

Atlétikai híradó



A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS KÖZLÖNYE

1958. év

3. szám

ATLÉTÁINK KÉSZÜLNEK AZ EURÓPA BAJNOKSÁGRA

Dr. Bácsalmási Péter szövetségi kapitány

Atlétikánkat a felszabadulás után a teljes szétesettség állapotából kellett újraépíteni, majd továbbfejleszteni.

Válogatottunk 1947-ben már győzött az olaszok ellen, majd mind jobban megerősödött és 1948, 1952-ben olimpiai bajnokságokat is sikerült szereznie. Fejlődése azután is töretlenül ivelt felé és az 1954-es berni Európabajnokságon elért 4 győzelem is még mindig csak közbeeső állomását jelentette fejlődésének.

Atlétikánk fejlődésének csúcsát 1955-ben érte el. Elsősorban a Honvéd 3 kiváló versenyzőjének ragyogó eredményeivel. Rájuk kívül is voltak azonban világviszonylatban az élvonalhoz tartozó versenyzőink számosan. Ilyen kiváló válogatott csapattal küzdhattük végig az évet vereség nélkül, és szerezhettük meg Amerika és a Szovjetunió mögött a harmadik helyet.

1956-ban elsősorban a Honvéd atléták halványabb teljesítményei miatt már visszaesés volt tapasztalható. A többiek általában tartották eredményeiket, sőt voltak, akik világcúscsot javítottak, illetve azokat megközelítették. Összességben azonban elmaradtunk az 1955-ös átütő sikerektől, amikor a legklasszikusabb távokon sorozatosan döntötték meg versenyzőink a világcúscsokat.

Az ellenforradalmi eseményekkel kapcsolatban és nagyszámú elsővonalhoz tartozó versenyzőnk külföldre való távozásával atlétikánk ismét mélypontra süllyedt. 1957-ben már nem tudtuk megállni helyünket a nemzetek közötti versenyeken, de az állageredményekben is komoly visszaesés következett be.

Ilyen előzmények után készül a magyar atletika a stockholmi Európa-bajnokságra.

A felkészülésnek az egyéb tényezők mellett alapkövetelményei:

- a) az edzés
- b) a versenyzés.

a) Versenyzőink nagy része az elmúlt versenyévad után nem szüntette be a munkát, hanem a négyszakaszos edzésmódszer alapján állva, vagy aktív pihenő alkalmazásával, vagy mint a közép- és távfutók a futómunka mennyiségének és minőségének változtatásával vezették le a fáradalmakat. Vagy viszont több válogatott szinten mozgó versenyző is, aki több héten keresztül teljes pihenőt tartott. Januártól kezdve azonban minden számottevő versenyző nagy szorgalommal és komolysággal dolgozik, készül az év nagy igénybevételeire, elsősorban az Európabajnokságra.

A versenyzők edzéseiket február elejéig egyesületükben végezték. Ettől kezdve heti 4 alkalommal igénybevéttük a Honvéd Tüzer-utcai fedettpályáját a vágázók, gátfutók és ügyességi ver-

senyzők számára. A fedettpályaedzések március 15-ig tartottak és most ismét az egyesületek edzésein készülnek a versenyzők.

A közép- és távfutók március 2-23 között Tatán alapozó edzőtáborozáson vettek részt, ennek befejezésével ők is az egyesületi edzéseken készültek tovább.

A vágázók, a gátfutók és az ügyességi atléták az eredeti terv szerint április 8-án kezdi volna meg a tatai alapozó táborozást, azonban a kedvezőtlen időjárás miatt erre az időpontra a pályát elkészíteni nem lehetett, ezért a kezdési időt 1 héttel el kellett halasztani.

Ennek a táborozásnak a befejezése után a válogatott keret tagjai az elnökség által kijelölt keretvezetők vezetésével közös edzéseken vesznek részt. Ezeknek az edzéseknek az időpontjait a kijelölt keretvezetők a versenyzők edzőivel egyetértésben állapítják meg.

b) A versenyzők formájának a kialakítására komoly segítséget nyújt egy jó versenyrendszer a megfelelő versenyalkalmak biztosítása.

Ez évben a versenyalkalmak elsősorban az európa-bajnoki verseny céljait szolgálják, de alkalmasak arra is, hogy kemény versenysorozatban kialakítsák a versenyzők legjobb formáját.

Az egyforma tudású versenyzők itthon kötelező jelleggel 3 egyesületi bajnoki versenyen és a magyar bajnokságon találkozhatnak egymással. Ezekben a találkozókban, valamint a további nemzetközi versenyeken tisztázódik, hogy az európa-bajnoki, vagy nemzetek közötti versenyeken kikre lehet számítani. Legjobbaink az itthoni versenyalkalmakon kívül még további 4, vagy több lehetőséggel is rendelkeznek, hogy külföldi versenyzők ellen küzdhessenek. A hazai és külföldi versenyeket figyelembe véve tehát legkevesebb 8-10 versenyalkalma van minden élvonalba tartozó és az Európa-bajnokság szempontjából számításba vehető versenyzőnek. Ez a versenyzési szám elegendő arra, hogy kialakítsa a versenyző legjobb formáját és tiszta képet adjon versenyzőink legjobb tudásáról.

Az egyes nemzetek közötti versenyekre az ezeket megelőző eredmények alapján történik a versenyzők kiválogatása. Az elnökség állásfoglalása szerint az európa-bajnoki verseny szempontjából a májusi versenyeket egyáltalán nem vesszük figyelembe és csak június közepétől kezdve figyeljük a versenyzők formáját Stockholm szempontjából. Próba-versenyt csupán bizonytalan esetekben szándékozunk tartani. A próba-verseny a július 12-13-i ukrán-magyar és a július 26-27-én sorrakertű magyar bajnokság lesz. A bajnokság után meg kell történni a válogatásnak, hogy a versenyzők nyugodtan használhassák fel a hátralévő időt az Európa-bajnokságig. Lesz még 2 verseny, amelyen szorgalmazzuk az Európa-bajnokságra kiválogatottak indulását, de ezek a versenyek a kiválogatás szempontjából már nem számítanak.

A magyar bajnokság után a közel 4 hetes időt a hiányosságok kiküszöbölésére, az idegek nyugtatására kell felhasználni.

