



# ATLETIKAI

*Híradó*



58







# ATLETIKAI Hiradó

IV. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1960. ÉV 12. SZÁM

Kedves Olvasóink!  
Kedves Előfizetőink!

Atlétikai Hiradónk életében ismét eltelt egy esztendő.

Az 1960. év utolsó számát használjuk fel arra, hogy röviden értékeljük Hiradónk egy esztendejét. Két évvel ezelőtt jelent meg új külsővel és azzal a célkitűzéssel, hogy igyekezni fogunk az aktuális kérdések megválaszolására mellett hivatalos közleményeket is közölni, melyek az atlétikai szakosztályok vezetőségének hasznos segítségét nyújtanak a szakosztályok vezetésében, a versenyekre történő előkészületekben, szervezésben és nevezésében. Ugyanakkor időnként tájékoztatjuk őket a bajnoki versenyek állásáról, a hitelesítésre került új csúcsookról. De közölnünk kellett olyan MTST rendeleteket is, melyek az egyetemes magyar sport életében fontosak voltak.

Atlétikai életünk a fenti közlemények mellett megkívánta, hogy olyan cikkeket is ismertetessünk, melyek a nevelőmunkát segítik elő, szakmai továbbképzésre nyújtanak lehetőséget és ezeken belül megindítanak olyan vitát, mely a még bizonytalan kérdésekben hasznos tanáccsal szolgálhat.

Hiradónk sorain keresztül több alkalommal kértük a szakembereket, versenyzőket és vezetőket, mondjanak véleményt, közöljék tapasztalataikat és adjanak hasznos utmutatást a további munkához. Sajnos - a posta nem hozott ilyen írást. Ugyátszik, mintha a magyar szakemberek mind egyetértettek volna a közlötökkel, vagy kritika nélkül elfogadták volna azt, amit a közölt cikk mond. De kérdés sem érkezett, melyből viszont azt a következtetést lehetne levonni, hogy olvasóink előtt minden tiszta és világos, nincs vitás kérdés. Nem tudjuk elhinni, hogy így lenne, hiszen sportágunk minden számában állandóan merülnek fel újabb és újabb irányzatok a technika, az edzésrendszer, a bemelegítés, stb. kérdésében. Ezt bizonyította a tatai értekezlet is, ahol nem volt megfelelő idő a részletek teljes kitárgyalására.

Többeket kértünk meg, hogy írják meg tapasztalataikat a munkaterületükön észlelt nehézségekről, azok elhárításáról, egyes nevelési problémák megoldásának lehetőségeiről, stb. Sajnos, itt sem járt kérésünk sikerrel. A személyes beszélgetések alkalmával felmerült témák, tervek és panaszok nem kerülnek papírra, az élő szó hamar elroppen és nyomtalanul eltűnik még azok részére is, akiket az legjobban érint. Hogyan ismerje meg a Szövetség ezeket, hogyan

tudja elintézni és hogyan vállalja elintézését, amikor nincs konkrét tények birtokában, vagy csak egyesektől értesül szóban azok fennállásáról. A nyilvánosság elé hozott kérdések, az azokra adott mindenoldalú válasz világíthat csak meg tökéletesen valamit és csak így várható a megnyugtató megoldás is. A jövőben tehát még jobban várjuk Olvasóink érdeklődését, kérdéseit, mely egyben utmutató is lesz Hiradónk további anyag kiválasztásánál.

Igen sok Előfizetővel és Olvasónkkal beszélgettünk Hiradónkról. Szerkesztő bizottságunk előtt is ismeretese az általunk elkövetett hibák, melyeket igyekezni fogunk minél előbb kijavítani.

Hibánk volt, hogy nem mindig tudtuk követni az eseményeket. Bár a verseny-, ill. a bajnokságok kiírásai időben megjelentek, de egyes kiértékelések egy, vagy két hónap múlva kerültek leközlésre. Cikkeink egy része sem volt mindig időszzerű és nem volt mindig a közkívánalmaknak megfelelő. A megjelenési idő sem volt mindig állandó, voltak hosszabb szünetek, különösen a versenyidény közepén. Viszont az utolsó számok sürün egymásután következtek.

Fejlődöttünk abban, hogy cikkeink színvonala - különösen az utóbbi időben - igen sokat javult és nem egy van közülük, melyek alaposabb áttanulmányozása sokban segítette edzőink szakmai továbbképzését. Szerkesztőbizottságunk ezen az úton szeretne tovább haladni. Szeretné, ha a hivatalos rész mellett általános érvényű, vagy részleteket boncolgató szakcikkek is közlétehetné.

Munkánk nem lesz könnyű, de meg kell tennünk, mert csak így segíthetjük sportágunk fejlődését. Viszont a fejlődést csak akkor érhetjük el, ha olvasótáborunk növekszik, ha meg tudjuk szaporítani az előfizetők számát. Kérjük tehát Előfizetőinket és Olvasóinkat, gyűjtsenek további előfizetőt ismerőseik körében, legyenek propagálói a szakosztályokban, szakcsoportokban, hogy a befolyt előfizetési díjakból még színvonalasabb példányokat küldhessünk.

Ezekkel a gondolatokkal búcsuzunk az 1960-as évtől.

Minden kedves Előfizetőnknek és Olvasónknak eredményekben gazdag boldog új esztendőt kíván a

Szerkesztő Bizottság



# 

Kezd hasznos szokássá válni, hogy a külföldön járt edzőink beszámolnak az ott látottakról, hallottakról. Atlétikánkat ezzel is segítik. Én is ennek a szokásnak kívánok eleget tenni és néhány megjegyzést, gondolatot adni a látottakról.

A svéd-magyar viadalon a szakfelügyelőn kívül Kelen János, Símek Ferenc, Harsányi Gusztáv, Tamás László és jómagam voltunk az edzői teendőkkkel megbízva. Az alanti gondolatokat a felsoroltak véleménye alapján állítottam össze.

A 13-ik svéd-magyar viadal előtti vélemények mindkét csapatnak győzelmi esélyt jósoltak. A svédek nagyon bíztak győzelmükben. Nem is tévedtek. Utólag is meg kell állapítanunk, hogy a szerencse is kedvezett nekik, másrészt a talajviszonyok jobban megfelelték egyes versenyzők technikájának, mint az ugyanott küzdő mieinknek, másrészt pedig csapatunk egy része a küzdőképességet illetően formán kívül volt. Ezen mellékesnek látszó, valójában fennálló okok hozták létre a minimális, számunkra negatív pontkülönbséget.

A szombati napon, napfényes, kissé hűvös időben /10 C/ 17 órakor a svéd szövetség elnöke nyitotta meg a versenyt. A felvonulás és néhány perces üdvözlés után elsőnek a 100-asokat láttuk szerepelni. Az indító hosszas, mozdulatlan kivárássra hívta fel futóink figyelmét. Ennek ellenére Kiss László és Mihályfi között futó Ove Jonsson a "vigyázz" helyzetben állandóan /lassan/ föl-előrefelé mozgást végzett. Ebben a nem mozdulatlan helyzetben érte a lövés is. Ez a tény futóinkat már a rajtnál befolyásolta. Kiss jó futással sem tudta a rajtnál szerzett hátrányt behozni. Váratlan pontvesztés ért bennünket.

Gerelyhajítóink váltakozó erejű ellen-szélben dobtak, olimpiai szerrel. Ez meg-látszott az egész mezőny eredményességén. A jobb technikával rendelkező magyarok némileg megbírkóztak a széllal, amelyet sorozataik is bizonyítanak:

Kulcsár:  
72.36, - - 70.83, 73.16, -  
Petővári:  
69.11, - 68.56, 68.82, 68.79, -  
V. Lagesson:  
62.07, 51.68, 57.28, 57.94, 61.08, 67.61  
J. Ivari:  
62.94, 64.49, 60.62, - 58.44 -

Kettős győzelmünk megérdemelt volt. Mindkét versenyzőnk akart eredményes lenni. A gerelyhajítással azonos időben kezdődő magasugrás síma kettős svéd sikert sejt-tetett. Az ugróhely kevesebb szelet kapott, mint az a gerelyhajításnál tapasztalható volt, mivel a stadion rajt felőli lelátói felfogták. 180-190-es magasságon melegítették a versenyzők. Noszály ugrásait nagy ugróerő és frissesség, míg Bodót az igen arit-mikus felugrás jellemezte. A svédek könnyen ugrották ezeket a magasságokat, bár Petter-son technikája sem tűnt kiforrottnak. Bodó figyelmét felhívtuk rossz előkészítésére és

felugrására, s a többi ugrásnál csak ennek kiküszöbölésére törekedett. Már átkerült a 190-en is bemelegítéskor. Majd versenyen a 195 is szépen sikerült neki. Noszály még mindig gazdaságtalan technikával, de nagy ugróerejével és önbizalmával verte meg Ka. Nilssont és 203 cm-t ugrott. A tervezett pontarány megváltozott! Most nyílt lehetősé-g S. Pettersson legyőzésére. A magyar csucs-magasságra /206/ helyezett lécen első két kísérlete rossz volt, mert túl gyors rohamá-ból felugrani nem tudott. Harmadik kísérle-te igen jó volt. Pettersson utolsó-ra ezt is átugrotta. Magasugróink a vártnál jobban szerepeltek.

