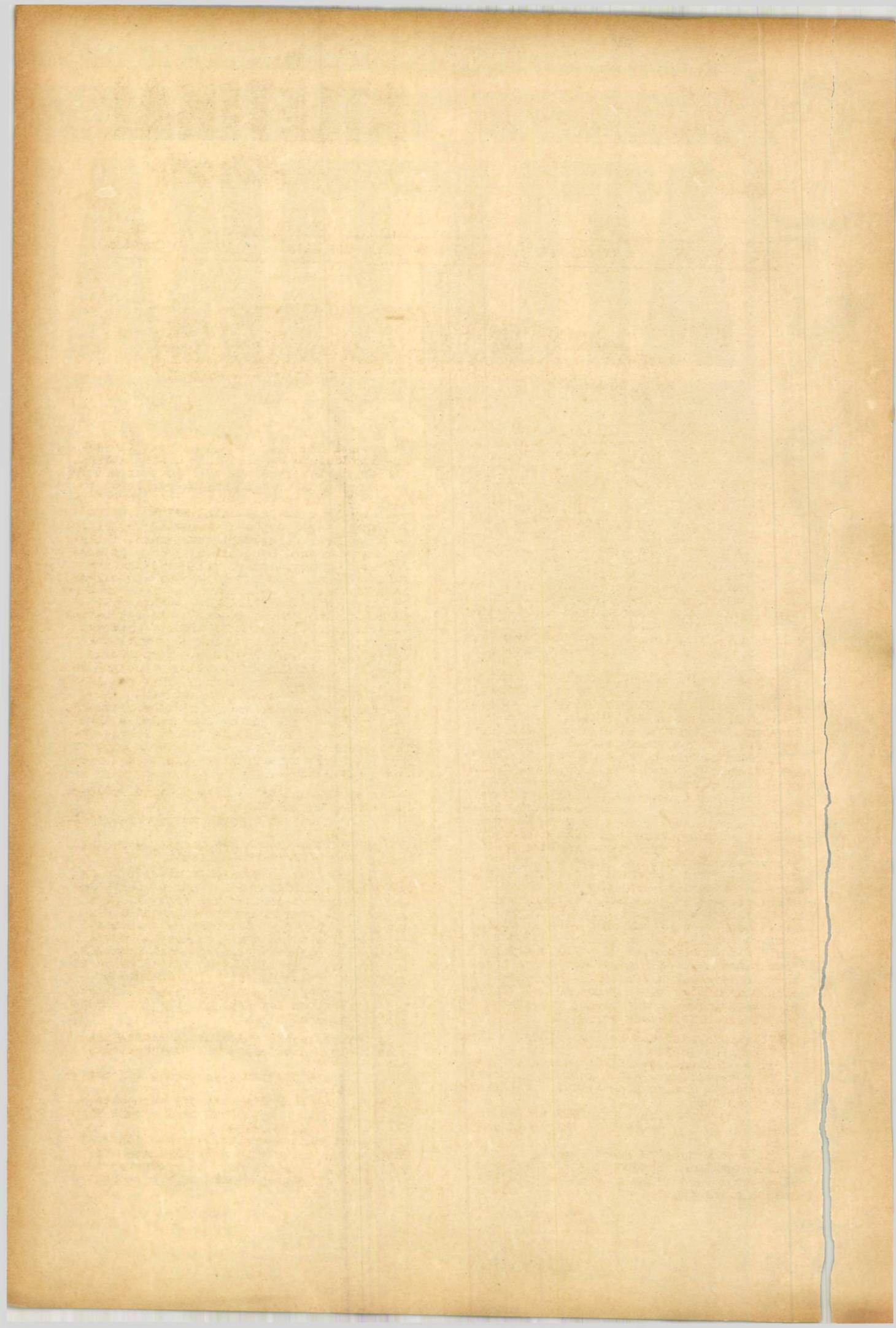




ATLÉTIKA

Híradó







ATLETIKAI Híradó

III. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1959. ÉV 3. SZÁM

KOLTAI JENŐ:

A DOBÓ ATLÉTA FORMÁBAHOZÓ EDZÉSE

A téli alapozó edzés az erő, a teherbíró-képesség fejlesztésével elsősorban alapot teremt a dobó atléta további felkészüléséhez, de nem oldja meg a fő kérdést, a közvetlen célt: az eredmény elérhető maximális fejlesztését.

A jó eredmény eléréséhez korántsem elegendő a nyers erő. Gyors, robbanékony mozgásra van szükség, hiszen a dobószor repülésének a távolsága elsősorban - és hatványozottan - a repülési sebességtől függ.

A gyors, robbanékony mozgás is csak akkor mutatkozik eredményesen, ha a dobó a kérdéses dobómozgást célszerűen, gazdaságosan hajtja végre, ha a szer gyorsítására a lehetőségeket jól használja ki, ha az egyes izmok összhangban, hasznos egymásutánban végzik munkájukat, röviden: ha a dobótechnika jó.

Ahhoz, hogy a dobóatléta ezt a fenti célt elérhesse, edzési munkáját tervszerűen meg kell változtatnia, át kell alakítania. Az edzési munkának ez az átalakítása két vezető szempont, - a gyorsaság és a technika fejlesztése - figyelembevételével történjék.

A felkészülésnek azt a szakaszát, amelynek tulajdonképpeni célja a jó forma kialakítása "formábahozó időszaknak" nevezzük.

A formábahozó edzések fokozatos átmenettel váltják fel az alapozó edzéseket. Az alapozó edzések befejezése, a formábahozás kezdete nagymértékben összefügg a versenynaptárral és bizonyos mértékig függ az időjárási viszonyoktól is. Gondos, alapos felkészülést rövid idő alatt nem lehet elérni, ezért a versenynaptárt lehetőleg úgy kell előkészíteni, hogy a fontos versenyek juniusától kezdve kerüljenek lebonyolításra. Ezt figyelembe véve az alapozás február végéig tart, a március első két hete átmenetet biztosít a formábahozásba, a tulajdonképpeni formábahozás március közepétől május végéig tart. A formábahozás második felében már kisebb jelentőségű versenyeket is kell tartani a versenyzéshez szoktatás, valamint a felkészültség ellenőrzése céljából.

Milyen feladatokat kell megoldani a formábahozás idején?

1. A szükséges testi képességek színvonalának tartása mellett a gyorsaság, robbanékonyaság, valamint a speciális állóképesség fejlesztése.

2. A dobótechnika továbbfejlesztése, a hibátlan, gyors, eredményes mozgás kialakítása.

3. A versenyekhez szoktatás /az akarat összpontosítása, a versenyizgalom kedvező kihasználása, a technika eredményes alkalmazása a versenyen/.

1.

A testi képességeket az alapozó időszakban sokoldalúan fejlesztette a dobó atléta. Különösen kiemelt szerepet kapott az erő fejlesztése, viszont a legkisebb mértékben lehetett foglalkozni a gyorsaság fejlesztésével. A formábahozás előrehaladtával egyre inkább előtérbe kerül a gyorsaság fejlesztése és csökken az erőfejlesztő munka. Aláhu-zottan szeretnénk hangsúlyozni, hogy az erőfejlesztő gyakorlatokat teljesen soha nem kell elhagyni, még a versenyzési időszakban sem. Viszont meg kell változtatni az erőfejlesztő gyakorlatok jellegét, mennyiségét, a terhelések nagyságát és az ismétlések számát. Először az általános erőfejlesztő gyakorlatokat csökkentjük. A kézszer gyakorlatok közül az általános hatásúakat fokozatosan hagyjuk el, azokat tartjuk meg, amelyek a kérdéses dobáshoz elsősorban szükséges izmokat fejlesztik s amelyek egyúttal megegyeznek a dobás valamelyik részmozdulatával, vagy közel állnak ahhoz. A súlyemelés általános formáit /nyomás, szakítás, lökés/ fokozatosan csökkentjük, de ugyancsak megtartjuk a súlyzószerekkel végezhető különleges gyakorlatokat.

Az erőgyakorlatok jellegén olyan értelemben változtassunk, hogy:

- a./ ne gátolják a gyors mozgás kialakítását,
- b./ segítsék elő a dobómozgás, a technika célszerű kialakítását.

A súlyemelés csökkentését először ne az edzésszám redukálásával, hanem az ismétlések számának kisebbitésével kezdjük, majd kevesbitjük /háromról kettőre, majd a versenyzési időszakban egy alkalomra/ a súlyemelő edzések számát is. Nem számítom súlyemelő edzésnek a súlyzónak egy-kétszeri nyomását, szakítását, vagy lökését /a súlyzó sulya ez esetben a maximális teljesítőképesség 60-80 %-a legyen/. Ez a néhány súlyemelő kísérlet semmiképpen sem ártalmas és akár minden nap is végezhető.

A terheléseket, valamint az ismétlések számát olyan értelemben kell csökkenteni, hogy:

- a./ ne akadályozza a gyorsaság fejlesztését,
- b./ a dobót ne fárasztja oly mértékben, hogy ez a következő napi edzést károsan befolyásolja.

A nehezített szerekekkel történő dobálást fokozatosan építsük le a formábahozó edzések előrehaladtával. Ezt, ha módunkban áll, célszerű úgy végrehajtani, hogy a nehezítés

mértékét fokozatosan kevesbítsük. Ha ez nem lehetséges, akkor az edzés elején dobáltassunk a nehezebb szerrel, majd rendes súlyú szerrel folytassuk a munkát. Bármelyik módszert alkalmazzuk, a formabahozás második felében már csak kis mértékben használjuk a nehezített szert, a versenyzések elkezdésével pedig teljesen hagyjuk el. Esetleg - ha szükség van rá a gyorsítás érdekében - az edzések befejező részében alkalmazzunk könnyített szereket.

A szerek súlyának változtatásával kapcsolatban a következő szempontokat vegyük figyelembe:

- a./ segítse elő a robbanékony erő fejlesztését,
- b./ ne akadályozza a gyors mozgás kialakítását,
- c./ ne akadályozza a helyes technika végrehajtását.

A gyorsaság fejlesztése, amelyet a formabahozás egyik alapvető feladatának jellemtünk meg, nem egyszerű kérdés általában sem, de különösen bonyolult a dobással. A dobásoknál a gyorsaság értékmérője mindig a szer repülési kezdősebessége. A dobók gyorsaságfejlesztésével kapcsolatban tehát kézenfekvő, hogy az általános gyorsítás feladatán túl elsősorban a dobótechnikán keresztül kell eljutni a kérdést megoldani. Hiába gyors egy dobóatléta, a dobószert repülési kezdősebessége - a dobó képességéhez mérten - csak akkor lehet kedvező, ha a dobómozgást jól hajtja végre. Ezért az általános gyorsaságfejlesztés közhasználatu eszközei - térdelőrajt, rövid vágtafutás, teljesítményre törekvő ugrások, stb./ kívül szükséges a mozgulatok koordinálása, a dobótechnika tökéletesítése és ebben a tökéletesített formában eredményre törekvő gyakori végrehajtása.

Ami az ügyességet illeti, ezt a dobó atlétának minden időszakban fejlesztenie kell. A formabahozás időszakában a dobóatlétának a különböző játékokon kívül az ugró és dobószámok gyakorlata szolgálhat lehetőséget az ügyesség fejlesztésére. Igen jó hatású a mindkét kézzel történő dobálás, a szórakoztató célbadobások, valamint a dobómozgás egyéb feladatokkal nehezített /pl. behunytt szemmel, ritmus gyorsítás, ritmus lassítás/ gyakorlása is.

Állóképességi szempontból a dobónak olyan értelemben kell felkészülnie, hogy az edzéseken a technika gyakorlását sokáig bírja, a versenyeken pedig legyen képes 10-12 olyan dobásra, amely a maximális teljesítményéhez közel áll, illetve azzal egyenértékű.

Az állóképességnek azt a formáját nevezzük speciális állóképességnek. Ezt úgy szerkezteti meg a dobó, ha már az alapozó időszakban - az erőfejlesztő gyakorlatok során - megkezdí a dobómozgás részmozdulatainak, majd az egész dobásnak /esetleg nehezebb szerrel is/ a gyakorlást. Ezt folytatva a formabahozás idején a dobások ismétlései számának emelésével, a nehezítés csökkentésével eléri az állóképességnek azt a részét, hogy fáradás nélkül többször képes lesz a dobómozgást elvégezni. A formabahozás második felében tartott versenyszerű edzések, valamint egyéb edzéseken is, néhány eredményretőrekvő dobálás biztosítja a maximális körüli teljesítmény elérésének a lehetőségét is.