Amennyiben ez a felkészítési forma beválna, akkor az elkövetkező 2 évben is a szerzett tapasztalatok alapján kell a felkészítési programot összeállítani.

XXXXXXXXXXXX

Az alábbi előadást Varszegi József atlétaedző, az elmúlt évek kitűnő versenyzője, örökös magyar bajnok, tartotta Tatán az atlétaedzők háromnapos tapasztalatcsereje során:

A GERELYHAJÍTÁS OKTATÁSA - A GERELYHAJÍTÓK NEVELÉSE

Ennek a szabadelőadásnak nem az a célja, hogy részletes leírást adjak a gerelyhajításról, a gerelyhajítás alapelemeiről, az általános edzésrendszerről, hisz azzal az edző sporttársak mind tisztában vannak. Inkább egy vitaanyagot szeretnék nyújtani, amelynek keretében elmondom Önöknek, hogy milyen eszközökkel, milyen módszerekkel dolgozom, hogyan érem el azt, hogy egyetlen egy dobónak beszervezett atlétám sem sikkad el, mind elér egy bizonyos - tehetségével arányban lévő szintű - eredményt, közülük néhány pedig kiugró, a magyar atlétika számára is jelentős eredményt.

Ugy vélem a könnyebb érthetőség szempontjából leghelyesebb lesz a magam példáját, a saját fejlődésem, felkészítem és módszereimet ismertetem, hisz tizenhat éves edzői munkám alapját zömmel a saját magamon végzett tapasztalataim adják. Kell, hogy erről beszéljek, hisz huszonnyolc évi aktív sportolásom – amelyből 22 évet az élvonalban töltöttem el – nagyon sokrétű feladatokat rótt rám, amelyeknek megoldása mindig más eszközöket igényel, bár ezekre a feladatokra sohasem készültem fel tudományos alapon álló tervszerűséggel, inkább csak próbálkozásokból állott minden versenyévem. Egy-egy ilyen esztendő dok tapasztalatot hozott, amelyet aztán később kamatoztattam; edzői tevékenységem alatt pedig tudatosan felhasználtam. Sokszor állottam tanácstalanul egyik, másik versenyzőmmel szemben, vajjon hogyan tudom érdeklődését fokozni bizonyos feladatok megoldása iránt, milyen eszközökkel rángatom ki letört, közömbös állapotából, hogy tudom munkára serkenteni, visszaadni önbizalmát. Ilyenkor mindig a multhoz fordultam, saját életemből vettem példát, mondtam azt el nekik és leg többször sikerrel. Hosszú versenyzői multam alatt, öntudatlanul megpróbálkoztam minden olyan módszerrel, edzésrendszerrel, melyet később rendszerbe foglalva tudományos alapossággal megindokolva, mint valami újat hoztak ki. Bizonyára a sporttársak is így csinálták annak idején. A négyszakaszos edzésrendszer úgy üdvözlöttük néhány évvel ezelőtt, mint a Szovjetunió találmánya, pedig mi ugyanúgy készültünk fel egy-két nagy sporteseményre már a negyvenes évek előtt, ha nem is így neveztük azt a rendszert. Vagy a kétszeri formábahezó edzés talán új dolog? Gondoljanak csak erre azok a vidéken lakó egyetemista sportolók, akik a nyári szünetet otthon töltötték és otthon nem is volt alkalmuk edzésre s a szünet után, amikor ismét Pestre jöttek, kezdték el újra a rendszeres edzést, ezért azután ősz végén voltunk másodszor a legjobb formába. Számunkra is meg volt az átmeneti időszak idegpihenítő aktív pihenője, ha nem is hívtuk annak. Az atlétikai idény befejezése után elkezdtem a labdarúgást, a kosárlabdázást, majd később a röplabdázást. Ugyanez pótolta a koratavaszi alapozó edzést is. Naplóm tanulsága alapján ezeket a tapasztalatokat kiértékelve mostani munkámba már tervszerűen használtam fel. Engedjék meg a sporttársak, hogy ezzel kapcsolatban leszögezzem azon véleményemet, hogy saját tapasztalatok nélkül nem is várható egy edzőtől jó munka, nem is lehet jó edzője egy atlétikai ágnek az, aki a tanítandó sportágot maga is nem művelte aktívan. Igen sokszor voltam hálás az én anyaegyetemnek a Győri AC-nak azért, hogy annak idején olyan kevés atlétikája lévén, rákényszerítettek a gátfutástól kezdve az 1500 m-en át a diszkoszvetésig, minden versenyágra. Minden fiatal edzőnek, ha nem is versenyszerűen, de művelni kell mindenek atlétikai ágát, mert a legértékesebb tapasztalatokat eközben szerzik. Megmondom őszintén egyetlen száma van az atlétikának, amelyet versenyszerűen sohasem üttem és ennek oktatásánál még ma sem vagyok magabiztos: ez a kalapácsvetés. Öt év óta igyekszem tanulni, minden vonatkozásban megismerni, gyakorlatban is és még ma is tanulok új dolgokat versenyzőim megjegyzései alapján.

• Hogyan is tudtam 1935-től 20 éves koromtól 1953-ig tehát 22 éven keresztül sportágam élén maradni.