Visszont 400 gátasaink nem tudták megaka-dályozni a kettős svéd győzelmet. Ezt első-sorban Munkácsi túl lassu kezdése miatt már nem várhattuk. Pedig pályabeosztásunk elő-nyös volt. Számunkra ez csak annyit hasz-nált, hogy Munkácsi az utolsó gáton csak-nem befogta a második svédet. Tehetséges, fiatal gátfutónk fejlődésének ezévből az volt a hibája, hogy túl lassan kezd. Abból már nem lehet időt futni. S aki azt nem tud kevés versenyen szerepelhet jól! A vidéki Horváthnak a válogatottnál állítása korainak bizonyult. Technikája még sok csiszolniva-lót igényel.

Két fiatal távolugrónk bemutatta küzdeni tudását /Noszályhoz hasonlóan!/. Egyikük ro-hama sem jött ki pontosan. Mihályfi egy ugrá-sa kivételével mindig a léce elől ugrott el, míg Kalocsai gyors rohamából csak utol-sóra tudott megfelelően felugrani. Fiatal-jaink minden ugrásuknál igyekeztek javítani az előzőleg fellépő hibákat, nem törőd-tek bele a vereségbe. Ennek meg is lett az eredménye, mert Mihályfi a 3-ik, míg Kalo-csai utolsó ugrásával megszerezte a 2-ik helyet, 5 cm-rel Wahlander mögött. Mihály-fi látva megállapíthatjuk, hogy vágatamun-kája meghagyása mellett heti két - köny-nyű - technikai jellegű távolugrómunkát kellene végeznie, hogy a benne lévő ered-ményeket elérhesse. Véleményünk szerint ez-zel a felkészülés módosítással biztos 750-es ugró lenne és sikformája semmit sem rom-lana!

Tempófutó 800-asaink lassan kezdtek /56.4/ és így nem sok esélyük maradt leg-jobb eredményeik megközelítésére s ezzel társaik legyőzésére. Parsch a töle szokatlan frissességgel hajrázott s ezzel megelőz-te 2 tizeddel a 300 m-nél még nagyon maga-biztos, közönségnek integető Knuts-t. Ez a kezdés Waernnek kedvezett, aki 4-500 m-es hajrával szokta társait megadásra kénysze-riteni. Kovács Lajos nehézkesen mozgott a második körben, a lassu kezdés ellenére is. /Miként később a finn viadalon a lassu kez-désű 1500 közben is!/  
Súlylökőink a már egészen hidegre for-dult időben kettős győzelmet arattak. Szá-munkra nagy öröm volt Varjut ismét verse-nyezni látni a válogatott csapatban. Dobá-sait 20-30 cm-es becsúszással végezte, lába kimélése végett. Kettős győzelmük örvende-tes volt. Svéd versenytársaik fizikailag, technikailag elmaradtak voltak a mieink mögött.

Csutorás és L. Jonsson nagy harcot vívott 400-on. Versenyzőink - végre - lemondott az "egyféldős 400-as futásról", erejét jól beosztva 300-350 között kétszeri svéd beleerősítést is átvett, s ezzel ellenfelét megadásra kényszerítette. Ilyen taktikát tőle még alig láthattunk! Korda 250-ig szemre jól futott. Itt erősíteni kezdett. Ugy látszott, beleszólhat az elsőség dolgába. 300 után azonban már teljesen merev volt, s mindkét ellenfele megverte.

Iharos és Szabó Miklós erős irammal lezakították ellenfeleiket, majd ebből engedve, tartalékolva a másnapi 10 km-re, egyszerre futottak célba. A látottak alapján idei legjobb eredményük elérésére lettek volna képesek.

Az igazi nagy csalódást 4x100-as váltónk futása okozta. A csapatról győzelmet vártunk és csak vendéglátóinknak köszönhetjük, hogy a másodiknak járó pontokat megkaptuk! Mindjárt hibásan kezdődött. Ugyanis versenyzőink kérése ellenére Tóth Béla volt a kezdő ember. Egy rossz rajt után igen lassan futott, majd többször a vonalra lépett, míg a végén teljesen rosszul váltott Kissé. Hiába futott nagyszerűen és váltott jól Kiss Mihályfival, majd futotta nagyszerűen a kanyart Mihályfi, Gyuricza egyszerre kapta a botot Jonssonnal, s ez egyben vereségünket is jelentette. Nem lett volna szabad kikapnunk 41.1-ell!

Az első nap ponteredménye döntetlenre, 53:53-ra alakult, vendéglátóink legnagyobb öröme. Mi ennek ellenére nagyon bízunk másnapi számainkban, versenyzőinkben és így győzelmünkben.

Persze, nem minden alakul úgy, ahogy az ember tervezi!

A második nap számunkra már reggel rosszul kezdődött. Az előző napi napos időnek nyomavészett, helyette nyirkos, esős időre ébredtünk. A déli órákban ezt napsütés, majd ismételt záporok váltották fel.

Napfényben kezdődött a kalapácsvetés is, majd valamivel később a rudugrás. Asplund négyforgásos, első bentmaradt dobásával 65.93-ra szállt a szer, mely megpecsételte győzelmi lehetőségeinket! Vagyis az olimpia óta nem megfelelően készülő Zsivótzkyra igen gátlólag hatott, amit 64.94-es végeredménye is igazolt. Dobásaiból az összpontosítás hiánya és a nagyon szükséges önbizalom hiányzott. Technikai problémái is voltak. Csermák kilépett első dobása után - biztonsági - 61.82-t dobott, amelyen nem tudott javítani.

A második, döntő nap /számunkra kedvező alakulást remélő/ versenyszámai hátrányunkat növelték a svédekkel szemben. Ez rányomta bélyegét a fiúk küzdenitudására, legalább is többségében. Kissé segített ebben a svédnek közismert "szavalókórusa" is, mely a lelátó egyik, másik, vagy több pontján egyszerre hangzott fel, biztatva kék-sárgáit. Igaz, voltak, akik a kedvezőtlenebbül alakult kalapácsvetés miatt még jobb szereplésre törekedtek.

Igy rudugróink is ezek közé tartoztak. Zuhogó esőben készülődtek a 4 méternek. Miskei kölcsön ruddal ugrott /mert 6 nappal a verseny előtt rudja eltörtött/. Közben Lindblom 380-at ugrott. Miskei elsőre, Horváth másodikra ugrotta a 4 métert, míg a 410-et Lindblom és a mieink elsőre átvitték. 415-re került a lécs. Már annyira vizes volt a pálya, hogy a benzines égetés sem használt neki. És zuhogott. Horváth a szakadó többszöri figyelmeztetése után sem volt hajlandó ezen a magasságon ugrani, míg Miskei kihagyta. Lindblom harmadikra áтуgrotta. Csak úgy nyerhettek volna mieink, ha a 420-at áтуgorják. Ez Miskeinek sikerült, Horváthnak jó kísérletei ellenére sem. Így harma-

dik helyen végzett, mivel a svéd sem birkózott meg az utolsó magassággal. A pontverseny e számban 8:3 helyett 7:4 lett javunkra. Ezen a "játékon" éppen a győzelmünkhöz szükséges pontokat veszítettük el. Erre pedig nem volt szükség!

110 gátasaink nagy küzdelemben alulmaradtak. Igazolódott a papirforma. Most 67:61-re vezettek a svédok. Fokozódott a közönség hangja is. Versenyzőinknek - szem-melláthatólag - ez segített.

Elindultak a 200-asok, mely számunkra, ha célfutó alapján is, de kedvezőtlenebbül alakult. Ezen a teljesen felázott talajon Csutorás és Mihályfi hosszabbleptű, lendületi futótechnikája nem lehetett eredményes Ove Jonsson porgető technikájával és tudásával szemben.

Klincs hiába dobott négyszer 52 m felett, 5 cm-rei kikapott a csak diszkoszvetésben induló Uddebomtól. Szécsényinek Klicset segítenie kellett volna azzal, hogy kettőjük közül ő dobjon előbb. Ez - talán - kettős magyar sikert hozott volna.

Rózsavölgyi, Kovács Lajos, Waern, Holmestrand vágta neki az 1500-nak. A megbeszélte taktika szerint két közepesen erős kör után egy erős kör következett volna, hogy Waern leszakítsa sikerüljön. Verseny közben azonban senki nem vállalkozott a sáros pályán megfelelő iramvezetésre. Így a boly együtt futott. 350-el a cél előtt Waern Kovácsot, majd 150-el később Rózsavölgyit is előzte. Kovács feltámadt, majd Rózsavölgyi is és üldözni kezdték a svédet. Ez nem vezetett sikerre, sőt Rózsavölgyit Kovács is majdnem elérte. Így érkeztek a célba, megelőzve a 6:5-ös ponteredménnyel. Waern nagy formában volt ezen a versenyen, nem is remélhettünk más eredmény alakulást.

Az előző napon 5000 m-en győztes párnk 10 km-en sem kapott kemény ellenfeleket, kivéve a sarat. Kettős győzelmüket a hazai közönség is nagy tapssal, bekiabálásokkal jutalmazta. Egy előző napi 5000-el lábukban eredményük - főleg Iharosé - nagyon jó.

Míg kettősünk a 10.000-et futotta, harmasugróink a 3:8-nál jobban szerepeltek, mert 4:7-re alakították a szám pontarányát. Németh Róbert, mint az idei versenyének többségén, itt is erőtlennül, gyengén szerepelt.

