összes többi edző és atléta hibájának. Súlylökők alap- és kitartó megfigyelése alapján arra a felismerésre jutottam, hogy ez a régi felfogás célszerűtlen és mint félhatott.

Skobla új módszer szerint edzett

Az első atléta, aki hajlandónak mutatkozott az én módszerem szerint edzeni, az még akkoriban ismeretlen Jiri Skobla volt, aki 1286 méterrel kezdett és néhány év múlva az egyik legjobb súlylökő lett belőle. Gyors felfeléemelkedése ismeretes, annál kevésbé azok az akadályok, melyek mindkettőnk útját elzárták, melyek közül a legnagyobb a 'szakemberek' korlátoltsága és vaktsága volt, akik a legélesebben támadták edzés módszerünket és edzési módunkat. Odáig fajult a dolog, hogy titokban kellett edzenünk, ha nem akartuk, hogy pletykáló megjegyzésekkel állatfőn zavarják.

munkánkat. Minden év nagyon értékes tapasztalatokat hozott számomra és jelentősen gazdagította (tanuló- és vándoréveimet) általában véve. Lassan, de biztosan értékes megállapításokat és szabályokat ismertem fel, melyeket új súlylökők edzésénél alkalmaztam és akiknek gyors fejlődése felfogásomnak helyességét beigazolta. Két évi intenzív edzőmunka eredményeképpen, melyet saját tapasztalataim alapján állítottam össze módszerében, 1955-ben mindegyik tanítványomat túl vittem a 16 méteres határon: Plihal 16.43 - Stoklasa 16.19 - Nemec 16.12 és Skobla sok sérülése ellenére mégis felvitte a figyelemreméltó 17.46 méterig. Egyetlen női tanítványom, Adela Tischlerova is 14.45 méterre jött fel.

Mint ahogy kezdetben említettem, azt a nézetet vallom, hogy nemcsak a súlylökő, de egyetlen dobóatléta sem rendelkezhet elegendő erővel. Mindegyik dobóatléta, különösen a kezdő, szenteljen legnagyobb energiát az erősítő gyakorlatoknak. A régebbi súlylökők azt a nézetet képviselték, hogy csak a technika javíthatja meg a teljesítményt. De nézetük tragikuma abban rejlik, hogy az a stílus, melyre törekedtek, nem volt ésszerű és gátlólag hatott.

A technikáról végzett megfigyelések

Miközben a súlylökőket megfigyeltem, nyilvánvalóvá vált előttem, hogy nem használják ki kellően közvetlenül az ellökés előtt a teret a gerenda előtt. A bal láb, mely a gerenda előtt feszül meg, úgy hat mintha a dobás irányával ellentétben volna; mivel az ugrás teljes súlyát és erejét a bal láb tartja fel és mivel az szilárdan le van támasztva, ez a helyzet akadályozólag kell hogy hasson, mert ezáltal a jobb láb jelentőségét és segítségét nagyon csökkenti. Arra a megállapításra jutottam, hogy a jobb láb munkája csak akkor lesz teljesen kihasználva, ha az utolsó pillanátig aktívan közreműködik előre és ez csak akkor valósulhat meg, ha az erő és a lendület a jobb lábról a bal lábra kerül át akkor, amikor mindkét láb ereje egyidejűleg, közösen lesz fejlesztve? Ez viszont csak akkor valósulhat meg, ha a dobó kéz a golyóval dobás közben már messze túljutott a gerendán és így az erő a két lábban a súly ellökésénél lényeges segítséget nyújt. Ez csak akkor történhet meg, ha a test a jobb lábról egészen a gerendáig nyomul fel. De mivel az egész dobás nagyon gyorsan zajlik le, éppen ezért az előrenyomás, ellökése a jobb lábnak csak ugrással történhet.

Ezt az elgondolásomat nagyon sokszor megbeszéltem Skoblával, de ő ezt nem osztotta és meg volt arról győződve, hogy senkisésem végzi a súlylökést ilyen módon, legkevésbé a világ legjobb súlylökői. Mivel ez 1952-ben, az Olimpia évében volt és csak nagyon kevés időnk volt a felkészülésre, nem is kényszerítettem többé arra, hogy a gyakorlatban próbálja ki felfogásomat.

