



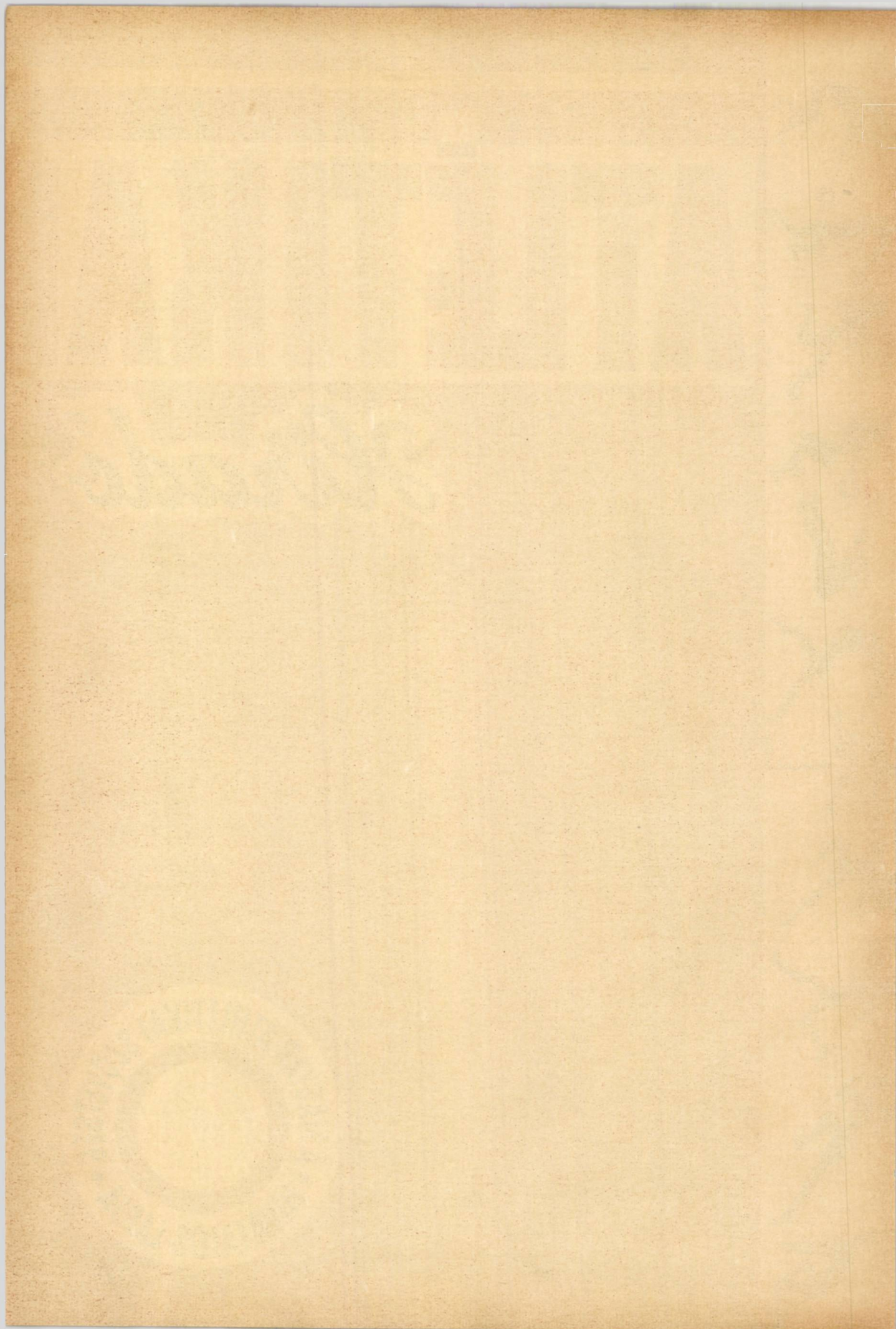
ATLÉTIKAI

Híradó



17







ATLETIKAI Híradó

III. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1959. ÉV 9. SZÁM

Dr. Bakonyi Ferenc:

VÁGTAFTUTÁSUNK PROBLÉMÁI

Fő-e az edzésmódxerünk

Sokakban felvetődhet a kérdés: érdemes-e egyáltalán a vágtafutással kapcsolatban az edzésrendszernek komoly jelentőséget tulajdonítani? Snyder - Owens edzője - egy kérdésre válaszolva azt mondta, hogy a jó vágta-zó születik s nem az edzés segítségével válik azzá. Ezt a gyakorlati tapasztalatból eredő megfontolást látszik elméletileg alátámasztani Toni Nett, a Leichtathletik 1959. VII.14. számának mellékletében "Der Muskel macht den Sprinter" /Az izom teszi a vágta-zót/ című cikkében. Ebben ismerteti Prof. G. Günther /Mainz/ és Prof. P. Krüger /Heidelberg/ kutatásainak eredményeit. Ezek bebizonyították, hogy az izmokat illetően nem az jelenti a legfontosabb különbséget, hogy az izom fehér-e /világos/, vagy pedig vörös /sötét/. Bebizonyosodott, hogy a világos izomrostok bizonyos esetekben gyors összehúzódásra képesek, s a sötét rostok pedig nem mindig alkalmasak állóképességi munkára. A lényeg az izomrostok szerkezeti különbségében és a specifikus innervációban van.

Az izomrostoknak alapjánban véve két fajtája van: a fibrillum szerkezetű, gyors összehúzódásra képes rostok és a térképes szerkezetű, lassan összehúzódó rostok. Ez a két fajta izomrost specifikus és önálló beidegzéssel rendelkezik, amit az is bizonyít, hogy a fibrillum szerkezetű rostoknak vastag velőhüvelyes idegrostjaik vannak véglemezékekkel, míg a térképes szerkezetűek bogóyszerű végződésű, vékony velőhüvelyes idegrostokkal rendelkeznek.

Minthogy pedig az izomrost és a hozzátartozó reflexív funkcionális egységet alkot, azért semmiféle edzésmódszerrel át nem alakítható. Ez ellentétben van azzal a korábbi felfogással, hogy edzéssel az izomrostok alapvetően megváltoztathatóak, azaz például a sötét, lassu összehúzódású rostok világos, gyors összehúzódásra képes rostokká válhatnak.

Ez mind nagyon logikus, de a kutatások eredményeinek csak az egyik értelmezését mutatja. A másik értelmezés, amelyről a Theorie und Praxis der Körperkultur 1959. júniusi számában olvashatunk, a fentiekől kissé eltér. Manfred Paerisch a "Der dynamisch - motorische Stereotyp und seine Bedeutung für Training und Wettkampf" című cikkében a las-

san összehúzódó, izomrostot a hozzákapcsolódó szőlőszerű végződésű vékony neuritot egy tónusos motorikus egységnek fogja fel, amelynek az a szerepe, hogy gondoskodik róla, hogy minden izommozgás lehetőleg a legkedvezőbb alaptónus mellett menjen végbe. /Ugyanis minden mozgásváltozás szükségszerűen az egyensúlyi helyzet zavarásával van összekötve, amit tónusos izomtevékenységgel kell kompenzálni/. Nem akarok és nem is tudok a két eltérő felfogás között igazságot szolgáltatni - s még az is lehet, hogy az eltérés is csak látszólagos -, az azonban bizonyosnak látszik, hogy az izom összetétele, működésbeli sajátosságai edzéssel alapvetően nem változtathatók meg; de egyúttal az is, hogy az izom működésének eredményességéhez, a fázis, a tónusos és vegetatív sztereotípek kialakításához igenis tudományosan alátámasztott, módszeres és az egyénre szabottan kidolgozott vágtaedzésre van szükség. Tehát nem haszontalan és szükségtelen a vágtaedzés módszereiről beszélni.

Mire kell vonatkoznia a vágtaedzésnek? Elsősorban arra, amire a vágtafutásnál legjobban szükség van:

- A./ az ideg-izom gyorsaságra,
- B./ az erőre,
- C./ gyorsasági állóképességre.

Nézzük meg ezeket egyenként.

A./ Az ideg-izom gyorsaság fejlesztése.

Ha még teljes egészében el is fogadjuk Toni Nett következtetéseit az izmok át nem alakíthatóságára vonatkozóan, akkor sem mondhatunk le az ideg-izom gyorsaság edzésbeni fejlesztéséről. Elsősorban azért, mert a gyakorlatban rendszerint nem is arról van szó, hogy egy kimondottan lassu egyént gyorsá, vágta-zóvá neveljünk, hanem arról, hogy a gyors, vágta-zó típusú gyerek gyorsaságát a maximumra fejlesszük.

A vágta-zó ideg-izom gyorsaságának kifejlesztésére való törekvés gyakorlatban a következőkre kell, hogy irányuljon:

1. Az eredményes futás előfeltételeként be kell idegzni az izomzat lehető legjobb /leglazább/ tónusát, tehát egy megfelelő tónus-sztereotípust kell létrehozni.
2. Ki kell alakítani az ideg-izom koordináció leggazdaságosabb módját. Létre kell hozni a legjobb mozgás sztereotípiát.

3. Képessé kell tenni a vágózó egész szervezetét, hogy a vágófutás alatt a lehető leggazdaságosabban működjen. Azaz egy vegetatív sztereotípiát kell kifejleszteni.

Mit jelent mindez az edzés szempontjából?

1. A tónussztereotípiák kialakítására a vágózó akaratlagosan csak egyet tehet: a lehető legnagyobb lazaságot igyekszik beidézni. A lazaság kialakítására vonatkozóan általában helyesek azok a gyakorlati alapelvek és eljárások, amelyeket alkalmazunk. A baj inkább csak az, hogy ezeket nem iktatjuk be elég következetesen az edzésbe és talán nem is elegendő mennyiségben. Hogy e téren változatosabb s nagyobb anyaggal rendelkezessünk, a jól bevált módszerek mellé felsorolok még egy-két ismert, de nem általánosan használt eljárást.

a./ A lazaság első követelménye a gondtalan, derűs, optimista lelkiállapot. Ez egyrészt születési adottság, másrészt azonban tudatos, hozzáférő nevelőmunkával ki is alakítható. A kultúra és civilizáció rengeteg gátlás, idegi túlfeszítettség okozója, amik a vegetatív idegrendszer útján az izmok göncsösebb tónusát okozzák s csak igen kivételesen teszik lehetővé a teljes ellazulást. Ezeket az edzőnek kell feloldani. Ferdi Kis-ter, a neves német vágtaedző a német edzőknek a vágtaedzésről tartott előadásában mon-
dotta, hogy a jobb edzők munkájának 60-80 %-a arra megy el, hogy versenyzőiket terheiktől és megkötöttségeiktől megszabadítsák. Nem véletlen az, hogy általában a négerok a legjobb vágózók: mint fiatal, a kultúrába, és civilizációba lényegében csak most bekapcsolódó fajta, még elhasználatlan, friss idegrendszerrel rendelkeznek. Az európai ember idegrendszere már megviselt. Így a vágtaedzőnek egyik elsőrendű feladata tanítványainak lelkiállagát feloldottá, derűssé, gondtalan-
ná tenni.

b./ A laza futás elsajátításának egyik alaptétele: a teljes gyorsaságig való eljutásban a fokozatosság betartása. Itt nem csupán a repülőkre gondolok, hanem az alábbi két, nálunk csak keveset használt eljárásra:

Az első: állásban a vágózó a lehető leg-
tökéletesebben ellazítja magát, majd a laza-
ság megtartása mellett átme-
gy járásba, onnan lassu futásba, amelyben csak annyira fokozza a gyorsaságot, amennyire az eredeti lazaság megtartása mellett lehetséges. Tehát minden erőlködést kizár s csak egyetlen dologra összpontosít, a teljes ellazulásra. Majd fokozatosan járásig lelassít.

A másik: az amerikaiak által "ins and outs"-nak nevezett futási mód. Ez abból áll, hogy a futó egészen könnyű, laza futásból fokozatosan teljes gyorsaságig fokoz, ezt tartja - az edzettségi állapotától függően - 20-40 m-ig, majd fokozatosan ismét kienged lassu futásig, majd újra felfokoz s kienged, stb. Közben csak arra törekszik, hogy a la-
zaságát megtartsa. Ez a futási mód nagyon jó arra, hogy a futó megtanuljon uralkodni izom-
zatán s megtanulja a megfelelő tónus-sztereotípust minden körülmények között megtartani.