Sajnos engem nem tanított senki, én úgynevezett ösztönös +vasárnapi dobó+ voltam. Még sem mondhatom azt, hogy csak kimentem a pályára és máris csúcsot hajtottam. Akkor, 1929-ben ez valóban úgy tűnt a nagy nyilvánosság előtt, de valóságban nem úgy történt. Elmondom, mert sok vidéki edzőnek tanulságos. A Duna mellett laktam és gyermekkoromban (14–16 éves) kedvenc szórakozásom volt a Duna átdobálása kavicsal, kövekkel, minden nyáron a grundokon naphosszat métáztunk, amely játék zöme futásból és dobásból áll. Apámmal nagy horgász kirándulásokat tettünk. Hazafelé jövet unaloműzőnek dobáltam a mogyorófa horgászbotot. Akkor még csak nem is hallottam a gerelyhajításról és mégis öntudatlanul nem tettem mást, mint azt a felkészülést folytattam, amit ma tervszerűen végeztek tudatosítva, kultúráltabb körülmények között uttörő, serdülő tanítványaimmal. Ezt megteheti minden edző vidéken is, még akkor is, ha nincsen rendes pályájuk vagy rendes sportfelszerelésük. Szabad mező, és ágas fák mindenütt vannak. 14 éves korom után rendszeresen rúgtam a labdát, folytattuk a grundbirkózást és egész nyáron az úszást, valamint az evezést volt a kedvenc sportunk. Ez mind fokozta az ügyességünket, gyarapította a fizikai erőnket. Ma mindezt már sportköreinkben tervszerűen, formához kötötten, szakvezetés mellett tehetik fiataljaink. Tehát ilyen előzmények után, amikor a sokoldalú sportolás révén ügyessé váltam, szívós, jelentős fizikai erőre tettem szert, elég volt, hogy egy hónapig gerely került a kezembe, amellyel naponta hajgáltam a grundokon, a szabad strandon – csupán egyszer egy labdarúgó pályán – és valóban az első versenyemen, ugyan kezdetleges technikával, de természetes ügyességgel és a jól kifejlesztett fizikai erővel – országos ifjúsági csúcsot hajtottam (54.40 m). Mindaddig, amíg Pestre nem jöttem, ahol először láttam szabályosan gerelyt hajítani, az úgynevezett keresztlépéseket hátrafelé tettem, jobblábbal a balláb mögött próbáltam keresztlépéseket csinálni, ami

nek az oka az volt, hogy egy testnevelési főiskolás hallgató beszélt nekem a keresztlépésekről anélkül, hogy azt megtanította volna velem. Ugyanezt tapasztaltam 6-8 évvel ezelőtti kezdő tanítványaimnál akiknek beszéltem pályájuk legelején a keresztlépésekről; azóta én sohasem beszéltem kezdő dobóknak keresztlépésről. Nincs is erre szükség, később sem, mert a keresztlépés elnevezés egyrészt helytelen, másrészt megzavarja a nem kiforrott dobót. Okosabb ha csak arról beszélünk, hogy jobb lábbal fokozatos elfordulás közben egyszerűen el lépünk a balláb elé.

Sajnos továbbra is a labdarugás maradt a választott sportágam. A következő évben is csak az országos ifjúsági bajnokságon és az országos középiskolai bajnokságon indultam. Fejlődésem is csupán a természetes erőgyarapodással volt arányos (59.05 m). Pedig ha akkor szakember a dobás technikájára megtanít és rávesznek a rendszeres edzésre, akkor ugrásszerűen fejlődhettem volna. Óriási dobókészség volt bennem, különösen a gerelyhajítás iránt volt hajlamom mert nagy fizikai erőm mellett igen laza izmokkal és ízületekkel rendelkeztem. Nem kellett időt pazarolnom arra, hogy izmaimat, ízületeimet alkalmassá tegyem ahhoz, hogy azt a nem egészen természetes mozgássorozatot meg tudjam tanulni, amelyet a gerelyhajítás technikája megkíván. Szerintem ez az edző legfontosabb feladata. E fontos feladattal szinte azonos, jelentőség szempontjából az edző másik alapvető feladata: a munkafegyelem kifejlesztése tanítványaiban, következetes ellenőrzés, rászoktatás és elsősorban tudatosítás révén. Ugy tapasztaltam, ha fiatal versenyzőimnél ezt elértem, hosszászoktattam őket a mindennapos sportoláshoz, akkor biztosan álléta lettek belőlük. Ezt is saját példatáramból vettem. Mivel minden nap sportoltam valamilyen állandóan olyan kondícióban voltam, hogy bármilyen sportághoz fogtam, egy-két hetes, vagy hónapos technikai tanulás után közepesen felüli szinten tudtam művelni azt. Így voltam a kosárlabdázással, a birkózással, a gyeplabdázással, a teniszéssel és a röplabdázással egyaránt.

Milyen tanulságot hozott ez számomra, amelyet hosszú évek óta munkám eredményessége tételként felhasználok: a harmadik alapelvemet. Minden dobó állétnak, mellette komoly eredményéhez szükséges, sokszor unalmas munkára van szükségem, a serdülő korban megszerzett ügyessége mellett fizikailag szinte erőszakosan meg kell erősítenem. A betöltött 17. életév ennek a kezdete. Az elég ügyes, fizikailag erős gyerekeknek a technika megtanítása, ill. kicsiszolása már gyerekjáték, annál is inkább, mert annak alapjait serdülő és elsőéves ill. korukban már elsajátították. Tehát annak a tanítványnak, akitől jó eredményt még hozzá hosszú időn keresztül tartott és mindig fokozódó eredményt várok - jó testi állapotban, fizikailag az átlagosnál lényegesen erősebbnek kell lennie. De igen csak az az erő ne dagadó izomzatban jelentkezzen. Törekvésem mindig az volt, hogy fokozzam az erőmet, ugyanakkor ügyeltem arra, hogy izmaim lágyak, ízületeim lazák legyenek, mert azt már egész fiatal koromban megéreztem, hogy jól és nagyot sohasem akkor lehet hajítani, ha a szerzett erőmet mint dagadó erőt érzem, ha szemmel láthatóan dagadnak izmaim, hanem mindig akkor, ha nem vagyok ugyan fáradt, de kissé ernyedtnék érzem magam. Akkor tudtam villámgyorsan végrehajtani a kidobást, ha az utolsó pillanatig el tudtam lazítani, ernyeszteni izmaimat. Ezt rengeteg lazító gimnasztikával értem el, amely a fizikai erősítéssel párhuzamosan kell, hogy történjen. Ebből a célból nem engedtem meg ma sem versenyzőimnek, hogy a fizikai erősítést szolgáló heti háromszori súlyemelő gyakorlatok közben 50 kg-nál lényegesen nehezebb súlyokkal gyakoroljanak. Persze egyszerűkétszer el lehet menni a maximális erőfejlesztésig, de ezt nem lehet rendszeresen csinálni.