2.

A gyorsaság, az ügyesség és a speciális állóképesség fejlesztésének tárgyalásával már belenyúltunk a technika fejlesztésének tárgyalásába is. A technika gyakorlása a formabahozó edzések egyik legfontosabb feladata. A formabahozás elején heti három, ké-

sőbb pedig heti négy, esetleg öt edzés anyagában is szerepelhet valamilyen formában a technika gyakorlása. Rendkívül fontos, hogy a tanítványokkal - befogadóképességükhöz mérten - ismertessük meg a dobás részmozdulatainak az értelmét azt, hogy az egyes mozgulatokat miért kell így, vagy úgy csinálnia. Még az egészen fiatal 14-15 éves tanítványokat is élénken érdekli a saját mozgásuk elemzése. Bizonyos fokon túl pedig nagyon nehéz a fejlődés a technika alapos ismerete nélkül. Ha az atléta a technika gyakorlásakor a mozgás okozati összefüggéseit, a közvetlen célt ismeri, számára a gyakorlás érdekes lesz, nem válik csupán gépies súlykolássá, nem lesz unalmas és saját technikája javulását előbb és tudatosan ismeri fel. Mindezek értelmi és érzelmi alapon egyaránt segítik az akadályok /fáradtság, csüggedés, stb./ legyőzését, az akaraterő növelését.

A dobómozgást gyakorolni, technikai edzést végezni fáradt állapotban nem szabad. Ezért ezt a munkát - megfelelő bemelegítés után - az edzés elején végeztessük el. Ha a tanítványunk elfárad, hagyjuk abba a technikai edzést és esetleg más természetű könnyebb munka után ismét elkezdhethetjük.

Általában elmondhatjuk, hogy a technikát minél többet kell gyakorolni. De ez könnyen az idegfáradtság fellépésének a veszélyével jár. Ez ellen úgy lehet védekezni, hogy a dobótechnika gyakorlását változatossá kell tenni. Lehetőleg ne tartsunk olyan edzést, amikor kizárólag csak egyes részmozdulatok csiszolásával foglalkozunk. Még a kezdő fiataloknál is engedjük meg minden edzésen, hogy kedvükre szabadon dobálhassák a szert. Ilyenkor alaposan figyeljük meg a mozgásokat, néhány ilyen szabad dobás után térjünk ismét vissza a technika csiszolására, hivatkozunk előbbi dobásainkra, de ne csak a hibákat említsük meg, hanem a jó tulajdonságokat is. Nem jó az, ha a tanítványunk állandóan csak a hibáit hallja, a technika csiszolása közben is találjunk módot arra, hogy tanítványunkban kedvet keressünk, buzdítsuk őt a további munkavégzésre.

A formabahozás első részében a dobások még ne legyenek eredményretőrekvők, de ne legyenek teljesen "üresek" sem. Viszont - megfelelő átmenetek biztosításával - a formabahozás második részében egyre inkább több legyen az edzéseken is az erőteljesebb eredményre törekvő dobások száma. A formabahozás végén legalább heti egy edzésen dobjon 8-10-et eredményre a dobó, szabályos körülmények között versenyszerűen és ezenkívül heti egy alkalommal induljon versenyen is. A két eredményre dobálás között legalább két nap pihenő legyen.

Az egyes edzéseken a dobások számát egyenként - a felkészültség és a teherbíróképesség fokához mérten - kell meghatározni. A vezető elv az legyen, hogy addig dobassuk tanítványainkat, amíg a fáradás a mozgás rovasára nem megy.

Jó, ha a technika gyakorlását több szer egymástáni kidobásával végeztetjük. Ez az eljárás alkalmas arra, hogy a tanítvány könnyebben beletaláljon a helyes mozgásritmusha, de gondos ellenőrzést is követel, mert hibát is könnyebb így beidegezni.

A formabahozó edzések második felében már a valós körülményeknek megfelelően kell a dobómozgást gyakorolni. Ez annyit jelent, hogy körből, dobóvonal mögül a szabályok előírása szerint hajtassuk végre a dobásokat. Ha az edzéseken nem szoktatjuk hozzá tanítványainkat a körhöz, a bástyához, a kidobóvonalhoz, akkor ezek a versenyen hátrányosan befolyásolják, lektik figyelmét, gátlást, eredménytelenséget okoznak.

Ezzel a kérdéssel már érintjük a formabahozás harmadik feladatát, a versenyhez szoktatás kérdését is. A formabahozás ideje alatt úgy kell a versenyzőket felkészíteni, hogy a versenyen teljesítőképességének a legjavát tudja nyújtani. Ez nemcsak a mozgás automatizáltságára, szabályos körülmények közötti végrehajtására, hanem a verseny feszült légköre megszokására, a versenyizgalom kedvező kihasználására, az akarat összpontosítására is vonatkozik.

Gyakran tapasztalhatjuk ezt kezdő, haladó, sőt élversenyzőknél egyaránt, hogy a versenyeken a versenyizgalom, a "lémpalázzajlás" miatt teljesítőképességüket nem tudják maradéktalanul érvényesíteni. Ez a jelenség csak részben ráteremttség, csak részben típus kérdése.

Az edzéseken, kisebb-nagyobb versenyeken helyes, módszeres szoktatással e téren is jó eredményeket lehet elérni. Ennek érdekében tanítványainkban nevelni kell az akarat-erő összpontosítás képességét. Az edzéseken többször kell olyan feladatot adni tanítványainknak, amelyek teljesítéséhez szükséges van nagyfokú akaratösszpontosításra. Ilyen feladatot jelent például egy bizonyos távolságra meghúzott vonal, letűzött cövek talodobása, tanítványok egymás elleni versenye, előnyverseny, kisebb fogadások, stb. A feladatot ne legyen könnyen elérhető, de ne legyen teljesíthetetlen sem. Ugyanezt a célt szolgálhatjuk a fentebb már említett versenyszerű edzések tartásával is. Ezeket mindig úgy rendezzük meg, hogy tanítványunk lel

kileg fel legyen rá készítve. Mindig érezze azt, hogy valami "tétért" megy a küzdelem. Még az egyes dobások között is kell olyan ösztönzést adni, ami a pszichés felhangolást elősegíti, esetleg fokozza.

Teljes eredményt természetesen gyakori versenyztetéssel érhetünk el. A verseny mindig "szereplést" jelent, ezt pedig épp úgy, mint a művészeknél, az atlétáknak is meg kell szokniuk. Az elmondott módszeres szoktatás nem a versenyizgalom megszűnését eredményezi /ez nem volna helyes, mert a versenyizgalom kell a fokozott teljesítmény eléréséhez/ hanem annak kedvező kihasználását teszi lehetővé.

Befejezésül még néhány szót az edzések számáról és az egyes edzések anyagáról. Ha van rá lehetőség, a heti edzések száma érje el az ötöt. Ez esetben:

hétfő: erősszerző nap, súlyemelés, általános és speciális erőgyakorlatok, futás, kedd: technika gyakorlása, gyorsasági futódobás, kiegészítő játék.

szombat: pihenő.

cütörtök: technikai edzés /a formabahozás végén versenyszerű edzés/, gyorsasági munka, ugrások, kevés súlyemelés.

péntek: technikai edzés, kiegészítő atlétikai dobások, játék,

szombat: pihenő.

vasárnap: a formabahozás közepéig: technikai edzés, mezeizás; a formabahozás végén versenyzés, vagy versenyszerű edzés.

Az edzések időtartama másfél-kettő óra legyen.

nagy Sándor:



a Magasugrók formabahozó

201

A tavaszi formabahozó edzési időszak március közepétől május végéig tart. Az edzések főfeladata: az ugráshoz szükséges képességek továbbfejlesztése és az ugrótechnika tökéletesítése. A formabahozás munkamenysége egyénenként változó. Vannak ugrók akik könnyebb és kevesebb munkával jönnek formába, viszont mások hosszabb ideig tartó kemény munkával érik el ugyanezt. Általában ebben az időszakban dolgozzák legtöbbet az ugró. Igen fontos az ugró erőnléte. Az edzésadagolás megállapítása e fontos szempontra feltétlenül térjen ki.

A formabahozó edzések első szaka, az első két hét, átmenetet képez a terem és a szabadtéri edzések között. Az időjárás ekkor még hívós és a szabadtéri edzések megtartása szempontjából is bizonytalan. Mivel az ugrópályák rendszerint még használhatatlannak, az ugróedzések helyett sok szökdelő és felugró gyakorlatot végeztessünk. Ilyen gyakorlatok lehetnek: felugrás minden 5., vagy 3. lépésre, szökdelések: duplázó szökdelés különféle hirtelenségekkel. E felugró és szökdelő gyakorlatokat könnyen, erőlködés nélkül végeztessük, 50-60 m folyamatosan, váltakozva séta-pihenővel.

Ha az ugrópálya használható, nem tulzatosan puha és egyenetlen, akkor a felugró és szökdelő gyakorlatok egy része helyett alacsony magasságon végeztessünk felugró gyakorlatokat meredek rohamból /pl. 190-es ugró 130-140 cm magasságon/. Majd guruló és olasz technikaival végeztessünk ugrásokat. Cél: a helyes felugrás és annak előkészítő

se. Az ugrók az időszak alatt - a téli alapozó időszakra támaszkodva - szerzik meg a szükséges állóképességet. Az ugrók kapcsolják össze a mezei futást a gyorsaság fejlesztésével és alkalmazzanak speciális gyorsasági gyakorlatokat, 80-100 m-es váltákat ismételve.

Az első két hét edzésbeosztása a következő lehet:

Heti edzésszám: 4.

Bemelegítés, 800-1200 m könnyű futás gye- pen, közbeiktatott járással, joggolás- sal.

Gimnasztikai gyakorlatok: íramfutások 2x100 m.

Felugró és szökdelő gyakorlatok, a pálya használhatósága esetén ugrótechnikai gyakorlatok.

Dobások: medicinlabda, vagy súlylökés, súlyemelés.

Iramfutások: 3-5-ször 100-150 m.

A formabahozó edzések második szaka: április hónap.

Heti edzésszám: 5.

Ebben az időszakban a versenyző nagyon sokat ugorják. A sok ugrás maga is fejleszti az ugróerőt. Nem baj, ha az ugróerő a sok ugrás következtében lecsökken és el- tómpul, mert 2-3 hét múlva újra visszajön, sőt még tovább is fejlődik. Ha az elfáradás valakinél túlságosan feltűnik és sokáig tart, egy hét ugrómunkát hagyjon ki az ugró. Az ugró ebben az időszakban lehetőleg minden edzésen ugorják.

Az edzések adagolásánál a fokozatosság elve és az ugró erőnléti állapotának figyelembevétele különösen fontos. Ebben az időszakban sok és kiadós edzést kell végezni, de óvakodni kell a túlzásoktól. Fő cél az edzéseken az ugróerő fokozása, az utolsó három lépés és felugrás helyes ritmus elsajátítása, továbbá a technika javítása, csiszolása.

A magasugró egészítse ki ugróedzéseit rövidtávutakozásokkal is, melyek szintén fokozzák az ugróerőt és javítják az elugrást. Kötöttebb izületű versenyzőknek igen ajánlatos gátédzés edzéstervbe iktatása, mely lazító, ügyesítő hatású lévén, az ugró technikájának javításához vezethet.

Rövidítő munka továbbra is szerepeljen az ugró edzéstervében, természetesen csökkentett mértékben.

Heti edzésterv-tájékoztató április hónapra:

Hétfő: 5 edzés.

Hétfő: pihenő.

Kedd: bemelegítés, 800 m könnyű futás, cél-gimnasztika, ugrótechnikai gyakorlatok alacsony és közepes magasságon /30-50 ugrás/. 4x120 m futás. Dobások.

Szerda: bemelegítés. Ugrótechnikai edzés alacsony magasságokon /20-30 ugrás/. Gyorsasági edzés. Gáttechnikai edzés.

Csütörtök: ugrótechnikai edzés alacsony és közepes magasságon /20-40 ugrás/ 2x100 m, 2x150 m futás. Dobások.

Péntek: bemelegítés. Szökdelések, felugró gyakorlatok, súlyemelés.

Szombat: pihenő.

Vasárnap: bemelegítés, ugróedzés. Minden második héten versenyszerű edzés. Gyorsasági edzés.