Végleges átállás az ugró technikára

Helsinkiből való visszatérése után elmondta nekem Jiri, mennyire meg volt lepve, amikor látta, hogy mindegyik amerikai súlylökő a jobb lábát egészen a gerendáig vitte és ezt csak az átlugrás segítségével! Csak most adott nekem igazat és mindjárt nekikezdtünk az ilyen értelemben való edzésnek. A teljesítménybeli javulás nem hagyott sokáig magára várni. Egyhavi edzés elég volt megjavítani az országos csúcstól 16.33 m-ről 16.66 m-re és végre felállítottunk még ebben az évben egy új Európa csúcstól 17.05 m-el és később 17.12 m-rel.

Az átlugrás elsajátításánál arra a megállapításra jutottam, hogy ennek csak akkor lehet igazán sikere, ha gyorsan és erőteljesen hajtják végre és a golyót közvetlenül ki lehet ugrasztani. Mikor nézetemet ismertettem, azt mondták, hogy "a golyó kiugrásával" az egész erő a levegőbe kerülne (de ez is lenne a cél!) és így az egész ugrás hiábavaló volna; mivel a súlylökőnek szilárdan kell állnia a talajon, hogy jó alapot teremtsen a kidobáshoz. Magam is meg voltam győződve, hogy annak nincs nagy értéke, ha a golyót csak az elugrás után lökjük ki, viszont sokkal szükségesebb és fontosabb volt számomra annak a ténynek a felismerése, hogy a kiugrás által a test és a kar a leghosszantartóbb hatást gyakorolja a golyóra! Ez biztosan egy sokkal nagyobb nyereség. Hasonló a helyzet a távolugrónál is. Véleményem szerint nem az ját-

szik szerepét, vajon a távolugró az elugrás után milyen helyzetben vagy lépésben repül a levegőbe. Sokkal fontosabb, hogy mekkora erővel és gyorsasággal érinti az elugrógerendát és hagyja azt el.

Ezzel a kérdéssel foglalkozott Toni Neft a «Leichtathletik» 1955/36-os számának 4-es számú oktató-mellékletében. Ez a cikk megerősítette saját nézetemet és a következőképpen szeretném összefoglalni: az átugrás csak akkor válik lehetségessé, ha a golyót kiugrasztják. Tudni illik az átugrás és a golyó kiugratása elrugaszkodásnál szorosan összekapcsolódik; az egyik nem lehet elképzelhető a másik nélkül; a megjavított lököteljesítmény a jó fizikai kondíción kívül nagymértékben függ a harmónikusan koordinált összjátéktól.

Az átugrás elsajátításához vezető edzésnél nagyon óvatosan kell nekikezdeni, mivel a nekiülődés a gerendára kellemetlen. Ezért nem ajánlatos a szeges cipőben edzeni. Erős bőr- vagy gumicipő (kosárlabdacipő) jobb támaszt nyújt és megakadályozza az esetleges horzsolások. Legfontosabb elsajátítani a jobb láb helyes rádobbantását a gerendára átugrás után.

Nem kevésbé fontos tehát az átugrásnál és a golyó kiugratásánál a súlylökő kiindulási helyzete, tehát az alaphelyzet a nekisiklás előtt. Erről az utóbbi időkben nagyon sokat írtak és az utolsó jelentős tanulmányt ezzel kapcsolatban O'Brien technikája és stílusa képezi. Viszont senkisé is állíthatja, hogy csak az új technikák által lehetett a világcsúcs-telejesítményeket elérni. Eltéríthető, hogy O'Brien ragyogó fizikai adottságaival Jimmy Fuchs technikájával is felállíthatta volna világcsúcsait. Egy viszont bizonyos, hogy az európai súlylökők ortodox, klasszikus stílusa már a múlté. Előrelő úgy gondolom már tisztában vannak az összes edzők és versenyzők. Változások természetesen elő fognak fordulni a jövőben is az egyes súlylökők testi proporciói és temperamentuma szerint. De mindenkinek igyekeznie kell a Fuchs-technika alapelemeit elsajátítani (lásd fentemlített 3 tényezőt!), annak a technikának alapelemeit, melynek alapján Jim Fuchs-ot «a korszerű technika atyjának» jellemezhetjük.