Természetesen ha az így megszerzett jó kondícióbeli állapotot, fizikai erőt 18-19 éves kortól kezdve nem pazaroljuk úgy el, mint tettem én azt, hogy egyidejűleg három-négy sportágban versenyeztem, akkor a fejlődés sem olyan kimerítő és lassú, mint az nálam volt. Engem nem irányított senki. Én nem törekedtem sohasem mind nagyobb eredmény elérésére. Megelégedtem azzal, ha győztem. Természetesen ez nagyon helytelen felfogás. Nem foglalkoztam eleget a gerelyhajítással, mindig csak a jó kondícióm és fizikai erőm megtartására törekedtem, ami megakadályozta ugyan a visszaesést, de fejlődésem csak olyan mérvű volt, ami egyenes arányban állott a természetes testi fejlődésemmel. Ez sajnos sokszor nem is volt valóban fejlődés. A nagyobb eredményeim zömét annak köszönhetők, hogy kitűnő erőállapotom és jó idegzetem következtében a nagyobb feladatok megoldása szinte önmagam felülmúlásait kívánta tőlem. Ez ilyen állapotban lehetséges is. Én sokszor meg tudtam ezt tenni. Ilyen formán fejlődésem évről évre így alakult: 54.40, 59.05, 63.37, 65.05, 67.70, 68.23, 69.98, 70.22, 72.17, 72.34, 72.57, 72.87. Ezek az eredmények évről-évre születtek és majdnem kivétel nélkül mind fontos versenyeken értem el, szinte rámkényszerítette a megoldandó feladat.

Milyen tanulságot vontam le ebből? semmiesetre sem szabad rábízni a tanítványra, hogy mikor és mennyit akar dolgozni. Nem szabad hagyni, hogy megelégedjen az elért eredményével. Éppen

ezért az edzőnek kell minden évfázisnál előre megszabnia azt a szintet, amelyet a következő évben tanítványának el kell érnie. Mindig kell közeli és távoli feladatot és célt tűzni a tanítvány elé. Ezt a szintet mindig előírom a tanítványaimnak. Ezzel a szinttel igazodom a megismert tanítvány képességéhez, munkabíráshoz, azonban sohasem szabad ezzel a szorgalmához igazodni, mert pont a lustább, hanyagabb és igen sokszor a kisebb képességű versenyző lepett meg a következő évben ugrásszerű eredményjavulással, amiatt, hogy ő lebecsülve érezte magát, hogy tőle saját véleményével ellentétben kisebb eredményt vártam. Az ilyen tanítvány legfeljebb elmarad a kívánt szinttől. Milyen hálás lennék én még ma is az iránt, aki velem úgy törődött volna annakidején, mint ma mi tesszük a fiatalokkal. Én ma sohasem elégszem meg a természetes fejlődéssel, hanem törekszem a minél jobb eredmény elérésére versenyzőimnél.

Igen nagy tanulság számomra két eset pályafutásom alatt, ami megadta számomra a negyedik alapelvet, amely abból áll, hogy azt a formát, amelyet őszig elérek tanítványaimmal, azt mentsem át a következő évre és az évet ott kezdjem versenyzés terén, ahol az előző évet abbahagytam. Már régen világhíresség vált előttem, hogy nem véletlen az, hogy a magyar atléták a múltban mindig ősszel érték el a legjobb formájukat. Ez nem magyaros sajátosság, ez nem függ össze az éghajlatunkkal sem. Pusztán az az oka, hogy mi a múltban sohasem használtuk ki tervszerűen a telet. Emlékeznek a régebben versenyző sportársak, a tél elején szegre akasztottuk a szegescipőt, jött a tánc, a társadalmi élet és csak a tavasz beköszöntésével kezdtük el az edzéseket előről. Hónapok teltek el, míg visszanyertük az előző évvégi kondíciót, erőállapotot és csak azután lehetett szó a formába hozatalról, de hol volt még a fejlődés, nyilván késő őszre alakult ki. Kétszer szakítottam ezzel az elvvel. Egyszer 1937-őszén és egyszer 1947-őszén. Egyik alkalommal sem a tervszerű felkészülés jegyében. Mindkét-szer labdarugó edzői tevékenységem veti rá. E két alkalommal felkértek először a Gamma, majd a Goldberger labdarugócsapatának a kondícióbeli felkészítésére. Az egyik európai bajnokság, a másik olimpia bajnoki év előtt volt. Mindkét alkalommal az egész telet átmezeiztem és a tornatermi edzéseket a labdarugókkal magam is végig csináltam. Két legnagyobb eredményemet e két telet követő évben értem el. Ez világosan meggyőzőtt – sajnos csak edző koromban, elég későn – arról, hogy mit kell tennem tanítványaimmal ahhoz, hogy a fejlődésüket ne a véletlen, hanem én irányítsam. Ez a felkészítési módszer egyik biztosítéka annak, hogy az én dobóim 18 éves koruk után ugrásszerűen és biztosan fejlődnek. Nincs az az egészséges sportoló, aki két éves következetes, folyamatos és ésszerű megterhelés után, az elmondottak alapján előkészítve, közben és a harmadik évben tanult, ill. megtanult technika alapján ne érne el legalább 56-60 m-es eredményt. Ez azonban csak az állagsportolóra vonatkozik. Ezt bárki, bárkivel elérheti. Más a helyzet a kivételes adottságokkal rendelkezőkkel. 8-10 gyerek között, akikkel 15-16 éves korban elkezdjük a foglalkozást, mindig akad egy-kettő, aki rendelkezik kiváló izomérzéssel és az átlagosnál nagyobb robbanékonysággal. Ez a két legfontosabb adottság az újoncnál. Az ilyenek között keressük a jó dobóalanyt. Sohasem döntő a serdülő gyermeknél még az erő, az erősen fejlett alak. Jó ha magas, de az erőt azt kivétel nélkül minden gyerekem megszerezte 18 éves korára, s ezzel együtt hatalmasan kifejlődtek. Magasságuk, izomerejük, a kar és mellkas átmérője, combkerülete kivétel nélkül óriási iramban fejlődtek az ugyanabban az időben sportoló, de nem dobó sportolóinkkal szemben. Tehát nem igaz az, hogy a szerencse dönti el azt, hogy egyik edzőnek minden évben kijön a keze alól egy-egy országos szinten mozgó fiatal atléta, másoknak meg nem. Nem a szerencse játszik itt közre, nem a véletlenek szülik a válogatott, a csúcstartó atlétákat. Nem vitás, könnyebb a helyzete annak az edzőnek, akinek többször lehet válogatni, de hisz ezt mindenki megteheti. Rengeteg a gazdátlan általános, középiskola és iparitechnikum. Nagy a választék. De a kiválogatás sem elég, hanem a hozzáértő, a szeretetteljes, de kemény, követelő és következetes foglalkozás dönti el, hogy lesz-e jó atléta valakiből vagy sem. Ez a korszak a 15-20 év a legnehezebb, de leghálásabb korszak az atléták életében. De nyugodtan állítom, ez a döntő időszak is egyúttal. Aki megteremtője, az a szülője későbbi bajnoknak, rekordernek. Addigra megtanulja, megszokja a munkafegyelmet, a helyes és célszerű munkamódszert, kielégítően elsajátítja a dobás technikáját. Utána már csupán a lehetőségeket kell számára biztosítani, magától megállíthatatlanul megy előre, edzőre már csupán mint ellenőrré van szüksége és esetleg arra, hogy legyen kivel megtárgyalni az esetleges technikai újításokat. Saját lábán kell addigra már állnia a versenyzőnek. Nem kell babusgatni. Ez az én ötödik alapelvem.