2. A mozgás-sztereotípiák kialakítása a helyes technikai alapelveken nyugvó vágta-
mozgás megtanítását jelenti. Itt a következőket kell szem előtt tartani:

a./ mindig a futó adottságaiból induljunk ki! Ne erőszakoljunk rá egy föle idegen moz-
gást, tehát ne a technika legyen a kiinduló-
pont, hanem a vágózó mozgása.

b./ A technika megtanításánál a következő legyen a vezető szempont: fejlesszük a meglé-
vő erényeket a legmagasabb fokra s a hibákat igyekezzünk a legszűkebb térre visszazorí-
tani.

c./ A kezdő mindig egyedül fusson, külön-
ben versenyez és mozgására nem vigyáz.

d./ Ne indítsuk a kezdőt addig versenyen, amíg a technika kicsiszolása be nem fejező-
dött.

3. A vegetatív sztereotípiák, azaz a szer-
vezet gazdaságos működésének kialakításánál a fokozatosság legyen a főszempont. Nem sza-
bad gyorsan nagy eredményekre tölni. A laza
gyorsaság csak úgy tartható fenn, ha a gyor-
saság növelésére irányuló törekvés párhuz-
mosan halad az egész szervezet funkcionális
képességeinek és erejének növekedésével. Sok
nagy reményekre jogosító vágózó tűnik el,
mert ő maga, vagy edzője türelmetlen. De a
fenti szempont mellett a fokozatosság be-
tartásának szükségessége/ szól még az is,
hogy az izom minőségi fejlődése lassu folya-
mat, amelyet nem szabad és nem is lehet siet-
tetni a károsodás veszélye nélkül.

B./ Az erő fejlesztése. Az erő fejlesz-
tésének fontosságát a magyar edzők elismerik,
és általában az alapozó időszak idején meg-
felelő gondot is fordítanak rá. Minthogy azor-
ban a kérdés szakirodalmunkban még nem mider
oldalról tisztázott, talán hasznos lesz, ha
a kevésbé tájékozottak kedvéért néhány gyako-
lati szempontra felhívom a figyelmet.

1./ Az első a megterhelés mértéke. Hettin-
ger vizsgálatai bebizonyították, hogy a leg-
hatásosabb az erő kétharmad részével történő
megterhelés. Az ennél nagyobb megterhelés fe-
lesleges, mert nem jár nagyobb erőnövekedés-
sel. A vágózónál ez még azért is különösen
figyelembe veendő szempont, mert az állandó
túl nagy megterhelés a robbanékonyaság és gyor-
saság csökkenését idézheti elő.

2./ Közismert dolog, hogy a megszerzett
erő nem marad birtokunkban életünk végéig.
Ha például gyakorlással sikerült elérnünk,
hogy január végére mellő fekvőtámaszban 50
karhajlítást nyújtást tudunk elvégezni, a
gyakorlást abbahagyva májusban már felé sem
tudjuk megcsinálni. Az erő elroppen. Meddig
marad hát meg az erő?

Hettinger vizsgálatai erre is fényt derít-
tettek: az erő megmaradása egyenes arányban
van a megszerzésére fordított idővel. A gyor-
san, sebtiben megszerzett erő hamar el is
roppen, míg a hosszú, rendszeres munkával ki-
fejlesztett, tartósan birtokunkban is marad.
Ebből az a tanulság, hogy ha a vágózó egész
idejében jó erőben akar lenni, már december-
ben el kell kezdenie az erősítő munkát, s azt
április végéig teljes intenzitással kell vé-
gezni: míg májustól már elegendő a speciális
erősítés, amit a gyorsasági munka jelent az
izmok számára. Az erő megtartását a fődény-
ben elősegíthetjük még helyből távolugrással,
súly-, diszkoszvetéssel, stb., amit a vágta-
zó játékosan végezhetnek.

3./ Igen fontos kérdés az erő fejleszté-
sével kapcsolatban, hogy meddig haladhatunk
az erő fejlesztésében. Az eddigi kísérleti
vizsgálatok azt mutatják, hogy az erő fej-
lesztésének mindenkinél meg van a felső ha-
tára, amelyen túl már nem fokozható. Kérdés,
hogy érdemes-e a vágózónál az erőfejlesz-
tésben a maximumig haladni. Ennek a kérdés-
nek a felvetését a következők teszik indo-
kolttá: az izomerő növelése csak az izom
tömegének a növelésével lehetséges. Ezt bi-
zonyítja az a tény, hogy amíg az egész izom
maximális ereje igen jelentős mértékben nö-
velhető, addig a cm²-nyi izomzat ereje csak
alig valamit. Viszont a rádióaktív izotópok
segítségével vizsgálatokból /Holmann,
többek között az is kitűnt, hogy az erőgya-
korlatok által létrehozott nagyfokú izomtö-
meg növekedést a hajszálér hálózat megfelelő
növekedése nem tudja követni, s így az a hely-
zet áll elő, hogy az izom megnövekszik ugyan,
de vérellátása, tehát az anyagcsereje viszony-
lag rosszabb lesz, mint volt. Ez viszont ar-
ra vezet, hogy az izom pillanatnyilag nagy

erők kifejtésére lesz képes, de az elégtelen anyagcsere miatt hamar elveszi teljesítőképeségét. Ez a vágtafutásnál azt eredményezi, hogy a futó még a 100 métert sem tudja nagy sebességsökkenés nélkül végigfutni, a 200 m lefutására pedig teljesen alkalmatlan lesz. Mindezekből következik, hogy ajánlatosabb a lassu s nem a maximális erő kifejlesztésére irányuló erőfejlesztés, amelynél a hajszálerek növekedése az izomtömeg növekedésével lépést tud tartani.

C./ A gyorsasági állóképesség fejlesztése. A vágtafutónak minél hamarabb el kell érnie a maximális gyorsaságát s azt a célíg tartania kell. De ez nem mindenkinek sikerül. Vannak futók, akik aránylag hamar elérik a teljes gyorsaságukat, de azt nem bírják még a 100 méteren át sem végigtartani /Murchison/. Ennek okaival nem akarok foglalkozni. Feltevé-

seimet egy tanulmány keretében már kifejtettem. /Mi az oka a vágtafutó elgörcsösödésének? Sport és Testnevelés 1951. novemberi szám/. Minthogy a kérdést sem elméletileg, sem gyakorlatilag nem sikerült kielégítően megoldanom, azért ezt a hozzászólások számára teljes egészében nyitvahagytam.

+++

Már a cikksorozat elején utaltam rá, hogy egyetlen cél vezérel: vitát indítani a magyar vágtafutás legfontosabb problémáiról, hogy a kérdések tisztázása után lehetővé váljék azok megoldása. Ennek megfelelően most azzal fejezem be, hogy felkértem az olvasókat, fejtsék ki véleményüket s így segítsenek a fenti célt elérni.

Söjtöt József:

Mégegyszer a dobók felkészítéséről

Az "Atlétikai Híradó" 1959. évi 5. számában közölt "Női dobók felkészítési sajátosságai" c. cikkemmel kapcsolatban több ellentétes vélemény alakult ki. Cikkem végén megemlítettem, hogy céloom elsősorban gondolatok ébresztése, vita indítása olyan területen, ahol ezzel előbbre vihatjuk az ügyet. Elsősorban a rövidre szabott terjedelem volt az oka annak, hogy több megállapításomat nem értették meg kellőképp, vagy legalábbis nem úgy értették, ahogy én gondoltam, mivel több gondolatot csak futtában érinthettem.

Céloomat tehát elértem - a vita megindult, de több pontban szükséges, hogy a félreértéseket tisztázzam.

1. Megállapítottam, hogy a nők elsősorban érzelmi beállítottságúak és ezt az edzéseken is figyelembe kell venni. Nem azt jelenti ez, hogy gondolkodás nélkül kellene végrehajtani velük a gyakorlatokat, ellenkezőleg, rá kell őket szoktatni a gondolkodásra, de nem lehet figyelmen kívül hagyni érzelmi beállítottságukat.

2. A legnagyobb vitát talán a terhelés foka váltotta ki. Le szeretném az elején szögezni, hogy magam is a kemény céltudatos, egész éven át tartó munka híve vagyok - de nem mindenáron. Annál is inkább, mivel magam is versenyző koromban - a 40-es években - egész éven át sportoltam. Az atlétikai "holt-idényben" versenyszerűen tornáztam és más sportokat űztem, goha nem pihentem. Kétségtelen, hogy az utóbbi idők nagy eredményjavulásait is nagyrészt a terhelés növelése idézte elő, de igen sok más tényezőt is figyelembe kell itt venni. Elsősorban nem végezhetnek azonos terhelésű munkát a nők a férfikkal. A terhelés mindenáron való növelése gyakran vézetes következményekkel járhat. Ezen a területen két versenyzőm példája mutatott rá arra, hogy nagyon is figyelembe kell venni a körülményeket és az egyén sajátosságait is. Külön is hangsúlyozni szeretném, hogy a dobószámok specialitásait a jelenlegi módszereink nem nagyon veszik figyelembe. Itt ugyanis az a helyzet, hogy a versenyeken az egyes kísérletek között többperces pihenő van. Nem csak egy-egy dobás, de

az egész verseny sem jelent fizikailag nagy megterhelést, elfáradást, noha az egyes kísérletekkor maximális erőfejlesztésre volt szükség, de csak egészen rövid időre. Jelenlegi felkészítési módszereink - nézetem szerint - ezt nem veszik kellőképp figyelembe. Biztos vagyok abban, hogy itt további hatalmas fejlődési lehetőségek vannak még, de sok kísérletre és kezdeményezésre is szükség van és ez szerintem a munka gazdaságossá tételében mutatkozhat meg. Itt van a legnagyobb szükség az egyén sajátosságainak figyelembevételére és ez az a pont, amit előző cikkemben többen nem értettek meg teljesen. Továbbmenve arra is gondolok, hogy nem sokára a "dobócsoport" ilyenforma közös edzései is elavultak lesznek, mivel az egyes dobószámok is más jellegű felkészülést kívánnak meg. Arra gondolok, hogy a gerelyvetést rohamból végzik, így más a jellege a dobásnak, mint az egy kategóriába sorolható súly- és diszkoszvetésnek, ahol az eldobást egy előkészítő mozgás vezeti be csupán. Végül ismét más a jellege a kalapácsvetésnek, ahol a három /esetleg négy/ forgás már ciklikus jellegű is az a mozgásnak.

Amikor tehát cikkemben helytelenítettem a nők és férfiak közös felkészülését fizikai sajátosságaik és egyéb okok miatt is, részben már a fejlődés további - ilyenforma - szakaszára is gondoltam.

Végül lezárva ezt a pontot mégegyszer hangsúlyozom, hogy magam is az erős munka híve vagyok, de az egyéni sajátosságok legmesszebbmenőkig való figyelembevételével.

3. További vitatható pont a dobók téli dobásával kapcsolatban merült fel. Igen elterjedt az egész éven keresztül történő dobálás és nagyon sok elfogadható érv is van emellett. Nekem is van - csaknem ugyanannyi - ellene. Ez a kérdés még nem eldöntött dolog. Hosszadalmas lenne most kifejtetni érveimet, de úgy érzem, hogy az ellentábor érvei sem elfogadhatók, amíg el nem telik jónéhány év, mert az állandó dobásokkal járó "idegi előregedés" röviden csömör, sokaknál csak jónéhány év múlva mutatkozik és feledteti a kezdeti /kétségtelen/ mutatkozó sikereket. En régóta fi-

gyelem a versenyzőket. Jónéhányat láttam teremben nagyobbat dobni, mint amit versenyidényben képes volt elérni. Olvastam cikket versenyzőről, aki 18 méter felett dobott "pedig még csak az alapozás elején" tartott és az év legfontosabb versenyén 16.71-et ért el. Ezen a téren tehát még nem lehet lezárni a vitát. Én sem állítom, hogy nekem van igazam. Nagyon sok versenyzőnek használhat, ha egész éven át dobál kihagyás nélkül. Lehet, hogy csak az én versenyzőim azok, akik ujjalt erővel, nagyobb lelkesedéssel kezdik előlről a technikai munkát minden évben, a kihagyás után, de azt mindenképpen állíthatom, hogy azok, akik nem állandóan dobálnak, valahogy jobban be tudják állítani magukat egy-egy nagy versenyre, mint a többiek. Persze ezen a téren sem lehet általánosítani. Én úgy érzem, igen sok feladata van egy versenyzőnek, amit az egész éves, sőt sok évre előre meghatározott edzéstervben bőven van ideje megoldani és ha türelem van, mindenre marad idő is. Nem tartom tehát tragikusnak, ha egy versenyző télen a szükséges képességeit fejleszti, hogy ezek gyarapodásával gyorsabban haladjon azután a technika csiszolásában.