Én magam is tudatában voltam annak tevékenységem legelején, hogy gyors javulás a súlylökés terén csak a stílus és a technika megjavításával válik lehetővé. Ez a javulás elsősorban a golyóra történő hosszantartóbb hatás gyakorlásán alapszik. Mi is így kezdtük el Skoblával. De nemsokára láttam, hogy Jiri nem rendelkezik a kellő erővel; ezért eleinte elhagytuk a súlyra gyakorolt hosszabb behatást és elsősorban az erő megjavításának szenteltük időnket. Egyidejűleg kidolgoztunk egy hozzá alkalmas stílust, melyben tanítványom gyors karmunkáját ki lehetett használni. Mivel lábai sem voltak elég erősek, így tehát Jiri gyakorolta a bal lábbal történő nekilenyúlést («nekisiklásnál»), ami megadta neki a szükséges gyorsaságot és a megfelelő lendületet. Nagy hibának tekintem, melyet gyakran kezdők sőt érett súlylökők is elkövetnek, ha elsajátítják O'Brien technikáját és stílusát annak ellenére, hogy még hiányoznak náluk az ehhez szükséges alpok: az intenzív edzés következtében jól megedzett fizikum. Csak az a súlylökő, aki annyira kemény edzéseket folytatott és annyira erőteljes mint O'Brien, képes technikáját sikeresen követni. Nem a külső forma a lényeges, hanem az ennek alapját képező belső kidolgozottság.

To vábbi változtatás a kiindulási helyzeten

Csak az 1954-es esztendő végén (a berni Európa bajnokság után) tartott véleményem szerint Skobla ott, hogy végre megkezdhetette az új technika (mély térdhajlítás a kiindulási helyzetben) elsajátítását. Az, aki maga nem gyűjtött saját tapasztalatokat, nagyon nehezen tudja csak elképzelni, hogy mennyire bonyolult volt ez az átállás. Jiri több ízben fel akart hagyni az edzéssel és régi megszokott technikáját akarta alkalmazni. Még én, az optimista is sok energiát kellett, hogy áldozzak, ha nem akartam csődöt mondani. Közös erőfeszítéseinket még az a tény megnegyeztette, hogy ezt a fejlődést mindig akkor szakította félbe, amikor már-már úgy néz ki, hogy mégis siker fogja koronázni. Skobla első versenye az új technikával a karlsruhei nagy nemzetközi verseny alkalmával történt 1955-ben július elején, miután 5 hétig gyakoroltuk a új technikát. Ez túl kevésnek bizonyult. Később, amikor már egészen jól ment és arra vette az irányt, hogy

az edzésben elsajátított technikát versenyteljesítményre fokozza, akkor eltörte a lábát. Csak az 1955-ös év végén került abba a formába, melybe már nyáron is kellett volna, hogy legyen.

Mint ahogy stílusából látható, nem utánozza le közvetlenül a Fuchs- vagy O'Brien-stílust. Erre sohasem is törekedtünk. Mint ahogy ezt már említettem, mi tökéletesíteni akartuk a stílust, melyhez már 1950-ben nekikezdtünk csak azzal a különbséggel, hogy a még akkori tökéletlen stílust át akartuk formálni a mai fellogás értelmében és Skobla proporciói és képességei szerint. Mivel úgy gondolom, hogy fontos, ha mindegyik súlylökőnél kidolgozzuk saját egyéni stílusát és nem alkotunk egy mindenki számára alkalmazandó „uni formist”. Mindegyik atléta meg kell hogy szerezze a meglévő szabályok keretein belül saját formáját és jellegét.