(Folytatás a következő számban következik)

T á j é k o z t a t ó

az Egyesületi Bajnokságok rendezéséhez

A versenykiírás egyes pontjai nem térnek ki részletes magyarázatra, ennek következtében ezek a pontok esetleg félreértésre adhatnak okot. Ezért szükségesnek tartjuk az alábbiak közlését:

1.) Pontértéktáblázat használata

Az Egyesületi Bajnokság versenysorozatán – a versenykiírás értelmében – a pontértéket az érvényben lévő „Pontértéktáblázat” alapján értékeljük. Kivételt képeznek a serdülő fiúk dobószámainál a gerelyhajítás és kalapácsvetés.

A férfi felnőtt, ifjúsági, valamint a serdülő fiú futó és ugró eredmények a felnőtt férfi versenyzőkre vonatkozó pontértéktáblázat alapján kerülnek értékelésre. A serdülő fiúk dobószámainál, a súlylökésnél és diszkoszvetésnél a „Pontértéktáblázat”-ban a serdülő fiúkra vonatkozó táblázatot (sárga lapok) kell alkalmazni. A serdülő fiúk dobószámainál a gerelyhajítás és kalapácsvetés értékelése céljából a MASZ kibocsátott külön erre a célra egy pontértéktáblázatot, amelynek alapján értékelendők az itt elért eredmények.

A női felnőtt, ifjúsági és serdülő eredmények a „Pontértéktáblázat”-ban lévő (kék színű) táblázat alapján értékelendők.

2.) Az az I. osztályú, valamint II. osztályú atléta, aki az 1957. évi rangsorban az első 20 helyezett között szerepelt, az I. osztályú versenyeken a saját versenyszámán kívül más versenyszámban is résztvehet abban a versenyszámban elért eredményre való tekintet nélkül.

Ugyanez vonatkozik az alsóbb osztályú versenyekre is.

3.) A minősítéssel nem rendelkező, valamint az ifjúsági szintet elért versenyzők a III. osztályú versenyeken vehetnek részt.

4.) A versenyzők által elért eredmény csak abban az esetben kerül értékelésre, ha az nem gyengébb az ifjúsági szintnél. A serdülő fiú dobószámokban az alábbiakban közöljük az ifjúsági szintet, vagyis azt az eredményt, amelynél gyengébb eredmény esetében pontérték nem számítható;

súlylökés (5 kg)	10.00 méter,
diszkoszvetés (1.5 kg)	28.00 +
gerelyhajítás (600 gr)	30.00 +
kalapácsvetés (5 kg)	28.00 +

5.) Útfőró versenyzők (az Atlétikai Híradó 2. számában közölt útfőrők versenyeztetési szabályzata értelmében) csak távolugrásban és magasugrásban, valamint a 4 x 100 m-es váltóban indulhatnak.

6.) Váltóeredmények csak a munkastatisztikába számíthatnak be.

7.) Azok a II. osztályú atléták, akik az 1957. évi rangsor alapján a legjobb 20 eredményt elérő versenyzők között szerepelnek, az EB I. osztály III. fordulójában az I. osztályú versenyzőkhöz hasonlóan indulhatnak. Egyébként az előbb említett II. osztályú versenyzők I. osztályú versenyen csak abban az esetben indulhatnak, ha abban a fordulóban II. osztályú versenyen nem vettek részt.

8.) Azok a marathoni futók, akik csak marathoni futásban értek el I. osztályú eredményt, azok 5 és 10 km-en II. osztályban indulhatnak.

X X X X X

A SPORTEDZŐK ADÓZTATÁSÁRA

1. §.

(1) Az olyan sportedzők részére kifizetett díjakból, akik sportedzői tevékenységüket nem munkaviszony alapján folytatják, az adót a 85/1952. (IX. 25). M. T. számú rendelet alapján kell levonni.

(2) A munkaviszony elbírálásánál a 3.420-42/1952. (P. K. 73) P. M. számú utasításban foglaltakat kell alkalmazni, tehát az edzői tevékenységet abban az esetben kell munkaviszonyon kívülnek tekinteni, ha az a munkakönyvben feltüntetett munkakörtől eltér vagy ha azt nem azon a munkahelyen fejtik ki, amely a munkakönyvben szerepel. Ezt a szabályozást kell alapul venni a 85/1952. (IX. 25). M. T. számú rendelet 1. §-ának (1) bekezdésében felsorolt egyéb tevékenységekből származó jövedelmek adóztatásánál is.

2. §.

A jelen utasítás 1956. április 1-én lép hatályba, ezzel egyidejűleg a 3.420-19/1953. (P. K. 67) P. M. számú utasítás hatályát veszti.

Polónyi-Szűcs Lajos s.k.
a pénzügyminiszter helyettese

M a g y a r á z a t:

A Pénzügyminiszter 135/1956. (P. K. 16) P. M. utasítása értelmében a szerződésben lévő edzők munkabéréből jövedelemadó címen 6 %-ot köteles a munkaadó levonni.