Ezt a kérdést csak úgy lehetne eldönteni, ha a legszélesebb körben tennénk összehasonlításokat és módot adnánk mindkét félnek, hogy egyenlő feltételekkel dolgozzanak. Mindenképpen úgy érzem, hogy itt is - mint minden területen - embere válogatja a módszert. Vannak típusok, akik az idegenergia legkisebb

csökkenése nélkül is képesek éveken keresztül ugyanazt a mozgást végezni, de vannak - és talán ez a többség - akiknek nem árt a pihenő mert ez esetben ujjalt erővel és nagyobb lelkesedéssel képesek dolgozni tovább - és ez az élet legtöbb területén így van mindenkinél de a dobásoknál főleg.

4. Végül még egy vitatott pont volt a cikkben és ez: az edző bemutatása. Én előnyösnek tartom, ha egy edző képes arra, hogy részmozgásokat megmutasson tanítványainak. Ez elősegíti a gyorsabb megértést, hisz több érzékszerv vesz részt abban. Nem állítom, hogy az edző, aki erre képtelen, az nem végezhet jó munkát, de azt sem mondhatja senki, hogy a bemutatás káros. Változatlanul állítom, hogy az edző felkészültségéhez hozzátartozik a bemutatási készség, mert csak ez esetben érzí az ezzel járó szubjektív élményeket, aminek hiánya feltétlenül hátrányos.

Befejezésül hangsúlyozni szeretném még egyszer, hogy céloom a vitaindítás volt. Az eredményességhez sok ut vezet. Helytelen lenne, ha valamennyien csak egy utat választanánk, mégha ez a legkitaposottabb lenne is, sőt éppen ezért ez már eleve magában hordja az elhasználódás veszélyét, mert a fejlődés állandó, nincs megállás. Ami ma még korszerű és helyes volt, az holnap már elavult lesz. Ezért a fejlődés érdekében állandóan keresni, kutatni kell az újat, a jobbat, gazdaságosabbat.

Tompay Oliver:



FUTÓK ÉS INDITÓK problémái

A közelmúlt válogatott viadalain hiányszághént merült fel, hogy vágózóink túl korán kezdik meg a futómozgást, még az indítást jelző pisztolyhang előtt. Ennek a szabálytalan indulásnak figyelmeztetés a következménye, majd a másodszori indulásnál az amugy is pattanásig feszült idegeket a kiállításról és a rossz rajttól való félelem is befolyásolja. S az eredmény: vágózóink ritkán érik el itt-honi versenyeredményeiket külföldön, mely kedvezőtlen hatása a válogatott szereplésére is.

A probléma megoldása elsősorban nem a versenyzőktől függ, de az indító bíráktól. A versenyzők ránevelését a pisztolyhang fegyelmezett kivárására, már a legfiatalabb korcsoportban meg kell kezdeni, s folyamatosan, tudatosan valamennyi versenyzőnkénél erre törekedni szükséges. Az élvonalhoz tartozókkal szemben fokozottabb igényeket támasszunk.

Hol kezdjük el e probléma megoldását? A versenyidény befejeztével az indító külön versenybírói tanfolyamán! /Azonban a jó indítópisztolyok beszerzését, vagy csináltatását már most meg kell kezdeni! E tanfolyamon olyanok vehessenek részt, akiknek van kedvük e versenybírói munkakör betöltésére, már eddig is működtek ilyen beosztásban, megfelelő határozottsággal, hanggal és hangszínnel, ítélőképességgel, reflexekkel rendelkeznek. Fontos kíváncsiak legyen, hogy ne csak a válogatott versenyen indítsanak szívesen, de a legalacsonyabb osztályú versenyeken is!

E tanfolyamon a futószámokkal, a rajttal, az indítással kapcsolatos szabályokkal alaposan ismerkedjenek meg indítóink. Ezenfelül hosszasan tanulmányozzák gyakorlatban is a válogatott kerettagok rajtolását a fedettpályás téli edzéseken. Versenyidényben legalább 2 hónaponként értékeljük az indító eddigi munkáját, mondjanak egymásról segítő szándékú véleményt. Ilyen módszerrel gyorsan lehetne az indító színvonalát emelni és az utánpótlást biztosítani. Egyben a szükséges általános indító elvek is kialakulnának, melyek futóversenyzőink jó indulását elősegítenék. Az indító egységes működését megalapozná ez a gyakorlat.

Mi szükséges ahhoz, hogy megfelelő nyugalma, körütekintése legyen az indítóknak a helyzet felülbírálása érdekében?

Mindenek előtt rengeteg gyakorlat. Meg kell ismernie a rajtoló típusokat, a "vigyázz" helyzetbe való kerülés számtalan lehetőségét. Sok gyakorlat szükséges annak a pillanatnak a felismeréséhez, amikor a lövést le kell adnia, mert valamennyi induló nyugalmi állapotban várja a jelt.

Igen fontos, hogy az indító fokozatosan kapjanak nagyobb és nagyobb feladatokat. Gondolok itt arra, hogy eleinte alacsonyabb, majd magasabb minősítésű versenyzőket indíthasson. Ha végigjárta a lépcsőfokokat és bajnokságon, vagy válogatott versenyen is indíthat a versenybíró, akkor se indítson - eleinte - csak 200, 400, 400 gátasokat és 5.000 -

10.000 m-eseket. Ha ezt is jól hajtja végre, csak akkor kapjon megbízatást a vágázók, rövidgátasok, 800, 1500-asok indítására, mely lényegesen nehezebb feladat az előbb felsoroltaknál. Ilyen sorrend betartása növeli az indító önbizalmát, mely rendkívül fontos tényező a jó indításhoz.

Van még egy egészen alapvető szempont, amelyben az indítóink gyakori bizonytalanságát és az egyáltalán nem egyöntetű indításbeli felfogás alapjait látom, s ez a pisztolykérdés.

Az indító pisztolyát nagyon kell, hogy ismerje. Minden gépnek, szerszámnak vannak "rigolyái", így még a jó pisztolyoknak is. Az indítóknak alaposan kell ismernie pisztolyát, ahhoz hozzá kell szoknia. Sajnos nálunk a pisztolykérdések egyetemes megoldásával - úgy látom - senki sem foglalkozik, a sok-sok kérdés után sem. Megoldása fontos. Meg kellene rendelni legalább száz darabot a megfelelő lösszerrel együtt. /Százával hozatunk külföldről gerelyeket, rudakat, órákat, stb., csak éppen pisztolyokat nem! /

A nemzetközi szabály sem mondja ki, hogy mennyit kell várnia /időben/ a "vigyázz" és a lövés között az indítóknak. Külföldön a leggyakoribb kivárási idő 1.5 - 1.8 mp. A versenyzők is, ennek megfelelően - nem gyorsan - mennek fel vigyázz helyzetbe. Ezzel szemben nálunk az indítók többsége 0.6 - 0.8 mp-t vár csak ki. A versenyzők hozzászoktak a gyors "Vigyázz"-ba történő felmenetelhez, s jóformán meg sem állnak, hanem felfelé mozgásukat előre folytatják. - Ajánlom indító társaimnak, hogy a külföldön kialakult kivárási időt vegyék mi is alapul - versenyzőink érdekében - indításainknál, de ne ragaszkodjunk mereven ehhez. Ha a versenyzők még nem mind mozdulatlanok, várjunk. Ha előbb készek az indulásra, indítsuk őket. A megfelelő kivárási időre nevelés szempontjából - azonban - most hosszabb kivárást ajánlok.

Igen fontosnak tartom a gyors visszahívást elsősorban a gátasoknál, vágázóknál. Ennek gyakorlását is, mert meg kell szokni az indítópisztolyt gyorsan egymásután működtetni. Ha egyik indításunknál úgy érezzük, hogy szabálysértés történt, de az nem egészen nyilvánvaló, akkor is hívjuk vissza a futókat. Amíg visszaérnek a rajthelyhez, próbáljuk leforgatni magunkban a történeteket, s ha minden kétséget kizáróan megállapítjuk a szabálysértést, figyelmeztessünk, ha nem tudjuk egészen biztosan, inkább kerüljük el a figyelmeztetést, semhogy igazságtalanul tegyünk.

Még néhány gondolatot vetek fel magáról az indító személyéről.

Előzetesen megemlítettem, hogy milyen adottságokkal kell rendelkeznie a jó indítóknak. Fontosnak tartom még, hogy a vezényszavakat megfelelő erővel és hangsúllyal mondja.

Ne legyen halk, vagy ordító, ne legyen túl dallamos, vagy mogorva a vezényszó. Arra törekedjék, hogy hangjából is érződjék valamilyen nyi induló felé segitaniakarás a jó induláshoz, s egyben a megrendíthetetlen biztonságérzet az indító személye és munkája iránt.

Az indító ne legyen mindig hivatalos személy a versenyzők előtt. Némely esetben egy-egy ironikus vagy tréfás megjegyzés feloldja bennük a nagyfokú feszültséget és jó induláshoz segíti a versenyzőket.

A jó indítás függ a diszponáltságtól is. Ezt az állapotot elő is lehet készíteni, s így gyakran meg lehet teremteni. Nem ritkán látható kisebb-nagyobb versenyek előtt a sört vagy egyéb szeszestalt fogyasztó versenybíró aki szomját oltja. Talán ez nem árt olyan besorozásuknál, akiknek nem szükséges a másodperc tört része alatt reagálniuk a mozgásra. Azonban ártalmas a célbíráknál, időmérőknél, a brigádok vezetőjénél, a váltóbíráknál, de különösképpen az indítóknál!

Az indító nyugalmát elősegíti, ha kisebb versenyek előtt leírja a futószámok időrendjét. Segíti, ha ő ér először a futószámok rajthelyeihez, s csak azután a versenyzők. Ezek megérkezéséig kiválaszthatja az indítás és az időmérők szempontjából legmegfelelőbb helyet. A futamok és versenyszámok között készítsen el pisztolyát az indításra. Minden futamot teljes tárral /dobbal/ kezdjen indítani amelyben nincsenek elhasznált, el nem sült töltények.

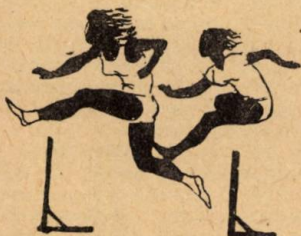
A nagyobb versenyek előtt előzetesen tanulmányozza a futószámok időrendjét. Ha bevezették a versenyzőket és 1-2 rajtot végeznek meg a versenypályán, azokat figyelje meg az indító és a szerzett tapasztalatokat a soronkövetkező indításnál mindjárt hasznosítsa.

Hazai versenyzők indítása, távuk lefutása után - ha úgy érzi az indító, hogy talán belémozdult a futó a rajtba, s ő elengedte a futamot - kérdezze meg a versenyzőt, mi volt a véleménye a rajtról, stb., s ezt használja fel a későbbiekben.

Cikkem összefoglalása nem szükséges. Ellenben jó lenne, ha valamennyien, akiket érint gondolkoznának, s hozzá is szólnának az elmondottakhoz.

Van még egy megjegyzésem: ha valaki jó indítóvá akar fejlődni, a versenyeken legalább az általam elmondottakat meg kell tennie. Akik a jövőben akarnak indítókká lenni, készüljenek rá, hogy a versenytől nem látnak semmit /kivéve a hosszabb távú futások közben/, mert mindig a következő rajtra készülnek, készítik a versenyzőket. Rádásul nagyon erős fülzugásban lesz részük néhány órán keresztül.

Tehát nem nagyon szórakoztató versenybírói munkakör, azonban önálló és nehéz, s ez adja meg a munka kitűnő zamatát.



dr. Sár József: A CSEHSZLOVÁK-MAGYAR atlétikai viadalról

Mint ismeretes a Finnország-Magyarország férfi atlétikai viadalt Magyarország csapata nagy különbséggel elvesztette. Ezen viadal, a viadalra való felkészülés, annak lefolyása széles körben értékelésre került. A finn-magyar viadal értékelésénél egy általános vélemény alakult ki a többi között, mely szerint a válogatott versenyzők a viadalt megelőzően nem versenyeztek eleget, illetve keveset versenyeztek fő versenyszámukban.