Hasonló technikát az ugrók képességeikhez mért nagyobb magasságokon kezdjék csak el gyakorolni /pl. 180-as ugró 160 cm-en/.

A formához edzések harmadik szakában május hónapban már megkezdődnek a versenyek. A későbbi nagyobb eredmények elérése érdekében még a sorrakertül versenyekre nem kell különösebb - több napos kihagyással - felkészülni. Az ugróedzések száma ez időszakban kettő. Erősebb edzést a hét elején tartjuk. Az edzés munkamennyisége, ha az erőnlét megfelelő, ne csökkenjen. A formajavulással a magasság fokozatosan emelhető. A versenyeken tapasztalható hibák javítása a sorrakertül edzések feladata legyen.

Heti edzésterv-tájékoztató május hónapra:

Hétfő: pihenő, vagy átmozgatás.

Kedd: ugrótechnikai edzés, közép és nagyobb magasságokon. 2x100 m futás. Dobások.

Szerda: gyorsasági edzés, rajtpróbák 30-40 m-es kifutásokkal, 5-6-szor. 4x120 m futás. Súlyemelés.

Csütörtök: ugrótechnikai edzés közepes magasságokon. 2x120 m futás. Dobások.

Péntek: átmozgatás, vagy pihenő.

Szombat: pihenő.

Vasárnap: verseny, vagy versenyszerű edzés.

Simek Ferenc

KÖZÉP-, HOSZTÁV- ÉS AKADÁLYFUTÓK

FORMÁBAHOZÁSÁNAK FONTOSABB ALAPELVEI

A koratavaszi alapozó időszak rendkívüli megterhelést jelentő munkájának második felében már a forma kialakítására is gondolni kell.

A forma-kialakítás érdekében csökkenteni kell a mennyiségi munkát és magasabb minőségi követelményekkel lépünk fel. Módszer tekintetében ezt úgy valósítjuk meg, hogy a ritmusgyorsasági és gyorsasági munka futóritmusát fokozatosan felgyorsítjuk, majd ennek megfelelően az iramgyorsasági résztávok beosztását is fokozatosan erősödő követelményekkel teljesítetjük. A munka e szakaszában a forma-kialakítás céljából az ilyen jellegű munkát pályán, vagy a pályához legjobban hasonlító terepen végeztetjük.

A formához időszak célja: a síkforma-, akadályfutóknál az akadály- és gáttechnika fejlesztése és begyakorlása mellett az akadályfutó forma kialakítása.

Naponként 1-2 edzés. Kedvező körülmények között, pl. a versenyző szabadságideje alatt vagy táborozás alkalmával napi 3 edzés.

A napi edzések anyaga és elosztása.

R e g g e l i e d z é s : állóképességi és ritmusgyorsasági edzés. Célgimnasztika.

D é l e l ő t t i e d z é s : futó-, gát-, akadálytechnikai edzés. Célgimnasztika. Gyorsasági munka.

D é l u t á n i f ő e d z é s : ritmusgyorsasági, iramgyorsasági és gyorsasági munka. Résztávok: időbeosztás szerint időkövetelményekkel.

Iramgyorsasági edzés: közepes résztávok /400 m, 800 m, 1000 m, 1200 m, 1600 m, 2000 m, 3000 m, stb./ teljesítése előírt időbeosztással, egyszer vagy többször, közbeiktatott pihenővel, sétával vagy joggalással.

Ritmusgyorsasági edzés: rövidebb résztávok /50-400 m-ig/ megfelelő rendszer és futóritmus gyorsaság betartása mellett. Pl. 400-300-200-100, vagy 200-100-100, vagy 150-0-50, stb. A ritmusgyorsasági munka előkészíti az iramgyorsasági munkát és annak követelményeit.

Gyorsasági és véggyorsasági munka: rövidebb résztávok /50-200 m-ig/ futása lendülettel, gyors iramban, esetenként 1-2-3 szakasos felgyorsításokkal. A résztávok között laza futás, séta, joggolás vagy pihenés.

Véggyorsaság fejlesztése céljából erőse iramgyorsasági és gyorsasági munka befe-
zésekként 200 m, vagy 300 m, vagy 400 m futtatása ajánlatos, egyszer vagy kétszer,
időre törekvéssel.

A formábahozó időszakban az első hetek minőségi munkája főleg a síkforma kialakí-
tását célozza. Ekkor az akadályfutók intenzívebb gát- és akadálytechnikai munkáját
igen óvatosan kell bekapcsolni, mert az a síkforma kialakulását gátolhatja.

Az akadályfutó formábahozó munkájában későbbiek során mind nagyobb szerepet bisto-
situnk a gát- és akadálytechnikai edzéseknek. Pl. a délelőtti gáttechnikai munka mel-
lett délután vízesárok-akadálytechnikai edzésre kerülhet sor.

Az akadályfutók iramgyorsasági edzését ekkor már akadályokkal is végeztetjük. Pl.
400 m, vagy 800 m, vagy 1200 m résztávok akadályokkal egyszer vagy többször, időbeosz-
tás szerint, időkövetelményekkel.

A gáttechnikai edzést kezdetben alacsony gáton, majd közepmagas gáton gyakoroltat-
juk a gátak számának egyről hatra való fokozatos emelésével.

Az akadálytechnikai munka sikere érdekében a mennyiségi munkát ekkor már lényege-
sen csökkenteni kell, az edzéseken a minőségi munka kerül előtérbe. A bizonyos fokban
kialakult forma és a pihtebb kondíció mellett már rendelkezik a versenyző a techní-
kai munkához feltétlenül szükséges nagyobb figyelemmel, koncentrációval, koordináló és
mozgáskészséggel, ruganyossággal, ügyességgel.

A formábahozó időszak második szakaszában a versenytávnál rövidebb távon való ver-
senyzés is a forma-kialakítást szolgálja.

Ebben az időszakban az akadályfutó síkformájának kialakítása érdekében siktávokon,
az akadálytechnika versenylétkörben való begyakorlása és a versenyforma kialakítása
céljából akadályversenyeken vegyen részt.

A formábahozó időszak munkájának heti edzésvázlata:

- Hétfő: átmozgató jellegű állóképességi és gyorsasági edzés, vagy
pihenés, kondicionálás, gőzfürdő, gyúrás.
Kedd: iramgyorsasági, gyorsasági és véggyorsasági edzés. Akadályfutóknak az
iramgyorsasági edzés a formábahozó időszak első részében akadályok nél-
kül, második felében akadályokkal is, előírt időbeosztás és időkövetel-
mény mellett.
Szerda: ritmusgyorsasági edzés. Akadályfutóknak gát- és akadálytechnikai edzés
is.
Csütörtök: iramgyorsasági edzés mint kedden. Gyorsasági és véggyorsasági munka.
A versenyidőszakban ritmusgyorsasági edzés.
Péntek: átmozgató. Könnyű ritmusgyorsasági edzés.
Szombat: hosszabb átmozgató. Erőteljesebb ritmusgyorsasági munka. Felki felké-
szítés a versenyre.
Vasárnap: verseny, vagy versenyszerű edzés, közepes résztávokkal. Akadályfutók
számára akadályos résztávokkal versenyszerű edzés, időbeosztás és idő-
követelmény betartásával, vagy akadály verseny.
Utána gyorsasági és véggyorsasági munka.

.....



A rudugrók formábahozó edzése

IRTA: BÁCSELMÁSI PÉTER

Az alapozó időszak tartama - ugyan-
gy a többi időszaké is - és az
átmenet időpontja a formábahozó
időszakban elmosódik, nem is lehet azt pon-
tosan megállapítani. Sok mindentől függ ez,
közülük csak az időjárást és termi lehetősé-
geket említem meg.

Hideg időben, különösen ha jó termi lehe-
tőség áll rendelkezésre, a munka lényeges -
ugró - része továbbra is bent a teremben ke-
rül sorra. Bár teremben is lehet törekedni a
forma kialakítására, ez a munka azonban nem
lehet teljes értékű, mivel hiányzik még egy
bizonyos futóforma, ami a rudugrásnak is a
alapfeltétele.

A mi időjárási viszonyainkat is figyelem-
bevéve, a formábahozó időszak általában áp-
rilis 1-től június 1-ig tart. /Az időpontok
hosszvetőlegesen/.

A szabadtéri munka erőteljesebben március
közepe táján is megindulhat, de véleményem
szerint ezt még formábahozásnak tekinteni
nem lehet. A márciusi szabadtéri munka in-
kább lendültebb és hosszabb futásokból,
kiegészítő mozgásokból - dobások, szabadon

végzett felugrások - állhat, de hasznos már
akkor is a ruddal futás, betűzések a homokba
néhány lépés nekifutásból felugrások és ki-
lógás gyakorlása.

A formábahozó időszakba való átmenet az
alapozó időszak munkájának törésmentes foly-
tatása. A feladatok részben módosulnak. Az
általános foglalkoztatás helyett mindinkább
előtérbe kerül a speciális munka, anélkül
azonban, hogy a sokoldalú foglalkoztatás el-
ve csorbát szenvedne.

A formábahozó időszak feladatai:

1./ Technika fejlesztése - ugró munka.

A lehető legkorábbi időpontban megindi-
tott - az időjárástól függően akár március
elején - technikai munka tovább folytatódik.
Enek anyaga:

a./ Néhány lépéses /4-6 lépés/ nekifutás-
ból csusztatás, betűzés homokba, felugrás
gyakorlása. Különösen a felugrás helyes el-
végzésére kell nagy gondot fordítani. Itt
figyelni kell arra, hogy a felugrás pillana-
tában, amikor az ugró még a talajon van a
karok ne legyenek nyújtva, hanem kissé haj-

litottak. A talajtól való elszakadás után nyúlnak ki a karok, ami elősegíti a mellnek a rudra rásimulását.

Ezeknek a felugrásoknak a száma 30-60 is lehet. Az egyes felugrások nem jelentenek különösebb megterhelést, ezért közöttük csak a legkevesebb szünetet - amíg kényelmesen visszasetál az indulás helyére - kell tartani.

b./ Az ugrópályák elkészítése idejéig 4-8 lépéses nekifutásból iskolázása a csuszátatás, betűzés és felugrás részletmozgásoknak, de kapcsolódik ehhez a kilógás is. Kilógásnál a melllel rudra simulásra és a lendítő lábnak a leengedésére kell ügyelni. Az ugrásszám itt is elérheti az 50-et.

c./ Az ugró pálya elkészülése után az előbbi két pontban említett gyakorlatok kerülnek sorra a rudnak szekrénybe tűzésével. Itt már sorra kerülhet a fellendülés mozgásának az iskolázása - szigor helyzetig lendül az ugró és engedi, hogy a rud vigye tovább.

d./ A teljes ugrás végrehajtása kis 6-8 lépéses és közepes 12-14 lépéses nekifutásból. Az első edzéseken léc nélkül, majd léccel. Ugrásszám 30-40.

Ügyelni kell arra, hogy a magasság átugrása ne jelentsen különösebb problémát, mert az edzéseknek ezen szakaszában a mozgás iskolázásán és nem nagy magasság átugrásán van a hangsúly.

e./ A futóforma még jobban kezd alakulni ebben az időszakban - április második fele - és megkezdődhet a nekifutás kimerése, ellenőrzése.

f./ Április végefelé vagy május elején ráterhet a rudugró a teljes nekifutásból történő ugrásra is. Először heti 2 alkalommal ugorhat így, majd felmehet a teljes nekifutásos ugró edzések száma heti 4-re is.

A helyes ugró technika kialakítása céljából a teljes nekifutásból történő ugrásokkal párhuzamosan, ezeket megelőzve szükséges közepes nekifutásból is ugrani. Sőt az egyes mozgás részletek technikájában bekövetkező visszaesés szükségessé teheti a rövid 6-8 lépéses nekifutással történő ugrásokat is.

Az ugrás számok egy-egy edzésen a feladatokat szerint változók lehetnek. Néhány változatát ismertetem - mint lehetőséget, de nem receptet - az ugrás számoknak.

1. 4-10 közepes nekifutással végzett ugrás után 10-20 ugrás teljes nekifutással.
2. 15-20 ugrás közepes, azután 4-6 ugrás teljes nekifutással.
3. 20-25 kis nekifutással végzett ugrást 4-6 közepes, majd ugyancsak 4-6 teljes nekifutásból végrehajtott ugrás követ.