Kivételt képez az az eset, ha az edző munkaviszonya (edzői tevékenysége) a munkakönyvbe bejegyzésre kerül és a munkaviszony következtében a havi bére a 250.- Ft-ot meghaladja. Ebben az esetben a munkáltató 3 %-ot köteles levonni a munkavállaló béréből, köteles a munkavállalót az SzTK-ba bejelenteni és a bér után az SzTK járulékot befizetni.

x x x x x x x

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSEG SPORTEGYESÜLETEK RANGSOROLÁSÁRA

VONATKOZÓ KIRÁSA:

Az egyesületek rangsorolását a következő 4 tényező képezi:

1. bajnoki pontverseny,
2. Egyesületi Bajnokság,
3. a legjobb 50 rangsora,
4. a munkastatisztika és nevelői tevékenység.

1. Bajnoki pontverseny

- a) országos mezői bajnokság,
- b) országos felnőtt pályabajnokság,
- c) országos ifjúsági pályabajnokság,
- d) országos serdülő pályabajnokság,
- e) országos váltóbajnokság,
- f) országos ügyességi csapatbajnokság,
- g) országos összetett bajnokság,
- h) országos 20 és 50 km-es gyalogló bajnokság,
- i) országos marathón bajnokság.

Az országos bajnokságok részletes feltételeit és versenyszámait minden esetben a kiírás határozza meg.

Pontozás a bajnoki számokban:

Felnőtt egyéni:	20 - 17 - 16 - 15 - 14 - 13 -
Újásági egyéni:	12 - 10 - 9 - 8 - 7 - 6
Serdülő egyéni:	7 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1

A váltó és csapatszámokban az egyéni pontozás kétszerese.

2. Egyesületi Bajnokság

A kiírás alapján.

3. Az 50 legjobb rangsora

Az országos felnőtt egyéni, váltó- és ügyességi csapatbajnoki számokban rangsoroljuk az 50 legjobb versenyzőt, illetve csapat eredményét. Nem kerülnek rangsorolásra a III. osztályú szintnél gyengébb egyéni és váltó eredmények, valamint az alábbi átlagszinteknél gyengébb ügyességi ötöscsapat eredmények:

Férfiak		Nők	
rudugrás	242	magasugrás	125
magasugrás	155	távolugrás	400
távolugrás	560	súlylökés	8.00
hármassugrás	11.20	diszkoszvetés	23.00
súlylökés	9.90	gerelyhajítás	20.00
diszkoszvetés	29.00		
gerelyhajítás	38.00		
kalapácsvetés	24.00		

4. A munkastatisztika és nevelői tevékenység

a) Munkastatisztika:

Az egyesületek a 4 I. osztályú és a 6 II-III. osztályú egyesületi bajnoki versenysorozatokban résztvevő versenyzők eredményei után - amennyiben nem gyengébb az újsági szintnél - a pontértéktáblázat alapján értékelendők.

b) Nevelői tevékenység:

Azok a felnőtt versenyzők, akik a legjobb 25 eredmény közé kerülnek s 1957-ben abban a versenyszámban nem voltak rangsorolva, valamint azok az újsági, serdülő és utórő versenyzők, akik bekerülnek a legjobb 50 rangsorába s 1957-ben azon versenyszámban nem voltak rangsorolva, elért eredményüknek megfelelő pontértéktáblázati ponttal értékelendők a nevelői tevékenység versenyében. A nevelői tevékenységben elért pontszámokat hozzá kell számítani az egyesületek munkastatisztikai pontjaihoz.

A munkastatisztikai és nevelői tevékenységi pontok összeadása után a sportegyesületeket rangsoroljuk.

x

Az előbb említett 4 tényező szerint az egyesületeket külön-külön rangsoroljuk. Abban az esetben, ha egy egyesület valamely tényezőtől belül nem kerül rangsorolásra 1 ponttal nagyobb helyezési számot kap, mint abban a követelményben utolsónak rangsorolt egyesület.

Valamennyi egyesület helyezési számát a 4 tényező alapján összeadjuk és az az egyesület nyeri el az Országos bajnok egyesület címet, mely a legkisebb össz-számmal rendelkezik. A többi egyesületet a fenti elvek alapján a helyezési számok összegének növekedésével rangsoroljuk. Egyenlő helyezési össz-szám esetében az 1. tényező dönt és ha az is egyforma lenne a 2. tényezőt kell figyelembe venni.

x x x x

V E R S E N Y K I Í R Á S A

1. A verseny célja:

A serdülő korosztály legjobbjai részére megrendezendő versenyen a magyar bajnokság eldöntése és az egyesületek közötti pontversenyen keresztül az egyesületek rangsorolása.

2. A verseny időpontja és helye:

1958. július 6-án d. e. 9 órai kezdettel a Csepel SC Sporttelepén.

3. A verseny rendezője:

A Magyar Athletikai Szövetség

A versenybírók elnöke:	Szilágyi Sándor
helyettese:	Zsigmond Mátyás
titkára:	Kalovits István

4. A verseny résztvevői:

Az egyesületek által benevezett serdülő korcsoportba tartozó versenyzők, akik 3 hónapnál nem régebbi keltezésű orvosi engedéllyel rendelkeznek és ez évben a benevezett verseny-számokban az alábbi színteredményeket elérték:

Fiúk		Lányok	
100 m	12.1	100 m	13.6
400 m	59.0	400 m	72.0
1000 m	színt nincs	80 gát	színt nincs
80 gát	színt nincs	magasugrás	1.35
magasugrás	155	távolugrás	4.50
rúdugrás	242	súlylökés	8.20
távolugrás	580	diszkoszvetés	24.00
súlylökés (5 kg)	11.50	gerelyhajítás	22.00
diszkoszvetés (1.5 kg)	32.00		
gerelyhajítás (600 gr)	38.00		

A váltófutások mindkét nem részére az országos váltóbajnokság keretében kerülnek megrendezésre.

5.) Helyezések eldöntése:

A fennálló szabályok szerint.

6.) Díjazás:

A versenyszámok győztesei a Magyar Népköztársaság 1958. évi serdülő bajnoka címet nyerik. A versenyszámok első 3 helyezettje éremdíjazásban részesül.

7.) Nevezések:

A nevezéseket a MASZ irodába (Bp. V. Rosenberg házaspár-u. 1.) kell küldeni. Nevezési határidő: 1958. június 20-án 18 óra. Későn érkezett nevezéseket a szövetség nem fogad el.