A finn-magyar viadalt követően augusztus 21-22-23-án kerültek lebonyolításra Magyarország atlétikai bajnokságai. A bajnokságokon, mint ismeretes átlagosan várakozáson felüli jó eredmények születtek. A bajnokság volt egyben a cseh-magyar viadalt előtti utolsó nagyjelentőségű verseny, mely tulajdonképpen a cseh-magyarra történő válogatás alajját képezte.

A bajnokságok után augusztus 24-én edzői értekezletet hívtunk össze, melyen jelen voltak az edző bizottság tagjain kívül mindazon edzők, akiknek versenyzője számításhoz került a cseh-magyar viadalra válogatás szempontjából. Ezen az értekezleten az egyesületi edzőkkel ismertettük a finn-magyar értékelésével kapcsolatos tapasztalatokat és egyben részleteiben megtárgyaltuk a cseh-magyar atlétikai viadalra való közvetlen felkészülés részletes programját.

A cseh-magyar viadalt megelőzően a váltókat kivéve közös edzéseket nem tartottunk. Néhány közép-hosszútávutónk 5 napon át Tatan készült fel.

A bajnokságok és a cseh-magyar közötti időre egyenként részletesen beütemezésre került minden versenyző versenyprogramja. A következő verseny-lehetőségek álltak rendelkezésre:

- a./ pozsonyi nemzetközi verseny
- b./ megyei döntő
- c./ Vasas I.o. versenye
- d./ Vörös Meteor I.o. versenye
- e./ Főiskolai Világbajnokság
- f./ Spartacus versenye
- g./ Bp. Honvéd versenye
- h./ Vasutas bajnokság

és végül a szeptember 2-án - 10 nappal a cseh-magyar előtt - az ugrók és a váltók részére rendezett Dózsa verseny.

Meg kell állapítani azt, hogy az érdekelt versenyzők zöme a versenyzési lehetőségeket jól használta ki. Versenyzőink nagyrésze minden versenyzési alkalmat kihasználva 2 héttel a cseh-magyar előtt, legtöbb esetben a szombati és vasárnapi napot is kihasználta.

Kivételt képez ez alól Varga Gyula, aki az összes versenyzési lehetőségek közül csak az utolsó heti Honvéd versenyen indult el egy komolytalan 1500 m-en. Az első versenyzési lehetőségtől indoklás nélkül nem indult el Rettezár. Egyáltalán nem versenyzett a szoban lévő időszakban Sasvári és bokasérülésére való hivatkozással Földessy.

A sajtó állításával ellentétben váltóink minden edzési lehetőséget kihasználtak és a magyar bajnokság óta minden héten tartottak váltóedzést és 2 alkalommal időre is lefutották a teljes távot.

Véleményünk szerint fenti kivételektől eltekintve a válogatott csapat zöme - mint ahogy

említettem - a felkészülés ezen részét komolyan vette és ez lényegesen eredményesebbnek is látszott, mint a finn-magyar viadal előtt.

A fentebb vázolt közvetlen felkészülést szolgáló versenyek lebonyolítása után került összeállításra a magyar válogatott férfi-női csapat. Véleményünk szerint a lehetőségekhez mérten jobb csapatot nem lehetett összeállítani.

Az utazás körülményei teljesen kielégítőek voltak. Ugyanúgy, mint az elszállásolás és egyéb körülmények.

A versenyt mint ahogy ismeretes mindkét csapatunk elvesztette. A versenyt megelőzően jogosan alakult ki az általános vélemény, hogy a versenyzők, mint a vezetők körében, hogy a férfi pontversenyt a magyar csapatnak, a nőit pedig a csehszlovák csapatnak lehet megnyerni. Mindettől függetlenül nem lehet azt állítani, hogy versenyzőink elbizakodottak voltak. Határozottan nagy akarással és a finnek elleni viadalnál tapasztalt nagyobb versenyzési biztonsággal kezdték meg a versenyeket. Az első nap eredményei a férfiaknál a papírfórmanak megfelelően alakultak. A női csapatnál csak 100 m-en, ill. 800 m-en született nem a papírfórmanak megfelelő eredmény.

A második versenynapon sem lehetett panasza a versenyzők kiűzőszelleme ellen. Ezen a napon azonban olyan balszerencsés körülmények között versenyeztek különösen férfi atlétáink, amire nagyon régen nem volt példa.

Itt is szeretném felhívni futó versenyzőink és indítóink figyelmét arra, hogy rajtjaik során ezekben feltűnő sok a kiugrás, úgy a rövidtávfutóknál, mint a közép-hosszútávutóknál. A magyarországi versenyeken is feltétlenül be kell vezetni a hosszabb ideig történő kivárást, mert a külföldi indítók lényegesen tovább várnak ki és ezért gyakoriak a magyar versenyzők kiugrásai.

Ha a férfi versenyzők helyezéseinek arányszámát vizsgáljuk, az állapítható meg, hogy az I. helyezéseknél 11:9 az arány a magyarok javára, a II. helyezéseknél 10:10, a III. helyezéseknél ellenben 14:4 a csehek javára, a IV. helyezéseknél pedig 12:5 a magyarok javára.

Fenti összehasonlításból világosan kitűnik az, hogy általában első helyen válogatott versenyzőink megállták helyüket. Ellenben az a tény, hogy a férfi versenyek során a csehek 14 harmadik helyet, mi pedig csak 4 harmadik helyet szereztünk azt bizonyítja, hogy a magyar csapat második emberét lényegesen gyengébbek voltak a csehek második emberénél. A férfi viadalon Magyarország 2 kettős győzelmet szerzett /diszkoszvetésben és kalapácssban/ a csehek egy kettős győzelmet 3.000 akadályon. Mindez arra enged következtetni, hogy a válogatott csapat jövőbeni kiegyensúlyozása érdekében elsősorban a második helyen válogatottakat kell megerősíteni.

Egyébként az egyes atlétikai ágak közül az ágak számát is figyelembe véve a dobók voltak legeredményesebbek, akik 2 kettős győzelmen kívül minden versenyszámukat megnyerték.

A női viadalon a nagyobb pont különbséget már az I. helyezések arányszáma eldöntötte. A női versenyben Csehszlovákia 7, Magyarország 3 első helyet szerzett. A második helye-

zések aránya 5:5, a harmadik helyezések aránya 7:2 a magyarok javára és a IV. helyezések 5:4 arányban dőltek el a magyarok javára.

A női viadalon a Csehszlovákok a távolugrásban és diszkoszvetésben arattak kettős győzelmet, míg a magyar nőknek nem volt kettős győzelmiük. A női verseny helyezési arányából az állapítható meg, hogy a csehek élvonalba lényegesen jobb a mienknél.

A tárgyalagosság kedvéért meg kell állapítani azt, hogy a magyar férfi atléta változott tartalekosen állt fel, mert nélkülözni kényszerült Noszályt, Botárt, Heckertet, Kovács Lajost. Ugyancsak a tárgyalagosság kedvéért meg kell állapítani azt is, hogy a magyar csapat a második napi balszerencsétől mentesülve legalább 10-12 ponttal jobb volt a cseh férfi csapatnál, s ha csak Kovács végig futja a 10.000 m-t és Szentgáli harmadik lesz a versenyen már döntetlen a viadal.

A csapat fegyelmi rendjével kapcsolatosan meg kell állapítani azt, hogy a versenyzők versenyek időpontjáig fegyelmezetten viselkedtek. Ezuttal semmi fegyelmezetlenség nem fordult elő sem étkezésekkel, sem folyadékfogyasztással kapcsolatosan.

A csehszlovák vendéglátók a versenyt egy-két kisebb esettől eltekintve jól bonyolít-

tották le. Vita volt szövetségünk képviselői és a csehszlovák versenybírók között a 3.000 m-es akadályfutásnál, ahol először Varga eredményét megsemmisítették azzal, hogy nem lendült, illetve ugrott át az akadályon a nemzetközi szabálykönyvben előírtak szerint, hanem átmászott. Ugyanakkor szövetségünk képviselői megóvák az egész 3.000 m-es akadályfutás versenyét azzal, hogy véleményük szerint az akadályok nem voltak szabályosak, mivel azok az előírtnál könnyebben dőltek fel. Ez a verseny során is példa volt.

Végül arra a megállapodásra jutottunk, hogy Varga akadályvételét szabályosnak minősítik, így visszakapjuk az 1 pontot, majd pedig az akadályok szabályosságára vonatkozóan a Nemzetközi Szövetséghez fordulunk. Ugyancsak óvást adtunk be a 800 méteres síkfutásban történt események miatt, ugyanis véleményem szerint a hátulról feljövő Jungwirth akadályozta, illetve hátulról érintette Szentgáli fel lendülő lábát, aminek következtében elesett. Ennek az óvásnak a versenybíró nem adott helyt.

Igy veszítettük el határozottan balszerencsés körülmények között a viadalt.



Farkas Pál:

BESZÁMOLÓ

AZ 1959 ÉVI TORINÓI NEMZETKÖZI FŐISKOLAI JÁTEKOKRÓL

A 11 főből álló magyar főiskolás atléta küldöttség augusztus 31-én, hétfőn reggel indult a Keleti pályaudvarról. Délben Bécében két óras városnézés után közös edzésen vettünk részt a Wienes AC pályán, majd este hálókocsival folytattuk az utat Velencéig. Itt szálltunk át a Milánó felé közlekedő gyorsra, amely délután 4 órakor érkezett Milánóba, ahonnan ismét 2 óras utazás után érkezünk Torinóba. Megérkezésünk után szállásunkra szálltunk, majd még este átmozgató edzésen vettünk részt a stadion edzőpályáján. Szeptember 1-én még pihenőnapunk volt, amelyet edzéssel és pihenéssel töltöttünk.

A négynapos verseny eredményeit, azok lefolyását a magyar újságok részletesen közölték. Inkább olyan dolgokra szeretnék kitérni, amelyeket ezek nem közöltek, vagy nem elég részletesen ismertettek.

A tervek szerint - és ez volt a nevezés is - Zsivóczy kalapácsvetésben és súlylökésben, Nagy Zsigmond súlylökésben és diszkoszvetésben, Kulcsár, Balogh Anikó és Pitrolffy gerelyhajításban, Hegedűs és Bucsanýi diszkoszvetésben, Török rudugrásban és távolugrásban, Wittine 800-1500, Pintér és Szekeres 1500-5000 m-en indulnak. Az eredeti program szerint minden számban selejtezőt tartottak volna. A technikai értekezleten adták tudtúl, hogy egyes számokban a kevés jelentkező miatt elmaradnak a selejtezők, így csak döntők

lesznek. A selejtező szinteket ügyességi számokban előre megállapították, melyet a versenyműsorban előre közöltek. Versenyzőink /Nagy Zsigmond diszkoszvetése kivételével 44 m/ ezt teljesítették, ezzel a döntőbejutást biztosították.

A versenyműsort úgy állították össze, hogy a középtávutók 2 számban nem tudtak elindulni. 800 méteren középfutamok is voltak. Szeptember 3-án voltak az előfutamok, 4-én délután a közép, délután a döntő futamok. Tekintettel arra, hogy Wittine erre nem készült fel megfelelően, 800-as eredménye nem biztosította volna a döntőbejutást, így csak 1500 m-es síkfutásban indult. Az 1500-as döntő és az 5000 pedig szeptember 6-án vasárnap, délután 40 percel pihenővel került megrendezésre, így Pintért csak 5000 méteren, Szekeres pedig 1500 méteren indítottuk. Zsivóczy a kalapácsvetésben való sikeres szereplése érdekében nem indult el súlylökésben, hogy pihenjen állhasson ki nagynevű szovjet és jugoszláv ellenfelei ellen.

Egyébként a futószámokat következetesen úgy állították össze, hogy a 400 m síkfutó sem 200, sem 800 méteren nem tudott indulni, a 200 m férfi síkfutás döntőjében indulóknak csak 25 perc pihenőjük volt a 4x100 előfutamig, illetve a döntőig. Ez természetesen erősen kedvezett az olasz versenyzőknek, akiknek részvételét nem nehezítette meg annyira a nagy költség.