Az izgalmas pontverseny 97:97 volt ekkor! Nekünk 7:4-es arányra lett volna szükségünk ahhoz, hogy 4x400-as váltónk tárgyilagosan várható vereségét kiegyensúlyozva, döntetlent tudjunk elérni. Ez tulzolt következmény volt akadályfutóinkkal szemben, főként azért, mert a két fiatal svéd nagyszerű időket futott az utóbbi időben. Egy újabb fiatal, Simon, alaposan rácafoit a papirformára! Okos versenyzéssel, végső nagy hajrával, hacsak minimális különbséggel is, de - győzött! Sajnálatos ugyanekkor hogy Hecker még csak segítőtársa sem lehetett, mert elejétől kezdve leszakadva futott. A pontverseny 6:5 lett javunkra. Már csak a váltó győzelme segíthet. Erre nincs remény - mondogatták.

A váltógatok érezték a felelősséget. Mindenki körülöttük volt, mindenki tanácsot segítséget szeretett volna adni. Ilyen légkörben indult el a 20 éves Nagy Sándor és nagyszerű futással bizonyította be akarását. Sajnos ez nem sikerült Töröknek, aki taktikai hibát is vétett, és elfutotta magát az elején. Távja végén "ólmosan" haladt és a földön fekve adta át Kordának a botot. Ekkor már nem volt remény. Rádásul Korda a célegyenesben elejtette a váltóbotot s így Csutorás már csak másodikként futhatott a célba.

Győzelmi esélyeink 2 pontos vereséggé realizálódtak!

Ebből kiindulva néhány véleményemet írom le a válogatottal kapcsolatban:

1./ A válogatás rendszere alaposan átgondolt, tartós rendszer legyen, mely a versenyzők részére megfelelő rákészülési lehetőséget és az egymás elleni küzdelem lehetőségét biztosítja.

2./ A tájékoztató verseny alól, mely 4. ill. 2 héttel van a válogatott versenyek előtt, senki ne adhasson felmentést. /Igy pl. Hecker helyett - esetleg - más jobban futott volna a svédek ellen./ A csapat végleges összeállításánál az átlagforma mellett a két utolsó verseny egymás elleni eredménye legyen a döntő.

3./ Ha két különböző koru versenyző azonosan szerepel az említett tájékoztató versenyeken, mindig a fiatalabb kerüljön a válogatottba! Ezzel elérhetjük, hogy nem lesznek bérelt helyek a csapatban, amely igen nagy ösztönző erővel bír!

4./ A figyelemnek, önfegyelemnek nagyobb teret kell adni a válogatott csapatban /keretnél/. Pl. ha a rudugrónak, az ezzel megbízott edző tanácsolja az ugrást egy bizonyos magasságon, vagy más ügyességi, futószámokban az edző meghatározza a dobási, ugrási sorrendet, vagy felállási helyet a rajtnál, a versenyzőnek kötelessége legyen azt betartani, a válogatott csapat jobb szereplésének megkísérlése érdekében! /

5./ Az egymást nem segítő versenyzők /pl. közép-, hosszútávfutók/ még akkor se kapjanak helyet a válogatottban, ha a helyükre bejutó versenyző pillanatnyilag lényegesen gyengébb lenne! El kell érniük, hogy versenyzőink ne egymás ellen, de az ellenfelek ellen fussanak a válogatott viadalokon.

6./ A válogatott viadal ne érjen véget annak utolsó számával. A MASZ végezzen kiértékelést, hogy a következő alkalommal egyszerűbb, eredményesebb legyen a csapat összeállítás. Ha egyes versenyzők nem érzik a versenyfegyelmet szükségességét, erre figyelmeztet fel kell hívni. Nem hunyhat szemet a szövetség az utazás előtti pillanatig meg nem jelenő, vagy az elutazása előtt sérülést be nem jelentő versenyző magatartása felett! Mert ha ilyen "kis dolgok" felett el-

megyünk szóttanul, összmunkánk eredménytelenséghez vezet!

#### Mit láttam még?

Azóta már nálunk is bevezetett villanyjóság tudósítást az egyes sorozatokról, a verseny állásáról.

Minden ügyességi helynél fémoszlop volt, melyre 4 fém karikát rögzítettek. Erre minden sorozat végén kétféle színű labdát helyeztek, amely az addig lezajlott sorozatok után a verseny állását jelezte. Kék és piros labdák voltak a vízszintesen elhelyezett karikákba téve, melyeket a verseny állásának megfelelően cserélgettek. Így a pontversenyt minden egyes ügyességi számban, a nézőtér bármely részéről figyelemmel követhették, egyben az ügyességi számok versenyszerűségét növelték ezzel.

A rudugró mérce tologatását sokkal egyszerűbben, olcsóbban oldották meg, mint a Népstadionban van. Fém sineken, fém keréken töljék a megfelelő irányba és távolságra a mércéket.

A gátakról. A verseny gátjainak talpán szabályozható súly van. Nálunk is csak így lenne szabad a Sportszer gátakat eladni. A forgalomban lévő szerek nálunk többségében szabálytalanok, mert pl. női gátfutásnál nem 3.6 kg-os lökésre dől fel, hanem ennek többszörösére, s ezért esnek nagyot a gátban megbotlott versenyzők.

A gyakorló gátakról.

1. Fém váz. Felső lécs is az, de posztóval vastagon bevonva. Talpa egyenlő oldalú háromszög /kb. 30 cm egy szár hossza/, alul nem élben kiképezve. Könnyen borul. Zajtalan a teremben is.

2. Hasonló az előzőhöz, de felső részén a filc helyett 2 db, kb 8-10 cm széles gumi gyűrű van. Zajtalan ez is.

3. Billenő keretű gát, felső lécen filc bevonattal. /Ez nálunk ismert./

4. Rendes gátkeret, felső lécs helyett gumi szalag, mely megelőzi a bokasérülést, nem kell annyiszor ragasztani, mint nálunk a papírszalagot.

A felsorolt gyakorló gátak házilag mind elkészíthetők.

## ATLÉTIKÁNK helyzete, edzésrendszerünk és versenyrendszerünk PROBLÉMÁI

Előadásom első részében szeretnék rövid áttekintést adni atlétikánk jelenlegi helyzetével kapcsolatban. Ez az összefoglalás egyébként a Magyar Athletikai Szövetség elnökségének véleményét is tükrözi és szeretném közölni még azt, hogy atlétikánk helyzetével kapcsolatos problémákat eljuttattuk a Magyar Testnevelési és Sporttanács elnökségéhez. Szükségesnek tartom ezt megemlíteni azért, hogy a jelenlévő edző sporttársak tisztában legyenek azzal, hogy a szövetség elnöksége ismeri a problémákat és hogy ezek a problémák bizonyos mértékig megtárgyalásra kerültek az MTST elnökségénél is.

A magyar atlétika komoly multra tekint vissza. Hiszen rendszeres atlétikai tevékenység hazánkban 1897 óta folyik. Ettől

kezdve mind hazai, mind nemzetközi vonatkozásban atlétikánk számottevő eredményeket ért el.

Atlétikánk felszabadulás előtti időszakának legeredményesebb szakasza az 1930-40-ig tartó 10 év volt. Ezekben az években kezdett népszerűsödni az atlétika és ugyancsak ezen időszakban értek el élvonalbeli atlétáink jelentős nemzetközi sikereket is. Az említett 10 év első éveiben az atlétikai szakosztályok száma átlagosan 70-80 volt. Ez a szám a 40-es évek elején elérte a 200-at.

Atlétikánk a felszabadulás előtt első sorban a minőség terén ért el eredményeket, szemben a tömegesítéssel. A jelenlegi hely-

zettel összehasonlítva a háború előtti időkben a nagyobb vidéki városokban fejlettebb atlétikai élet volt. Pl. ezekben az időkben a válogatott csapat 20-30 %-át vidéki atléták képezték.

A felszabadulás után nagyjából egyenletesen fejlődött atlétikánk a kezdeti évek nehezégei után mind a tömegek bekapcsolódása, mind a minőségi színvonal emelkedése terén. Különösen nagy lendületet adott atlétikánk fejlődésének az, hogy a különböző szervek rendelkezései alapján az atlétika kiemelt sportág lett. Ennek következtében alakultak tömegesen atlétikai szakosztályok emelkedett a minősített versenyzők száma, megkezdődött a szakemberek rendszeres képzése és általában az atlétika számára a jobb lehetőségek biztosítása. Ha megfigyeljük, ebben az időszakban atlétikánk rohamosan fejlődött, de némely tekintetben ennek a rohamos fejlődésnek megvoltak a káros következményei is.

A felszabadulást követő időkben az 1954-55-56. évek tekinthetők atlétikánk legeredményesebb éveinek. Véleményem szerint általában is ezek voltak atlétikánk történetének legeredményesebb éveit. A minőségi színvonal emelkedése oly nagyarányú volt, hogy a magyar atlétika világviszonylatban is előkelő helyet foglalt el. Ebben az időszakban sem sikerült azonban valósan megtalálni azokat a módszereket, amelyekkel még nagyobb tömegeket lehetett volna bekapcsolni a rendszeres atlétikai életbe.

Ennek következtében alakult ki az a helyzet, hogy 1956. év végéig minőségi színvonalunk még jó helyet foglalt el, de ekkor már nagy volt az űr az élvonal és az utánpótlás között mind tudás, mind eredményesség szempontjából. Ebben az évben észrevehető volt már a tömegek hiánya.