8.) Költségek:

A rendezési költségeket a MASZ, még a versennyel kapcsolatos egyéb költségeket (szállás, étkezés, utazás) a benevező egyesületek fedezik.

9.) Egyéb:

Pontozás: a versenyszámok első 6 helyezettjeit 7-5-4-3-2-1 pontozás szerint pontozzuk.

Ügyességi számokban 6 versenyző kerül a döntőbe.

A benevezett versenyzők a serdülőkre vonatkozó rendelkezések figyelembevételével indulhatnak a versenyen. A versenyben induló versenyzők a versenykezéssel indulnak, más versenyekben pedig a versenykezéssel indulnak.

x x x x x

A MAGYAR NÉPKÖZTÁRSASÁG 1958. ÉVI GYALOGLÓ ÉS MARATHON FUTÓ BAJNOK-

SÁGAINAK VERSENYKIRÁSA

1. A bajnokság célja:

Az 1958. évi országos bajnokságok eldöntése

2. A bajnokságok helye és időpontja:

Marathon futóbajnokság: Szeged, 1958. június 15-én 17 óra.

20 km-es gyalogló bajnokság: Bp. 1958. június 29-én az I. osztályú EB III. fordulójának keretében.

50 km-es gyalogló bajnokság: Bp. Gorkij-tasor, 1958. július 13-án 8 óra.

3. A bajnokságok rendezője:

A Magyar Athletikai Szövetség

A marathon bajnokság versenybírósa:

elnök:	Nyilas Zoltán
elnökhelyettes:	Csikós Ferenc
titkár:	Nyirő György

A 20 km-es gyalogló bajnokság versenybírósa:

elnök:	Székely Alajos
elnökhelyettes:	Nyilas Zoltán
titkár:	Nyirő György

Az 50 km-es gyalogló bajnokság versenybírósa:

elnök:	Nyilas Zoltán
elnökhelyettes:	Székely Alajos
titkár:	Mészáros József

4. A bajnokságon részt vehetnek:

Az egyesületek által benevezett versenyzők és csapatok. A marathon futásban és 50 km-es gyaloglásban azok a versenyzők indulhatnak el, akik 3 napnál nem régebbi keltezésű külön orvosi engedéllyel rendelkeznek és akiknek nevezését az edző bizottság keretén belül működő hosszútávfutó és gyalogló szakbizottság elfogadta.

5. Versenyszámok:

Június 15-én: Marathon bajnokság egyéni és hármas csapat,

Június 29-én: 20 km-es gyalogló bajnokság egyéni és hármas csapat,

Július 13-án: 50 km-es gyalogló bajnokság egyéni és hármas csapat

6. Helyezések eldöntése:

Az atlétikai Versenyszabályok szerint.

7. Nevezések:

Nevezési határidő:

Marathon bajnokságra: 1958. május 15.

20 km-es gyalogló bajnokságra: 1958. június 16.

50 km-es gyalogló bajnokságra: 1958. június 30.

A nevezéseket a MASZ irodájába kell megküldeni. Nevezési díj egyénenként 2.- Ft., továbbá csapatonként 5.- Ft.

8. Díjazás:

A bajnokság győztesei és győztes csapatai: A Magyar Népköztársaság 1958. évi marathon, III. gyalogló bajnokai címet nyerik el. A bajnokság első három helyezettje és csapata érem-díjazásban részesül.

9. Költségek:

A részvétel költségeit az induló egyesületek, a rendezés költségeit a MASZ fedezi.

10. Egyéb:

Az országos marathon bajnokság a Szegedi Spartacus-Vasas nemzetközi marathon versenyének keretében kerül megrendezésre. A versenyekkel kapcsolatos egyéb tudnivalókat a MASZ a benevező egyesületek felé meg fogja küldeni.

X X X X X X

A Magyar Athletikai Szövetség határozatai

A Magyar Athletikai Szövetség elnöksége 1958. március 28-i ülésén a következő határozatokat hozta:

1. A szövetség elnöksége a versenybírói díjakra vonatkozólag - figyelembevéve a fennálló rendelkezéseket - a következő határozatot hozta:

1958. évben a versenyen működő versenybíráknak a következő versenydíjak fizethetők ki:

országos, I. és II. osztályú versenybíráknak	15.- Ft.
III. osztályú versenybíráknak	10.- Ft.
gyakorló versenybíráknak	5.- Ft.

A versenybírói elnöke - minősítésre való tekintet nélkül - amennyiben tevékenysége a verseny előtt, alatt és utáni feladatokkal együttesen a 4 órát meghaladja, részére 20.- Ft fizethető ki.

X X X

2. A szövetségi, edzői és versenybírói igazolványok - a nemzetközi versenyeket és a Népstadionban rendezett versenyeket kivéve - minden atlétikai versenyre szabad belépésre jogosítanak.

X X X

Fegyelmi határozat:

A Csongrád megyei Athletikai Alsószövetség fegyelmi bizottsága Kovács Lászlót a Szegedi Textiles Club versenyzőjét 3 évi időtartamra a versenyzéstől eltiltotta.

Nevezeti versenyző 3 éven keresztül sorozatosan meglopja versenytársait és ezért a cselekményéért a Szegedi Járásbíróság 1958. január 9-én kelt Fk. 1233/1957. sz. ítéletével 8 hónapi börtönbüntetésre ítélte.

A szövetség elnöksége a fenti fegyelmi határozatot megerősítette.

X X X

Közlemények

Értessük a sportköröket, hogy az atlétikai szerek leméréséhez hordozható mérleg az alábbi árakban kapható:

Fa dobozban és fa állvánnyal	2.000.- Ft.
Alumínium dobozban és alumínium állvánnyal	1.650.- Ft.

A mérlegek a Győri Lakatos és Fémtermékcikk KTSZ-nél (Győr, Akác-u. 14.) rendelhető meg.

x x x x

Felhívás a nevezésekkel és levelezésekkel kapcsolatos hibákra!

A szövetségbe igen sok olyan nevezés érkezik be, amely egy lapon két, sőt esetleg három versenyre is tartalmaz nevezéseket.

A jövőre vonatkozólag kérjük, hogy egy lapon csak egy meghatározott versenyre nevezzenek.