A rendezéssel kapcsolatban az volt az észrevétel, hogy az időpontokat igyekeztek betartani, csak az első napon voltak kisebb elcsúszások. Ennek ellenére igen vonzó volt a versenyek levezetése. A férfi gerelyhajításban 12 induló volt. Ez a verseny majdnem két órán keresztül folyt. Málunk ennyi idő alatt 8 csapat versenyét bonyolítottuk le. A verseny utolsó napján a férfi távolugrást 16 órakor kezdték és a kb. 20 résztvevővel folyó verseny 18.20 órakor fejeződött be. A mérések, bár pontosak voltak, de igen lassan és körülményesen történtek. Egy-egy ügyességi versenyszámot 6-8 versenybíró vezetett. Nehézség és nehezen volt követhető a kihúzható táblákkal történő eredményközlés.

Az időmérés valós volt, sem célbírói, sem időmérési tévedést nem vettem észre. Helyesen ítélték meg a távolságokra való időkilönléseket.

Az indítás erős kivárással történik. Az indító olasz "vigyázz" vezényszava túl keményen hangzott, utána sokáig kivárt. Elég sok kiugrás volt a rövidtávúfutásokban. Külön érdekesség volt az indítósegéd szerepe. Három zászlóval állt a rajtolók előtt. Ha hibásnak találta a rajthelyzetet /kéz a vonalon/, akkor zöld zászlóval figyelmeztette a versenyzőt. Az első kiugrást sárga zászlóval jelezte a megfelelő versenyző előtt, míg a második kiugrást piros zászlóval. Ő végezte a visszahívást is. Az indító pisztolya villanyórával állt összeköttetésben.

A pálya 446,50 m körületű volt. A résztávok idejének bemondásához hiába kerestük a jelzőtáblákat, de hiába kérdeztük a gondnokot, felvilágosítással nem tudtak szolgálni. Így a versenyzőkkel magunk mértük ki és jeleztük a nézőteret elválasztó drótkerítésen a 400 métereket és mondtuk be a részdőket. 800 méteres síkfutásban az indulók 80 %-a rajtgépről térdelőrajttal indult kimért pályán úgy, hogy az első 200 métert kellett ki-mérten futni és a célegyenes közepén fehér zászlóval integéző versenybíró elhagyása után lehetett a belső pályára bevágni. Ezzel ugyan elkerülték a rajt utáni tömörülést, de a versenyzőket az első kétszáz méteren megfelelő erős iramu futásra kényszerítették. /Nálunk sem ártana ilyen versenyeket rendezni az olimpiai felkészítés érdekében!/.

A pályabírákat a pálya belső szélén helyezték el piros és fehér zászlóval kezükben. Ha hibát láttak, a piros zászlót felemelték, ha nem volt semmi észrevételük, a fehér zászló került magasba. Ez különösen a váltózónánál álló váltóbíráknál hasznos lenne nálunk is, hogy a versenybíró azonnal lássa a tulváltást, vagy szabálytalanságot.

Rudugrásban a léce egy létrán álló versenybíró rakta fel, ő segédkezett a magasságmérésnél is. Itt a versenybírói jegyzőasztal nem a mérce mellett, hanem a nekifutó pálya első harmadán volt, mely lényegesen megkönnyítette a versenyzők szállítását.

Súlylökésnél a bástya szabálytalan volt. A belső éle le volt kerekítve, mely a felső lap alatt kb. 2 cm-re kezdődött. Ha a versenyző lába e lekerekített részt érintette, kilépésnek nyilvánították. Nagy Zsigmond egyik dobásánál szintén ezt ítélték.

Igen zavarta a versenyt - és ezt verseny közben kifogásoltam is a versenybírósnál - az, hogy pl. gerelyhajításnál a döntő előtt, amikor külön selejtező nem volt, a főjelző elé vezették a döntőbejutott versenyzőket és névszerint bemutatatták eddigi eredményének közlésével. Sokszor ez az ünnepélyes aktus a közben történő döntő futások, eredményhirdetések miatt 15-20 percig is eltartott, mely versenyzőinknek szokatlan volt és legtöbbször a döntőben már javítani nem tudtak. Kalapácsvetésnél még külön zavart okozott az, hogy a

döntőbejutott versenyzők az első három dobást az edzőpályán dobták le és a stadion belső pályáján folytatták kb. 40 perces szünet után a 6 versenyző utolsó három dobását. Az új és szokatlan kör, környezet, a hosszú szünet elegendő volt arra, hogy az érdekes versenyt megzavarja és meggátolja a nagyobb eredmény elérését.

A műsor összeállításánál igyekeztek úgy elrendezni a versenyszámokat, hogy egyszerre legfeljebb két ügyességi szám legyen a pályán és ezek se kezdődjenek egy időben. A bemondó csak a legérdekesebb eredményeket közölte, vagy hívta fel a figyelmet egy-egy érdekesebb nevezetesebb versenyző indulására.

A futópálya szegélye egymagasságban volt a salakkal, mely kb. 25 cm-rel volt magasabb, mint a pálya belső területe. Így a futók önkéntelenül a második pálya felé húzódtak futásuk közben. A pályákat egymástól leszegézték fehér műanyag csíkok választották el, melyeket kezelés alatt sem vesznek fel. A salak nem volt kemény, de sima és egyenletes volt. Gondosan öntözték és hengerelték.

A verseny jegyzőkönyveit folyamatosan készítették és a verseny befejezése után a rendezői irodában azonnal átadták. A rendezők igen előzékenyek voltak, udvariasan bántak a versenyzőkkel és vezetőkkel egyaránt. A rendre a legszigorúbban őrködtek, edzőt, vezetőt nem engedtek a pályára, de fotográfusokat sem láttam sehol, csak az eredményhirdetésnél. A felvételeket inkább az edzőseken végezték.

Igen nagy figyelemmel kísérték az edzéseket. Nagyon sok felvételt készítettek Zsivóczyról, jegyzeteket láttam készíteni a középtávúfutókról. Több ízben kértek felvilágosításokat edzéseinkről, egyes technikai részletekről és versenyeredményekről.

Elutazásunk előtt igen sok szó esett az olasz étkezésről. Féltnék az olasz konyhától az olajos ételektől. Főiskolás küldöttségünk majdnem három hetet töltött Torinóban, ezen idő alatt különböző ételeket fogyasztott, melyeket olasz szakácsok készítettek. Igaz, hogy gazdasági vezetőink megbeszélték az étrendet, de semmiféle kifogást nem emelhetünk a kapott ételekkel szemben. Szokatlan volt a spagetti, a leves nélküli ebéd, kezdetben iztelenek voltak az ételek, de tapértékük megfelelő volt, ha a husokat jobban megsütik és vékonyabb szeletekben adják, minden igényünket kielégítheti. Sem mennyiségben, sem minőségben nem lehetett panaszunk. Atlétáink közül többen jó étvágyuk. Elelmezés pótlására - gyümölcs kivételével - nem volt szükség. Étkezésünkönél egyszerű kutyvizet ittunk.

Ez is megfelelt a követelményeknek. A versenyek alkalmával - kísérletképpen - kipróbáltuk a sokat reklámozott coca-cólát. Ez a népszerű hűsítő ital szeszmentes, kb. 2 dl. mennyiség elegendő a szomjúság oltására. A gyümölcösszörpöket nem próbáltuk meg, a hírek szerint azonban jók.

A szeptember elején található gyümölcsök közül legjobbnak a szőlőt találtuk. Ezek nagyszeműek, zamatosak és édesek. Hatalmasan fejlődött őszibarackjaik mutatóság, de iztelenek. Valamennyire jóízű a körte és az alma. Narancs és banán hűtőházi tárolású, mert az új termés még nem érett be, ezek is iztelenek és nem eléggé érettek. Mi szomjúság ellen vettünk szőlőt, ez teljesen kielégítette igényünket és meggátolta a túlzott vízfogyasztást. Sajnos, Pintér a versenye előtt is evett, melytől a bemelegítés közben gyomorgörösei lettek és így versenyén nem tudta formáját nyújtani.

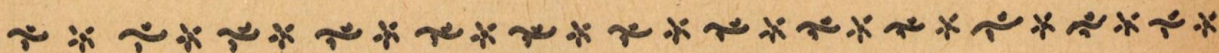
Összefoglalva az étkezési kérdést, az olajjal, illetve vajjal való ételeket jól készítik el, azok könnyen emészthetők, a kapott mennyiség még sportolóknak is elég volt.

ha a gyümölcsöt pótoltuk. A versenyek alatt versenyzóinknek csokoládét osztottunk szét kisebb mennyiségben.

Különös gondot fordítottam atléta csapataunk azon tagjaira, akik a cseh-magyar viadalon válogatottak voltak. Minden lehetőséget kihasználtunk arra, hogy a megszokott edzéseket rendszeresen betartsák, az edzéstervbe beállított munkát elvégezzék. Ennek volt köszönhető, hogy a hosszú odautazás, a ver-

seny és a szokatlan körülmények ellenére ezen versenyzők formájukban nem hanyatlottak, sőt a cseh-magyar egyesek komoly teljesítményre voltak képesek. Ennek érdekében nem indítottuk Szekerest 5000 méteren, kiméltük Zsivóczkyt.

A válogatott atléták szeptember 8-án vonattal Milánóba jöttek, majd onnan repülőgéppel Zürichen keresztül érkeztek Budapestre. Az ut igen kellemes és kényelmes volt.



Mit láttunk Debrecenben hallottunk

AT ORSZÁGOS VIDÉKI ATLÉTIKAI BAJNOKSÁGON

Összeállította: Tompay Olivér

A Budapest felnőtt bajnokságokkal egyidőben Debrecenben megrendezett országos vidéki bajnokság a megyék legjobb atlétáinak seregszemléjére adott lehetőséget.

Mielőtt a látottakról, hallottakról és tapasztaltakról véleményemet kifejténém, egy összehasonlító táblázatot mutatok be: Versenyszámonként az első sor a bajnok eredményét, a második sor az 1-6 helyezett átlagát, a harmadik sor az indulók létszámát mutatja./

Versenyszám	1958 év	1959 év
F é r f i a k		
100 m	11.0 11.21 20 fő	10.7 11.15 23 fő
200 m	21.9 22.93 20 fő	21.8 22.6 18 fő
400 m	49.9 51.06 21 fő	50.6 51.1 19 fő
800 m	1:53.7 1:55.0 20 fő	1:53.8 1:54.51 18 fő
1500 m	3:54.2 3:58.39 14 fő	3:51.8 3:56.7 18 fő
5000 m	15:03.0 15:20.9 14 fő	15:18.8 15:34.18 16 fő
10000 m	31:57.6 33:42.1 7 fő	32:11.8 33:23.3 9 fő
110 m gát	15.9 16.48 14 fő	15.4 15.81 16 fő
200 m gát	25.8 26.35 17 fő	25.9 26.5 19 fő
400 m gát	55.7 57.58 12 fő	54.6 57.21 21 fő
3000 m akadály	9:17.8 9:48.34 10 fő	9:22.4 9:44.0 11 fő
4x100 m váltó	44.0 44.75 11 csapat	43.5 44.98 9 csapat
4x400 m váltó	3:24.8 3:29.6 8 csapat	3:24.2 3:29.3 8 csapat

	1958 év	1959 év
Magasugrás	187 175.33 10 fő	190 181 20 fő
Távolugrás	670 653.66 26 fő	688 660 25 fő
Hármasugrás	13.65 13.28.8 21 fő	13.90 13.58.6 19 fő
Rudugrás	370 335 13 fő	380 346.6 13 fő
Súlylökés	15.31 13.93 20 fő	14.06 13.34.1 18 fő
Diszkoszvetés	43.46 41.90 19 fő	44.10 42.59.3 18 fő
Gerelyhajítás	64.38 58.42.8 18 fő	69.16 57.24.8 21 fő
Kalapácsvetés	57.08 50.34.8 12 fő	61.56 56.43.3 12 fő
N ő k		
100 m	12.4 12.68 24 fő	12.9 13.15 15 fő
200 m	25.8 26.66 16 fő	27.2 27.5 10 fő
400 m	59.4 60.96 26 fő	60.2 62.13 18 fő
800 m	2:21.4 2:26.36 20 fő	2:24.0 2:27.96 10 fő
80 m gát	11.9 13.03 15 fő	12.5 12.86 8 fő
4x100 m váltó	50.7 51.93 8 csapat	51.8 53.05 11 csapat
Magasugrás	145 140.83 10 fő	150 142.8 23 fő
Távolugrás	538 509 16 fő	511 493.6 19 fő

	1958 ÉV	1959 ÉV
Súlylökés	12.94 11.63.6 17 fő	12.17 11.57.3 22 fő
Diszkoszvetés	41.70 37.60.2 15 fő	44.72 39.11 22 fő
Gerelyhajítás	40.03 34.58 9 fő	40.50 36.32.8 19 fő

A fent közölt táblázat alapján megállapítható, hogy a 10 km-es gyaloglás nélkül /melyet előző évben 20 km-en, az országos bajnoksággal együtt rendeztek/ is gyarapodott a rajthozállások száma. Tavaly 572 fő, ez évben 613 fő állt rajthoz. Ezen belül 190-ról 210-re emelkedett a nők száma. Megnőtt egyes versenyszámok népszerűsége, így férfiaknál a 400 gáté, magasugrás, a nőknél a váltóé, magasugrás, diszkoszvetés és gerelyhajítás. A tömegesség csökkenését a férfiaknál nem tapasztalhatjuk, míg a nőknél jelentős, főként a futószámokban és gátfutásban.

