

kpld.

10050818
TF Könyvtár

Féltet

40
515

19



Athletikai híradó

1049 K.

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1958

II. évfolyam. 1. szám



A MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTANÁCS MEGALKULÁSA UTÁN

Jelentős lépéssel jutott előre sportmozgalmunk a fejlődéshez vezető úton a Testnevelési és Sporttanácsok megalakulásával. Régóta húzódott a legfelsőbb sportszervezet létrejötte. Az elmúlt év munkája bebizonyította azt, hogy szükség van egy olyan átfogó, irányító és ellenőrző állami szerve, amely valamennyi sportág fejlesztéséhez elvi, módszertani – s ha szükséges, a több évi tapasztalat alapján – gyakorlati segítséget nyújt.

A Magyar Testnevelési és Sporttanács alapvető célkitűzése a szocialista alapokon nyugvó testnevelés és sport megteremtése. Ezen az úton haladva remény van arra, hogy a magyar sport ismét eliohagja őt megillető helyét a nemzetek között.

Az MTST-től egészen a járási TST-ig, régi, kipróbált szocialista rendszerünkben eredményes munkát kifejtő önzetlen társadalmi munkások, – a legjobb magyar sportszakemberek – kerültek. Az ő személyük biztosták arra, hogy szakmailag, erkölcsileg, társadalmi rendszerünknek megfelelő politikai célkitűzéseinket megvalósító tevékenységgel irányítsák testnevelési és sportmozgalmunkat. Ebből fakad az, hogy a sporttanácsok döntései kötelező érvényűek valamennyi állami és társadalmi sportszervezetre.

A szövetségek alapszabályát, költségvetését, bajnoki rendszerét, versenynaptárát az MTST hagyja jóvá. Ezért a szövetségekre elsősorban szakmai, igazgatási tevékenységek hárulnak.

Ugy véljük, hogy az új szervezeti felépítés jelentős előbbrehaladást eredményez – a magyar testnevelés és sport vonalán – az elkövetkezendő időben.

A Magyar Athletikai Szövetség ezen az úton haladva igyekszik az atlétika általános színvonalát emelni, különös figyelemmel a felnövekvő ifjúság rendszeres sportfoglalkoztatásának biztosítására és az 1960. évi olimpiára való felkészülés elősegítésére.

Köszöntjük a Magyar Testnevelési és Sporttanácsot megalakulása alkalmával, kívánunk sikerekben gazdag működést, a szocialista testnevelés és sport további felvirágzásának elősegítésére.

Nagy Sándor

A GURULÓ ÉS HASMÁNT MAGASUGRÓ TECHNIKÁK OKTATÁSA

A magasugrás az utóbbi évek alatt rohamos fejlődést mutatott az egész világon. A kétméteres magasugrók száma az elmúlt évben elérte a 90 főt, holott öt évvel ezelőt mindössze csak 25 versenyzőnek sikerült a büvös kétméteres határ elérése. E hatalmas fejlődést főképpen a korszerű technikák – a guruló, de főként a hasmánt technika – alkalmazásának lehet tulajdonítani. Jelentős fejlődést biztosított az edzésrendszer fokozatos fejlődése is, ami a sokoldalú, gyakoribb és erősebb edzésekben nyilvánul meg. Ugyancsak jelentős javulást eredményezett az elmúlt évben általánosan használt emeltalpu, vagy kitámasztó dípő alkalmazása is, amely azonban – úgy látszik – nem lesz hosszú életű.

A magasugrást régebben általában a lépő technikával kezdték tanítani. E technika oktatásának előnye egyszerűségében, továbbá abban rejlett, hogy a magasugrásnál annyira fontos felugrást ily módon elég jól el lehet

sajátítani. Nagy hátránya azonban a technikának az, hogy a súlypont-emelés a legkevésbé gazdaságos módon van kihasználva, továbbá, hogy az ezzel a technikával kezdő versenyzőknél – főleg a nőknél – a beidegzés következtében már nehezebb más technikát megtanítani. Ez az ok készítette szakembereinket arra, hogy kezdő versenyzőket is korszerű technikára tanítsák. Erre a guruló technika látszik legalkalmasabbnak. E technikával való kezdésnél azonban nagyon fontos, hogy a gyakoroltatás megfelelő előkészítés után – amely alatt a helyes felugrást értem – kezdődjék csak meg, mert könnyen sok hibás mozgás beidegzésére ad alkalmat. Nem lesz elég meredek a felugrása, túl korán rádől és emiatt nem is tud eredményesen emelkedni, stb. Ily hibák mellett a guruló technika semmivel sem lesz gazdaságosabb az átlépő technikánál.

A helyes felugrás begyakorlása tehát egyik legfontosabb mozzanata a magasugrásnak. Ezért mellette a guruló technika oktatásához fognánk, szükséges, hogy a tanítványokkal a helyes felugrást – különféle felugró gyakorlatok alkalmazásával – jól elsajátíttassuk.

Előkészítő felugró gyakorlatok:

1. Duplázó szökdelés bal és jobb lábon (indian szökdelés lábgyakorlat) karkeresztezéssel a test előtt lefelé.

2. Duplázó szökdelés bal és jobb lábon, páros karlendítéssel előre és hátra.

3. Duplázó szökdelés bal és jobb lábon, páros karkörzéssel a test oldalán hátra.

E gyakorlatok karmozgása elősegíti a függőleges emelkedést és egyidejűleg a vállizületek lazítására is szolgálhatnak.

4. Rugódeszkáról felugrások egy és páros lábon, összekapcsolva különféle lábgyakorlatokkal.

5. Néhány lépés nekifutásból felugrások. Már itt kezdjük el oktatni a mérsékelt lelapulást, az emelkedésben való kivárást.