A különböző távolságú nekifutásból végzett ugrás számok sok tényezőtől függenek. Minden esetben figyelembe kell azonban venni a rudugró állapotát és azt, hogy új technikai részlet tanulása, vagy a technika javítása csak pihent állapotban történhet. Paratán a speciális állóképesség fejlesztése és a rudugró mozgás automatizálása lehet a célkitűzés.

Az edzéseken az ugrás magasság függ az edzés céljától. Ha a mozgás részlet tanulása, vagy hibák javítása az edzés feladata, akkor a feltett léc magassága lényegesen maradjon el a rudugró pillanatnyi tudásának megfelelő magasságtól. Pl. 420 cm-es ugró 370-380 cm-es magasságon tanuljon. Amennyiben viszont a magassághoz való szoktatás, a mozgás automatizálása a cél, 400-410 cm-es, sőt heti egy alkalommal egyéni csúcsmagasságon is kísérletezhet az ugró.

2./ Gyorsaság fejlesztése.

Egy-egy edzésen az alábbi futómunka kerülhet sorra:

a./ 6-8 fokozó futás, ebből 2-3 ruddal történik. Ez minden edzés anyaga.

b./ Heti egy alkalommal indulás térdelő rajttal 6-8-szor, 30-40 m-es futással az edzés első részében.

c./ Résztávok futása: pl. 3x120 m, vagy 2x150 m, vagy 2x200 m. Természetesen lehet más változat is, sőt a távok lefutása is lehet különböző minőségű és színű. Pl. teljes lendületű futás vagy 3/4 erőbeadással végzett futás, amelynek az utolsó 20-30 méterén fokozás van, stb.

Ha a résztávok lefutása az edzés végefelé - technikai munka után - történik, akkor inkább állóképességet fejlesztő hatása van, de még alkalmas a gyorsaság fenntartásának biztosítására is. Amennyiben az edzés elején kerül sorra, akkor gyorsaság fejlesztő hatása kerül előtérbe.

A formábahozó időszak első részében a gyorsaság fejlesztését célzó futó-munka - a futás sebessége - az erőlködés határán lényegesen belül legyen.

3./ Erő fejlesztése.

A rudugrónak egész éven keresztül erősítő gyakorlatokat kell végezni. Heti 2-3 alkalommal kerüljön sorra erőgyakorlat, amit változatossá lehet tenni. Pl. egyik edzésen szertorna, a másikon súlyemelés, a harmadikon ismét szertorna lehet az erőfejlesztés anyaga.

4./ Egyéb követelmények teljesítése.

a./ A különleges állóképességet - és egyben az alap állóképességet is - az egyes edzések anyaga segíti továbbfejleszteni.

b./ Gimnasztikai gyakorlatokat lazítás és a munka fő részének előkészítése céljából minden bemelegítésnél alkalmazni kell.

c./ Az ugró erő és az ügyesség is fejlődik edzésenként. Hasznos azonban a rudugrásra kívül más ugrások - helyből és nekifutással - és különböző szokdelések edzésbe iktatása.

A rudugró a formábahozó időszakban heti 3-6 edzést tartson. Ezeken az edzéseken az egyéntől, az edzésnapoktól, a rendelkezésre álló időtől, stb-től függően kell a fentiekben ismertetett feladatokat teljesíteni.

Fegyelmi határozatok

A MASZ Fegyelmi bizottsága Láng Ferenc és Goschi Ádám igazolásait megsemmisíti azaz, hogy újabb igazolást május 14-én kérhet. Indokolás: a bizottság a rendelkezésére álló anyagokból megállapította, hogy Láng Ferenc és Goschi Ádám két egyesület, mégpedig a Csepel SC és az FTC, illetve a Csepel SC és a XX.ker. részére írt alá igazoló lapot és a két egyesület az igazolási kérelmeket benyújtotta.

AZ EDDIGI LEGJOBB MAGYAR ATLÉTÁK

Összeállították: László István és Subert Zoltán

As atlétika olyan sportág, amelynek eredményei órával és mérőszalaggal mérhetők és így a világ bármely részén vagy bármely évben elért eredmények összehasonlíthatók. Az eredménylisták összehasonlítása hasznos tanulmányokra ad lehetőséget. Megmutatja, hogy egyes számokban fejlődés vagy visszaesés mutatkozott-e, egy-egy ország eddigi legjobb eredményeinek összeállítása pedig hiú képet ad számonként és versenyáganként az atlétika színvonaláról és fejlődés méretéről. Nem véletlen, hogy az utolsó tíz évben, az atlétika páratlan méretű fejlődésével egyidejűleg az egész világon egyre nagyobb gondot fordítanak az atlétikai eredmények nyilvántartására, összehasonlítására. Kilenc évvel ezelőtt alakult meg az atlétikai újságírók nemzetközi szervezete, az ATFS, amely azóta egyre pontosabb és átfogóbb nemzetközi évkönyveket ad ki, felölve évente a világ legjobb eredményeit, az egyes országok bajnokságait és csúcseredményeit. Ehhez hasonlóan egyre több országban állítják össze eddigi legjobb eredményeik pontos és egészen részletes listáit, amelyek nemcsak az eredményt és elérésének évét, hanem pontos időpontját, helyét, sőt a futószámokban még a helyezést is feltüntetik. Mi ebből a szempontból atlétikánk nagy múltja és fejlettsége ellenére elmaradtunk, bár a legjobb eredmények tanulmányozása számunkra is igen tanulmányos. A MASZ ugyan a 20-as évektől kezdve nyilvántartja az év legjobb eredményeit - igaz, hogy egyes időszakokban a szabályos körülmények között, de nem a fennhatósága alatt rendezett versenyek /pl. főiskolai, középiskolai versenyek/ eredmé-

nyeit nem vette figyelembe - az eddigi legjobb magyar eredmények rangsorát azonban hivatalosan egyszer sem jelentette meg. Ilyen összeállítások legfeljebb időnként a sajtóban jelentek meg, ezek azonban sok esetben pontatlanok voltak.

A hiány pótlására most az Atlétikai Híradóban folytatódólagosan közöljük minden idők legjobb magyar atlétáinak részletes eredmény-listáit. Elsőnek a férfi síkfutószámok eredményeit soroljuk fel. Nagyobb nehézséget csak 100 méteren a hátszell nélkül és hátszellel elért eredmények különválasztása okozott. Mint ismeretes, a MASZ egészen az utolsó évekig évi rangsoraiban nem tett különbséget a reálisan és irreálisan elért eredmények között. Az alábbiakban egykorú tudósítások, versenybírói jelentések és a versenyen közreműködött személyek, a szentamuk alapján igyekeztünk a lehető leg gondosabban megkülönböztetni a reálisan és erős hátszellel elért eredményeket.

Az összeállítás a maga nemében az első kísérlet és éppen ezért minden észrevételt, kiegészítést örömmel fogadunk és várunk. Megjegyezzük, hogy egyelőre csak bizonyos szintig közöljük a legjobb eredményeket, de a további részletes rangsorok is elkészültek és megfelelő érdeklődés esetén volna lehetőség arra, hogy ezeket külön formában megjelentessük.

A versenyzők neve mellett zárójelben szereplő szám az eredmény alkalmával elért helyezést jelenti.

100 méter

10.4	□ Sir József /1/	Berlin	1934. 7. 1.
10.4	Gyenes Gyula /1/	Budapest	1937. 8. 8.
10.4	Kiss László /3/	Budapest	1956. 8.19.
10.4	Jakabfy Sándor /1/	Budapest	1957. 8.19.
10.5	Gerő Ferenc /1/	Kassel	1928. 8.19.
10.5	Forgács László /1/	Ujpest	1933. 9. 3.
10.5	+ Kovács József /1/	Budapest	1934. 8.12.
10.5	Osányi György /1/	Budapest	1952. 8.16.
10.5	+ Goldoványi Béla /1/	Budapest	1954. 9.17.
10.5	Tóth Béla /1/	Tatabánya	1958. 9.14.
10.6	Raggamhi István /1/	Budapest	1925. 9. 6.
10.6	Gerő Gábor /1/	Szombathely	1933. 7.23.
10.6	Paitz János /1/	Bécs	1933. 9.12.
10.6	Szebeni Ottó /1/	Budapest	1950. 9. 2.
10.6	Sebestyén Tamás /1/	Budapest	1953.10. 2.
10.6	Varami Géza dr. /1/	Budapest	1956. 7.15.
10.6	Gsutorás Csaba /1/	Debrecen	1958. 9.28.

□ középfutamban elért eredmény. A döntőben ugyanazon a napon Sir ismét 10.4 mp-el második lett.
+ előfutamban elért eredmények.

Erős hátszellel:

10.4	Sir József /1/	Budapest	1934. 6.23.
10.4	Osányi György /1/	Budapest	1956. 6.23.
10.4	Goldoványi Béla /1/	Budapest	1957. 8. 3.
10.5	Kovács József /1/	Budapest	1934. 8. 5.
10.5	Szebeni Ottó /2/	Moskva	1950. 8. 6.
10.5	Tóth Béla /1/	Budapest	1958. 5. 4.
10.6	Hajdu Sándor /1/	Sa.-újhely	1926. 7.11.
10.6	Gerő Gábor /1/	Budapest	1931. 9. 5.
10.6	Gerő Gábor /1/	Budapest	1933. 7.16.
10.6	Nagy Géza /2/	Budapest	1934. 6.23.
10.6	Nagy Géza /2/	Iztaubal	1937. 8.21.

10.6	Solymosy Egon /1/	Szabadka	1942. 7.11.
10.6	Bartha László /1/	Budapest	1948. 7.17.
10.6	Varasdi Géza /1/	Győr	1951. 6.24.
10.6	Dörnyei Ágoston /2/	Győr	1951. 6.24.
10.6	Senkei József /1/	Budapest	1955. 9.17.
10.6	Dörnyei Ágoston /2/	Budapest	1956. 6.23.
10.6	Balogh János /1/	Budapest	1956. 7. 7.
10.6	Gyuricza György /4/	Budapest	1958. 5. 4.
10.6	Csutorás Csaba /3/	Budapest	1958. 5. 4.

Összesen 105-en futottak eddig 10.9-et és jobbat, sokan közülük azonban erős hátszéllel. A legrégebbi 11 mp-en belüli idő 1902-ből származik, Schubert Ernőnek ugyanis ebben az évben Bécsben 10.8-at - mértek. Az első világháború előtt hatan futottak 11-en belül. A rangsor nem mutat valami biztató fejlődést ebben a számban, csak 44 versenyző eredménye származik a felszabadulás utáni időkből.

200 méter

21.0	+ Kovács József /1/	Budapest	1933.10.15.
21.2	Goldoványi Béla /1/	Budapest	1955. 9.11.
21.3	Jakabfy Sándor /1/	Moszkva	1957. 8. 3.
21.4	Sir József /1/	Berlin	1935. 8.31.
21.4	+ Senkei József /1/	Budapest	1954. 8. 6.
21.4	Csutorás Csaba /3/	Budapest	1958. 9. 7.
21.5	Gyenes Gyula /1/	Budapest	1938. 8.15.
21.5	Bánhalmi Ferenc /1/	Budapest	1955. 8.21.
21.5	Csányi György /2/	Budapest	1955. 8.21.
21.6	Pelsőczy Pál /1/	Budapest	1943.10.10.
21.6	Solymosy Egon /1/	Budapest	1946. 8. 4.
21.6	Szebeni Ottó /3/	Moszkva	1950. 8. 6.
21.6	Adamik Zoltán /1/	Budapest	1954. 6.13.
21.6	Varasdi Géza dr. /2/	Budapest	1956. 7.16.
21.6	Tóth Béla /2/	Budapest	1958. 5.25.

+ előfutamban elért eredmények.

Erős hátszéllel és tévesen kimért pályán:

20.9	Szebeni Ottó /1/	Budapest	1950. 9. 3.
21.0	Goldoványi Béla /2/	Budapest	1950. 9. 3.
21.2	Csányi György /3/	Budapest	1950. 9. 3.
21.6	Varasdi Géza /4/	Budapest	1950. 9. 3.

Összesen 29-en futottak eddig 22 mp-en belül, további 12-en pedig 22 mp-et. Az ötvenedik eredménye 22.2, a századiké 22.6 mp. Weisz Arminnak már 1895-ben 22.2-t mértek, az első 22 mp-en belüli, 21.9 mp Gerő Ferenc nevéhez fűződött /1924/. A fejlődés határozottabb, mint a másik végtaszámban, a 22 mp-en belüli futók száma 1945 óta megkétszereződött.