Az 1956-os események súlyos csapást mértek az atlétikára is. Közel 40 I. osztályú versenyző és több mint 100 minősített ifjúsági atléta hagyta el az országot. Az ellenforradalmat követő rendezetlen állapotok csak nehezítették a rendszeres és szervezett munka kialakítását. Vidéken ebben az időben igen sok atlétikai szakosztály szűnt meg. Az 1957. év második felétől kezdve csak lassan indult meg a rendezettebb atlétikai élet, mely sok nehézségen keresztül fejlődött ismét a jelenlegi szakaszába.

Atlétikánk helyzetét jellemezve jelenleg az állapítható meg elsősorban, hogy a fiatalság körében nagymértékben csökkent az érdeklődés az atlétika iránt. De nemcsak az érdeklődés csökkent a tömegek részéről, hanem az atlétika iránti megbecsülés, szeretet, s nem utolsósorban az anyagi ellátottság is az illetékes szervek részéről is csökkent.

Másodsorban meg kell említenem azt, hogy az atlétikai eredmények rohamos emelkedése világ- és hazai viszonylatban is mind több és több, nehezebb és nehezebb edzésmunkát, lemondást követelnek. Fiatalságunknak csak egy elenyésző kis része mutatkozik hajlamosnak arra, hogy ezt a viszonylag nehéz, éveken keresztül tartó rendszeres munkát elvégezze egy nagyobb, számottevőbb, későbbi atlétikai eredmény érdekében.

Már az 1950-es évek elejétől kezdve a magyar ifjúság jelentős része elsősorban a könnyebb megterheléssel járó és lényegesen szórakoztatóbb jellegű labdajátékok felé kezdett huzódni. Mindaddig nem is volt baj, amíg az atlétikának rendeltetileg kiemelt jellege megvolt és ez bizonyos mértékig kényesítette a megyéket, egyesületeket, szakszervezeteket, stb. szerveket az atlétikával való foglalkozásra. Amióta ez a kiemelt jelleg megszűnt, rohamosan csökkent

az atlétika jelentősége a sportszervezetekben. De nemcsak a sportszervezetekben, hanem határozottan más területeken is.

1957 előtti utolsó években az atlétika részben az előbb említett intézkedések, de nem utolsósorban élversenyzőink világgraszoló eredményei alapján határozottan népszerűsödött. Ez a népszerűsödés érezhető volt a ténylegesen atlétizálók számán és a közönségen is. Ma sajnos ezt nem mondhatjuk el. Ma nagyjából az a helyzet, hogy ott van atlétika, ahol egy-egy lelkes atlétarajongó szakember szorgalmazza azt, hogy legalább valami atlétika legyen területén.

A mi sportágunk az atlétika jellegénél fogva egy olyan sportág, melynek jelentősége az összes többi sportághoz viszonyítva lényegesen nagyobb, mint amilyen népszerűségük ma örvend. Véleményem szerint az atlétika nagyobb mérvű elterjedésének, rendszeres üzésének mindezek ellenére még ma is nagyobb lehetőségei vannak hazánkban, mint amit atlétikánk jelenlegi helyzete mutat.

A szervezeti formákat nem akarom ismertetni, azzal mindenki tisztában van. A helyzetkép reális megalkotása érdekében egy néhány adatot szeretnék közölni szakosztályainkkal kapcsolatban. 1956-ban a rendelkezésünkre álló adatok szerint 1800 atlétikai szakosztályt tartottak nyilván. Kétségtelen, hogy a nyilvántartott atlétikai szakosztályok jelentős része nem fejtett ki tényleges tevékenységet, mert hiszen az akkori bajnoki rendszerben összesen csak 220 szakosztály vett részt. 1957-ben 160 szakosztályt, 1958-ban 186 szakosztályt, 1959-ben 204 szakosztályt, 1960-ban pedig 230 olyan szakosztályt tartunk nyilván, melyek olyan vonatkozásban működnek ténylegesen, hogy ha nem is rendszeresen, de versenyeken vesznek részt. Ezen szakosztályokon kívül működnek még falusi és iskolai sportkörök, melyeknek működéséről elég keveset tudunk.

A nyilvántartott szakosztályok közül 118 szakszervezetekhez, 14 főiskolához, 37 iparitanulókhoz, 11 pedig különböző karhatalmi szervekhez és egyéb szervekhez tartozik.

Területi megoszlás szerint az összes szakosztályok 1/3-a működik Budapesten, 2/3-a pedig vidéken.

Eredményesség szempontjából a minőségi színvonalat tekintve a Budapesten működő karhatalmi szakosztályok, Honvéd, Dózsa állnak az élen. Ezek az egyesületek lényegesen jobb anyagi helyzetben vannak, nagyobb lehetőségekkel rendelkeznek, elhelyezés, állás biztosítás, felszerelés szempontjából, mint a szakszervezeti szakosztályok, melyeknél az utóbbi években ezek a lehetőségek csökkentek. Ennek következtében elsősorban a felnőtt korban lévő atléták területén a karhatalmi és szakszervezeti szakosztályok közötti erőviszony mind jobban eltolódik.

Az általános színvonal tekintetében nagy a különbség a fővárosi és a vidéken működő szakosztályok között. Vidéki szakosztályaink legnagyobb részének nincsenek meg sem anyagi, sem erkölcsi feltételeik az eredményesebb működéshez. Különösen a vidéki és a kisebb fővárosi szakosztályaink nem élvezik fenntartó, ill. felügyeleti szerveiktől azt a támogatást, melyre egy atlétikai szakosztálynak szüksége lenne mind a nagyobb tömegekkel való foglalkozás szempontjából, mind a meglévő minőségi színvonal emelése érdekében.

Általános hiányosságként kell megemlítenünk a szakosztályok vezetésében a jelenleg folyó ún. társadalmi munkát. Sajnos mind kevesebb és kevesebb azoknak a lelkes

társadalmi aktíváknak a száma, akik minden ellenszolgáltatás nélkül, pusztán az atlétika iránti szeretetből belefolyódnának egy-egy szakosztály vezetésébe, irányításába. Különösen vidéken tapasztalható ez, ahol e téren ebben is látom a visszaesés egyik okát. Ez a megállapításom természetesen nem vonatkozik zömileg az itt jelenlévőkre, mert hiszen nagyjából az a helyzet, hogy úgyszólván minden valamirevaló atlétikai mozguláson ezeket az arcokat látjuk. Ezek azok az emberek, akik egy-egy ilyen kis szakosztályban rendszerint a mindenes szerepét töltik be, sokszor a pályamunkástól, szakosztályvezetőig, intézőtől kezdve az edzőig mindent egy személyben látnak el.

Egész atlétikai életünkben hiányzik az egyesületi, szakosztályi jó lelkes szervező egyéniségek, akik ezirányú tevékenységükkel egy-egy szakosztály egész életét, munkáját eredményesebbé tudnák tenni.

Az edzőknek szervezési vonatkozású tevékenységére még később rátérek majd, de ezen túlmenően ezzel a kérdéssel részletesebben Tompay Olivér, az országos Edző Bizottság elnöke foglalkozik majd.

A teljes kép megalkotása végett szeretném közölni, hogy a MASZ jelenleg 12.500 atlétát tart nyilván. Ebből a számból azonban legfeljebb 8.500-ra tehető azon atléták száma, akik nagyjából rendszeresen indulnak versenyeken. Ezt a számot nagyon alacsonynak tartjuk, még akkor is, ha ezen számban nem szerepelnek teljes egészében a középiskolai és falusi sportkörök atlétái.

Ennek a 8.500, majdnem rendszeresen atlétizáló versenyzőnek minősítési adatait jelen pillanatban nem tudom közölni, mert ennek feldolgozása most van folyamatban. Egy azonban tény, hogy igen nagy a színvonalbeli különbség az atléták között. Különösen az élvonalbeli és az utánuk következő csoportoknál. Egyes atlétikai ágakban különösen kirívó a helyzet.

Az élvonalbeli versenyzőknél is, de általában az egész országban a női atlétika színvonala elmarad a férfi atlétikától. Nem tapasztalható ez a különbség annyira az iskolás korban lévő fiataloknál. Az iskolás évek alatt atlétikába bekapcsolódott lányok nagy része 18-19 éves koruk után vagy abbahagyják a versenyzést, vagy megállnak fejlődésükben.

Sajnos a legtöbb szakosztályban nincs még elgondolás sem arra, hogyan lehetne fejleszteni a minősített atléták számát. A legtöbb esetben ezt a számunkra legfontosabb problémát azzal intézik el, hogy nincs pénz, vagy érdeklődés, vagy azzal, hogy a helyi sportköri megyei szervek nem is szorgalmazzák az atlétika minőségi fejlesztését. Egy kicsit az az érzésem, mintha ezekben az apró helyi harcokban állandó ellenállásokba, nehézségekbe az edzők is beleuntak volna és talán nem olyan lelkesedéssel állnak már a dolgokhoz, mint ahogy az kívánatos lenne.

Ha egész atlétikánk színvonalát vizsgáljuk, azt kell megállapítanunk, hogy az előző 2 évhez viszonyítva lassu javulás van. Javultak az átlagok is, de ez a javulás nem elég gyors és a nemzetközi színvonalhoz hasonlítva nem jelentős. Országos felnőtt csúcscsapatok európai viszonylatban megállják helyüket, sőt néhány világviszonylatban is. Gyengék minden szempontból gátfutó csúcsaink.