Ezután következhet a meredek rohamból a felugrás gyakorlása a lécz felett. Először könnyű rohamból végeztessük a felugrást, csak az egyensúlyra ügyelve. Később a rohamot fokozatosan növelve és erősítve, a helyes felugrás begyakorlására törekedjünk. A lelapulást, azaz a felugrás előkészítését, az utolsó három lépésen keresztül végeztessük el. Az elugrástól számított harmadik lépés alatt megkezdjük a felsőtörzs fokozatos hátradöntését. A második lépés kezdetén a csípőt mérsékelten súlyesztjük – mintha rá akarnánk ülni az elugró láb sarkára – a felsőtörzs pedig a második lépés befejeztéig a függőlegesig dől hátra. Az utolsó lépés alatt a csípő majd súlyesztett helyzetében, a felsőtörzs azonban még tovább dől hátra. Csak az így hátradöntött helyzetből és megfelelő hosszúságú utolsó lépésből lehet jól felugrani.

Az ugrók már itt szokjanak hozzá a lendületes rohamhoz és annak kitámasztásához. Az ugró törekedik emelkedés közben súlypontját az elugró láb felett tartani az elugró lábat pedig az emelkedés végén maga alá huzva, majd a lécz felett átnyújtva, gyorsan lesúlyesztetni. A lendítő láb jól kivár a lécz felett, ezzel is biztosítja az ugró egyensúlyi helyzetét a repülés alatt. E felugró gyakorlatok igen értékes mozgások nemcsak a helyes felugrás begyakorlására, hanem az ugróerő növelésére is. Jó ugróknál is előfordul, hogy sok használt ugrás után elromlik a felugrásuk. Ennek ellensúlyozására, továbbá az ugróerő állandó növelése érdekében is ajánlatos e felugrások állandó gyakorlása az edzéseken.

1. A guruló technika oktatása

Miután a tanítványok a felugrást már képeken elsajátították, rátérünk a guruló technika oktatására. A guruló technika mindenki által ismert rávezető gyakorlatai igen alkalmasak a technika begyakorlására. E mozgássorozat ismertetése és beidegzése után a guruló technikát kezdetben meredek-rohamu felugrásból gyakoroltassuk, miáltal a korai eldőlés veszélyét kiküszöböljük. Sok egyetemi hallgató csoporttal oklaltam e módszerrel a guruló technikát és azt tapasztaltam, hogy nagyrésztük igen könnyen és jól elsajátította e technika lényegét. Ha már meggyőződünk a mozgás megfelelő beidegzéséről, akkor állítsuk tanítványunkat megfelelő roham-szögbe, ami a guruló technikánál 40-50 fok között van. Ezután rátérhetünk az ugrás egyes részeinek további tanulására, begyakorlására és csiszolására.

1. A nekifutás

Hossza 6-12 lépés között változik. Vannak lassú és gyors rohammal ugrók. E tekintetben döntő szempont az lehet, hogy oly erősségű és oly hosszú rohamból ugorjunk, amelyből még jól ki tudunk támasztani. Elméletileg természetesen jobb a minél gyorsabb roham. Erősebb lábú versenyzők természetesen gyorsabb rohamból tudnak kitámasztani. Ugyanesez mélyebb lelapulással és a kitámasztásba való erős hátradőléssel, gyorsabb rohamból lehet még jól felugrani. A guruló technikával ugrók általában fokozó sebességű rohamból ugranak, tekintve

a roham szög elég meredek voltát. A lépések ellenőrzésére a nekiútás kezdetét, az első lépést és az elugrás előtti negyedik lépést jelöljük meg. Sok ugró, mikor a negyedik lépés jelölését eléri, az elugró lábbal lapos kis ugrást vagy lépésnyújtást végez, amelyet egy rövidebb, majd ismét egy hosszabb lépés követ. Az utolsó lépés az előzőnél valamivel rövidebb (Bodónál 10 cm-el), mert az ugró a végsebesség érdekében hamarabb leteszi a lábát. Ez a lépés ritmus megváltoztatása, úgy tapasztaltam mind a három jobb ugrómnál Bodónál, Kisgergelynél és Csepregynél egyaránt bevált és jó hatással volt a felugrás előkészítése céljából. Először lapos ugrást végeztek, később lépésnyújtás mellett maradtak, mert simábbá tette a rohamot.

A három utolsó lépés alatt történik a lelapulás — amiről a felugró gyakorlatoknál már megemlékeztem — ennek mélységét egyénileg kell kitapasztalni. Előforduló hiba: az ugró nem kezd el időben a felső törzs hátradöntését és a lelapulást az utolsó lépéssel végzi el. Következmény: a felső törzs előredőlése a kitámasztásban, az ugrás hosszú, lapos és erélytelen lesz.

Csak oly mélyre szabad lelapulni, amelyből az ugró még könnyen, frissen ki tud emelkedni. A lelapulás mélységének firszirozása nem helyes és nem is eredményes. Több évi ugrómunka után a lelapulás mélysége fokozódik — a lábak már jobban elbírnák a terhelést.

Nekiútás közben a felső törzs mérsékelten előre dől — jobban mint a futásnál — a karok szabadon mozognak a test két oldalán. Ismeretes mindkét kar előrenyújtásával végzett nekiútás is (Nilsson). Ennek jelentősége abban van, hogy könnyebb az átmenet a kétkaru lendítéshez, mint a rendes futómozgásból. Az ugró utolsó lépésével jut a kitámasztás helyzetébe. A kitámasztás helyzetébe az ugrólábat simán kell becsusztatni és nem dobantásszerű rácsapással. A kitámasztó láb pillanatnyi sarokérintés után egész talppal fog talajt. Itt egy pillanatra szinte megáll az ugró, de ez nem más, mint a kitámasztás felvételétől a felugrásig eltelt idő. A jó kitámasztás érdekében fontos az elugró láb fejének a lécc felé való fordítása. Ez az elfordítás és a lábizmok megfeszülése megakadályozza a térd behajlását, ami a kitámasztás sikere szempontjából döntő fontossággal bír. (A lábfej elfordításával egyidejűleg a sípcsont és a szárkapocs térdizületében lévő végei is elfordulnak és így a kitámasztásnál fellépő nagy nyomásnak ellen tudnak állani.)

A nekiútás általában lendületes, laza, törésmentes, egyenesvonalú legyen.

2. A felugrás

A magasugró számára a legfontosabb a helyes felugrás beidegzése. A felugrás feladata, hogy az ugró a nekiútás által nyert vízszintes irányú lendületet függőleges irányban ható erővé alakítsa, egyben a láb és karok lendítésével, az elugró láb elrugaszkodásával az ugrót minél magasabbra emelje.