Az eredményátlagokat vizsgálva megállapíthatjuk, hogy jelentős javulás mutatkozik magasugrásban /az idei laza pálya ellenére is/, kalapácsvetésben, 110 m gáton. Eredmény emelkedés észlelhető a vágószámokban /100 m-en az általam átjavított átlagokat alapulvéve is/, 800-on, 1500-on, 10.000-en, 400 gáton, akadályon, hármas-, rudugrásban, diszkoszvetésben és 4x400-as váltóban. Nagyobb visszaesés mutatkozik 5000 m-en, súlylökésben, kisebb: 200 gáton, 4x100-on és gerelyhajításban.

A női eredményátlagok vizsgálata többnyire nagyobbarányú visszafejlődést mutat. Így a váltóban és valamennyi futószámban, távolugrásban és súlylökésben. Észlelhető javulás gátfutásban, diszkoszvetésben és gerelyhajításban. Nemi fejlődést mutat a magasugrás átlaga.

Ezen tapasztalatokat röviden összegezve megállapítható, hogy a férfi számok többségében javulás észlelhető, míg a női számokban többnyire erős hanyatlás tapasztalható.

Ezek az eredményátlagok természetesen függvényei annak is, hogy a legjobb vidéki versenyzők jelen voltak e bajnokságon, vagy távolmaradtak attól. Nem láttuk a beteg bajai Mihályfit, Bácskai, a családi okok miatt eljőnni nem tudó Sasvárit, Bardóczit, a rendszeres munkát nem végző Skultétyt és Hitest, a kilőldön versenyző Petró. Nevezettek távolmaradása is rányomta bélyegét a bajnokságra.

Ezen felül sokan hiányoztak a tavalyi leg jobb vidékiek közül. Így: a fővárosba költözött egri Mihályfi és Bata, Horváth Tibor, Such, Kazi Olga, Nagy Zsuzsa, Szóke Károlyon kívül a versenyzést abbahagyó Pusztai és Baráth, a katonai szolgálatot teljesítő Mácsár.

A legjobb vidékiek, akik jelenleg a válogatott csapat erősségei, vagy tartalékai /Kiss László, Csizsár, Medovarszky, Lippay, Trényi, Babos, Lukács, Csermák/ több számban indulva, szorgalmasan gyűjtögettek megyéjük részére a pontokat. Néha túlzásba is vitték. /Nem lett volna szabad Babost 400-as váltóban futtatni, ahol sérülést is szenvedett, stb./ Sajnos nagyon kevés az élvonalbeliek száma vidéken, pedig a lakosság létszámának 75 %-a vidéken él! Igaz, hogy a meglévő jók tartják a színvonalat, azonban a tehetséges fiatalok gyors ütemű fejlődése nagyon hiányzik atlétikánknak. Vannak akiknél öröndetes eredményjavulás tapasztalható /Cseh Katalin, Horváth Anna/, de ez nagyon lassu. Másoknál ez élénkebb /Balassi, Raáb, Batki, Radnóti,

Gelei/. A többségnél alig van ilyen jelenség. Így a diósgyőri Berzi már a válogatottban szerepelhetne 110 m gáton, ha több ambícióval és szorgalommal készülne. Ugyanez a megállapítás vonatkozik clubtársára Skultétyra is. Sajnos teljesen megállt fejlődésében. Ezen csak a tervszerű és szakszerű edzésvezetés, versenyzés és megfelelő életmód segíthetne. Kora alapján nincs még későn ezt csinálni. Nagy Imre, Révész, Fogarasi és Kiss György felkészülése nem sikerült jól, szemben Lippayéval. Gyakori sérülések is akadályozták a munkát. Tóth Bélánál is ez volt a gátló ok. Fazekas, Huszár, Pünkösdi alig fejlődött.

Nem tapasztalható fejlődés az ötletszerűen 100 és 400-on versenyezőtő serdülő Deák Terézénél /bár edző változása is zavarhatta ebben/, Nagyfejeónél, Wagner Ernőnél, Giczeinél, a katonai szolgálatot teljesítő Török Lászlónál. Teljesen érthetetlen és szomorú, hogy a már 60 métert dobott gerelyvető Guth 46 méternél, s a már 7 m-t ugrott pécsi Pál linkás 585-nél tartanak! A diósgyőri Szakáll és a szintén rudugró debreceni Papp László fejlődése sem tapasztalható. /Utóbbi rendszeres edzésvezetés esetén hamar 4 m fölötti úgróvá fejlődhetne./

A versenyek során tapasztalat egyéb megfigyelések:

A férfi vágószámoknál sok jó alaku fiúval, de kevés egészen fiatalal találkozunk. A nők fiatalok, de többnyire igen alacsonyok és erőtlének. A férfi 400-asok többsége nem kezdett elég vátrán, s végig a kezdeti ritmust akarta futni, többnyire sikertelenül. - Néhány férfi középtávutótól eltekintve ma sincsenek vidéken számottevő középtávutók. Ezek nevelésére pedig bőséges lehetőség nyílik az ország minden részében! Öröndetes 110 és 400 gátasaink eredményességének fejlődése. Megállapítható, hogy magasgáton vagy technikai, vagy lazaságbeli hiányosság mutatkozott a döntő valamennyi résztvevőjén, nem beszélve arról, hogy egyikük sem rendelkezik megfelelő gyorsasággal. Helyes lenne pl. ha az évek óta 11.1 körül tudó diósgyőri Z. Kovács, vagy a nem a leggyorsabb tatabányai Henz edzői megpróbálkoznának gátra átvinni nem alacsony versenyzőiket. Török Lászlónak 400-as síkformája és gyorsaságának javítása mellett 400 gátfutással kellene foglalkoznia. Ebben a számban nagy lehetőség nyílik előtte. Batki síkformájának sokat kell javulnia, hogy igazi jó 400 gátas lehessen. - Debrecenből hárman is döntőbe jutottak ezen a távon. Sokat kellene egymás ellen versenyeznük, közös edzéseket rendezniük és a tapasztalatokat megbeszélve elősegíteni fejlődésüket.

Vidéki női gátasaink javulásról tettek tanúbizonyságot, Bácskai távollétében is. Amíg Bory G. lassan, addig Vincze Erzsébet gyorsabban fejlődik. Győzelme meglepetés volt. További kiválasztás szükséges a megfelelő síkfutókból és átállítást gátra.

Az ügyességi számoknál sok technikai hiányosság tapasztalható. A női magasugrók közül zül ketten korszerű, de még nem jó technikával ugrottak. Csehnek meg kell tanulnia kitámasztani, lendíteni, majd fejének törzsének buktatását. Igen jó a felugró ereje. Radnóti G. korán eldől elugró lábának válla irányában és elfelejt felugrani. A többi ugró közül sokaknak meg kell próbálkoznuk a korszerűbb technikák megtanulásával. A férfiaknál Medovarszkyt is nagyon zavarta a laza elugróhely. További javításra, a tamlat rögzítésére szorul elugró lábának megfelelő módon és ritmusban történő talajrahehelyezése, melynek gyakori hiányossága miatt nem elég meredek felugrása, de elnyújtott, lapos ívű. A többi ugró is többségében korszerű technikát ugrik, de nem eléggé egyénre szabottan, hanem formai módon.

A távolugrás sem mutatott jobb képet, sőt.... A női ugróknak fogalmuk sincs a távolugrás alapelemeiről, mozzanatairól. A győztes is ugorhatott volna 30-40 cm-rel többet, ha helyesen tudna elugrani. Érthetetlen, hogy ezt clubtársától, Balassitól miért nem tanulja meg, aki a nekifutás lendületének felugrásba átvitelét zökkenés-, törésmentesen tudja elvégezni. Távolugróink általában a nekifutás végső szakaszában nagyon hosszasan készülnek a felugrásra, ahelyett, hogy a legnagyobb távolságra történő elugrás lehetőségét készítenék elő. Edzőink ilyen értelmű tanácsal is segítsék versenyzőiket a szükséges mozgás megtanulásának rávezetésére. Az edző ezután kialakíthatja a versenyző számára a megfelelő technikát.

A hármassugró átlagok javulása ellenére sem jó az ugrók technikai alapképzettsége. Ha edzőink és versenyzőink arra törekednének, hogy a nekifutás lendülete a felugrások és az ezeket megelőző támasztási-, elrugaszkodási irány következtében melynél kevésbé törjön meg, hamarosan sok 14 m-es vidéki ugrónk lenne. Tanácsos ezt a mozgást is távolról, oldalról, szemből és hátulról is tanulmányozni.

Rudugróink eredménytelensége főként a technikai alapelemek hiányosságaiból fakad. Szakáll a legjobb közöttük. Lassu, nem ugrik föl és gyakran korán huzódzkodik. Ezt többféle módon is meg lehetne akadályozni. Papp jó technikailag alappal rendelkezik, de szintén lassu a rohama és felugrása is. Tehetséges a debreceni Hudák, akinek éppúgy sokat kell iskoláznia, mint az idősebb Sárkánynak, de szem előtt tartva a gyorsaság fejlesztésének szükségességét.

A dobóknál általában szintén technikai fejletlenség tapasztalható. Vannak, akik e téren jobban állnak társaiknál /így Csermák, és bizonyos fókig a többi jobbak: Trényi, Lukács, Horváth Anna/. A férfi súlylökő gárda többsége mélyen formája alatt szerepelt. Nagyon kevesen dobznak a korszerű elvek alapján. Ez a női súlylökőkre is vonatkozik. Ezenfelül hiányzik az erős dobók robbanékony-sága, gyorsasága. Mindent erejükkel akarnak megoldani. Diszkoszvetőinknél valamivel többet láthattunk a jóból. Ez főként a nőkre vonatkozik, nem a férfiakra. Utóbbiaknál általában nem jó a szer vezetése, a testtengelynek a talajjal bezárt szöge, a lábak emelő-támasztó munkája. A gerelyvető férfiaknál több jobban képzett versenyzőt láthattunk. Itt is általános hiányosság, hogy a nekifutás lendületét a dobásba nem viszik át a versenyzők, csak a karnak tulajdonítanak nagy szerepet a szer továbbításában, felgyorsításában. /A férfi gerelyvetőket nagyon zavarta az egyetlen talajról történő elhajítás./ A női gerelyvetők messze elmaradtak technikai képzettségben a férfiak mögött. Inkább alkalmi gerelyvetőknek néznek ki. A kalapácsosoknál éppúgy, mint a diszkoszvetőknél és súlylökőknél nagyon megletszik, hogy a vidéki ifjúságiak sem élnek a könnyebbített szer-ek használatának lehetőségével, mely a mozgástani, a sebesség megszerzésének lehetőségét segíti elő, és igen gyorsan jó eredményekhez vezet!

+++

Nagy harc folyt a megyék között a pontokért, s így a győzelemért. Ha ugyanilyen harc folya minden megye területén a felkészülés időszakában, ugrásszerűen nőnének a vidéki bajnokság eredményei. Megállapítható, hogy szükséges e nagy vidéki csatának, a vidéki bajnokságnak a megrendezése, mert erre készülnek a vidéki szakosztályok és megyék és a versenyzők részére is hagyományos, szükségszerű seregszemlét biztosít.