Egyénileg megcsodálom O'Brien tökéletes mozgását kicsiszolt stílusában. Ennek ellenére nem vagyok abban egészen biztos, hogy ez a stílus minden fázisában tökéletes-e. A filmekből, keskenyfilmsorozatokból, melyeket róla láttam és különböző fényképek alapján az az érzésem támadt a látott súlylökéseknél mintha a lábtartás az ellökés pillanatában nem lett volna tökéletes és hogy a bal láb nem jött eléggé aktívan előre. Az a meggyőződése, hogy mindkét lábnak egyenletesen kell hatnia a golyóra és az egész dobásra. A gyors neki siklás után mindkét láb hajtja közösen azonnal végre az ellökést és az átlugrást és el kellene azt hagyni, hogy a bal láb egy feszítő helyzetbe kerüljön. Helyesebb tehát a lökés kiinduló helyzetében ha mindkét láb enyhén be van hajlítva és aztán azonnal mindkét lábról le pattanni és az átlugrást meg a folyó kiugrását a legnagyobb gyorsasággal végrehajtani. Fuchs-nál és O'Briennél ez sok súlylökésnél egymásután történik, nem egyidejűleg és nem is egészen harmonikusan. Tehát: nem szabad a bal lábat egy szilárd merev oszlopnak tekinteni, amely felett az egész dobás csak keresztülgördül, hanem a bal lábat is aktívan előre felfelé kell mozgatni!

x x x

ÖSSZEFOGLALÁS

Befejezésül röviden össze szeretném foglalni a következőket:

1. Az előkészítő időszakban nem lehet elég erősítő gyakorlatokat végezni; az erősítő gyakorlatokat gyorsasági- és robbanékonysági gyakorlatokkal kell szorosan egybekötni.
2. A három Fuchs-alapelv betartása (lásd mint lent!).
3. A fizikai adottságok és az egyéni stílus figyelembevétele.
4. Az átlugrás elsajátítása a súlygolyó kiugrásával kapcsolatban.
5. Mindkét láb egyenlő igénybevétele a tulajdonképpeni súlylökésnél és az átlugrásnál.

x x x

A MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTHIVATAL ELNÖKÉNEK

10/1957 (MTSH K. 8.) SZÁMU UTASÍTÁSA

A külföldi sporttalálkozók, versenyek alkalmából az ország területéről kivitt sporteszközökre, sportfelszerelési tárgyakra vonatkozó kiviteli engedélyek kezelésének szabályozásáról.

Az idevonatkozóan lefolytatott vizsgálat megállapította, hogy a külföldi sporttalálkozók, versenyek alkalmából az ország területéről kivitt sporteszközökre, sportfelszerelési tárgyakra vonatkozóan a devizahatóság által kiadott kiviteli engedélyek kezelése körében súlyos mulasztások tapasztalhatók. Ezek kiküszöbölése érdekében az alábbiak szerint rendelkezem:

1. A külföldi sporttalálkozókra, versenyekre sporteszközöknek, sportfelszerelési tárgyaknak az ország területéről való kiviteléhez - az utazással kapcsolatos személyes használatra szolgáló tárgyak kivételével - az 1950. évi 30. számú törvényerejű rendelet 35. szakasza értelmében a devizahatóság (Magyar Nemzeti Bank Devizafelügyelősége) engedélye szükséges. Az engedély megadásához szükséges kötelező nyilatkozatot, valamint kiviteli tanusítványokat (és pedig mind a visszaszállítás kötelezettsége mellett kivitt, mind pedig az ajándéktárgyakra vonatkozó tanusítványokat) kizárólag a Magyar Testnevelési és Sporthivatal (MTSH) nyújthatja be a devizahatósághoz. A kötelező nyilatkozat és a kiviteli tanusítványok aláírására csak az MTSH Sportpénzügyi és Tervosztályának vezetője, illetve ezzel megbízott helyettese jogosult.
2. A devizahatóság engedélye alapján kivitt sporteszközökért, sportfelszerelési tárgyakért a kiküldött, illetve csoportos kiutazás esetén a csapatvezető, illetve szakvezető felelős. A felelős vezető nevét és pontos címét a kötelező nyilatkozaton, illetve a kiviteli tanusítvány-példányokon - a címzett nevének és telephelyének megjelölésére szolgáló rovatokban - kell feltüntetni.
3. A kiviteli tanusítvány «F» jelű, a devizahatóság kiviteli engedélyével ellátott másolat példányát az utazás megkezdése előtt az MTSH Sportpénzügyi és Tervosztályához kell benyújtani.
4. A kiviteli tanusítványon feltüntetett felelős vezető (kiküldött) tartozik gondoskodni a kiviteli vámkezelésről és a kivitt sporteszközök, sportfelszerelési tárgyak hiánytalan visszaszállításáról. Az ország területére történő visszaszállításnál a vámkezelés során a kiviteli tanusítvány 4. sz. másolat példányán kell a hiánytalan visszaérkezést igazoltatni. A hiánytalan visszaszállítást tanúsító 4. sz. másolat példányt a visszaérkezést követő 48 órán belül be kell nyújtani az MTSH Sportpénzügyi és Tervosztályához.
5. Amennyiben valamely kivitt sporteszköz, sportfelszerelési tárgy megsemmisülés, hasznavehetetlenné válás, vagy megrongálódás következtében visszaszállításra nem kerülhet, illetve az okból visszaszállítása gazdaságossági szempontok miatt nem indokolt, a káreset körülményeit feltüntető jegyzőkönyvet kell felvenni és azt az esetleges bizonylatokkal együtt a kiviteli tanusítvány 4. sz. - az MTSH Sportpénzügyi és Tervosztályához benyújtandó - másolat példányához kell csatolni.
6. A külföldre kivitt sporteszköz, sportfelszerelési tárgyat külföldön eladni tilos. Amennyiben elkerülhetetlen körülmények folytán vagy népgazdasági érdekből mellőzhetetlenül szükséges sporteszköz, sportfelszerelési tárgy külföldön történő eladása, ehhez az illetékes szerv (a sporteszköz, sportfelszerelési tárgy tulajdonosa) engedélye szükséges. Az ellenérték kiegyenlítése tekintetében a devizahatóság rendelkezése szerint kell eljárni.
7. Külföldre kivitt sporteszköz, sportfelszerelési tárgy külföldön történő eladása esetén az eladás szükségességét és annak körülményeit feljegyzésben kell rögzíteni és a feljegyzést a vonatkozó bizonylatokkal együtt a kiviteli tanusítvány 4. sz. - az MTSH Sportpénzügyi és Tervosztályához benyújtandó - másolat példányához ugyancsak csatolni kell.

8. Azt a felelős vezetőt, aki a kiviteli engedélyek, valamint a külföldre kívüli sporteszközök, sportfelszerelési tárgyak visszaszállítása tekintetében a jelen utasításban megszabott kötelezettségeit megszegi, vagy elmulasztja, fegyelmi úton kell felelősségre vonni, illetve az 1950. évi 30. számú törvényerejű rendelet IX. fejezetében megjelölt esetekben ellene büntető eljárás megindítását kell kezdeményezni.

9. Jelen utasítás közzététele napján lép hatályba.

Budapest, 1957. december hó 6.

Hegyi Gyula sk.
elnök

x x x

T Á J É K O Z T A T Ó

A KÜLFÖLDRE UTAZÓK RÉSZÉRE

Gyakran előfordul, hogy a külföldre utazók nem ismerik eléggé a vám- és devizarendelkezéseket és így a határon történő be és kilépésükkor különféle nehézségekkel, problémákkal találják magukat szemben.

Meg akarjuk könnyíteni az utazóközönség helyzetét, ezért rövid tájékoztatót adunk a vám és devizarendelkezésekről, hogy az utasok ezek betartásával maguk is elősegítsék a gyors és egyszerű vámvizsgálatot.

1. MIT LEHET KIVINNI KÜLFÖLDRE?

Minden utas, természetesen külön engedély nélkül, viheti ki magával külföldre utitolmját, amelyre az utazás ideje és külföldön való tartózkodása alatt szüksége van, ilyenek pl. ruházat, tisztálkodási eszközök, élelmiszer stb.

Az utitolmra vonatkozóan a következő korlátozások vannak:

Az utitolmi teljes súlya személyenként 50 kg lehet a közös utlevélben feltüntetett hozzátartozók pedig személyenként 25-25 kg utitolmit vihetnek magukkal.

Élelmiszer legfeljebb három napra szükségeset és elkészített állapotban, szeszesített legfeljebb egy litert, de megkezdett palackban, dohányáruból pedig 20 db szivart, vagy 100 db cigarettát, vagy 100 gr egyéb dohányárut szabad személyenként kivinni.