A felugrás helyének léctől való távolsága 50–130 cm között váltakozik. A távolság függ a roham szögétől és az ugrás technikájától. Általános szabály, hogy minél kisebb szögből történik a felugrás, annál közelebbről. A hasmánt technika közelebről, a guruló technika messzebről. A felugrásnak a kitámasztás után azonnal meg kell indulnia. A lendítő láb hátramaradt helyzetéből fokozódó sebességgel lendül fel, amely mozgásba belekapcsolódik a karok energikus lendítő munkája is. A lendítő láb lábfeje a lábszár felé hajlítva (pipálva) lendüljön fel. A nekiútással nyert lendület lefékezését az ugró a kitámasztáson kívül elugró egyenoldalu csipője erős visszafogásával éri el, ami megakadályozza a test súlypontjának túlhaladását az elugró láb felett. Ez szükséges és igen fontos mozzanat. Legtöbb nem megfelelő meredekségű felugrás e részmozgás elhagyásának következménye.

A lendítés megkezdése után az ugró az elugró láb mérsékelt behajlításával tovább folytatja előrehaladását. Mivel az elugró láb behajlítása nem nagy, így az ugró előrehaladásával együtt fokozatosan magasabb helyzetbe is kerül, tehát súlypontja is emelkedik. Ez is igen fontos, mert még az elugrás előtt emelkedési sebesség keletkezik azzal, hogy az ugró súlypontja legalacsonyabb helyzetéből az utolsó lépésen át fokozatosan emelkedik és ebbe kapcsolódik azután bele a tulajdonképpeni elrugaszkodás, az elugró láb felugrása. Az elugró láb addig nem nyúlik ki a felugráshoz, amíg nem lassul le a lendítő láb és a karok gyorsuló mozgása. Abban a pillanatban, amikor ez megtörténik, csökken a nyomás a támaszkodó lábon és megkezdődik az elugrás főrésze: az a ugró láb teljes kinyúlása, csipő, térd és bokaizületén történő erős, gyors kinyúlással. Az elrugaszkodás pillanatában a lendítő láb nyújtva, vagy hajlítva felfelé halad és a lécc felett 10–15 cm-el magasabban feltételezett képzeletbeli pontig irányul. A karok lendítése a láb lendítéséhez hasonlóan felfelé, fejmagasságig, vagy még azon belül is lendül. A magas karlendítés a függőleges emelkedést tisztítja (Bodó).

Az ugrótechnikai gyakorlatokat 4 lépéses rövid rohamból gyakoroltatom, ha azt tapasztalom, hogy ilyen rohamból megy a helyes felugrás, a rohamot először 2 sima, majd 2 futólépéssel nyújtom meg. Ha e hosszabb és így erősebb rohamból nem megy a felugrás, ismét 4 lépéses nekifutásból gyakoroltatok tovább, mindig a helyes felugrás szempontjait tartva szem előtt. Igen sokszor kellett ezt tennem Bodóval és társaival is, míg végül jó lett a felugrás.

3. Légmunka

Az ugró, miután a talajról felemelkedett, nem tudja megváltoztatni súlypontja utjának röppályáját. Ezért a légmunkát nem szabad siettetni. Az emelkedés a következő testhelyzetben történik, akár a guruló, akár a hasmánt technikánál: a lendítő láb a legmagasabb pontig, ha kell fejmagasságig lendülve, a karok a technikának megfelelően egyik, vagy mindkét kar fejmagasságig, vagy azon felül is, a felső törzs csak kissé hátra dőlve, az elugró láb tárdben nyújtva, függőlegesen. Ha az ugró nem sieti el a légmunkát, nagyobb lehetősége van arra, hogy a test egyes részeit a súlypont körül csoportosítsa. Elsietett légmunka kedvezőtlené teszi a testrészek súlypontkörüli helyzetét és ez az emelkedés és így az eredmény rovására is megy. Kezdő ugróknál gyakran látni a tulkorai rádőlést a lécre. Az eldőlő test súlypontja ily esetben nem esik az elugró és lendítő erők vonalába, hanem a rádőlés irányába, stb.

Emelkedés közben az ugró a felugráskor maximálisan megfeszített izomzatát ellazítja, hogy a lécc felett szükséges izommunkát (a törzs izmainak összefogását) el tudja végezni.

Amikor az ugró testrészeivel felér a lécc magasságáig, következik a légmunka újabb fontos része, a léccen való átfordulás. A bukó guruló és hasmánt technikáknál ez folyamatosan történik, vagyis az egyes testrészek egymás után kerülnek át a lécc felett. A nyújtott guruló és hasmánt változatoknál az átfordítás csaknem egyszerre történik, legalábbis a törzsnél, amely a test legnagyobb tömege. Vigyázni kell arra, hogy az emelkedés közben a felső test ne nagyon emelkedjék a lécc fölé, mert az megnehezíti az alsó végtagok átemelését a lécc fölött. A bukó technikáknál a testrészek fokozatos átemelése és súlyosztása megemeli az ugró testének még a léccen innen maradt részét. Az ugró medencéjének megemelését törzsizmainak összefogásával is elősegíti. A lécc fölötti átfordulásnál a bukó technikáknál előnyös a test zárt helyzete, vagyis a végtagok közelsége a testhez, mert így könnyebben tudja a szükséges mozgásokat elvégezni mint nyújtott helyzetben.

A bukó technikáknál fontos továbbá, hogy ne csak a roham iránya felé forduljon és bukjon az ugró, hanem előre is. Enélkül az ugró feje igen közel kerül a léchez, viszont csipője meg nagyon ellendül a léctől. Ennek következménye az elugró láb visszamaradása, a test a lécc felett olyan helyzetbe kerül, hogy a törzs és a lábak egy háromszög szárait alkotják. A léctől való eltávolodást a bukó hasmánt technikánál a bukás végén alkalmazott horizontálissal lehet elősegíteni.

Talajérés az egyes technikák szerint különböző.