400 méter

46.9	Adamik Zoltán /1/	Budapest	1956. 8.19.
47.2	Csutorás Csaba /3/	Budapest	1958. 8. 5.
47.3	Kovács István /1/	Budapest	1957. 8.19.
47.7	Kovács József /1/	Budapest	1937.10.10.
47.9	Botár Attila /1/	Budapest	1956. 8.11.
48.0	Bánhalmi Ferenc /1/	Budapest	1953. 7.24.
48.0	Szentgáli Lajos /1/	Budapest	1955. 9.10.
48.2	Görkői János /2/	Budapest	1938. 8.21.
48.2	Solymosy Egon /1/	Varaő	1953. 7.18.
48.3	Barsi László /3/	Köln	1934. 7.17.
48.3	Karádi Péter /3/	Budapest	1954. 9.17.
48.4	Pangert László /2/	Budapest	1957. 5.18.
48.5	Vadás József /2/	Budapest	1937. 9.26.
48.6	Zsitvai Zoltán /1/	Budapest	1935. 8. 4.
48.9	Szécsi Jenő /3/	Budapest	1955. 9.10.

Összesen 49-en futottak eddig 50 mp-en belül, az ötvenedik eredménye 50, a századiké 50.7 mp. Elsőnek Kuruczai Lajos futott 49.7-tel 50 mp-en belül 1923-ban, de Mezei Frigyes már 1913-ban kerek 50 mp-et ért el 440 yardon /402.34 m/, ami méterre kb. 49.7-nek felel meg. Az 50-en belüli futók közül 32-en érték el legjobbjuk eredményüket a felszabadulás után, huszan, méghozzá az utolsó öt évben, de a 49 s különösen a 48 mp-en belüli futók száma még mindig kevés.

800 méter

1:47.1	Szentgáli Lajos /1/	Bern	1954. 8.28.
1:47.7	Kovács Lajos /2/	Budapest	1958. 8. 6.
1:48.7	Rózsavölgyi István /1/	Budapest	1956. 9.16.
1:49.9	Bakos Jenő /1/	Tata	1952. 7. 6.
1:49.9	Somkúti János /6/	Budapest	1956. 8.20.
1:50.0	Bárkányi István /1/	Budapest	1953. 9.19.
1:50.4	Tanay László /1/	Tata	1954. 7.29.
1:51.1	Iharos Sándor /2/	Budapest	1955. 7. 3.
1:51.3	Kiss György /3/	Budapest	1958. 9.21.
1:51.4	Mikes Ferenc /3/	Budapest	1955. 7. 3.
1:51.4	Parsch Péter /2/	Budapest	1958. 5.25.
1:51.9	Tábori László /2/	Budapest	1955. 9.17.
1:51.9	Czeglédi József /4/	Budapest	1956. 7.16.
1:51.9	Béke György /6/	Bukarest	1957. 9.15.
1:52.0	Szabó I. Miklós /1/	Torino	1954. 9. 9.
1:52.0	Hites Levente /4/	Budapest	1958. 7.28.

Összesen 26 futó ért el 1:53-on, további 8 pedig 1:54-en belüli időt. Az ötvenedik eredménye 1:54.8, a századiké 1:57 mp. A ranglista első sorban 1951 óta gyökeres változásokon ment keresztül. A legjobb 100 eredmény közül 73 a felszabadulás után született, 1931-nél régebbi kelteű eredmény nem található a rangsorban. Az utolsó években azonban az élen megtorpant a fejlődés.

1500 méter

3:40.0	Rózsavölgyi István /4/	Göteborg	1958. 8.28.
3:40.8	Iharos Sándor /1/	Helsinki	1955. 7.28.
3:40.8	Tábori László /1/	Oslo	1955. 9. 6.
3:41.1	Kovács Lajos /2/	Budapest	1958. 8. 5.
3:44.4	Béres Ernő /3/	Budapest	1955. 10.22.
3:45.1	Kiss György /2/	Budapest	1958. 9.20.
3:46.0	Szabó II. Miklós /4/	Budapest	1955.10.22.
3:46.4	Rozsnyói Sándor /1/	Budapest	1956. 6.30.
3:46.4	Szekeres Béla /5/	Budapest	1958. 8. 5.
3:46.6	Czeglédi József /2/	Budapest	1956. 6.30.
3:46.8	Tanay László /5/	Budapest	1955.10.22.
3:47.2	Mikes Ferenc /2/	Tata	1954. 7.28.
3:47.8	Hecker Gerhart /3/	Budapest	1958. 9.20.
3:48.2	Garay Sándor /1/	Budapest	1952. 6.20.
3:48.3	Wittine László /4/	Belgrád	1958. 5.11.
3:48.6	Szabó I. Miklós /1/	Budapest	1937.10. 3.
3:48.9	Varga Gyula /6/	Budapest	1958. 8. 5.

A magyar atlétika "parádés" száma. A fejlődés méretére a legjellemzőbb, hogy a felszabadulásig mindössze 13-an értek el 4 percen belüli időt, azóta pedig 68-an! 1930-ban sikerült Szabó I-nek először 4 perc alá kerülnie /3:59.8/, majd 3:48.6-os évekig fennállt Európa-csúcsával jelenleg már csak a 16. helyet foglalja el. A 3:50-en belüli futók száma 24, az ötvenedik eredménye 3:55.8, a századiké 4:00.8 mp. Az első ötven közül 35 eredmény az utolsó négy évből származik.

3000 méter

7:53.4	Rózsavölgyi István /2/	Malmö	1956. 9. 4.
7:55.6	Iharos Sándor /1/	Budapest	1955. 5.14.
8:00.8	Tábori László /2/	Varsó	1956. 6.10.
8:03.6	Szabó Miklós dr. /2/	Budapest	1957.10.27.
8:04.2	Hecker Gerhart /3/	Budapest	1957.10.27.
8:05.0	Rozsnyói Sándor /2/	London	1956. 5.21.
8:05.2	Varga Gyula /3/	Budapest	1958. 8. 6.
8:05.8	Szekeres Béla /4/	Budapest	1958. 8. 6.
8:06.4	Kovács József /5/	Budapest	1958. 8. 6.
8:06.6	Garay Sándor /1/	Tata	1954. 6.26.

A 3000 méter nem bajnoki szám ugyan, de a hosszútávfutók /sőt középtávutók/ kedvelt és népszerű kiegészítő távja a eredményei megérdemlik a felsorolást. A fejlődés itt is nagy. A felszabadulásig csak öt 8:30-an belüli futónk volt, azóta számuk 36-ra emelkedett. Eddig 16-an értek el 8:20-on belüli eredményt, az ötvenedik ideje 8:34.6 és még a hatvankettediké is 8:40 alatt van /8:39.8/.

5000 méter

13:40.6	Iharos Sándor /1/	Budapest	1955.10.23.
13:51.8	Szabó Miklós dr. /1/	Moszkva	1957. 8. 4.
13:53.2	Tábori László /2/	Budapest	1955.10.23.
13:57.6	Kovács József /3/	Varsó	1955. 8. 6.
14:01.0	Béres Ernő /3/	Budapest	1955. 8.20.
14:01.8	Berta Hubert /5/	Budapest	1955. 8.20.
14:10.4	Rózsavölgyi István /1/	Budapest	1957.10.20.
14:12.6	Hecker Gerhart /1/	Budapest	1958. 9.12.
14:13.4	Garay Sándor /1/	Budapest	1954. 5.16.
14:14.0	Rozsnyói Sándor /1/	Budapest	1956. 6. 3.
14:14.2	Varga Gyula /2/	Budapest	1958. 9.12.
14:19.0	Kovács Lajos /3/	Budapest	1958.10.26.
14:23.0	Kelen János /4/	Helsinki	1940. 8. 1.
14:23.4	Jeszzenszky László /3/	Budapest	1958. 9.20.
14:25.2	Pénzes Gyula /1/	Budapest	1952. 5.18.
14:25.8	Juhász Béla /1/	Lappeenranta	1955. 7.30.
14:29.2	Szekeress Béla /5/	Tampere	1958. 8.26.

Az utolsó évek egyik legeredményesebb versenyszáma. A múltban évtizedeken keresztül a magyar atlétika egyik legnagyobb gyengéje volt, csak 1934-ben sikerült Kelemennek először 15 perc alá jutnia. Ezzel kezdődött az első nagy fejlődés, amelyet a második világháború akasztott meg. A 20-as és korábbi évek legjobbjai közül egyedül Papp György /15:17.8/ szerepel a százas listán, a 90. helyen. Eddig 52-en értek el 15 percen belüli időt, az ötvenedik eredménye 14:58.6, a századiké 15:21.4 s az első száz közül 74 a felszabadulás óta született. Bővebb kommentár felesleges.

10.000 méter

28:42.8	Iharos Sándor /1/	Budapest	1956. 7.15.
28:52.4	Kovács József /2/	Melbourne	1956.11.23.
29:28.4	Szabó II. Miklós /1/	Szófia	1955.11. 6.
29:46.0	Berta Hubert /2/	Budapest	1955. 9.11.
29:48.6	Pénzes Gyula /2/	Bukarest	1953.10. 4.
29:50.6	Juhász Béla /4/	Budapest	1956. 9.15.
30:01.0	Jeszzenszky László /1/	Budapest	1955.11. 6.
30:05.6	Béres Ernő /2/	Budapest	1955.10. 9.
30:09.4	Szilágyi Jenő /1/	Budapest	1942.10.14.
30:12.0	Varga Gyula /4/	Budapest	1956.10.21.
30:19.4	Garay Sándor /1/	Nyíregyháza	1952.10.26.
30:23.2	Kovács Zoltán /8/	Lipce	1958. 9.28.
30:23.6	Kelen János /1/	Budapest	1940.10. 5.
30:25.6	Csaplár András /1/	Göteborg	1941. 7.18.
30:28.2	Szegedi Ferenc /4/	Nyíregyháza	1953.11. 1.

Ezen a távon már a 40-es évek elején is kitűnő eredmények születtek. A felszabadulás után erős volt a fejlődés, de megközelítőleg sem olyan arányban, mint 5000 m-en. Ezt bizonyítja, hogy eddig csak 25-en futottak 31 percen és további 26-an 32 percen belül. Az ötvenedik eredménye 31:57.6, a századiké 32:58.2 mp. A régi idők legjobbjai közül többen szerepelnek élükön Király Istvánnal és Kultsár Istvánnal /32:46.6/, 68 eredmény a felszabadulás utáni évekből való.

Marathon futás

2:26:10.0	Dobronyi József /9/	Kassa	1956.10. 7.
2:31:53.6	Juhász Béla /1/	Budapest	1955. 9. 4.
2:33:11.0	Esztergomi Mihály /14/	Kassa	1955.10.16.
2:34:18.6	Kiss József /2/	Szeged	1955. 5.29.
2:35:14.0	Rusovszky Gyula /3/	Szeged	1955. 5.29.
2:35:21.0	Simó Pál /4/	Szeged	1955. 5.29.
2:36:11.8	Pataki Károly /5/	Szeged	1955. 5.29.
2:37:51.0	Kovács Zoltán /3/	Szeged	1958. 6.15.
2:37:53.2	Galambos József /1/	Kassa	1933.10.28.
2:38:44.8	Mucsi József /1/	Budapest	1938.10. 9.
2:39:33.0	Vácsi Mihály /6/	Budapest	1953.11. 1.

A marathon futásban majnos egyáltalán nem tükröződik vissza az a nagy fejlődés, amely nálunk az utolsó években a hosszútávfutásban végbement. A 30-as évek sokszoros bajnokánál, Galambos Józsefénél csak nyolcan értek el jobb időt. Első csúcstartónk, Király Pál 2:50:19.8-as idejével /1924-ben/ a 38. helyet foglalja el. Csak 61-en értek el eddig 3 órán belüli eredményt, az ötvenedik eredménye 2:56:40, a századiké 3:11:27 mp.

/folytatás következik/



VII. VIT

JELVÉNYSZERZŐ

VERSENYKÖRÁSA

Az OISB kezdeményezésére és javaslata alapján a Magyar Testnevelési és Sporttanács, a KISZ Központi Bizottsága, a Szakszervezetek Országos Tanácsa és a Magyar Honvédelmi Sportszövetség az érintett sportágak Országos Szövetségeivel egyetemben 1959-ben a VII. Világifjúsági Találkozó tiszteletére jelvényt szerző versenyeket rendez.