+++

ÉRTEKEZLET A VIDÉKI BAJNOKSÁGON

A bajnokság másnapjának délelőttjén az orvosi egyetem egyik termében került levétetésre zsúfolt nézőtér előtt Toni Nett által készített stockholmi Európa Bajnokság filmje, melyet dr. Sir József szakfelügyelő ismertetéssel és szakzerű magyarázattal látott el. A filmet végignéző szakvezetők és versenyzők örültek ennek a jó tanulási lehetőségnek.

A vetítést a vidéki edzők és szakvezetők részére a MASZ Edző Bizottsága kezdeményezte. Ennek befejeztével az Edző Bizottság vezetőjének irányításával szakmegbeszélés folyt. Ezen 24 fő jelent meg. /Többben is részt vehettek volna a félszáz vidéki edző és vezetőből!/. A gyakorlati jelentőséggel nem bíró panasznapok helyett értékes szakmegbeszélés volt, melyen vidéki atlétáink fejlődését gátló okok kerültek megbeszélésre.

A legidősebb témakörök és felszólalások:

a./ A tömegek és minőség helyes arányának kiépítése, tekintettel a versenyzőkkel történő foglalkozás lehetőségeire.

A tehetséges, szorgalmas fiatalok minél nagyobb számu bevonása történjen a szakosztályokba, egészen fiatal kortól kezdődően /12-13 év/. Vélük az atlétikát megkedveltető, annak szépségeit megismertető és az atlétika későbbi igénybevételére megfelelő általános atlétikai előkészítés történjen fizikai, fiziológiai, pszichikai szempontok alapján.

b./ Az atlétikai edzés helyes vezetésének módszere a nagylétszámú szakosztályokban.

Az az edző, akinek sok és sokfajta versenyzője van a szakosztályban, alaposan elő kell készítse az edzések levezetését. A fiatalabbakkal csoportos gyakorlást végeztesen. Ehhez kapcsoljon be idősebbeket is segítségnyújtás végett, s az edző olykor-olykor csak ellenőrizze, hogy a kiadott feladatot helyesen értelmezték-e a tanítványok és megfelelően gyakorolják-e. A jobbakkal többet, alaposabban, egyénre szabottan foglalkozzék az edző. Ezek elé tüzzék ki edzőink /vidéken és a fővárosban egyaránt/ a magas szinteket és közös erővel törekedjenek ennek elérésére. A célok megvalósítása atlétáink színvonal emelkedését hozza.

c./ Járású válogatott versenyek szükségessége, mely legyen előkészítője az országos szpartakiádnak.

Chrisztian Iászló elmondja, hogy ok a járárok egymás közötti válogatott versenyeit 2 fordulóban, versenyszámonként 1 szakszervezeti és 1 falusi /vagy 2 falusi/ dolgozóval rendezik meg. Ezen versenyek sok új személyt kapcsolna be az atlétikai versenyzésbe és a versenyek szervezési munkáiba. E versenyek jól felkészítik és ki-válogatják a versenyzőket az országos döntőkre.

d./ Szükséges a falusi szpartakiád kiírásának módosítása. Egyesületi Bajnokság kiírásának szükségessége a takarékoság és ésszerűség szemmel tartásával.

Mozolai sporttárs /Szekszárd/ javasolja, hogy módosítsák a szpartakiád kiírását oly módon, hogy azon bármely minősítésű és minősítetlen elindulhasson, aki igazolni tudja, hogy fa-

lusi lakos. Jelenleg - ugyanis - gyakran mindent megtesznek vidéken, hogy az atlétikába éppen a falusi szpartakiádok során felszínre jutott és már rendszeresen versenyző fiatal ne érje el a II. osztályu minősítési szintet, mert akkor nincs már lehetősége a szpartakiádokon való részvételre. Ez pedig nem segíti, de gátolja atlétikánk fejlődését és keresztezi a szpartakiádok eredeti célkitűzéseit. Olyan országos szintű Egyesületi Bajnokság kiírását tartja szükségesnek, mely a megye területén történő utazgatással megoldható, s nem jelent túlzott költségeket, valamint a falvak fiatalságát is bevonja a rendszeres versenyzésbe.

e./ Rossz állapotban vannak a vidéki pályák. Milyen megoldás lehetséges ennek megváltoztatása érdekében?

Általános volt az a megállapítás, hogy kevés a vidéki pályák száma, s a meglévők többsége igen elhanyagolt állapotban van. Sok újonnan épített pálya teljesen tönkre-megy a karbantartás hiánya miatt, s így kidobottá válik sok-sok százezer forint, mely az építés költsége volt.

Chrisztian szerint a MASZ Elnöksége hasson oda, hogy a sportpályákat is kulturintézményként kezeljék a megyei tanácsok, és a költségvetésük egy része biztosítsa ezek karbantartását. A sportclubok bérlői legyenek a pályáknak.

Amíg a fenti javaslat nem lesz rendeltet és gyakorlat, addig más megoldás szükséges - mondja ifj. Várad, a Pestmegyei Atlétikai Szövetség titkára. A megyei szövetségek vegyék igénybe a megyei tanácsok Népi Ellenőrzési Bizottságait, felelőtlve a sok százezer forint pusztulásának lehetetlenségét és kérjék segítségüket. Ez a módszer jól bevált a megyéjük területén. Két pályát is rendbehozta a Népi Ellenőrzés közbelépése folytán.

f./ Területi alapon az edzők, szakvezetők megfelelő kapcsolatának kiépítési szükségessége. Az edzői, sportvezetői etika szemmel tartása.

Feltétlenül szükséges megfelelő jóviszony kiépítése elsősorban az egymás mellett dolgozó szakvezetők, edzők körében. Erre mindenkinek törekedni kell! Így munkájuk eredményességének alapját rakják le. Jelentős szerep jut ebben a megyei szövetségeknek, melyek munkatervében nevelési feladatok is szerepelnek. /Ez is nevelési feladat! / Enélkül nehéz még csak elképzelni is eredményes nevelőmunkát a versenyzőknél. Sajnos sok példát lehetne felsorolni ezen vidéki /és fővárosi/ hiányosságokról.

A szorosan vett edzői etika kizárólag a megfelelő emberi etika kifejlesztésével és gyakorlásával együtt hozhatja meg a kívánt és várt eredményt.

g./ Az edzők és sportkörök nevelési munkásságának szükségessége.

Ez a pont jenetősen kapcsolódik az előzőhöz. Fentiekben kívül jelentős szerepe van az anyagiasság leküzdésének, az öntevékenységnak, az áldozatvállalásnak, a clubbúság kialakításának. /Az értekezlet véleménye szerint az utóbbi egyáltalán nem segíti elő pl. az egyetem klubjaiba történő kötelező átigazolást! / Ezen szempontok kedvező alakulása elősegíti a versenyzőknek a megyei vagy országos válogatott csapatba kerülését.

lése után a területi, vagy nemzeti színekért harcolni tudást, majd a megfelelő hazaszeretet kialakítását.

h./ A sportiskolák szerepének, feladat- és munkakörének reális megállapítása és ezen intézmények megfelelő helyre állításának sürgős szükségessége.

Igen sok panasz hangzott el több város területén kiskirályosdi működést kifejtő sportiskolák ellen. Így Pécsen, Székesfehérváron, Szegeden és újabban Debrecenben is megszűnik a középiskolásoknak a klubokba igazolása. A középiskolás atlétaanyag volt eddig is atlétikánk bázisa. A napjainkban több helyen tapasztalt erőszakos átalállítás azt fogja eredményezni, hogy ezekben a helységeken nagyot csökken az atlétika színvonala.

Miért?

A sportiskolák többsége nem rendelkezik megfelelő anyagi alappal, megfelelő létszámmal és minőségű szakemberekkel. Ezen intézményekben - említettek miatt - nem érheti el az atlétika azt a színvonalat, melyet a szakszervezeti klubokban már eddig is elért. Az átalállítás közben nevezett klubok nem kapnak utánpótlást megfelelő mértékben, s így a város területén minden anyagi áldozat ellenére nem fejlődés, de erős hanyatlás mutatkozik az atlétika területén!

Helyes lenne, ha a MASZ Elnöksége felfigyelne e káros jelenségre és megtenné a szükséges ellenlépéseket.

i./ Vidéki atlétikai góccok kiépítésének fontossága. A jó versenyzők vidéken tartása. A megjelentek valamennyien szükségesnek tartják vidéki atlétikai góccok kialakítását. Gyakori tapasztalat az, hogy a kimagasló eredményeket elért atléták köré sok fiatal gyülekezik, s valamennyien a jó versenyző színvonalát kívánják legalább elérni. Sajnos a jó vidéki versenyzők fővárosba özönlése is hasonlóan gyakori jelenség. Utóbbinak alapos megszürése fontos a MASZ részéről, mert a vidéki csomópontok kialakítása ezek nélkül nem sikerülhet.

A jó versenyzők vidéken maradását magának a vidéki sportkörnek is szorgalmaznia, akarnia kell, s ennek érdekében úgy szükséges kialakítania a versenyzők életszéméletét, körülményeit és úgy segíteni szakmai fejlődésüket, hogy ne is akarjanak a fővárosba menni. /Van erre példa: Tatabánya/.

j./ A megyei atlétikai vándoredzők beállításának rendkívüli szükségessége!

Ezen elhangzott javaslat mellett egysegesen foglaltak állást a jelenlévők. Atlétikánk fejlődését ugrásszerűen segítené, ha a mellékfoglalkozású edzőket állítaná be a MASZ. Ezen személyek nem működnek kluboknál. Feladatuk lenne a megye területén atlétikai keretek működtetése, szakmai segítségnyújtás egyedül dolgozó falusi atlétáknak, sportköröknek, a sportköri edzők munkájának összehangolása, tekintettel a megye és a magyar atlétika érdekeire, a megye területén alapfokú edzőképzés vezetése, tehetségek felkutatása és megtartása a klubok révén, megyei, megyék közötti versenyekre a megye válogatott csapatának felkészítése, kiválogatása, új atlétikai szakosztályok szervezésében közreműködés, segítségnyújtás a pályák karbantartásánál, a megyei edző bizottság munkájának szervezése, levezetése. A megyei

edzők személyeinek helyes kiválasztása, a számukra megfelelően körülhatárolt munkaterületek biztosításának a vidéki atlétika fellendülését, új tehetségek nagy számmal történő bekapcsolá-

sát, s mindez egyetemes atlétikánk nagyarányú fejlődését hozná magával.

A vidéki bajnokságról elmondottak remélhetőleg jó gondolatokat adnak azoknak, akik felé az elmondottak elhangzottak.



Szövetségi Hírek

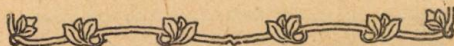
AZ 1959. ÉVI EGYESÜLETI BAJNOKSÁG VÉGEREDMÉNYE

	A	B	C	D	E
1. Ujpesti Dózsa	2	1	1	1	5
2. Bp. Honvéd SE	1	5	2	2	10
3. Vasas SC	3	4	3	5	15
4. MTK	4	2	4	6	16
5. Csepel SC	6	3	6	3	18
6. BEAC	10	13	5	9	37
7. Bp. Vörös Meteor	13	6	15	8	42
8. Debreceni Építők	15	7	11	11	44
9. UTTE	9	15	8	13	45
10. Szolnoki MÁV	8	11	16	17	52
11. FTC	17	18	9	10	54
12. Győri Vasas ETO	12	12	19	12	55
13. Debreceni EAC	17	8	12	24	61
14. MAFK	5	42	7	23	77
15. Budapesti Vasutas SC	29	14	23	14	80
16. Előre SC	19	16	18	32	85
Nagykanizsai Bányász	23	17	24	21	85
18. Bp. Építők	7	26	14	39	86
19. Bajai Építők	24	9	37	18	88
20. Orosházi Kinizsi	31	10	33	19	93
21. MPSC	37	34	22	7	100
22. Győri Dózsa	33	29	27	15	104
23. Nyíregyházi VSC	34	25	21	25	105
Tipográfia TE	35	19	35	16	105
25. Gyulai MEDOSZ	22	23	32	31	108
Ganz-MÁVAG	30	20	31	27	108
27. Szekszárdi Dózsa	25	24	34	26	109
28. Szombathelyi Haladás Vasutas	21	35	26	28	110
29. Szegedi VSE	14	50	13	41	118
30. TFSE	46	45	25	4	120
31. Kecskeméti TE	36	30	29	30	125
32. Törekvés SE	28	28	36	38	130
33. Pécsi VSK	20	27	17	73	137
34. Makói VSK	53	21	51	22	147
35. Zalaegerszegi TE	38	31	46	34	149
36. Diósgyőri VTK	25	40	30	60	155
37. Salgótarjáni UMSE	47	33	40	37	157
38. VM. Közért	41	52	28	43	164
Bp. Petőfi	60	22	62	20	164
40. Dorogi Bányász SC	49	36	49	36	170
41. Pécsi Dózsa	16	72	20	77	185
42. Debreceni GÖCS Vasas	40	43	50	54	187
43. Bp. Spartacus	43	48	39	58	188
44. Tatabányai Bányász SC	11	63	10	105	189
45. Goldberger SE	52	40	53	47	192
46. Pécsi EAC	42	37	43	71	193
47. BRESC	63	46	52	33	194
48. Ozdi Kohász	32	62	38	65	197
49. Salgótarjáni Kohász SE	45	55	54	44	198
50. Békéscsabai MÁV	58	32	76	35	201
51. Székesfehérvári Vasas	56	51	58	49	214