4. Guruló technikák

A guruló technikáknál, tekintettel arra, hogy a roham meredekebb – 45 fok körüli – és a felugráskor nem kell a lécc feletti forgatáshoz oly előkészületeket tenni, mint a hasmánt technikánál, eredményesebb felugrást lehet elérni mint a hasmánt technikánál. A guruló technikánál azonban a test oldalával kerül át a lécc felett, ami viszont kevésbé gazdaságos, mint a hasmánti technikával történő átfordulás.

4/a. Nyújtott guruló technika

A felugrásnál fontos a lendítő láb magas fellendítése, ami egyben meg is akadályozza az ugrót a tulkorai eldőlésben. Az ugró teste vízszintes helyzetben egyszerre kerül át a lécc felett, oldalával a lécc felé fordulva. Lendítő láb nyújtottan, elugró láb mérsékelten felhuzva kerül át a lécc felett. Majd utána tovább fordul el és arccal a föld felé, elugró lábával két kézre támaszkodva ér talajt. Hiba, ha az ugró törzse magasan a lécc fölé kerül, mert ez esetben a csipő lemarad és nem lesz eredményes az ugrás. Ilyen esetben arra kell ösztönözni a tanítványokat, hogy vállukkal érintsék átfordulás alkalmával a léccet. Ennél a technikánál az ugró nem végez semmi bukó mozgást, és így nem is gazdaságos mozgás.

4/b. Bukó guruló technika

Ha az ugró lendítő lábával a léc fölé kerül, az ugró testének nyulása nélküli mindkét karjával és lejjével megkezdí a bukómozgást. A léc felett nyújtott lendítő láb azonban nem süllyed le, azért, hogy lassítsa a lécen még át nem emelt medencének felfelé történő mozgását. Ha ezt nem tenné az ugró, a gyors bukás következtében nem tudna a csipő oly magasra emelkedni. Az ugró bukó mozgását tovább folytatva, arccal lefelé a homok felé fordul. A bukás és a forgás következménye, hogy az ugró csipője és combjai jó magasra felemelkednek és így biztosítják az elugró láb átmenését a léc felett. A lécen túl a tovább forgatás megakadályozására az ugrók lábcserét is szoktak végezni. Leérkezés az elugró lábra és két kézre. (A hasánt technika ismertetése a következő számban kerül leközlésre.)

1956-ban a világ legjobb atlétaedzői konferenciát tartottak, ahol tapasztalataikról beszámoltak. Az előbbiakban közöljük az egyik rövid előadást tekintettel arra, hogy a versenyszámban nem állunk a legjobban. Felhívjuk olvasóink figyelmét, hogy a cikkben foglaltak nem törvényszerűségek, csupán egy oktató tapasztalatai, melyekből ki-ki használja munkájánál az értékeesebb gondolatokat.

(Folytatás az Atlétikai Híradó 2. számában következik)

A MAGAS GÁT

Irta: Francis Cretzmeyer, Iowa állam egyetemének atlétaedzője

Igen sok kitűnő gátfutóedző, s egykori nagy gátiutó van itt, akik ennek az előadásnak megtartására érdemeesebbek lennének, s ezért nagy megiszteltetés, hogy a beszédet én tarthatom.

Nem hinném, hogy Iowában bármilyen különleges ötletünk lenne, csupán szerencsések voltunk, mert csapatunkban jónéhány gátfutóigéret volt. Ennek köszönhető, hogy súlyponttal a gátfutással kellett foglalkoznom.

Mióta Iowában vagyok, valamennyi gátfutónk szép száma természetű, hosszulábú fiú. 2 kivételtől eltekintve. A láb-hosszuság olyan dolog, amit a gátiutóknál szívesen látok, mert a gátat gyorsabban tudja venni. Ez annak tudható be, hogy a gát vételekor nem kell akkorá távolságot megtennie. Függetlenül attól, hogy a futó hosszú, vagy rövid-lábú, a gát fölött magasra kell ugrnia. Ezalatt azt értem, hogy szabályos vágázó futólépéssel kell felmennie. Ezévi legjobb gátfutókkal voltak kisebb-nagyobb nehézségeink (Les Stevens) hajlamos arra, hogy mélyhelyzetben, vagy ahogy én nevezem, gugolva fusson, amelynek következtében a gátat át kell ugrnia ahelyett, hogy az átlépne. Erre állandóan emlékeztettem, s azt hiszem, ez segített is. A gátfutónak és edzőjének inkább az legyen az érzése, hogy a futó átlép az akadályon, mint hogy azon átgugrik.

Gátvételnél lendítő láb lábfeje mutasson egyenesen előre. Fektesünk erre nagy súlyt a gyakorlásnál. A sarok könnyedén érintheti a talajt, azonban a gátiutónak a lábujjakon kell fellendülnie, ez segíti hozzá, hogy (mint említettem) magasra fusson át a gáton. S ezesetben teste két-három hüvelyknyit (kb. 5-8 cm.) fog emelkedni. Ami a használt karmozgást illeti, úgy érzem, az egyéni dolog. Már érzésem szerint a kettős karhasználat segít a gátra való fellépésben s a gát feletti előnyös testhelyzet elérésében. Úgy tapasztaltam, hogy ez néhány tanítványomnál lényegesen jobb gátvételt eredményezett.

Amikor a gátiutó elrugaskodik a gát felé, elől lévő lábát félig behajlított helyzetben hozza fel, térde elől van, alsó lábszára laza. Szerettem látni a gátiutóink, a gát felett behajlítják térdüket, mert ez sokat segít és gyorsítja a lendítő láb lecsapását. Ami az utóbbi néhány megjegyzést illeti, egy másik kiváló gátiutónk, Jack Mathews nagy problémát jelentett számunkra. Ő lendítő lábát körmozgásszerűen mereven lendítette fel, s következetesen kiesett a vonalból, amikor a gátról leérkezik. Megkíséreltük, hogy egy keskeny pályán fusson, kihangsúlyozva a térdvezetés stb. fontosságát, de nem sokra mentünk vele. Végül is ebben az évben nem beszéltünk többé ezekről a hibákról, miután máshol sem próbáltuk megjavítani ezeket.