A nemzetközi erőviszonyokat összehasonlítva, atlétikánk vesztett 1956 előtti helyzetéből. Éspedig elsősorban azért, mert kevés olyan élvonalbeli versenyzőnk van, akik nemzetközi viszonylatban számottevő eredményeket érnek el. Bár az utóbbi évben e téren némi javulás mutatkozik, de ez még nem kielégítő.

Az utóbbi 2 évben ifjúsági atlétánk csak egyes versenyszámokban fejlődtek megfelelően. Itt is az a baj, hogy kevés azoknak a száma, akikből néhány év múlva egy minden számban erős élgárdát lehetne nevelni. Különösen vidéken tapasztaljuk azt, hogy igen tehetséges fiatal atléták ifjúsági koruk után felhagynak a versenyszerű atlétizálással és rendszerint a jobb lehetőségek keresése érdekében, vagy a könnyebb edzésmunka miatt valamelyik labdajátékhoz sodródnak.

Egész versenyszerűnkben - erről különben később szó lesz - jobban figyelembe kellene venni ezen korosztályok helyzetét és külön programmal, versenyekkel kellene biztosítani, hogy saját korcsoportjukon belül önálló versenyhez jussanak. Az első éves felnőtteknek gyakran veszi kedvét az is, hogy belátható időn belül szinte kilátástalan az, hogy felnőtt, vagy más nagyobb versenyt nyerjenek.

Ennyiben kívántam vázolni atlétikánk jelenlegi helyzetét és szeretném megegyezően leszögezni azt, hogy mint sportágnak, az atlétikának fejlődése mindig szervesen összefüggött az erkölcsi és anyagi támogatás lehetőségeivel. Sportágunk jelenleg is tehetséges emberanyaggal, jó szakemberekkel rendelkezik, akiknek munkája azonban előbb-utóbb megakad az anyagi lehetőségek, ill. az erkölcsi támogatás hiányában.

Atlétikánk helyzetét nem a legderülátóbban ítélem meg, mint ahogy ezt a sporttársak most is hallották. Mire lenne tulajdonképpen legelsősorban szükségünk jelenlegi helyzetünkben? Sajnos, tudomásom szerint állami sportszerveink mindent elkövettek annak érdekében, hogy az atlétika nagyobb anyagi támogatásban részesüljön. Nem rajtuk mult, hogy ez a támogatás a jövő évben nem lesz jelentősebb az elmúlt évekenél. Mégis úgy érzem, valamit tennünk kell, mindannyiunknak. Véleményem szerint legelsősorban egy jól megszervezett propaganda és szervezői munkára lenne szükségünk, hogy ezzel a rendelkezéssel helyettesítve felhívjuk mindenfelé a figyelmet arra, hogy atlétikánk fejlődésében a megtorpanás hosszú ideig fog tartani, ha az illetékesek nem biztosítanak nagyobb erkölcsi és anyagi támogatást. Az erkölcsi támogatás megszerzése érdekében kell elsősorban tevékenykedni mindenkinek, aki az atlétikát szereti és szívügyének tartja az atlétika fejlődését.

A fiatalságnak az atlétika iránti viszonylagos érdektelenségét is csak propaganda- és szervezői munkával tudjuk megváltoztatni. Ezen a téren mindannyiunknak többet kell tenni még akkor is, ha úgy gondoljuk, hogy sokat tettünk e téren. Majdnem mindenkinek megvan az a területe, ahol ilyen irányban lépéseket tud tenni.

Hangsúlyozni szeretném, véleményem szerint elsősorban jelenlegi helyzetünkben arra van szükségünk, hogy az edzők is jelentősebb mértékben végezzenek szervezői munkát. Mint közvetlen célt, talán azt jelölném meg elsősorban, hogy egy-egy szakosztályba minél több tehetséges fiatalat szervezzünk be a rendszeres atlétikai életbe. Az edzések megszervezésénél is nagyobb gondot kell fordítani a tömegre, mint arra, hogy egy-egy versenyzővel túl részletesen, vagy kizárólag vele foglalkozzunk. Fontos továbbá a meglévő emberanyag megtartása. A lemorzsolódás megakadályozása.

A továbbiakban edzésrendszerünkkel szeretnék foglalkozni. Itt felmerülhet az a kérdés, hogy van-e egyáltalán edzésrendszerünk? Véleményem szerint van. Ha a régebbi magyar szakirodalmat tanulmányozzuk, azt tapasztaljuk, hogy a szakemberek, szakírók már az 1920-as évektől kezdve a magyar atlétikának felkészülését 4 időszakra, egy 6-

szi, téli, tavaszi és nyári időszakokra osztják fel. Ezt a felosztást látjuk már Déván, Somfai és Vadas könyvében is. Ez a felosztás volt tulajdonképpen alapja az un. 4 szakaszos edzésrendszernek, mely nálunk meghonosodott és jelenleg is csekély kivétellel ezen rendszer alapján folyik felkészülésünk. 1950-51-52-ben került sor ezen edzésrendszer elvi alapjainak tisztázására, az időszakok újabb elnevezésére és általában ezekben az években kezdődött meg a tudatosítása, érvekkel való alátámasztása. A 4 szakaszos edzésrendszer egyes felkészülési időszakainak tartalmát is ezekben az években határozták meg részletesebben, mint az előző szakírók.

Ha az 1951-56-ig terjedő időt egy zárt időszaknak tekintjük, akkor azt kell megállapítanunk, hogy a magyar atlétika élvonalához tartozó versenyzők ebben az időszakban ezen edzésrendszer szerint készültek fel. Ennek az edzésrendszernek elvi alapjainak betartása biztosította a terhelésnek évről-évre történő növekedését, amivel nagyjából arányosan emelkedtek az élvonalbeli versenyzők eredményei.

A 4 szakaszos edzésrendszerrel kapcsolatban véleményem az, hogy az jó volt, megfelelő volt és ma is az, mert a mi éghajlatunk és egyéb viszonyaink mellett más, ennél jobb edzésrendszert kialakítani nem is nagyon lehet. Vannak talán jobb edzésrendszerek is, de ezek lényegesen más, talán jobb körülményekre, nagyobb lehetőségekre, kedvezőbb évi átlagos időjárás viszonyokra való tekintettel alakultak ki. Minden esetre tény az, hogy a 4 szakaszos edzésrendszer lassan nemcsak az élversenyzők felkészülésénél, hanem az alsóbb osztályú minősítésű atlétáknál, a kisebb lehetőségekkel rendelkező szakosztályoknál is tért hódított. Ma már majdnem mindenki tisztában van az egész évi folyamatos rendszeres munkával.

És azonban semmi esetre sem jelenti azt, hogy ne kelljen ezt az edzésrendszert is eddigi tapasztalataink felhasználásával tovább fejleszteni, modernizálni és általában egész edzésrendszerünkkel kapcsolatban újabbat keresni.

Elvileg legfontosabbnak tartanám azt, hogy ezt a 4 szakaszos edzésrendszert ne alkalmazzuk mereven, ne sablonizáljunk, ne általánosítsunk mindenkire, minden egyes atlétikára, minden lehetőségre. A rendszer elvi alapjainak megtartása mellett rugalmasan kell ezeket az elvi követelményeket a gyakorlatba átültetni. Így feltétlenül az edzésrendszer gyakorlati alkalmazásánál számításba kell venni az atléta érettségi, edzettségi, fejlettségi fokát.

Eppen ezért nehéz sokszor az atlétikában a 4 szakaszos edzésrendszer következetes gyakorlati alkalmazása, egységesen az egész válogatottra, vagy egy egész szakosztályra, mert a különböző fejlettségi fokok a versenyzők egymástól való különbözősége sokszor indokolta tesz eltéréseket.

Különbségeket kell tenni az évi 4 szakaszos edzésrendszer időszakai beosztásánál, az egyes időszakok gyakorlatanyagának alkalmazásánál és nem lehet azt mint ahogy már említettem, minden egyenre nézve sablonosan alkalmazni. Különösen fontosnak tartom az élvonalbeli, vagy fejlettebb versenyzőknél az egyes felkészülési időszakok gyakorlatanyagának évről-évre történő változtatását és egyben az egyes időszakok terhelésének évről-évre történő növelését.

Nézzük meg, hogy áll jelenleg az évi felkészülésünk általában az időszakai felosztás szempontjából. Ez természetesen általános beosztás, mely az utóbbi 5-6 évben vált csak általánossá. Eszerint: átmeneti időszak 2 hónap, alapozó időszak 3 hónap, formábahozó

időszak 1 hónap, versenyidény 6 hónap. Ha ezt a beosztást alaposabban megvizsgáljuk, azt látjuk, hogy a leghosszabb a versenyidőszak, mely jelenleg nálunk egy fél évet tesz ki. Ezt a fél éves versenyidőszakot ugyancsak egy fél éves felkészülés előzi meg.