A VIT szellemében a megrendezett versenyekkel azok részére is emlékeztetésszerűen akarjuk tenni a világ ifjúságának nagy találkozóját, akik azon közvetlenül nem vehetnek részt, de a jelvényt szerző versenyeken elért eredményeikkel is ki akarják fejezni egyetértésüket a VIT legfőbb célkitűzésével, a béke és barátság elmélyítésével a világ ifjúsága között.

1./ A jelvényt szerző verseny célja:

A VIT évében lehetőséget adni a fiataloknak, sportolóknak, hogy a VIT jelvényt szerző versenyeken való részvétellel is méltóképpen készüljenek a VII. Világifjúsági Találkozóra.

A jelvényt szerző versenyek megrendezésével lehetőséget adni arra, hogy nagy tömeg vegyenek részt a különböző sportágakból rendezett versenyeken, hogy a versenyekre való készülődésükkel és a követelmények teljesítésével megismerjék a sportolás örömeit és minél többen kapcsolódjanak bele a rendszeres sportolásba.

Egyben felhasználni arra a VIT jelvényt szerző versenyeket, hogy a szerzett tapasztalatok alapján egy egységes jelvényt szerző mozgalmat lehessen elindítani.

2./ Részvétel:

A VIT jelvényt szerző versenyeken részt vehet minden 13. életévét betöltött fiú és leány, illetve férfi és nő, ha sakk kivételével valamely sportágban nincs II. osztályú vagy annál jobb minősítése.

3./ Jelentkezés:

A VIT jelvényt szerző versenyekre a munkahely, iskola, helység sportköreiből lehet jelentkezni. Ott, ahol sportkör nem működik a jelentkezés a munkahely, iskola, helység uttózó csapatánál, KISZ szervezeténél, vagy szakszervezeti üzemi bizottságánál történik. VIT jelvényt szerző versenyeket lehet rendezni ifjúsági táborokban is. A jelentkezés történhet a VIT jelvényt szerző versenyek színhelyén a versenybizottságoknál is.

4./ Versenyszámok teljesítése:

a./ A versenyszámokat teljesíteni lehet kimondottan a VIT jelvényt szerző versenyeken ahol jelen van a járási, kerületi, városi TST helyi megbízottja. /A megbízottakat az adott helység, iskola, vagy üzemi sportvezetők közül jelöli ki a TST elnök/.

b./ A jelvényt meg lehet szerezni, amennyiben a követelményeknek eleget tett, a Falusi Spartakiád községi versenyén, valamint az üzemi versenyeken is, ha jelen van az illetékes TST helyi megbízottja. Tanintézetekben kizárólag a VIT jelvényt megszerzése céljából rendezett versenyeken lehet.

c./ A jelvényt szerző verseny keretében valamennyi sportágban és versenyszámban a versenyek lebonyolításánál az érvényes versenyszabályok az irányadók.

d./ Az a résztvevő, aki első alkalommal nem éri el a korcsoportjában előírt pontszámot, ismételtén részt vehet versenyeken és többször megkísérelheti a jobb eredmény elérését. Ilyen esetekben a versenyző pontszámainak kiszámításánál minden sportágban a legjobb eredményt kell figyelembe venni.

5./ A versenyszámok teljesítésének ideje

A jelvényt szerző verseny keretében a versenyszámokat legkésőbb 1959. október 1-ig kell teljesíteni.

6./ Követelmények:

A jelvényt szerző versenyek keretében 3 sportágban - atlétika, torna, úszás vagy kerékpár - kell a versenyeken részt venni.

Az eredmények értékelése pontozásos rendszerrel történik, az egyes versenyszámokra meghatározott pontérték-táblázat szerint. A versenyek során 3 különböző fokozatu jelvényt lehet szerezni:

I. fokozatu jelvény adható, ha egy sportoló egy sportágban vagy a három sportágban összesen 20 pontot szerzett.

II. fokozatu jelvény adható annak a versenyzőnek, aki legalább két választott sportágban vagy mind a három sportágban összesen 40 pontot ér el.

III. fokozatu jelvény adható annak a sportolónak, aki mind a három sportágban rendezett versenyeken részt vesz, sportáganként legalább 20-20 pontot, tehát összesen legalább 60 pontot szerez.

Ha egy versenyzőnek a három sportág valamelyikéből III. osztályú minősítése van, akkor abból a sportágból az előírt követelményeket nem kell teljesítenie, csak a másik két sportágban kell 40 pontot szereznie ahhoz, hogy a III. fokozatu jelvényt megkapja.

Az egyes fokozatu jelvények megszerzéséhez minden korosztályban egyforma pontszámot kell elérni, a követelmények azonban korcsoportonként és nemeként változnak.

I. 13-14 évesek /általános iskola 7-8. osztályos tanulói/.

II. 15-16 évesek /I., II. éves középiskolások és iparitamulók/.

III. 16 éves kortól /középiskolások, ipari tanulók és egyetemi, főiskolai hallgatók/.

IV. Üzemi és falusi fiatalok /15 éves kortól/.

7./ Nyilvántartás:

a./ Az eredmények nyilvántartása az egyéni eredmény-lapokon történik.

b./ Az eredmény-lapokat a sportkörök, KISZ szervezetek, üzemi bizottságok a területileg illetékes járási, városi, kerületi TST-től vagy Budapesten kerületi ISB-től kériák.

Az egyes résztvevő pedig saját sportkörében, uttózó csapatában, KISZ szervezetében, szakszervezeti bizottságánál kaphatja meg, vagy a verseny színhelyén, amikor a versenyre bevezet.

c./ Az eredmény-lapon a résztvevő adatait a versenyző saját maga tölti ki, míg a versenyeken elért eredményeket és pontszámokat a versenybírószám vezetője a lapra.

Ugyancsak a versenybírószám tölti ki a jelvényviselésre jogosító igazolást is.

d./ Azon résztvevőktől, akik a jelvényt megkapták, az eredmény-lapot a versenybírószám elveszi és az illetékes TST-nek vagy Budapesten a kerületi ISB-nek továbbítja. Az illetékes TST az eredménylapokat havonként a megyei TST-n keresztül a megyei, budapesti ISB-hez továbbítja, az ISB-k pedig az OISB-hez küldi fel az eredménylapokat.

8./ Jelvényellátás:

a./ Az a résztvevő, aki korcsoportjában valamely előírt szintet teljesített, elért

eredményétől függően a VII. VIT sportjelvényének I., II., III. fokozatát kapja meg.

b./ A jelvények kiadása a verseny színhelyén történik, miután a résztvevő az előírt követelményeknek eleget tett. A jelvény átvételét a résztvevő aláírásával igazolja.

c./ Jelvényeket az eredménylapokkal egy időben, vagy későbbi időpontban, utólagos elszámolásra az illetékes TST-től lehet igényelni.

d./ A jelvényekért a résztvevők 1.- azaz Egy Ft-ot fizetnek. Ezt az összeget az eredménylapoknak a TST-hez való továbbításakor kell továbbítani.

A FALUSI DOLGOZÓK VIII. SPARTAKIÁDJÁNAK VERSENYKIÍRÁSA

1. A verseny célja:

Felkészülési és versenyzési lehetőséget biztosítani a községekben élő, elsősorban a mezőgazdaságban dolgozó fiatalok számára.

- Szerettesse meg a falusi dolgozók széles rétegeivel - különösen a falusi lányokkal - a rendszeres sportolást.
- Adjon alkalmat újabb tehetséges falusi sportolók megismerésére.
- Biztosítson felkészülési és versenyzési lehetőséget atlétika, torna, kerékpár, röplabda és teke sportágakban.
- Segítse elő a községekben működő sportkörök, sportcsoportok, KISZ sportcsoportok megalakítását.
- Járuljon hozzá a már sportoló fiatalok sporteredményeinek tovább fejlesztéséhez.
- Válassza ki és döntse el, hogy kik a község, járás, megye terület és az ország legjobb falusi sportolói, illetve sportcsapatai.

2. A verseny ideje és helye:

Községi versenyek: 1959. április 15 - június 7.

Helyét és időpontját a községi rendező bizottságok állapítják meg.

Járási döntők: 1959. június 7 - július 2

Helyét és időpontját a megyei ISB-vel egyetértésben a megyei rendező bizottságok állapítják meg.

Országos döntő: 1959. augusztus 18, 19, 20. Budapest.

3. A verseny rendezője:

Községi versenyeket - sportkörök, sportcsoportok, KISZ sportcsoportok, termelőszövetkezetek versenyait a községi rendező bizottságok rendezik.

Járási döntőket: - a járási KISZ-bizottság mellett alakult járási rendező bizottság rendezi, a járási TST-vel együttműködve a járási sportszövetségek bevonásával.

Megyei és területi döntőket - a megyei KISZ-bizottság vezetésével működő MISB mellett alakult megyei Spartakiád Rendező Bizottság rendezi, a megyei TST-vel együttműködve, a megyei sportszövetségek bevonásával.

Az országos döntőt - az Országos Ifjúsági Sportbizottság, az Országos Rendező Bizottság, az érdeelt sportszövetségek közreműködésével rendezik Budapesten.

4. A verseny résztvevői:

A versenyeken részt vehetnek az alább közölt versenyszámok kivételével - azok a falusi dolgozók, akik 1944-ben, vagy korábban születtek - elsősorban mezőgazdasági dolgozók, továbbá községi tanítók, ipari, kereskedelmi, tanácsai dolgozók - ha a községnek 1959. április elsején, illetve már korábban állandóan bejelentett lakói, dolgozói voltak és megfelelnek a versenykiírás egyéb követelményeinek.

A versenyzők: a községi, járási, megyei országos döntőkön egy versenyen két versenyszámban és a spartakiád váltóban indulhat.

A női 400 m-es síkfutásban és a spartakiád váltófutásban - a 100 m kivételével - a férfiaknál a 400 méteres, 1500 m-es síkfutásban, súlylökésben és a spartakiád váltófutásban, a 100 m kivételével, csak azok a versenyzők vehetnek részt, akik 1942-ben, vagy azelőtt születtek.

A versenyeken nem vehetnek részt:

a./ Tanulók, diákok, bármely iskola típus/általános, ipari tanulók, közép, főiskolai, egyetemi, stb./ rappali tagozatának és a Testnevelési Főiskola levelező tagozatának hallgatói. Kivételt képeznek azok a helyi, kisipari tanulók, akik községükben vannak leszerződöttve.

b./ Városban vagy községben működő üzemi, hivatali sportkörök, klubok igazolt versenyzői, akik 1957. január 1. óta sportkörök színeiben hivatalos versenyen, vagy mérkőzésen szerepeltek. Azok a szakaszvezetők, vagy hivatali sportkörökhez leigazolt versenyzők, akik 1959. április elsején, illetve már korábban állandó bejelentett lakói voltak a községnek, de 1957. január 1. óta hivatalos, vagy nyilvános sportversenyen nem vettek részt és a II. osztályú, vagy annál jobb eredményt még nem értek el, kérhetik az illetékes sportszövetségtől igazolványuk megsemmisítését és ez esetben indulhatnak a falusi spartakiád versenyén.

- c./ Néphadseregénél, vagy a belügyi hatóságoknál szolgálatot teljesítők/polgári alkalmazottak sem/.
- d./ Testnevelő tanárok, akik a TF-en, vagy a Pedagógiai Főiskola nappali, vagy levelező tagozatán szereztek meg oklevelüket.
- e./ Akik az érintett sportágakban bármikor II. osztályú minősítésnek megfelelő, vagy annál jobb eredményt értek el, kivéve a falusi Spartakiád versenyeken elért II. osztályú eredményeket.

Vezetők:

A versenyzők a verseny előtt személyi igazolvánnyal kötelesek igazolni indulási jogosultságukat. Személyazonossági igazolvánnyal nem rendelkező sportolók indulási jogosultságukat, születési év, hó és napjukat, lakhelyüket és foglalkozásukat feltüntetve, a helyi rendőrség által lebélyegzett, 6 hónapnál nem régebb fényképpel igazolják. A fénykép nagysága 4,5x6 cm/. Az adatokat a fénykép hátlapjára kell írni, le kell bélyegeztetni és aláírni.

A Pedagógiai Főiskolát végzetteknek igazolniuk kell, hogy nem testnevelési szakon végeztek. Az igazolást a munkahelyüknek megfelelően, az iskola igazgatója adja, vagy a főiskolai oklevelét kell bemutatnia a versenyzőnek.