Amikor a test a gát fölött van, jó előrehajlást, félig hajlított térdet, s az elrugaskodás pillanatától a gát felső szegélyére szegezett tekintetet akarunk elérni, mely utóbbi addig tart, amíg a lendítő láb térde a gát fölé nem ért. Stevens a gát fölött leszegi a fejét, s biztos vagyok abban, hogy ez használt neki.

Ne siessük el a láb áthozását, vigyük azt laposan át a gát felett. Ezzel azt akarom mondani, hogy nem kell túlhangsúlyozni a mozgást, amíg a térdet előre és felfelé nyomjuk, mert ez oda vezet. Hogy a gátiutó kiegyenesíti magát, s rossz helyzetbe kerül, midőn a lába talajt ér. Kíváncsú, hogy a lendítő láb ugynevezett tapogatózó mozgásba kerüljön, s a test majdnem közvetlenül a láb fölött legyen, amikor talajt ér, s ily módon ez olyan helyzetbe hozza a gátiutót, hogy törésmentesen folytathatja a lépését a következő gát felé.

A gátvételnél a karhelyzet egy további problémánk. Bármilyen legyen is a használt karmunka, fő az, hogy a vállak párhuzamosak legyenek. Ne vágjuk hátra a vezető kart erőteljesen, mert ennek következtében a váll kilendül a vonalból. Az első karra különböző karmunka lehetséges, a jó gátiutó azonban bármelyik használatánál is vonalban tartja a vállát. Ha a futónak ezzel nehézségei vannak, igyekezzünk könyökben behajlított karját minél

azt hátrányomra. Ez az egyszerű gyakorlat, ami némileg kétségtelenül eltulzott, segített egy-két versenyzőnket meggyőzni.

A gátak közötti mozgás: szabályos vágózás. A hangsúly a jó vágózó stíluson van.

A laza futás és az egyensúly rendkívül jelentős, csak úgy, mint az az igyekezet, hogy minden futólépés hossza megközelítőleg azonos legyen. A hajrában ugyanez a vágótechnika.

Hetenként egyszer célszalagot használunk, s a fiúk az utolsó gátvétel után szinte «rávetik» magukat. Az az érzésünk, hogy ezzel eltérítjük őket attól a hajlamtól, hogy az utolsó gát vétele után hirtelen elhagyják magukat.

Gátfutóinkkal csoportonként dolgozunk, hogy az legyen az érzésük, mintha versenyen versenyzőtársuk jobb, vagy baloldalán futnának. Edzés közben pályát cseréltetünk velük, hogy ezáltal hozzászokjanak: vannak jobb, illetve bal lábbal lendítő versenyzőtársaik.

Ugy vélem, ez fontos, mert a karok véletlenül összeütköznek, éppen ezért kell a versenyzőnek azonos feltételek között gyakorolnia.

Munkánk során igen komoly vágózó munkát végzünk. Hetenként legalább egy napot csupán ennek szentelünk. A hangsúly minden edzésen a hajlékonyságon van, s az edzés egész tartama alatt az egyes futások között lazító gyakorlatokat végeztetünk.

Ha gátfutóink azt a benyomást keltik bennünk, hogy teljesen uralják a gátat és mozgásuk csiszolt, akkor tudjuk, hogy versenyképes állapotban vannak már. Ekkor az előbb említett alapvető pontokra összpontosíthatjuk figyelmünket, amilyen a gát megközelítése, a karunk a gát felett, a gátak közötti futólépés hossz, stb. Mindezek hosszu és lelkiismeretes gyakorlást igényelnek. Nálunk, ahol a gátfutókkal egy-egy versenyen sok pontot lehet szerezni «muszáj» e versenyszámmal körültekintően, alaposan foglalkoznunk, s amint az eredmények mutatják, a fáradságunk nem is hiábavaló.

-0-0-0-0-0-0-

F I Z E S S E L Ő

A Z

A T L É T I K A I H I R A D Ó R A

Előfizetési díj egy évre 24 forint, Előfizetési díjakat kérjük a MASZ
251502 sz. csekkszámára befizetni.

SZÖVETSÉGI KÖZLEMÉNYEK

A Magyar Athletikai Szövetség elnöksége 1958. február 6-i ülésén a versenyzők nyilvántartásával és minősítésével kapcsolatban az alábbi határozatot hozta:

- 1) Valamennyi szakosztály köteles versenyzőit az 1957. évben elért eredménye alapján minősíteni. A versenyzőket csak a legjobb eredményüknek megfelelő osztályba kell minősíteni.
- 2) A versenyzők minősítését Budapesten a MASZ, vidéken a megyei alszövetségek végzik. A végrehajtási határidő Budapesten március 15, vidéken március 31.
- 3) A minősítést a versenyző minősítési könyvében és egyben nyilvántartási lapján kell feltüntetni, ill. keresztülvezetni.
A megyei alszövetségek a versenyzők minősítéséről – minősítési szintek alapján csoportosítva – készítsenek kimutatást és azt legkésőbb április 15-ig küldjék meg a MASZ-nak.
- 4) Az országos mezői bajnokságon és az azt követő versenyeken csak olyan versenyzők nevezését fogadja el a szövetség, illetve a versenyt rendező egyesület, akinek minősítését a fenti határozat értelmében végrehajtották.

-0-0-0-0-0-

A Magyar Athletikai Szövetség elnöksége a jövőben közleményeit kizárólag az Atlétikai Híradóban fogja közzétenni.

Ennek értelmében kérjük a sportköröket, hogy ízzessenek elő az Atlétikai Híradóra. Előfizetési díj 1 évre 24.- Ft. Előfizetéseket a 251.502.sz. csekkszámán lehet eszközölni.

-0-0-0-0-0-0-0-

Értesítjük az atlétikai szakosztályokat, hogy a szövetségben minősítési jelvények kaphatók az alábbi árakban:

ezüst jelvény	10.- Ft
bronz jelvény	9.- Ft
vas jelvény	3.50 Ft
♦A♦ jelvény	3.50 Ft

-0-0-0-0-0-

Edző sporttársak figyelmébe!