Vegyük számításba azt, hogy a felkészülésre szánt fél év alatt három időszak áll rendelkezésünkre és ezen fél év alatt a három időszak követelményeit kell végrehajtani. Véleményem szerint ez a beosztás semmilyen esetre sem lehet arányos. Nincs meg az arányosság már ott, hogy csak egy fél év áll rendelkezésünkre az alapozás, a formábahozás, ezeket megelőzően az idegpihentetés, az új technika stb. és számtalan követelmény elérésére. Ezután a fél évi felkészülés után elsajátítottakat egy fél évig kell kamatoztatnom, felhasználnom. De ezen túlmenően a felkészülést szolgáló átmeneti, alapozó és formábahozó időszak egyenként nálunk annyira rövid, hogy ez alatt nem lehet eredményesen elérni azokat a célokat, melyeket egy-egy ilyen időszak felkészülése megkövetel. Összefoglalva: a versenyidőszak 6 hónapjához viszonyítva nagyon rövid a felkészülés 6 hónapja. Mit kellene tenni? Véleményem szerint elsősorban a versenyidényt lerövidíteni, legalább 2 hónappal és ezt a két hónapot még hozzáadni a felkészülés 6 hónapjához. Eszerint az évi felkészülés keretén belül magára a felkészülésre rendelkezésre állna 8 hónap, a versenyidényre pedig 4 hónap. Ugy gondolom, a következő elosztás lenne helyes: átmeneti időszak két hónap, alapozó időszak 4 hónap, formábahozó időszak 2 hónap, versenyidény 4 hónap.

Nézzük meg ezek után az egyes időszakok tartalmát, célkitűzéseit. Az az érzésem, hogy az un. átmeneti időszakot sem használjuk ki elég céltudatosan. Ahogy a különböző külföldi edzésrendszereket - főleg élversenyzők évi felkészülését - megfigyeltem, azt tapasztaltam, hogy talán egyiknél sincs olyan nagy kiesés, mint nálunk az un. átmeneti időszak alatt. Nem azt akarom mondani, hogy nincs szüksége a versenyzőnek aktív pihenőre, regenerálódásra, erre igenis szüksége van. Azt akarom csupán hangsúlyozni, hogy az átmeneti időszak aktív pihenője tényleg aktív legyen. Eddigi gyakorlatunk azt mutatja, hogy a hosszú versenyidény végzetével versenyzőinknek egy bizonyos undorra van az atlétikai pályától, ezért egy jó ideig legszívesebben tájékára sem megy. Egy évi felkészülési rendszerben ezt a nagy szünetet már nem lehet megengedni. Milyen ritkán találkozok az ember azzal, hogy pl. ebben az un. átmeneti időszakban szakosztályok tervszerűen, egyöntetűen végeznek kiegészítő sportokat, uszást, stb. A legtöbbszor azt látjuk, hogy ilyenkor az atléták egészen rendszertelenül csak fociznak.

A háromnegyed év alatt nehezen megszerzett testi-lelki képességek rohamosan indulnak nálunk ebben az időszakban pusztulásnak, azért, hogy azután az alapozó időszak során majdnem előlről és sok küszködés árán lehessen csak ismét megkezdni az egy-két hónappal ezelőtt még megvolt képességeket, erőnléti színvonalat.

Ugy gondolom, ez az időszak sem lehet mentes terheléstől. A különbségnek abban kell lennie, hogy más irányú mozgással, tevékenységgel, de terhelni kell ebben az időszakban is a szervezetet.

A fejlettebb versenyzőknek ebben az időszakban is csökkentett intenzitással, de gyakorolni kell saját versenyszámuk technikai elemeit. Új technika kikísérletezésére is alkalmas ez az időszak. Az év folyamán megszerzett gyorsaság jelentős részének átmentése érdekében gyorsasági gyakorlatokat is kell végezni, valamilyen formában a kie-

gészítő sportok mellett is. Nem utolsósorban igen fontos és ma már számtalan esetben bebizonyosodott tény az, hogy a hosszú, fáradságos munkával megszerzett erő és állóképesség is milyen hamar megveszendőbe az erősítő gyakorlatok abbahagyásakor.

Az átmeneti időszakban tehát igenis, az alapképességek nivóját a lehetőségekhez mérten fenn kell tartani. Még hozzá komoly terheléssel járó változatos gyakorlatanyaggal.

Égész 4 szakaszos edzésrendszerünk magja alapja az ún. téli alapozó időszak. A felkészülést biztosító fél évben ez a leghosszabb időszak. Ennek feladata nagyjából a képességek sokoldalú fejlesztése, az általános erőnlét kialakítása. A mi gyakorlatanyagunk ebben az alapozó időszakban a kényes körülmények hatására jött létre. Ugyazólván sehol nincsenek meg jelenleg a lehetőségeink ahhoz, hogy ennek az időszaknak a gyakorlatanyagát lényegesen modernizáljuk, változtassuk. A modern felkészülési rendszereknel ebben az időszakban - a téli időszakban - már majdnem mindenhol a fedettpálya-edzések, fedettpálya versenyzések szerepelnek. Azt mondhatnám, hogy a világ legnagyobb részében tulajdonképpen kétszer hajtják végre a négyszakaszos felkészülést évente. Amennyiben a hosszú téli időben módunk lenne beiktatni egy fedettpálya, vagy kisebb versenydíszakot, valószínűleg tartom, sokkal eredményesebben fejlődne egész atlétikánk. Erre azonban jelenleg semmi lehetőségünk nincs és így azokat az utakat kell keresni az alapozó időszak feladatának maradéktalan végrehajtásánál, melyek jelenlegi körülményeink mellett lehetségesek.

Nem tartom véletlennek azt, hogy leggyorsabban fejlődtek az utóbbi 10 évben nálunk a közép-, hosszútávúfutó és dobó versenyszámok. Ezeknek van meg ugyanis még a legjobban lehetőségük arra, hogy különlegesebb létesítmények nélkül télen is olyan munkát végezzenek, ami kívánatos. Az a véleményem továbbá, hogy a magyar atlétika élvonala, de még az utánpótlás is, rövidtávúfutó, gátfutó ugró számokban, nem tud lépést tartani a jövőben sem az európai fejlődéssel, komolyabb téli felkészülési lehetőségek biztosítása nélkül. De mit lehetne mégis tenni ezen a téren? Szerintem azt, hogy a viszonylag mostoha téli körülményeink mellett még több áldozatot kell vállalni a versenyzőknek, edzőknek a tekintetben, hogy több munkát végezzünk szabadban és kíséreljük meg rossz téli viszonyaink mellett is az alapozó időszakban olyan gyakorlatanyagot összehozni, mely némileg helyettesíti a fedett téli felkészülési lehetőségeket.

Ennek az időszaknak is változtatni kell a gyakorlatanyagát az előző év hasonló anyagához viszonyítva, természetesen a terhelésnek megfelelő arányú emelése mellett.

Mi egy-egy sablonos téli ún. alapozó edzés során az egy napi edzés keretén belül sok mindenféle akarunk megoldani és egy-egy ilyen edzésen sokféle gyakorlat szerepel. Egy napon egy ilyen edzésen átlagosan 2 órában belül erőt, ügyességet, technikát, bizonyos vonatkozásban gyorsaságot fejlesztő gyakorlatokat és állóképességi gyakorlatokat végzünk. Meg kellene vizsgálni, nem lenne-e célszerűbb ezeket a gyakorlatokat az egész évi felkészülés során egymástól kissé elválasztva beütemezni úgy, hogy például egy bizonyos időszakban huzamosabb ideig a napi edzés fő részét, pl. az erősítő, vagy ruganyosságot fejlesztő gyakorlatok vagy állóképességi gyakorlatok képeznék. A tapasztalat azt mutatja ugyanis, hogy a huzamosabb időn keresztül végzett speci-

ális gyakorlatok egy-egy alapképesség fejlesztése szempontjából nagyobb hatást váltanak ki. Ezt az elvet, vagy módszert különösen a fiatalabb atléták évi edzésrendszérének kidolgozásánál kellene szem előtt tartani.

Az újabb edzésrendszereknek, a legmodernebb edzésrendszereknek, ma már az egyik vezérgondolata az, hogy megfelelő erő nélkül egyetlen számban sem lehet már komolyabb eredményeket elérni. Valljuk be őszintén, még 7-8 évvel ezelőtt is merevítőnek, ártalmasnak tartottuk a kifejezett erőgyakorlatokat. Ma pedig nyugodtan állithatunk, nincs olyan edzésrendszer, alig van olyan olimpiai bajnok, vagy világsucstartó, rövidtávúfutótól, ugrótól kezdve hosszútávúfutóig, nem is szólva a dobókról, akinek évi felkészülésében nem szerepelnének az ún. erősítő fejlesztő gyakorlatok. Általános és speciális erőt fejlesztő gyakorlatokra gondolva.

5 éve még vita folyt a legjobb amerikai súlylökők, diszkoszvetők között is, hogy kell-e súlyemelés, vagy sem. Ma már az eredmények bizonyították be azt, hogy a dobószámokban az erő a döntő jellegű képesség és nem lehet azt eléggé fokozni, hogy teljesen elégedett legyen a súlyatléta. Hazai vonatkozásban is az utóbbi 4 évben a legnagyobb lépést, - viszonyítva a többi atlétikai ágainkhoz - a dobó atléták tették meg. Az utolsó évek nagyarányú fejlődése ezekben a számokban pedig egyenesen annak a következménye, hogy dobó atlétáink az erősítő edzéseket nemcsak a téli alapozó időszakban, hanem egész éven át folytatták annak érdekében, hogy a megszerzett erőszint ne csökkenjen.

Ma már bőséges külföldi szakirodalom áll rendelkezésre, hogy milyen versenyszámhoz, milyen erőgyakorlatok szükségesek és ismételten állítom, hogy nincs már olyan modern edzésrendszer, amelyben ne lenne igen nagy szerepe az erőfejlesztésnek.