5. Versenyszámok:

Nő k :	Férfiak :
100 m-es síkfutás	100 m-es síkfutás
400 m-es síkfutás	400 m-es síkfutás
Spartakiád váltó	1500 m-es síkfutás
/400,300,200,100 m/	Spartakiád váltó
	/800,400,200,100 m/
Magasugrás	Magasugrás
Távolugrás	Távolugrás
Súlylökés	Súlylökés
Gránáthajítás	Gránáthajítás

6. Helyezések eldöntései:

A helyezéseket a községi versenyeken, járási, megyei, /röplabdában és kézilabdában a területi/ és az országos döntőben a sportágak versenyszabályai alapján állapítják meg. A községek, járásek és megyék helyezési sorrendjét pontverseny dönti el a következők szerint:

Egyéni versenyekben:

I. hely	7 pont
II. hely	5 pont
III. hely	4 pont
IV. hely	3 pont
V. hely	2 pont
VI. hely	1 pont

Váltóban:

I. hely	14 pont
II. hely	10 pont
III. hely	8 pont
IV. hely	6 pont
V. hely	4 pont
VI. hely	2 pont

7. Díjazás:

A községi versenyek díjazását a községi rendező bizottságok végzik. A járási döntőn - versenyszámonként I., II., III. helyezést elért versenyzők és csapatok, illetve csapatok tagjai díjazását jelvénnel a járási rendező bizottságok végzik.

A megyei és területi döntőn, versenyszámonként I., II., III. helyezést elért versenyzőket, illetve csapatok tagjait érem díjazásban részesítik a megyei rendező bizottságok.

Az országos döntőn I., II., III. helyezést elért versenyzőket, illetve csapatokat /tagjait/ éremdíjazásban részesítjük. Az I. helyezettek elnyerik a Falusi Spartakiád Országos Bajnoka címet.

A pontversenyben győztes megye elnyeri a KISZ Központi Bizottság vándoraszalját és a Magyar Olimpiai Bizottság tiszteletdíját egyéves időtartamra.

8. Költségek:

A községi versenyek költségeit a községi rendező bizottságok fedezik. A járási döntők utazási, étkezési és esetleges szállásköltségeit a nevezők, a rendezési és díjazási költségeket a járási rendező bizottságok fedezik. A megyei döntők utazási, étkezési, szállásköltségeit, valamint a rendezési költségeket és a versenyzők díjazását a megyei rendező bizottságok fedezik.

A területi döntők utazási költségeit a résztvevő megyék, étkezési és esetleges szállás, valamint rendezési költségeit az OTSB fedezi.

Az országos döntő utazás, étkezés, szállás rendezési költségeit az OTSB fedezi.

9. Nevezési határidő:

A községi versenyek nevezési határidejét a rendező bizottságok /községi/ határozzák meg. A területi döntők idejét a rendező megyei rendező bizottság határozza meg. A megyei döntőkre csatolni kell a nevezések mellé a járási spartakiád döntők jegyzőkönyvének egy hitelesített példányát.

A területi döntőkre csatolni kell a megyei döntők jegyzőkönyvét. Az országos döntőre a nevezéseket, a kiadott nevezési lapokon, csatolva a megyei területi spartakiád döntők versenyjegyzőkönyvének egy-egy hitelesített példányát az Országos Ifjúsági Sportbizottság Falusi Sport Központ címére /Budapest, V. Árpád-u.6./ 1959. augusztus 5-én 17 óráig kell megküldeni. A később beérkezett nevezéseket nem vesszük figyelembe.

10. Egyéb rendelkezések:

A spartakiád versenyeken az egyes sportágak hivatalos versenyszabályai érvényesek. Az országos döntőn minden versenyző köteles 6 hónapnál /19 évig három hónapnál/ nem régebbi keltezésű sportorvosi igazolást bemutatni.

Az országos döntőn óvás a versenyszám előtt, alatt, de legkésőbb az eredményhirdetés után 30 perccel nyújtható be írásban a versenybírósnál.

Óvási díj 50 forint, fellebbezési díj 100.- Ft.

A versenykiírás betartásáért valamennyi vezető és résztvevő felelős.

Budapest, 1959. január 15.

Országos Ifjúsági Sportbizottság
Falusi Sport Központ

A versenykiírás magyarázata.

A községi rendező bizottságoknak javasoljuk, hogy a községi versenyek megrendezése után mérjék össze erejüket a szomszéd község versenyzőivel, csapataival, párosversenyben, vagy esetleg három község versenyén hármas versenyen. Ezek a versenyek állandóbb foglalkoztatást biztosítanak sportolóink számára és eredményesebb szereplést a járási megyei és az országos döntőn.

Járásai aanton a községi versenyek versenyszámonkénti I., II., III. helyezettje nevezhető, azonban a versenyen ezek közül csak ketten vehetnek részt. A megyei döntőre a járási döntő I., II., III. helyezettje nevezhető, azonban a versenyen ezek közül csak ketten vehetnek részt.

Az országos döntőre a megyei döntő első három helyezettje nevezhető, azonban a versenyeken ezek közül csak ketten vehetnek részt.

Az országos döntőn a megyék a spartakiád-váltó tagjait az egyes sportágakban résztvevő versenyzők közül kötelesek kiállítani.



Megjegyzés: a Falusi Dolgozók VIII. Spartakiádjára Hírásának más sportágakra vonatkozó követelményeit és kitételeit nem közöljük.

SZÖVETSÉGI Közlemények

Magyar Testnevelési és Sport Tanács Elnökségének 4-3/1959./II.26./

MTST számú határozata

a játékvezetői és versenybírói díjak szabályozásáról.

A játékvezetők és versenybírók hivatalos kiküldetésük alkalmával az alábbi díjazásban részesítendőek:

	Atlétikában:		
	4 óra időtartamig	6 óra időtartamig	8 óra időtartamig
Országos minősítési versenybírók	20.- Ft.	25.- Ft.	30.- Ft.
I. oszt. minősítésű versenybírók	15.- "	20.- "	25.- "
Egyéb minősített versenybírók	10.- "	15.- "	20.- "
Gyakorló versenybírók	5.- "	10.- "	15.- "

Megjegyzés: Amennyiben helyi a verseny, időtartama egyhuzamban meghaladja a 8 órát, a helyi játékvezetőknek, versenybíróknak ebédet, vagy vacsorát kell a rendező szervnek biztosítani, vagy ennek ellenértékéért 15.- Ft-ot kell megtéríteni.

1. Ha a verseny, a mérkőzés, a játékvezető lakóhelyétől eltérő helyen van, a meghatározott kiadáson felül külön étkezési költség számítható fel.

a./	61 km-től	140 km-ig	15.- Ft.
	61 km-től	240 km-ig	30.- "
	61 km-től	360 km-ig	45.- "
	61 km-től	500 km-ig	60.- "

Megjegyzés: A kilométerek száma indulás helyétől a célállomásig és vissza értendő. 60 km-ig nem lehet felszámolni külön /étkezési/ kiadást. Amennyiben azonban a menetrendszerű vonatokkal a távolság 8 óra alatt nem tehető meg, 15.- Ft-ot kell étkezési költség címén megtéríteni. Több napig tartó versenyeken a hivatalosan kiküldött játékvezetők, versenybírók részére a rendező szerv biztosítja az étellemezést, vagy ellenértékéért a kiküldetési rendelet szerint 31.- Ft-ot térít meg.

- b./ Ha a kiküldés helye menetrendszerinti közlekedési eszközzel nem érhető el, km-ként 0.60 Ft. közlekedési költség felszámítható és megfizethető.
- c./ A játékvezető, versenybírók az utazási költségeknél ténylegesen felmerült költségeket számolhatnak el. Az elszámoláshoz tartoznak mellékelni vasuti jegyeiket.
- d./ A tényleges vasuti, vagy autóbusz költség, a vasuti költség esetében 100 km-en felül gyorsvonat II.osztály, vagy személyvonat I.osztály. Éjjeli utazás esetén II.osztály hálókocsi-jegy.
- e./ Szállodaköltség címén számla-szerint, vagy számla nélkül 20.- Ft. szállodaköltség térítés számolható el.
- f./ Egyéni sportágakban játékvezetőket, versenybírókat csak az országos szövetségek országos bajnokságára és vidéki bajnokságra küldhet ki /indokolt létszámmal/ amennyiben vidéken kerül megrendezésre. Más esetben csak akkor, ha a rendező szerv írásban kéri a játékvezető vagy versenybírók kiküldetését.
- g./ A játékvezetői, versenybírói díjakra kizárólag azok a játékvezetők és versenybírók tarthatnak igényt, akiket a versenyt rendező szervek hivatalosan küldenek ki. A nem hivatalosan kiküldött játékvezetőknek és versenybíróknak sem díjazás, sem költségtérítés nem jár. Ilyen címenek kifizetés nem eszközölhető.
- h./ A játékvezetői és versenybírói díjak elszámolásánál fel kell tüntetni a nevet, a minősítés fokát, a verseny időtartamát és azt, hogy milyen összeg került kifizetésre.

A jelen határozat 1959. március 1-én lép hatályba, ezzel egyidejűleg a Kormánybizottság 1/1957.sz. rendelete hatályát veszti.

Hegyi Gyula s.k.
MTST elnöke

Az edzői munkaszerződés kötéseivel kapcsolatos az alábbiakban hívjuk fel a sportegyesületek és az edzők figyelmét:

1. Az edzői munkaviszony létesítésével kapcsolatos rendelkezéseket a 7/1957. MTSH számú utasítás tartalmazza. Az említett utasítás teljes szövegét az MTSH Közlöny 1957. augusztus-szeptemberi 4-5. száma tartalmazza.

2. A sportegyesületek csak azokkal az edzőkkel köthetnek szerződést, akik az illető sportág szövetsége által kiadott és arra az évre /pl. 1959. évre/ érvényesített edzői működési igazolvánnyal rendelkeznek. A sportegyesületek feltétlenül kérjék az edzői igazolvány felmutatását és nézzék meg az edző minősítési fokozatát /segédoktató, oktató, stb./ is.

3. Főfoglalkozású edzői munkaviszony létesítése esetén a sportegyesületek, - az edző minősítési fokozatától függően - havonta maximálisan a következő munkabért fizethetik: oktató: 1800.- Ft, szakoktató: 2250.- Ft, és mester: 2650.- Ft.

4. Mellékfoglalkozású edzői munkaviszony maximálisan heti 24 órára, illetve minimum heti 12 órára létesíthető. A heti 24 órára létesített mellékfoglalkozású edzői munkaviszony esetén a sportegyesületek havonta legfeljebb az alábbi munkabért fizethetik: segédoktató: 650.- Ft, oktató: 900.- Ft, szakoktató: 1125.- Ft, és mester 1325.- Ft. Amennyiben a heti munkaidő heti 24 óránál rövidebb, akkor a munkabér nem haladhatja meg a munkaidő csökkentésével arányosan csökkentett összeget. Pl. heti 16 órás munkaviszony esetén a segédoktatói minősítésű edző havi munkabérének felső határa: 433.- Ft, oktató minősítés esetén pedig: 600.- Ft. lehet.

A munkabér összegében a megadott bérhatárok között a sportegyesület és az edző kölönösen állapodik meg.

5. Öregségi nyugdíjas edzők, edzői munkaviszony létesítése esetén csak abban az esetben kaphatják meg öregségi nyugdíjukat, ha edzői munkabérük a havi 500.- Ft-ot nem haladja meg.

Rokkantsági nyugdíjas, edzők, ha edzői munkaviszonyt létesítenek és edzői munkabérük a havi 500.- Ft-ot meghaladja, akkor nyugdíjuk egyharmadát, üzemi baleset vagy foglalkozási betegség következtében megállapított rokkantsági nyugdíj esetében a nyugdíj összegük felét kaphatják meg. /A 67/1958. /XII. 24./ Korm. számú rendelet 65.§ /1/ és /2/ bekezdése.

6. Olyan edző részére, aki kivételes elméleti és gyakorlati képzettséggel rendelkezik és kiváló eredménnyel működik a sportegyesület kérése, a sportegyesület felettes szervének /pl. szakszervezeti sportosztály/ véleménye és az illetékes sportszövetség országos elnökségének javaslata alapján az MTST a megszabott felső bérhatárnál magasabb személyi fizetése kiemelés folyósítását engedélyezheti. A személyi fizetés maximális összege, a megszabott felső bérhatár 50 %-a lehet.