1) Az MTSH elnökének 7/1957/MTSH. sz. utasítása (megjelent MTSH Közlöny 4. szám és Atlétikai Híradó 8. szám/ előírja, hogy minden edzői minősítéssel rendelkező edzőnek a munkáltatóval (sportkörrel) szerződést kell kötni.

A fennálló rendelkezések értelmében jóváhagyott edzői szerződések nélkül az edzőket díjazásban részesíteni nem lehet.

Felhívjuk az atléta edzők figyelmét, hogy szerződéseiket a lehető legrövidebb időn belül a fenti utasítás előírásainak figyelembevételével kössék meg és 3 példányban az előírt módon juttassák el szövetségünkhöz.

Az edzői szerződés megkötéséhez az új feltételeket tartalmazó nyomtatvány szükséges. A nyomtatvány beszerezhető 10 fillér ellenében a sportpropaganda Budapest, Rákóczi-ut 57. sz. alatti üzletében. A nyomtatvány száma Rsz. 73/a. 1957. XI.

A szerződés-ürlep minden rovatát pontosan ki kell tölteni.

2) A minősítéssel rendelkező edzők edzői igazolványai 1957. év végével érvényüket veszítették. Az új igazolvány-könyvecskék most készültek el.

Ezúton is felhívjuk edzőink figyelmét arra, hogy minősített edző csak érvényes edzői igazolvány birtokában folytathat edzői tevékenységet.

Az új edzői igazolványok kiadását megkezdjük

Új igazolványt csak annak az edzőnek adhatunk ki, aki:

- a/ szövetségünk címére beküldeni, vagy behozza lejárt, régi edzői igazolványát,
- b/ szövetségünk címére beküld vagy behoz 1 db 4x4 cm-es igazolványképet,
- c/ befizet vagy beküld szövetségünk címére 5.- Ft-ot (az összeg befizethető közvetlenül a szövetség pénztárába, vagy a 251.502. sz. csekkszámlára.)

-0-0-0-0-

Sportegyesületek osztálybesorolása az 1958. évre

A Magyar Athletikai Szövetség elnöksége a szövetség tagegyesületeit – az 1957. év eredménye alapján – az alantiek szerinti osztályokba sorolta:

I. osztály:

Ujpesti Dózsa
Bp. Honvéd
Vasas SC
MTK
TFSE

Győri Vasas ETO
BEAC
Csepel SC
Szolnoki MÁV
MAFC

II. osztály:

Nagykanizsai Bányász
FTC
Diósgyőri VTK
Bp. V. Meteor
Bp. Építők
Debreceni EAC
BVSC
UTTE
Nyíregyházi VSC
Pécsi VSK
MPSC
PEAC
Békéscsabai MÁV
Orosházi Kinizsi
Dorogi Bányász

Előre SC
Bajai Építők
Bp. MÁVAG
Törékvás SE
Szegedi VSE
Bp. Spartacus
Bp. Petőfi
Tipográfia TE
Győri Dózsa
Gyulai Pedagógus
Szombathelyi Haladás
Szekszárdi SC
Debreceni GÖCS Vasas
Tatabányai Bányász
Gyulai MEDOSZ

III. osztály:

A többi sportegyesület a III. osztályba nyert besorolást

Szövetségi tagdíj az 1958. évre:

I. osztályu egyesületek részére	200.- Ft
II. osztályu egyesületek részére	100.- Ft
III. osztályu egyesületek részére	50.- Ft

Kérjük a tagegyesületeket, hogy az 1958. évi tagdíjat legkésőbb április 30-ig a MASZ pénztárába, vagy a 251.502. sz. csekkszámlájára befizetni szíveskedjenek.

Az 1958. évi marathón (országúti) futók versenynaptára

Időpont	Táv	Rendező
III. 30 "	15 km. erdei futás	Ujpesti Dózsa
IV. 13	10 km. mezői bajnokság	MASZ
IV. 27	20-25 km.	Törekvés
V. 4	5 km.	EB keretén belül
V. 18	30 km.	Előre SC
V. 25	5 km.	EB keretén belül
VI. 1	10 km.	MTK
VI. 15	Marathón bajnokság	Szegedi Spartacus
VII. 6	15 - km - 1 órás	Vasas SC
VII. 20	25 - 30 km.	Egyetértés SC
VII. 25	10 km. országos bajnokság	MASZ
VIII. 3	5 km.	EB keretén belül
VIII. 17	1 órás	Bp. Honvéd
VIII. 31	30 km.	Előre SC
IX. 7	5 km.	BVSC
IX. 14	20 km.	Szombathelyi Haladás
IX. 21	10 km.	EB keretén belül
IX. 12	Marathón	Csepel SC
X. 26	15 - 20 km.	Bp. Spartacus

Az 1958. évi gyalogló versenynaptár

Időpont	Táv	Rendező
IV. 20	5 km.	Csepel SC
V. 4	10 km.	Bp. Spartacus
V. 11	1 órás - 15 km.	Bp. V. Meteor
V. 25	20 km.	U. Dózsa
VI. 8	30 km.	Vasas SC
VI. 15	10 km.	Vasas SC
VI. 29	20 km. országos bajnokság	MTK
VII. 13	50 km. országos bajnokság	MASZ
VII. 25	10 km.	U. Dózsa
VIII. 10	15 km.	Bp. Honvéd
VIII. 24	20-25 km., 2 órás	U. Dózsa
IX. 7	30 km.	Előre SC
IX. 21	20 km.	BEAC
X. 5	10 km.	TFSE
X. 12	50 km.	Egyetértés SC