Véleményem szerint atlétáink - egy-két kivételtől eltekintve - általános testi erő szempontjából a külföldiekhez viszonyítva gyengék. Sajnos nálunk a jelenlegi iskolai testnevelési oktatásunk nem biztosít elég lehetőséget arra, hogy az iskolákban a gyerekek jobban megerősödjének. Így szeretném minden edzőnek figyelmébe ajánlani, hogy már az 1961-es évre való felkészülés során az eddiginél lényegesen nagyobb súlyt helyezzenek minden atlétikai ágra való felkészülésnél az erő fejlesztésére. El kell térni attól a rendszertől, mely nálunk eddig uralkodott, hogy az erőfejlesztésre csak a téli időszak alkalmas. Meggyőződésem, hogy ugró atlétáink, gátfutó atlétáink gyenge szereplésének egyik oka az, hogy csak a téli időszakban erősítenek és a pályaidény kezdetével ugyazólván kizárólag speciális technikai gyakorlatokat végeznek és teljesen mellőzik az erőbázist megtartó gyakorlatokat. Ugyanez vonatkozik különben a rövidtávúfutókra is. Így azután a hosszú versenydínyben az egyoldalú technikai munka miatt is rohamosan csökken erejük.

Egy külön kérdést képez az, hogy milyen intenzitású erőgyakorlatok mellett lehet az erőszintet megtartani. Az általános tapasztalat az, hogy a versenydínyben a jó versenyzők - a dobó atlétáktól eltekintve - nem törekszenek kimondottan erőfejlesztésre, ellenben minden versenyszámhoz tartozó atléta egy bizonyos mértékig igényes különböző gyakorlatokkal tartani a téli és a formáhozó időszak során megszerzett erőbázist. Különösen fontos ez nálunk, ahol nagyon hosszú a versenydíny.

Néhány gondolatot szeretnék felvetni közép-, hosszútávfutó edzésrendszerünkkel kapcsolatban. Közép- és hosszútávfutásunk edzésrendszere határozottan a sok munka elvén épült ki. Úgy érzem közép- hosszútávfutó edzésrendszerünk ugyanúgy, mint rövidtávfutó edzésrendszerünk, kissé sablonos lett az utóbbi években. Ha jól megfigyeljük, közép- és hosszútávfutóink az évi felkészülés 4 időszakában nagyjából ugyanazt a mennyiségi - és talán mondhatnám - minőségű munkát végzik, minden időszakban. Valamilyen formában résztávokat futnak. Szükség lenne közép- hosszútávfutóink edzésrendszerét változatosabbá tenni és letérni arról az elavult felfogásról, hogy a futás legjobb kiegészítője a futás. Egy pillanatra sem gondolok arra, hogy egy-egy versenyzőnél, fiatalnál vagy idősebbnél egyaránt csökkentsük a terhelést. Arra gondolok, hogy a jövőben meg kellene kísérelni a terhelés megtartása, esetleg még fokozása mellett az évi felkészülésüket lényegesen változatosabbá tenni, mind az egyes időszakokban, mind a napi edzéseken. Erre külföldön már igen sok példa van és meggyőződésem az, hogy kondicionálisan és idegállapot szempontjából a hosszú versenyzőket jobban fogják bírni futó-atlétáink, ha változatosabb edzésrendszerük.

Károsnak tartom jelenlegi edzésrendszerünk felépítésénél azt, hogy a formábahozó időszak annyira rövid. Így annak feladatát eredményesen megvalósítani szinte lehetetlen. Ez is időjárési viszonyainkkal kapcsolatos. Nézzük meg, mi a helyzet gyakorlatilag? Mikor indul meg nálunk az ún. formábahozás? Akkor, amikor már az atlétikai pályákon, kint a salakon lehet edzéseket tartani. Ez pedig április elejére esik. Tehát április elejével kezdődik a formábahozás. És mikor kezdődik a versenyzés? Májusban. A mi atlétáink, különösen a fiatalok és különösen vidéken, megközelítőleg sem kezdik el a versenyzést olyan kondicionális állapotban, olyan formában, technikailag, speciális állóképességileg, mint ahogy az kívánatos lenne, mert erre egy hónap alatt nincs is meg a lehetőség.

Nagyon fontos és finom, aprólékos munkát igényel a formábahozás. Amikor egy időszakban a technika intenzív gyakorlására fektetjük a fő súlyt, ugyanakkor gyorsaságot kell fejleszteni, lazán, puhán kell különböző gyakorlatokat végezni, sokszor ismételni. Ennyi, ilyen finom és kényes feladat megoldásához a jelenlegi beosztás szerint nagyon kevés az idő. Nem is beszélünk arról, hogy ilyen rövid formábahozó időszak alatt ugyyszólván semmi lehetőség nincs arra, hogy az atléták versenyszerűen gyakoroljanak az edzéseken. És jön a versenyzés, az első versenyeken még tele mozgáshibával, görcsös erőlködéssel. És hányszor tapasztaljuk, hogy az év első versenyének benyomásait, érzéseit akaratlanul magával viszi a versenyző az egész versenyzésébe. Mit lehet itt tenni? Véleményem szerint csak azt, hogy a versenyzésből elvenni egy hónapot és hozzátenni a formábahozó időszakhoz. Persze, jól tudom, ez jelenlegi versenyzésrendszerünknel nehéz problémát jelent különösen a legjelentősebb számot kitevő iskolás fiataljaiknál, de általában az ifjúságiaknál is. Erről még lesz szó. Valamit azonban már ne felejtünk el az 1961. évi formábahozásnál, akárhogy is alakul a versenyzés. Azt, hogy folytassuk az erőgyakorlatokat a formábahozás alatt is.

A versenyzéssel kapcsolatban már említettem, hogy azt túl hosszúnak tartom nemcsak nálunk, hanem általában egész Európában, az északi országokat kivéve. A fél éves versenyzési hátrányait a következőkben lá-

tom: fedettpálya felkészülési lehetőség nélkül az egész felkészülési /téli/ időszak alatt kevés lehetőség van a versenyszám speciális gyakorlására.

Továbbá ilyen hosszú, fél éves időre nagyon nehéz formát időzíteni, majdnem lehetetlen, és pedig azért, mert a fél éves versenyzési időszak alatt nem lehet eleget tenni a versenyzés követelményeinek, annak, hogy elsősorban viszonylagosan csökkentsük a terhelést az edzéseken és pótoljuk azt gyakoribb versenyekkel. Ilyen hosszú versenyzési időszak esetén a versenyzőknek változatlanul sokat kell edzeni és versenyezni. Az erős edzés és versenyzés együttes rendszerint formahányatlással, vagy legalább is forma hullámválással jár. Csak versenyzéssel pedig visszafejlődnek a képességek. Ha ez nem is tapasztalható egészen szembetűnően az első egy-két évben, a következő években már feltétlenül tapasztalható.

Mit kellene tehát tenni a versenyzési jobb kihasználása érdekében? Szerintem ez a probléma szervesen összefügg versenyzésrendszerünk kérdésével. Úgy gondolom, hogy egyelőre nem tekinthetünk el attól, hogy különösen fiatalabb atlétáink május, június hónapban ne versenyezzenek. Sőt, ez az időszak jelenti nagyon sok esetben ennek a kategóriának egész atlétikai tevékenységét. Itt meg kellene gondolni azt, hogy a versenyzésrendszerünk megalkotásánál ne vágjuk-e számba azt, hogy az ifjúságiaknak az egész versenyzésről egy külön versenyzésrendszert alkossunk, márcsak azért is, mert ezeknél a nyári igénybevétel lényegesen kisebb, mint a felnőtt kategóriánál.

Megfontolás tárgyává kell tenni, hogy ha versenyzésünkön nem tudunk változtatni, nem kellene-e a fél éves versenyzést kettéosztani. Ebben az esetben a nyár közepén legalább egy hónapos felkészülést szolgáló versenyszünetet kellene július közepétől augusztus közepéig beiktatni. Hangsúlyozom, ez szükségessé teszi egész versenyzésrendszerünk, versenynaptárunk módosítását.

Nem egyszerű kérdések ezek, s hangsúlyozom, néhány gondolatot szerettem volna csak felvetni edzésrendszerünkkel kapcsolatban. Az a kérés, hogy ezeken gondolkodzanak a sporttársak, mert azt hiszem mindannyian tudjuk, hogy egy rendszer megjavítása, átalakítása nem lehet egyik napról a másikra. Ezeknek a gondolatoknak meg kell érniük és tisztában vagyok azal is, hogy egy-egy gondolat még részletes megvitatást igényel.

Talán nem is szorosan edzésrendszeri probléma, de fontosnak tartom megemlíteni a kiválasztás és szakosodás kérdését.