	A	B	C	D	E
52. Székesfehérvári MÁV	39	69	48	59	215
Pécsi Péc. Haladás	71	57	45	42	215
54. Komló Bányász	44	60	55	67	226
55. Ceglédi Hunyadi	103	49	57	29	238
56. Szegedi Sportiskola	75	66	42	57	240
57. Békési MÁV TE	68	59	68	52	247
58. Pécsi Postás	89	39	80	45	253
59. Bp. Postás	66	81	41	68	256
60. Ceglédi Vasutas SC	67	70	59	64	260
61. Szarvasi MEDOSZ	98	44	75	46	263
62. Bátaszéki VSK	78	82	64	53	277
63. Csepeli Papir	85	80	63	51	279
64. Szegedi EAC	69	57	79	75	280
65. Bp. MEDOSZ	54	101	47	80	282
66. Szegedi TC	27	111	44	103	285
67. Martfűi MSE	50	64	88	87	289
68. Siófagárdi KSK	64	91	65	76	296
Móri Bányász	96	56	82	62	296
70. Debreceni Közalkalmazottak	80	68	71	78	297
71. Vasas Dinamó	79	94	67	61	301
72. Székesfehérvári KASE	88	53	109	56	306
73. Hatvani VSE	83	61	100	70	314
I.sz. ITSK	61	38	110	105	314
Gyöngyösi VSC	104	93	77	40	314
Egri SC	109	67	72	66	314
77. Mátészalkai TK	113	77	70	55	315
78. Albertirsai MÁV	92	87	69	72	320
79. Soproni MAFC	59	47	110	105	321
80. Borsodi Bányász	73	89	91	69	322
81. Vasas Hubertus	120	87	66	50	323
Debreceni ASE	48	109	61	105	323
83. Szegedi Spartacus	72	83	90	90	335
84. Gyöngyösi Bányász	86	86	84	83	339
85. Székesfehérvári Építők	55	125	56	105	341
86. Komáromi MÁV Textiles	133	54	110	48	345
87. Nyírbátori FSK	102	65	98	82	347
88. Hatvani Kinizsi	87	90	94	79	350
89. Salgótarjáni Bányász TC	62	105	89	100	356
90. Kaposvári Dózsa	74	73	110	105	362
91. Kaposvári Petőfi	51	99	110	105	365
92. Kiskunfélegyházi Építők	117	113	73	63	366
93. Nagykanizsai VTE	104	76	87	102	369
Veszprémi Haladás Petőfi	57	97	110	105	369
95. Dunaföldvári FSK	77	122	74	97	370
96. Jászberényi Vasas	107	83	97	88	375
97. Szombathelyi V. Meteor	91	99	104	84	378
Sztálinvárosi Kohász	65	98	110	105	378
99. Nagykőrösi Kinizsi	133	79	83	86	381
100. Pápai Textiles	76	92	110	105	383
101. Szolnoki 605.sz. ITSK	98	74	110	105	387
102. Nyíregyházi 113.sz. ITSK	90	83	110	105	388
103. Hatvani Bajza Gimnázium	132	71	105	81	389
104. Soproni MEDOSZ	81	94	110	105	390
105. Debreceni Honvéd	70	125	92	105	392
Budai Spartacus	133	125	60	74	392
107. Miskolci EAFK	100	101	101	98	400
Balassagyarmati MEDOSZ	108	125	85	92	400
109. Kőszegi Ágyterítőgyár	117	114	81	89	401
110. Székesfehérvári Spartacus	84	109	107	104	404
111. Siófoki MÁV Olajmunkás	116	78	110	105	409
112. Debreceni VSC	106	96	103	105	410
Kiskunfélegyházi ITSK	124	104	86	96	410
114. Sátoraljaújhelyi MÁV SAC	126	75	110	105	416
115. Sajószentpéteri Bányász	95	107	110	105	417
116. Kiskunhalasi Kinizsi	82	125	110	105	422
117. Egyetértés SC	130	120	78	95	423
118. Miskolci ITSK	111	101	110	105	427
119. Kecskeméti Spartacus	93	125	110	105	433
Kaposvári Hunyadi	111	107	110	105	433
Celldömölki EVSE	119	122	93	99	433
Miskolci Pedagógus	128	125	95	85	433
123. Kaposvári Honvéd	94	125	110	105	434
124. Csurgói KSK	96	125	110	105	436
125. Tapolcai MÁV IAC	100	125	110	105	440
Testvériség	109	116	110	105	440
Kiskunfélegyházi Reménység	123	117	96	94	440
Kazincbarcikai TK	133	106	110	91	440
129. Ormosbányai SK	121	117	102	101	441
130. Karcagi MEDOSZ	115	115	110	105	445

	A	B	C	D	E
131. Simontornyai BTC	133	125	99	93	450
132. Dunakeszi Magyarság	113	125	110	105	453
133. Győri Közgazd. Technikum	133	111	110	105	459
134. Rozsályi FSK	128	117	110	105	460
135. Mezőhegyesi MEDOSZ	124	122	110	105	461
136. Bonyhádi Gimnázium	122	125	110	105	462
137. Gödöllői MEDOSZ	127	125	110	105	467
Tiszadobi ITSK	131	121	110	105	467
139. Gyöngyösi MEDOSZ	133	125	106	105	469
140. MOGAAC	133	125	108	105	471

Magyarázat: "A" egyéni verseny férfi
 "B" egyéni verseny női
 "C" csapat verseny férfi
 "D" csapat verseny női
 "E" a négy tényező összesen



BAJNOKI PONTVERSENY ÁLLÁSA 1959. SZEPTEMBER 21-ÉN

1. Ujpesti Dózsa	835	38. Pécsi EAC	33
2. Bp. Honvéd	713	39. Bp. MEDOSZ	32
3. Vasas SC	629.5	40. Szombathelyi Haladás VSE	30
4. MTK	446	41. Nagykőrösi Kinizsi	28
5. MAFC	441	42. Dunakeszi Magyarság	23
6. BVSC	288	43. Székesfehérvári MÁV	20
7. Csepel SC	265	Salgótarjáni Bányász TC	20
8. Előre SC	252	45. Ceglédi VSC	19
9. BEAC	231	Szegedi Sportiskola	19
10. MFSC	180	47. Ganz-MÁVAG	18
11. TFSE	174	Szekszárdi Dózsa	18
12. Tőrekvés	137	49. Tapolcai MÁV IAC	17
13. Békéscsabai MÁV	130	50. Testvériség	16
14. Bp. Postás	123	51. Bp. Spartacus	15
15. FTC	116	Szegedi EAC	15
16. Bp. V. Meteor	113	53. Miskolci Pedagógus	14
17. Nagykanizsai Bányász	106	54. Sztálinvárosi Kohász	13
18. Tatabányai Bányász	101	Pécsi Postás	13
19. Debreceni Építők	91	Pécsi Dózsa	13
20. Pécsi VSK	84	57. Gödöllői MEDOSZ	12
21. UTTE	72.5	58. Soproni MAFC	9
22. Bp. Építők	70	59. Ceglédi Hunyadi MEDOSZ	8
23. Győri Vasas ETO	67	Zalaegerszegi TE	8
24. DVTK	59.5	61. Gyöngyösi VSC	7
25. Szolnoki MÁV	57	Hatvani Bajza Gimnázium	7
26. Tipográfia TE	56	63. SÚMSE	6
27. Nyíregyházi VSC	52	Hatvani Vasutas	6
28. VM. Közért	50	65. Budai Spartacus	5
29. Győri Dózsa	47	Debreceni GÖCS Vasas	5
30. Makói MÁV	46	Kecskeméti TE	5
31. Szegedi TC	44.5	68. Karcagi MEDOSZ	4
32. Debreceni EAC	44	69. Kaposvári Dózsa	3
33. Bajai Építők	41	Móri Bányász	3
34. Szegedi VSE	39.5	71. Józsefvárosi Sportiskola	1
35. Bp. Petőfi	39	Angyalföldi Sportiskola	1
36. Gyulai MEDOSZ	38	73. Egri SC	0.5
37. Orosházi Kinizsi	34		



Igazolási és átigazolási nyomtatványok, minősítési könyvek, versenyjegyzőkönyvek, futambeosztási tömbök a Sportpropaganda Üzletében kaphatók /Bp.VIII.Rákóczi-ut 57./





I. SPORTPROGRAM.

A t l é t i k a .

E sportág versenyei azonosak a szófiai ülőszak alkalmával előterjesztett 3.sz.jelentésben foglaltakkal.

Várjuk, hogy az IAAF milyen döntést hoz az egyéni versenyszámokban induló versenyzők létszámának csökkentése tárgyában.

A verseny színhelye: a pályaversenyek színhelye az Olimpiai Stadion.

Az országúti versenyeket az alábbiak szerint rendezik:

a./ 50 és 20 km-es gyaloglás: rajt az Olimpiai Stadionban, célbaérés ugyanott, az utvonalon pedig főleg a városon keresztül vezet.

b./ marathon: e versenyszámot Róma ókori részében és a Via Appián bonyolítják le /i.e. 311/. Rajt a Capitoliumnál /i.e.VI.sz./, célbaérés a Constantin diadalívénél /épült 315-ben/.

A versenyek tartama: 8 teljes nap áll a versenyek lebonyolítására rendelkezésre. A marathon futást 1960.szeptember 10-én rendezik.

II. A VERSENYZŐK ELSZÁLLÁSOLÁSA.

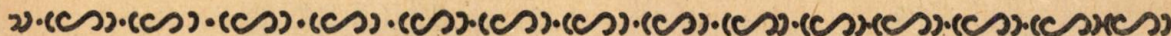
Az olimpiai falu az Olimpiai Stadiontól 1500 m-re, a Parioli övezetben terül el kb. 31 hektáron; árnyas, széles pázsittól övezett 4-5 emeletes épületekből fog állni; 4000 helyiség lesz, amelyekben könnyen el lehet helyezni 7000 személyt; a táborban helyezik el a nőket és a férfiakat, előbbieket azonban különválasztott helyen; 7-9 fő részére külön tisztálkodási berendezést létesítenek; a táborban két, legfeljebb 3 versenyzőt szállásolnak el együtt, ha a szükség úgy kívánja, különböző létesítményekkel egészítik ki: 12 étteremmel, üzletházakkal, szalonokkal, póstahivatallal, borbély és fodrászüzletekkel, emléktárgy üzletekkel, fényképészeti szaküzlettel, stb.

A belső és külső utak nagyobbbrészt készek, ugyanígy a csatornázási, vízvezetési, villany és gáz bevezetési munkálatok.

Minden csapat kap 3 telefont és 1-3 motoros rohogót a falun belüli közlekedéshez. Ezek azonban éjjel nem közlekedhetnek.

Az Olimpiai falu építési költségeit az olasz állam viseli a közmunkaügyi minisztérium ellenőrzése mellett. Az olimpia után a házakat állami alkalmazottak lakásaivá alakítják át.

Az Olimpiai falun belül személygépkocsival nem közlekedhetnek, kivéve a versenyzők és hivatalos személyek szállítására rendelkezésre bocsájtott járműveket, de ezek is csak nappal járhatnak.



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

Felelős 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. csekkszámlára.

Felelős kiadó: Sport Lap- és Könyvkiadó igazgatója

Sport Kiadó Sokszorosító Üzeme

Felelős a vállalat igazgatója