-0-0-0-0-0-0-

Szovjetunió	10.3	20.9	47.4	1:48.1	3:41.1	13:35.0	29.09.8	8:40.4	13.9	51.1
Törökország	10.8	22.9	49.3	1:52.5	3:53.6	14:19.6	32:54.6		15.5	55.2

	magas- ugrás	távol- ugrás	rud- ugrás	hármás- ugrás	súly- lökés	diszkosz- vetés	gerely- hajítás	kalapács- vetés
Anglia	193	754	430	15.17	16.94	53.32	75.15	64.56
Ausztria	196	705	395	14.51	14.96	46.10	61.84	56.27
Belgium	185	725	421	14.09	15.48	45.51	68.02	55.33
Bulgária			420	15.60	17.22	54.04		
Csehszlovákia	208	730	430	15.66	18.05	54.60	72.70	61.92
Dánia	191	727	425	14.28	15.45	51.19	66.14	56.11
Finnország	205	774	450	15.66	16.49	53.04	78.94	60.88
Franciaország	195	768	420	15.80	16.55	49.90	80.60	61.87
Görögország	193	718	455	14.87	16.93	52.35	64.97	53.80
Hollandia	186	757	380	14.33	14.84	52.12	70.40	49.88
Irország	198	679	371	13.47	14.62	43.98	57.23	60.93
Izland	190	746	440	15.95	16.00	52.56	60.42	52.00
Jugoszlávia	204	760	438	15.17	15.83	52.10	72.65	64.73
Lengyelország	205	780	442	15.83	17.40	54.67	83.37	64.22
Magyarország	203	741	420	15.14	16.58	55.05	73.97	62.38
Németország	204	762	452	15.17	17.45	52.51	80.09	61.76
Norvégia	205	732	410	14.80	15.85	50.48	81.03	62.07
Olaszország	196	742	420	15.21	17.41	53.70	74.00	58.37
Portugália	180	702	360	14.76	13.50	43.21	56.97	50.07
Spanyolország	192	713	382	14.21	14.52	46.40	60.99	49.27
Svájc	192	721	420	14.90	14.92	48.96	68.20	51.28
Svédország	207	716	440	15.32	16.80	53.97	75.69	60.95
Szovjetunió	216	777	452	16.29	17.07	55.01	83.34	66.70
Törökország	198	711	375	14.36	14.32	47.14	57.09	53.18

1958. ÉVI EGYESÜLETI BAJNOKSÁG VERSENYKIÍRÁSA

- 1/ A bajnoki verseny célja: az egyesületek rangsorolásának egyik tényezőjében, az Egyesületi Bajnokságban az egyesületek értékelése, a munkastatisztikai pontverseny hasonló értékelése. Az I. osztályu verseny keretében az élgárda találkozóinak biztosítása, míg az alsóbb osztályu versenyeken az azonos képességű versenyzők részére versenyzési alkalom biztosítása és ezeken keresztül az egyesületekben folyó munka folyamatosságának biztosítása és annak értékelése.
- 2/ A versenyek helye és időpontja: az I. osztályu versenyek az alábbi időpontokban és megnevezett egyesületek által kerülnek megrendezésre:

I.	forduló:	Ujpesti Dózsa	május 24-25
II.	forduló:	Vasas SC	június 14-15
III.	forduló:	MTK	június 28-29
IV.	forduló:	BEAC	szeptember 20-21

A II. osztályu versenyeket 3-3 megye részére összevontan a megyei alszövetségek által kijelölt egyesületek rendezik meg az alábbi csoportosításban:

- I. Borsod, Hajdu, Szabolcs megye
- II. Csongrád, Békés, Bács-Kiskun megye (Baja nélkül)
- III. Szolnok, Heves, Nógrád megye
- IV. Győr, Fejér, Komárom megye
- V. Baranya (és Baja), Somogy, Tolna megye
- VI. Zala, Vas, Veszprém megye

Pest megye a budapesti versenyeken vesz részt.

A fenti csoportosításnak megfelelően a II. osztályu versenyeket a következő megyék rendezik.

- I-IV. forduló: Borsod, Csongrád, Szolnok, Győr, Baranya, Zala
- II-V. forduló: Hajdu, Békés, Heves, Fejér, Somogy, Vas
- III-VI. forduló: Szabolcs, Bács-Kiskun, Nógrád, Komárom, Tolna, Veszprém

Budapesten fordulónként 2-2 II. osztályu versenyt rendeznek a Budapesti Könnyűatlétikai Alszövetség által kijelölt egyesületek.

A III. osztályu versenyeket megyénként az alszövetségek által kijelölt egyesületek rendezik meg. Budapesten fordulónként 4-4 verseny kerül megrendezésre. Vidéki viszonylatban az adott esetben a II-III. osztályu versenyt együtt kell megrendezni.

A II-III. osztályu fordulók időpontja:

I/a.	forduló:	május 4	II/b.	forduló:	augusztus 3
I/b.	forduló:	május 11	IV/a.	forduló:	augusztus 31
II/a.	forduló:	június 15	IV/b.	forduló:	szeptember 21

- 3/ A versenysorozat rendezője: a Magyar Athletikai Szövetség. A versenysorozat versenybírósa:

Elnök: dr. Horváth István
 Helyettes: Szabó István
 Titkárok: Nyirő György, Vargha Gábor, Simonyi Tibor, Neszmélyi Károly

Az alsóosztályu versenyek rendező egyesületeit az illetékes alszövetségek jelölik ki legkésőbb április 15-ig, erről kötelesek értesíteni a kijelölt egyesületet és a MASZ-t.

Ugyancsak az illetékes alszövetségek küldik ki a területükön megrendezésre kerülő versenyek versenybíróságát is.

- 4/ A versenyeken részt vehetnek: az egyesületek minősített és rajtengedélyes versenyzői. Az EB versenyein minden versenyző csak legmagasabb minősítésének megfelelő osztályban indulhat, tehát kiegészítő számaiban nem indulhat el alacsonyabb osztályu versenyen. Az I. osztályu versenyek kellő számu indulója biztosítására mindazok a II. osztályu versenyzők, akik 1957-ben a legjobb 50 rangsorában az első 20 közt

szereltek, vagy 1958. évben az 1957-ben 20. nak rangsbrólt eredményét hiteles körülmények között érték, szintén indulhatnak az I. osztályu versenyeken. Természetesen ez esetben az I. osztályu verseny-zókhöz hasonlóan - azon fordulón belül nem indulhatnak alsóbb osztályu versenyeken, még a kiegészítő szá-mokban sem.