A személyi fizetés összegét nem lehet az edzői munkaszerződésbe foglalni.

7. Az edzők egyidejűleg csak egy edzői munkaviszonyt létesíthetnek. Kivételesen indokolt esetben /pl. helyi edző hiánya/ az MTST - a munkáltató sportegyesületek és az illetékes sportszövetségek egybehangzó javaslata alapján - engedélyt adhat arra, hogy egy edző egyidejűleg több edzői munkaviszonyt is létesíthessen.

Ez a szabály vonatkozik azokra az edzőkre is akiknek két vagy több sportágban /pl. atlétika, kosárlabda/ is van érvényes minősítésük.

8. Edzői munkaviszonyt csak az Rsz. 73/a. számú "Munkaszerződés" elnevezésű úrlapon lehet létesíteni. Ez a nyomtatvány kapható a Bp. VIII. Rákóczi-ut 57/a. alatti Sportpropaganda üzletben. A sportegyesületek elnökségei csak a felettes szervük által előzetesen jóváhagyott létszám és béralap terhére szerződhetnek edzőkkel.

9. Azokat az edzői munkaszerződéseket, melyekben a bérösszeg azonos vagy magasabb, mint az MTSH utasításban az egyes minősítési fokozatoknál közölt középarányos díjtétel jóváhagyás előtt a sportegyesület felettes szervének láttamozni kell.

Az edzői munkaszerződések csak az illetékes sportszövetség országos elnökségének jóváhagyásával válnak érvényessé. Az edzői munkaszerződéseket 3 példányban kell jóváhagyás céljából az országos sportszövetséghez felterjeszteni, a negyedik példány - igazolás céljából - az edzőnél marad. A jóváhagyott edzői munkaszerződések egy-egy példányát az országos szövetség, a sportegyesület és az edző köteles megőrizni. A jóváhagyott edzői munkaszerződés egy példányát amikor az edző megkapja, akkor a nála lévő jóváhagyatlan negyedik példányt megsemmisítheti.

10. Az edzői munkaviszony a szerződésben meghatározott időtartam lejártáig csak kölcsönös megegyezéssel /Mt. 28. §/, a sportegyesület részéről az Mt. 34. § /2/ bekezdésére alapított felmondással, fegyelmi büntetésként /Mt. 113. § /2/ bekezdés d./ pontja/, valamint az edző részéről az Mt. 32. § /1/ bekezdés a/ pontjára alapított felbontással szüntethető meg.

A munkaviszony megszüntetéséhez a szerződést jóváhagyó sportszövetség hozzájárulása is szükséges.

Az edző a munkaviszony jogtalan megszüntetése miatt panasszal az illetékes egyeztető bizottsághoz fordulhat.

11. Társadalmi edzők /gyakorló oktatók/ részére a sportegyesületek meghatározott összegű költségvetési átalányt nem folyósíthatnak.

12. Szaktanácsadókat a sportegyesületek az illetékes sportszövetségek véleményezésére csak az MTSH engedélye alapján alkalmazhatnak.

Magyar Testnevelési és Sport Hivatal
Nevelési osztály tájékoztatója

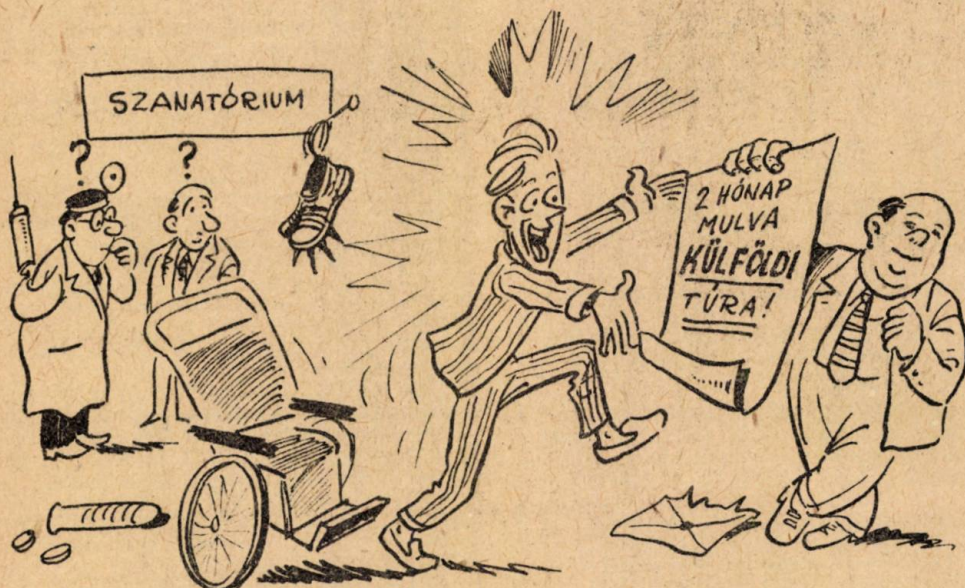
Hibakijavítás: az Atlétikai Híradó 1. számának 10. oldalán a hosszútávfutók 1959. évi versenynaptárában a május 23-24-re kiírt versenytáv nem maraton verseny, hanem az Egyesületi Bajnokság keretén belül megrendezésre kerülő 10.000 méteres síkfutást kell figyelembe venni.

Az 1958. évi legjobb 50 eredmények rangsora a 100 m-es síkfutásban Matyas Alajos /DEAC/ versenyzőnek 11.1-es eredményt tüntet fel. Nevezett versenyző helyes eredménye ebben a versenyszámban 11.2.

ATICA ZOLASOK

A MASZ Nyilvántartó bizottsága 1959. február hó folyamán a következő versenyzőket igazolta át más sportkörbe:

Bokonics István /Tipográfia/, Éles Béla, Melvár Sándor /Sátoraljaújhegyi MÁV SAC/, Franke Ferenc /Bp. MÁVAG/, Ladányi Gábor, Literáthy Péter /MTK/, Kismartoni Péter, Kovács Lajos, Sztankovics Lajos /Vasas SC/, Salgó András /UTTE/ és Scharle Péter /Előre SC/ versenyzőket a MÁFC-ba, Bakó Ferenc, Balassa Mária, Csendes Erika, Bördög Judit, Galambos Ottó, Gyuricza Klára, Hamar Mária, Kosztolányi György, Lakos István, Lázár Csaba, Pelényi Attila, Potyondi László, Szabó Miklós és Török Mária /Szekszárdi Sport Club/ versenyzőket a Szekszárdi Dózsába, Fehér János /Kisujszállási MÁV TE/, Göri István /Debreceni Építők/ és Merő Ágnes /Ózdi VTK/ versenyzőket a Debreceni EAC-ba, Csósz László /Kecskeméti TE/ és Maassányi Szabolcs /Tipográfia/ versenyzőket a Bp. Honvédba, Szabó Rudolf /Tapolcai MÁV IAC/, Bertalan János /Siófoki MÁV Olajmunkás/, Boros József /Szegedi TC/, Kiss István /SZVSE/, Nikolasov Vetyko /Szegedi TC/, Pájer Agota /DEAC/, és Soós Imre /MAFC/ versenyzőket a Szegedi EAC-hoz, Julis Mihály /Telefongyár/, Csász Sándor /Oroszási Kinizsi/ és dr. Tatai Tamás /Nagykanizsai Bányász/ versenyzőket a BEAC-hoz, Christján Györgynét /TFSE/ a Gyulai MEDOSZ-hoz, Flaska Tibort /MAFC/ a Bp. V. Meteorhoz, Márki Szabolcsot /Karcagi MEDOSZ/ az FTC-hoz és Schiffler Magdolnát /Szolnoki MÁV/ a Salgótarjáni ÜNSE-be.



Az intéző is hozzá szól:

- Azért ez a gyógyszer sem kutyaf...

A Magyar Athletikai Szövetség hivatalos lapja
Szerkesztőség: Budapest, V. Rosenberg házaspár-utca 1.
Kézirat gyanánt.

Felolós szerkesztő: Farkas Pál

Szerkeszti a Szerkesztőbizottság: Nyíró György, dr. Sir József, Szabó István és Tompay Oliver

A rajzokat Hires László készítette

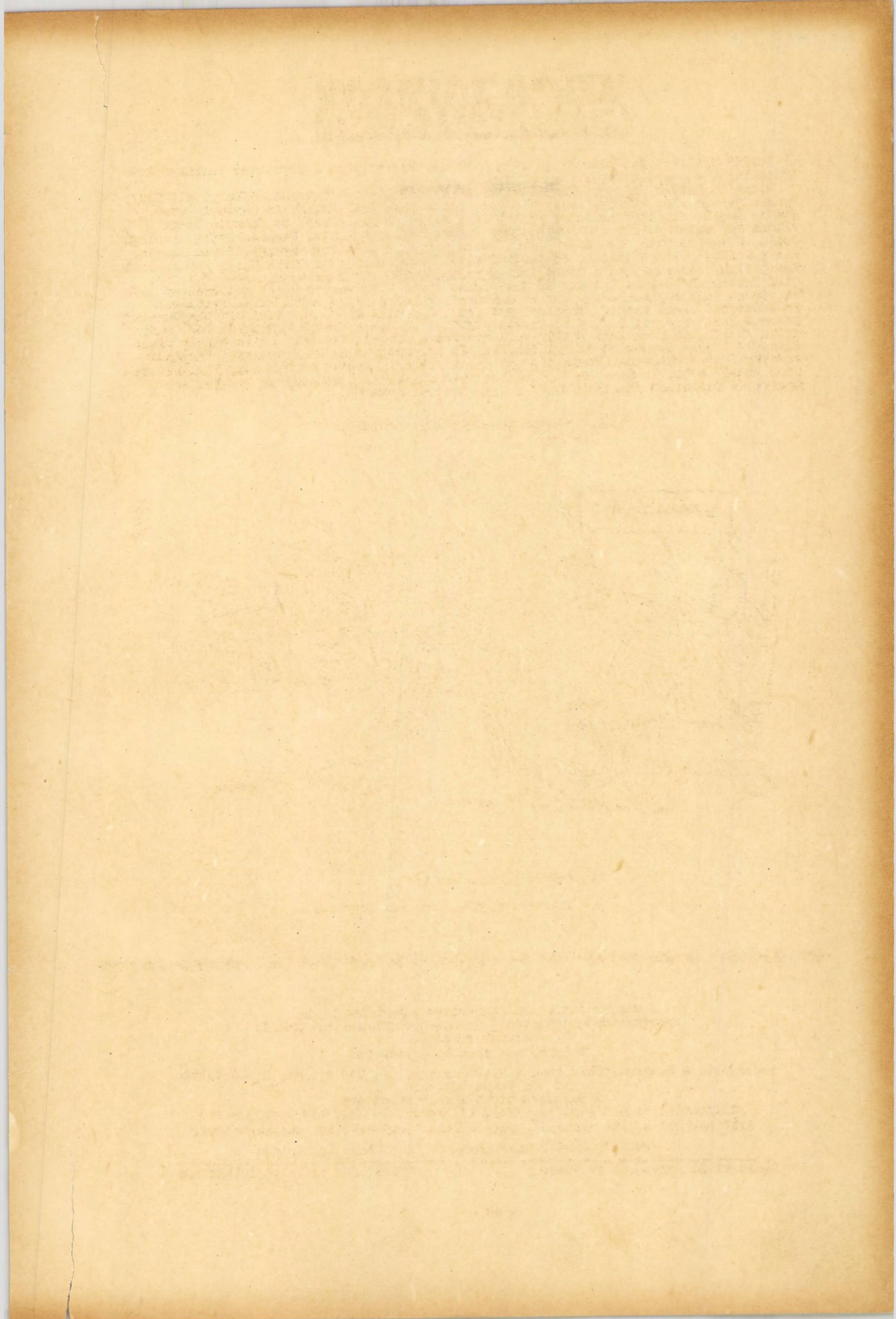
Előfizetési díj: 1 évre 36.- Ft., 1/2 évre 18.- Ft., 1/4 évre 9.- Ft.

Előfizethető a MASZ irodában, vagy a MASZ 251.502-V. sz. csekkzámlára.

Felolós kiadó: Sport Lap- és Könyvkiadó igazgatója

Sport Kiadó Sokszorosító Üzeme

Felolós a vállalat igazgatója



1959 MAJ 10