Aranytárgyakból a kiutazók személyenként 1 db zseb, vagy karórát, 1 db gyűrűt, női utasok ezenfelül 1 pár fülbevalót, 1 db 30 gr súlyt meg nem haladó karperecet és 1 db 15 gr súlyt meg nem haladó nyakláncot vihetnek magukkal abban az esetben, ha azok nincsenek kövel ékítve.

Az utas nemesfémből készült tárgyak kivételével ajándéktárgyat is vihet magával külföldi hozzátartozói, vagy ismerősei részére, azonban azok belföldi értéke a 200 Ft-ot nem haladhatja meg.

Tanácsoljuk, hogy az értékesebb utitolmit az utas jelentse be kiutazás alkalmával a vámhivatalnak, ahol ennek kivételéről igazolást adnak, vagy bejegyzik az utlevélbe. (Ilyen tárgyak pl. értékesebb

fényképezőgép, táskarádió, bunda, hangszer stb.) Ez a bejelentés azért szükséges, hogy a visszautazás alkalmával igazolni lehessen, hogy az értékesebb tárgyakat nem külföldön vásárolta, hanem már hazulról vitte magával és így azok nem esnek a különféle behozatali korlátozó rendelkezések alá.

Minden egyéb tárgy kiviteléhez devizahatósági engedély szükséges, amely a Magyar Nemzeti Bank Devizagazgatóság Engedélyezési Csoportjától (Budapest V. Szabadság tér 8.) szerezhető be.

2. MIT LEHET BEHOZNI KÜLFÖLDRŐL?

Az utas uti holmija (az 1. pont szerint) természetesen vámmentesen hozható be. Vámfizetése mellett be lehet még hozni az Utastarifában felsorolt cikkeket az ott megállapított mennyiségben. (Az Utastarifa megjelent a Magyar Közlöny 1956. március 17-i számában.) A vámok a behozott tárgy belső értékeinek általában 10-30 %-át teszik ki, kivéve néhány cikket (gyarmatarul, fűszerek stb.) amelyeknek vámjá 40-60 %.

Az Utastarifában megállapított mennyiségen felül behozott árukat nem vámkezelik, azokat a hazautazó nem tarthatja meg, hanem felajánlhatja ellenértékét a vámhivatalon keresztül az illetékes szakmai vállalatnak, vagy pedig visszaküldheti külföldre. Az Utastarifa X. csoportjában felsorolt következő tárgyak behozatalához devizahatósági engedély szükséges: gépjármű, értékesebb fényképezőgép, rádiókészülék, televíziós készülék, magnetofon, grammofon, tangóharmonika, írógép, hűtőgép, szárítógép, mosógép, parkettkefélgép, számológép, lemezjátszó és egyéb értékesebb tárgy. Ezeknél a vám a tárgy belső értékeinek 60 %-át teszi ki, devizahatósági engedély szükséges abban az esetben is, ha az Utastarifa egyéb csoportjába tartozó tárgyak feltűnő értéke ezt indokolta teszi.

A Magyar Nemzeti Bank nem adja meg a devizahatósági engedélyt, ha a vételárát a Devizakódex (1950. évi 30. sz. tvr.) értelmében bejelentési, illetőleg felajánlási kötelezettség alá eső bármilyen jogcímen (pl. örökség, munkadíj, jutalék, tiszteletdíj, jogdíj stb.) keletkezett külföldi követelésből egyenlítették ki, ha a tárgyat belső, vagy külföldi személy által bármilyen szolgáltatás ellenében külföldön rendelkezésre bocsátott fizetőeszközzel vásárolták, vagy belsőldről kívüli tárgyak eladásából szerzett külföldi fizetőeszközzel vették meg. Kivétel az az eset, ha valamely követelés felhasználására a Magyar Nemzeti Bank előzetes engedélyt adott.

A devizahatóság által, vagy a rendelkezések alapján kiutalt külföldi fizetőeszközöket csak az engedélyezett célra szabad felhasználni. Üdülésre, tanulmányutra, gyógykezelésre stb. kiutalt fizetőeszközök áruvásárlásra nem fordíthatók. A megtakarított külföldi fizetőeszközöket forint ellenérték fejében a Magyar Nemzeti Bank rendelkezésére kell bocsátani és pedig vagy átutalás, vagy beszállítás útján.