Ugyanez az észrevétel vonatkozik a levelezésre is. Előfordult olyan eset, hogy egy megyei al-
szövetség megtette javaslatát a fémgerelyek elosztására vonatkozólag, de ugyanabban a levélben még két vagy három különböző témájú javaslatot, észrevételt vagy kérdést juttatott el a szövetséghez. Az a kérésünk, hogy egy levélben csak egy tárgyra vonatkozó kérést, javaslatot vagy észrevételt irjanak meg.

Ezzel az eljárással nagyban megkönnyítjük és meggyorsítjuk a szövetség levelezését és ügyvitelét.

x x x

Bajnoki pontverseny a mező bajnokság után

	Pont		Pont
1. Bp. Honvéd SE	168	13. Bp. Petőfi SC	24
2. MÁFC	129	14. Diósgyőri VTK	22
3. MTK	113	15. Jászberényi Vasas	20
4. Törekvés SE	105	16. BVSC	17
5. Újpesti Dózsa SC	76	17. Csepel SC	16
6. Bp. Spartacus SC	69	18. Szegedi VSE	14
7. Vasas SC	64	MPSC	14
8. Békéscsabai MÁV	50	20. Bp. MEDOSZ	13
9. Debreceni Építők SC	35	Győri Dózsa	13
10. Nyíregyházi VSC	34	22. Székesfehérvári MÁV Előre	12
11. Előre SC	32	23. FTC	10
12. BEAC	26	24. Ózdi VTK	7

Az ifjúsági válogatott keret névsora

Budapesti EAO	Horváth Tamás	Jugoszláv János	Bp. Honvéd SE
Bárdai Viola	Kótal Margit	Keppány János	Budai Ferenc
Kovács Dezső	Molnár Sándor	Vass József	Dóry Andrea
Mogyoródi Ferenc	Szankó Erzsébet	FTC	Gecse Iván
Bognár József	Ujvári János	Csinos Tamás	Hegyi Ervin
Budapesti VSC	Déldudai Spartacus	Déry Ervin	Hódy József
Gulyás Csaba	Dusznoki Zsuzsa	Jámbor Valéria	Miklós Dorottya
Rákai Julia	Bp. Építők SC	Oravecz Gyula	Miklós Judit
Sieben László	Babai Ferenc	Pál István	Óó Mária
Csepel SC	Bálint Mária	Simon Attila	Percze Lajos
Alföldi Borbála	Horváth János	Szabó-Bende Mária	Pörncszi Béla
Grátzer János	Horváth Lajos	Szatay Imre	

XX. ker. Petőfi SC
Szabados Margit

MAFC
Simon Dénes
Szentiványi György
Tárnyik Éva

Bp. MÁVAG SK
Gaál Antal
Heim László
Krajcsik Elemér
Minda Mihály

MTE
Bekő Lajos
Csere Zsuzsa
Egri Attila
Gégyesi Ida
Kutny Gábor
Ladányi Gábor
Nagy Sándor
Pállos Mária
Persányi István

Bp. Petőfi SC
Kovács Vera
Váradi Attila
Wittlinger Teréz

TFSE
Csányi Barnabás
Garamvölgyi László
Kerecsi Endre

Törekvés SE
Balázs Lajos
Gémesi József
Kővári Erzsébet
Végh Erzsébet

Tipográfia TE
Szabó Iván
Szende András

Újpesti Dózsa SC
Fogel Lajos
Haraszti Zsuzsa
Mikus Judit

EW Közp. SC
Révész Péter

Vasas SC
Barabás György

Béke Katalin
Csányi Zoltán
Fehér Katalin
Herváth Attila
Kellermayer Miklós
Kismartonai Károly
Kismartonai Péter
Kovács Lajos
Kovács Zoltán
Lőke Gyula
Machán Gusztáv
Magyar Katalin
Rázga Zsuzsa
Rockenbauer Antal
Schirilla György
Szakasits György
Sztrehevszky Erzsébet

Bp. Vörös Meteor SK
Szabó Réza
Várhelyi István

Bajai Építők SC
Ákos Antal
Hosnyánszky Katalin
Kellner Piroška
Mátyus János

Báttonyai MEDOSZ
Marosvölgyi Károly

Békéscsaba MÁV
Almádi Antal
Csajka Antal

Debreceni Bocskai SE
Vincze Erzsébet

Debreceni Építők SC
Bajó Anikó
Nagy Katalin

Diósgyőri VTK
Nagy Zsuzsa
Prak Géza

Dorogi Bányász SK
Czéh Borbála

Győri Dózsa SC
Kecskeméti Julia

Gyöngyösi Bányász
Gubancsik Sándor

Győri ETO
Csiszár István

MÁV Tapolcai LAC
Gombai István
Herváth Anna
Miller Lajos

Mohácsi TE
Pazar Győző

Nagykanizsai Bányász
Harasztos Erzsébet
Kövesi László
Varga Mihály
Viola László

Nagykanizsai VTE
Bory Gizella
Tóth Tibor

Nyíregyházi VSC
Máthé József
Nemeskéri Tibor

Orosházi Kinizsi
Rigó Mária

Pécsi VSK
Nagy Imre

Soproni MAFC
Petró Orsolya

Szegedi Spartacus
Gémesi Sándor

Szegedi TC
Babos Imre
Batkó Sándor

Szekszárdi SC
Bakó Ferenc
Pintér Márta

Székesfehérvári MÁV
Gróf Ilona

Székkutasi MEDOSZ
Szent Lidia

Szolnoki MÁV
Bede János
Cseh Katalin
Nagy Gábor
Takács Katalin

Szombathelyi Haladás
Farkas Erzsébet
Herváth Tibor
Varga József

Tatabányai Bányász
Hartai György
Hentz Jenő

Zalaegerszegi TE
Kisgyörgy Anikó

Jászberényi Vasas
Kazi Olga

A válogatott keretbe eredmények alapján időközben be lehet kerülni. Azok az ifjúsági kerettagok, akik a felnőtt válogatott keretbe szerepelnek, a fenti névsorban nincsenek benne.

Felelős kiadó: SPORT LAP- ÉS KÖNYVKIADÓ IGAZGATÓJA

Sport Kiadó Sokszorosító Üzeme

Felelős a vállalat igazgatója