Tekintettel arra, hogy a versenykiírás értelmében 4 I. osztályu és 6-8 II-III. osztályu forduló kerül meg-
rendelésre a 4 I. osztályu versenyhez a következő II-III. osztályu versenyek tartoznak:

I. osztályu verseny		II-III. osztályu verseny	
I.	forduló	I/a. és I/b. forduló	
II.	forduló	II/a. és II/b. forduló	
III.	forduló	nem kerül megrendezésre	
IV.	forduló	IV/a. és IV/b. forduló	

III. osztályu versenyzők II. osztályu versenyen nem indulhatnak. Az ifjúságiakra és serdülőkre érvényes korlá-tások mellett egy versenyző egy fordulóban az alábbiak szerint indulhat:

I. osztályu versenyen 4 versenyszámban (4x4 = 16 rajt).

II-III. osztályu versenyen 3 versenyszámban (6x3 = 18 rajt).

Az EB versenyeken az ifjúságiak saját osztályukban felnőtt szerekekkel és 106 cm-es magas gátakön indul-nak. Könnyebb szerekekkel csak a serdülők versenyezhetnek. Eredményeiket külön kiadott táblázattal kell ér-tékelni és kizárólag a munkastatisztikába számítható be.

5/ Versenyszámok: I. osztályu versenyeken:

1. nap: fi: 100, 400, 1500, 5000, 140 gát, 200 gát, magas, távol, súly, gerely,
női: 100, 400, magas, súly, gerely

2. nap: fi: 800, 800, 3000, 400 gát, 3000 akadály, rud, hármas, diszkosz, kalapács, gyaloglás
női: 200, 800, 80 gát, távol, diszkosz

A II-III. osztályu versenyeken az I/a, II/a. és IV/a. fordulóban az 1 napi versenyszámok, a másik három fordulóban a 2. napi versenyszámok szerepelnek.

Az I. osztályu versenyeken, mely minden esetben nemzetközi meghívásos verseny, a műsor jobb megrende-zése érdekében az ügyességi számok szükség esetén felszerelhetők. A II-III. osztályu versenyeken a váltó-számok és valamennyi osztályban a gyaloglások az alábbiak szerint kerülnek megrendezésre:

Váltók		Gyaloglások	
I/a. forduló	fi 4x100 női 4x100	Összevontan mindhárom osztály versenyzői részére	
II/a. forduló	fi 4x100 női 3x800	Május 25-én	20 km.
IV/a. forduló	fi 4x100 női 4x100	Június 15-én	10 km.
		Június 29-én	20 km.
		(egyben magyar bajnokság)	
		Szeptember 21-én	20 km.

Az egyéni versenyszámok között az I. osztály IV. fordulójában ennek megfelelően az alsóbb osztály IV/a. fordulójában 5000 m. helyett 10.000 m., ugyancsak az I. osztály IV. fordulójában és az alsóbb osztály IV/b. fordulójában 3000 m. helyett 5000 m. szerepel a műsorban.

A férfiaknál 400 m-ig előfutam, 400 m felett időfutam alapján kerül megrendezésre a verseny. A nők-nél 200 m-ől kezdve időfutam alapján kell megrendezni a versenyt. A II-III. osztályban a 400 m-es gátfu-tás is időfutam alapján rendezendő.

Az ügyességi számokban valamennyi osztályban három döntőt kell rendezni. Az alsóbb osztályu verse-nyeken a férfi dobószámokkal párhuzamosan meg kell rendezni a serdülők versenyét is, könnyebb szere-
kekkel. A serdülő versenyzők részére csak 3 dobás engedélyezhető. (A könnyebb szerekek használatáról a
MASZ határozata intézkedik.)

A 20 km-es gyaloglást összevontan Budapesten kell megrendezni valamennyi osztály részére s ezen a versenyen előzetes jelentkezés alapján a vidéki alsóbb osztályu versenyzők is részt vehetnek.

- 6/ Helyezések eldöntése: egyéni versenyben a MASZ Versenyszabályai alapján.
- Pontozás: minden versenyző eredményét a pontérték táblázattal értékeljük. Egyesületenként és verseny-számunként a 2 legjobb eredmény pontértékét számítjuk be az EB pontversenyébe fordulónként tekintet nélkül arra, hogy az eredményt melyik osztályú versenyen érte el a versenyző. Valamennyi versenyző eredményeinek pontértékét beszámítjuk a munkastatisztikai versenybe. Futószámokban mindig a legmagasabb futamban elért eredményt értékeljük. A serdülő versenyzők eredményeit (könnyebb szerekkel) a MASZ által elkészített pontérték alapján értékeljük.
- 7/ Nevezések: az egyesületek nevezéseit az Egyesületi Bajnokságra április 10-ig kötelesek megküldeni a MASZ-nak (Bp. V. Rosenberg házaspár u. 12.). Nevezési díj az I.-II. osztályú egyesületek részére 30.- Ft., a III. osztályú egyesületek 10.- Ft-ot fizetnek.
- A nevezési díjat a nevezés megküldésével egyidőben a MASZ 251. 502. sz. csekk számlájára kell befizetni.
- A névszerinti nevezési határidő minden esetben a versenyt megelőző hétfő este 10 óra. Postán küldött nevezéseket legalább 2 nappal előbb (péntek este) postára kell adni. Késve érkezett nevezéseket sem a rendezéssel megbízott egyesület sem a versenybírók elnöke nem fogadhat el. Ilyen esetekben kérésük alapján csak a MASZ elnöksége adhat engedélyt az indulásra. Az I. osztályú versenyekre a nevezéseket a MASZ irrodába, alsóbb osztályú versenyek nevezéseit Budapesten a Bp. Könyvtárúti Alszövegségbe (Bp. V. Váci u. 62.), vidéken pedig a rendezéssel megbízott egyesület címére kell küldeni.
- 8/ Költségek: a versenyrendezés költségeit a rendezéssel megbízott egyesületek, a részvétel költségeit a résztvevő egyesületek fedezik.
- 9/ Egyéb: a verseny jegyzőkönyvek 1-1 példánya a verseny után 48 órával megküldendő a MASZ-nak és az illetékes alszövegségnek. A jegyzőkönyvek késedelmes beküldése esetében a versenysorozat versenybírósa a versenyt rendező egyesülettel szemben büntető szanciókat alkalmaz. (Ilyen pl. a rendező egyesületek ponteredményeinek figyelmen kívül hagyása.)

-0-0-0-0-