A külföldi fizetőeszközben elért kisebb megtakarítás felhasználását a devizahatóság a külföldi tartózkodás időtartamától, illetőleg a felvett külföldi fizetőeszközök összegétől függően utólagosan engedélyezheti. Ideiglenes külföldi kiküldetést teljesítőknél a Magyar Nemzeti Bank nem adja meg a devizahatósági engedélyt, ha a tárgy külföldi vételára a szállásköltség nélküli napidíj (köllőpénz stb.) 20 %-át meghaladja.

Tanácsoljuk, hogy beutazás alkalmával jelentse be a vámhivatalnak minden olyan külföldön vásárolt cikket, amely nem tartozik az uti holmijába, így megkönnyíti a vámkezelést és nem leveredhetik csempezés gyanújába.

3. DEVIZARENDELKEZÉSEK

Kiutazáskor : Minden utas legfeljebb 50 Ft-ot vihet magával, kizárólag érmékben. Ez arra szolgál, hogy az utas visszatérésekor a határátlépéstől lakóhelyéig felmerülő költségeket ebből fedezhesse. Ha az utasnál véletlenül több pénz maradt a határra való érkezésig, úgy a többletet a vámhivatalnál letétbe helyezheti visszatéréseig. Forintbankjegyek kivitele tilos.

Külföldi pénz, vagy pénzhelyettesítő eszköz csak devizahatósági értékkivételi engedéllyel vihető ki. Demokratikus államok fizetőeszközeire kiállított és a Magyar Külkereskedelmi Bank RT által forgalmazott utazási csekk kivételéhez devizahatósági engedély nem szükséges. A kiutazáskor a forint fizetőeszközt, az utazási csekket, a külföldi fizetőeszközt és a devizahatósági engedélyt a vámhivatalnak be kell mutatni.

Beutazáskor : Minden utas legfeljebb a kiutazáskor magával vitt 50 Ft-ot hozhatja be külföldről, forintbankjegyek behozatala tilos.

Külföldi fizetőeszköz, csekk általában korlátlan mennyiségben hozható be, azonban ezt a belépéskor a vámhivatalnak be kell jelenteni és a visszaérkezéstől számított 3 munkanapon belül a Magyar Nemzeti Banknak be kell jelenteni. Pénzt külföldről vissza is lehet utalni a Magyar Nemzeti Bank külföldi bankoszeitől letései révén, a Magyarországgal fennálló fizetési megállapodások keretében. Nehézségek esetén célszerű az érintett országban működő magyar külképviselethez, vagy külkereskedelmi szervhez fordulni.

Megjegyzés : A fenti rendelkezések csak Magyarországra vonatkoznak. A külföldi vám és deviza-rendeletkezőkről az érintett országok illetékes szervei, esetleg az IBUSZ Idegenforgalmi, Beszerzési, Utazási és Szállítási RT, a Magyar Külkereskedelmi Bank és a magyar külképviseletek, vagy külkereskedelmi kirendeltségek adnak felvilágosítást.

Budapest, 1957. december 27.

Külkereskedelmi Minisztérium
Vám- és Pénzügyi Országos Parancsnoksága

x x x

K Ö Z L E M É N Y E K

A Magyar Athletikai Szövetség elnöksége 1958. január 16-i elnökségi ülésén az alábbi országos csúcseredményeket hit elesítette :

Férfi felnőtt :

Magasugrás	200	Bodó Árpád (BEAC)	V. 18.	Budapest
Magasugrás	203	Bodó Árpád (BEAC)	VII. 7.	Budapest
100 m	10.4	Jakabfy Sándor (BEAC)	VIII. 19.	Budapest
4 x 800 m	7 : 33.2	Ujpesti Dózsa (Szentgáli, Beke, Varga, Kovács L.)	IX. 21.	Budapest

Női felnőtt :

Súlylökés	14.36	Bognár Judit (MTK)	VII. 7.	Budapest
Diszkoszvetés	46.82	Serédi Zsuzsa (MTK)	VII. 7.	Budapest
Súlylökés	14.38	Bognár Judit (MTK)	VII. 27.	Ljubljana
Súlylökés	14.98	Bognár Judit (MTK)	IX. 13.	Prága

60 m	7.5	Bata Teréz (Egri SC)	X. 20.	ger
300 m	40.5	Munkácsi Antónia (MPSC)	X. 27.	udapest

Férfi ifjúsági:

1500 m akadály	4:22.6	Babits László (Csepel)	V. 5.	udapest
Rudugrás	402	Horváth János (U. Dózsa)	V. 11.	udapest
Rudugrás	411	Horváth János (U. Dózsa)	VI. 8.	rencsén
1500 m	3:52.5	Szekeres Béla (MAFC)	VI. 9.	udapest
800 m	1:53.3	Hités Levente (Tatabánya)	VI. 16.	udapest
2000 m	5:31.0	Szekeres Béla (MAFC)	VI. 16.	udapest
1500 m akadály	4:22.0	Babits László (Csepel)	VI. 22.	udapest
Rudugrás	415	Horváth János (U. Dózsa)	IX. 14.	rága
1500 m akadály	4:19.8	Szekeres Béla (MAFC)	X. 28.	udapest

Női ifjúsági:

Súlylökés	13.64	Bognár Judit (MTK)	V. 25.	udapest
Súlylökés	14.08	Bognár Judit (MTK)	VI. 15.	udapest
Súlylökés	14.36	Bognár Judit (MTK)	VII. 7.	udapest
Súlylökés	14.38	Bognár Judit (MTK)	VII. 27.	ubljana
80 m gát	11.6	Kovács Ilona (Csepel)	VIII. 19.	udapest
Súlylökés	14.98	Bognár Judit (MTK)	IX. 13.	rága
Diszkoszvetés	46.08	Hegedűs Györgyi (TFSE)	IX. 14.	rága
60 m	7.5	Bata Teréz (Egri SC)	X. 20.	ger
300 m	40.5	Munkácsi Antónia (MPSC)	X. 27.	udapest

x x x

A Sport-, Hangszer- és Játékáru Nagykereskedelmi Vállalat levél útján értesítette a Magyar Athletikai Szövetséget, hogy az alábbi serdülő (fiú) dobószerek kaphatók a feltüntetett árak n a fenti Vállalat fióküzleteinél:

5 kg-os súlygolyó	45.- Ft
1.5 kg-os diszkosz	126.- Ft

x x x

A Magyar Athletikai Szövetség az alábbi időpontokban rendezi meg országos bajnokságait:

Április 13.	mezei bajnokság
Június 7-8.	ügyességi csapatbajnokság
Június 29.	20 km-es gyalogló bajnokság
Június 15.	marathon bajnokság
Július 6.	serdülő bajnokság
Július 13.	50 km-es gyalogló bajnokság
Július 12-13.	vidéki bajnokság
Július 26-27.	felnőtt egyéni bajnokság
Szeptember 27-28.	ifjúsági egyéni bajnokság
Október 11-12.	váltó bajnokság
Október 18-19.	összetett bajnokság

A marathon bajnokság Szegeden, a vidéki bajnokság Diósgyőrött, míg a többi bajnokság Budapesten kerül megrendezésre.

x x x

Az Atlétikai Híradó 1958-ban 12 alkalommal jelenik meg. Az előfizetési díj egész évre 24 Ft.
Az előfizetési díjat a MASZ 251.502 számú csekkszámájára kell befizetni.

Kérjük a csekk hátlapján feltüntetni a következőket: «Atlétikai Híradó előfizetése 1958-ra».

Az Atlétikai Híradó szerkesztőbizottsága 1958-ban sokkal nagyobb gondot fog fordítani a szakcikkek megjelenésére.

Már előre közölhetjük, hogy folyamatosan leközlésre kerül a nemzetközi atlétaedzők konferenciájának anyaga.

Kérjük a Sporttársakat, hogy minél többen fizessenek elő az Atlétikai Híradóra.

x

A felbontott versenynaptár 2 héten belül elkészül és a Szövetségben megrendelhető.

= o = o = o =

Felelős kiadó : SPORT LAP- ÉS KÖNYVKIADÓ IGAZGATÓJA

1605/PK/Kossuth Kiadó Sokszorosító Üzeme

Felelős : a vállalat igazgatója