Nagyjából az a helyzet, hogy lejön a pályára a fiatal atléta palánta és saját érzéssel, esetleg elhatározással, szimpátiája alapján dönti el, hogy milyen versenyszám-ban kíván atlétizálni. A legtöbb esetben meg is marad annál a versenyszámnál, amelyet választott magának. Ezzel mintegy önmaga szakosítja magát. Nagy általánosságban hiányzik egész felkészülési rendszerünkben - különösen a fiataloknál - az alkalmasság kutatása. Ebben a nagyobb egyesületeknél, ahol több edző van, szerepe van a szakosított edzésvezetésnek is. A legtöbb szakedző saját szakjához szükséges képességeket véli felfedezni a jelentkező atlétában. A kiválasztás és rendszeres képesség-kutatás hiányában sok esetben fordul elő, hogy a fiatal versenyző nem a számára és képességének legjobban megfelelő atlétikai ágban kezdi meg rendszeres edzéseit és így sok olyan atlétánk volt már, aki nagyjából befejezte atlétikai pályafutását anélkül, hogy ő és a szakemberek valóban megtalálták volna számára a legjobban megfelelő versenyszámot. Különösen az NDK-ban fordítanak erre nagy

gondot, hol ezen a téren most már komoly eredményeket is értek el. Lényegében itt arról van szó, hogy különösen a kezdő versenyzőket indítsuk el több versenyszámban. Ez nemcsak a versenyző sokoldalúságát fejleszti, hanem egyben támpontot is nyújt domináló képességeinek felderítéséhez.

Nagy vita tárgyát képezi az atlétikában is, de más sportágakban is az a kérdés, hogy mikor specializáljuk egy sportágra, vagy az atlétikán belül egy versenyszámra a fiatal atlétát. A nemzetközi atlétikai szakirodalom az utóbbi évben mind több és több olyan szakcikket lehet olvasni, melyben az elég korai szakosítás mellett foglalnak állást. A Szovjetunióban is egy bizonyos mértékig letértek arról a tiz évvel ezelőtti gyakorlatról, hogy elég sokáig a fiatal atlétát csak egy általános sokoldalú képzésben részesítsék. Bár ezt változtatlanul elvégzik, de már egész fiatal kortól kezdve /13-14 év/ megkezdik a sokoldalú képzés mellett a speciális versenyszámra való felkészítést.

A mi rendelkezéseink a serdülőket talán kissé jobban védik, mint a cölbi sportágak hasonló rendelkezései. Ezen a téren ott kellene egyet előbbre lépünk, hogy legalább azokban a versenyszámokban, melyekben tapasztalataink szerint a kérosodás veszélye nem áll fenn, így az ügyességi versenyszámokban rendezzünk több versenyt serdülők számára, kevesebb megkötöttséggel.

A Német Demokratikus Köztársaságban olyan szabályzat van, mely szerint a serdülő körben lévők elég sokat versenyezhetnek, de csak különböző számokból álló hármas összetett versenyek keretében.

Általában hiányzik atlétikai szakirodalmunkból az olyan természetű munka, mely kizárólag a serdülő és ifjúsági korban lévő fiatalok edzésrendszerével, felkészítésével foglalkozik és ezt megnyugtatóan tisztázná.

Edzésrendszerünk gyenge pontjaihoz tartozik a kondicionálás és a formaidőzítés kérdése. A kettő véleményem szerint szervesen összefügg. Nálunk egy kicsit az a helyzet, hogy a versenyző nem tudatosan, hanem valahogy úgy magától éri el jó vagy legjobb kondícióját, vagy sokszor érthetetlen okokból kifolyólag áll be a kondíció romlása. En a kondíció alatt nemcsak a táplálkozással, vagy testsullal kapcsolatos dolgokat értem hanem az atlétának azt az állapotát, amikor testileg, lelkileg, teljesítőképeség, idegrendszer, akaraterő kifejtése, technika szempontjából a legkedvezőbb állapotban van. Nos, nem vitás, hogy ezt az állapotot az atlétának akkor kellene elérnie, amikor ez számára a legfontosabb.

Nagyon kevés szakemberünk foglalkozott elmélyülten ezekkel a problémákkal és meg kell mondanom, hogy sportorvoslásunk sem tudott ezen a téren jelentős segítséget adni. Itt tulajdonképpen arról van szó, hogy minden egyes versenyzőnél más és más tényezők, különböző körülmények, különböző edzésbeli ráhatások alakítják ki az optimális jó kondíciót. Eppen ezért ne sablonizáljunk, még alapfokon sem. Minden versenyzőnek mások az igényei, minden embernek a szervezete másként reagál különböző behatásokra, ezt mindenféle szempontból tudomásul kell venni és gyakorlatunk során is lehetőleg így járjunk el.

Különösen nagy veszélye van sok esetben az ún. istállórendszernek, amikor egy egyesületben, vagy bárhol máshol 8-10 atléta együtt végzi edzéseit, vagy pedig olyan helyeken, ahol az edző kiadja az utasítást, hogy a futók pedig együtt fussanak ezen az edzésnapon ennyit és ennyit. Ugy gondolom, ezen a téren is előbbre kell lépünk már csak azért is, mert edzőgárdánk általában

jól képzett, intelligens, zöme főiskolát végzett, akikben megvannak a képességek arra, hogy ne sablonizáljanak és megtalálják az egyénileg szükséges módszereket a legjobb kondíció, forma elérése érdekében.

Végül a sok probléma mellett meg akartam említeni atlétikánk egy igen nagy kérdését, az iskolai testnevelés és az egyesületi edzés közötti kapcsolatot. Sajnos az a helyzet, hogy az iskolában oktatott atlétikai anyag és az egyesületi edzéseken oktatott anyag között van különbség. Ez talán abból ered, hogy jelenlegi iskolai testnevelésünk keretén belül nincs annyi lehetőség az atlétikai képességek fejlesztésére és ennek következtében a technikai elemeket sem tudják úgy elsajátítani a gyerekek az iskolában, mint ahogy azt maguk a testnevelő tanárok is szeretnék. Ezért kell a jövőben lényegesen több gondot fordítani - különösen kezdő atlétáink felkészítésénél - az alapképességek módszeres fejlesztésére.

Ehhez sok türelem kell. Az alapképességek fejlesztése mellett azonban a sokoldalúság elvén kívül az újabb elgondolások szerint már egy bizonyos mértékig a specializációt is figyelembe kell venni.

Versenyszámrendszerünk néhány problémáját már említettem. Szeretném megállapítani azt, hogy hosszú évek óta folynak a kísérletezések egy jó és megfelelő versenyszámrendszer, bajnoki rendszer kialakítására. Nekem az az érzésem, hogy az ezévből lebonyolított versenyszámrendszerünk már jobb volt az előző évinél és kisebb változtatásokkal jövő évi versenyszámrendszerünk még jobb lehet.

Ugy gondolom, elegendő számú verseny áll rendelkezésre minden korosztály részére, mind a férfiaknál, mind a nőknél. A különböző pontversenyeknek határozottan ösztönző hatásuknak kell lenniük. Ezen a téren még mindig nem találtuk meg a legjobb megoldást. A pontverseny és a pontszerzés érdekében a legtöbb esetben az edzők nem szakmai munkát, hanem kizárólag mozgósító, szervező munkát végeznek. Ezen kívül még mindig nem megy ritkaságyszamba az, hogy egy-egy pont érdekében szinte nevetséges felkészültségű versenyzőket indítanak el, vagy a jobb helyezések érdekében a több pontért sokszor a versenyző számára teljesen idegen versenyszámban indul el.

A bajnoki rendszer eddig négy tényezőből állt. Célja a szakosztályok évi tevékenységének lemerése és ennek alapján történő rangsorolás volt. A négy tényező, mint ismeretes az országos bajnoki pontverseny, az egyesületi bajnoki pontverseny, a munkastatisztika, az 50 legjobb eredmény rangsorolásából állott.

Az a tény, hogy a négy tényező összetevője adta a rangsort, - szerintem - nem volt helyes. Szükséges, hogy szövetségünk elnöksége foglalkozzék azzal, hogy a négy tényezőt önálló versennyé tegye.

Bajnoki rendszerünk egyik hiányossága volt az is, hogy az alsóbbfokú járási bajnokságok nem kerültek megrendezésre. Az igazolással nem rendelkező versenyzők részére nem volt semmiféle lehetőség, hogy a versenyszámrendszerbe bekapcsolódhassanak. Időközben a MASZ elnöksége határozatot hozott, melynek értelmében a falusi sportolók részt vehetnek a járási bajnokságokon minden igazolás nélkül és amennyiben részt vettek a járási bajnokságokon, úgy elindulhatnak a megyei bajnokságokon is.

Előadásom első részében említettem már, hogy nem tudjuk eléggé biztosítani az ifjúsági korból kilépő versenyzők, a 20 évesek versenylehetőségeit.

Egyelőre kizárólagos versenyek formájában több versenyt kellene rendezni kizárólag ezen korosztály részére, mert ellenkező e-

setben nagyon sokáig alárendelt szerepet játszanak ezek a fiatalok a felnőtt versenyeken.

Lényegesen jobban és eredményesebben kellene versenyzőinket magára a versenyzésre, a versenyzés megszeretésére nevelni. Sok esetben tapasztaljuk, hogy atlétáink szívesebben edzenek, esetleg még többet is, keményebben is, de ugyanakkor nem szívesen versenyeznek.

A jobb küzdőszellem kialakítását egész atlétikánkban csak a versenyzésen keresztül tudom elképzelni. Nem akarok itt vitába bocsátkozni afelett, hogy a kevés, vagy sok versenyzés az üdvözlő. Egyet szeretnék azonban kihangsúlyozni, hogy lényegesen nagyobb versenyzés iránti kedvre, lelkesedésre van szükségünk atlétikánk jelenlegi helyzetében, mint ahogy azt általában tapasztaljuk.

Tudatosítani kell már egész fiatal kortól kezdve, úgy kell nevelni versenyzőinket, hogy az atlétikának, mint egyéni sportágnak a legélvezetesebb része a versenyzés.

A jó versenyszellem kialakítása érdekében komoly propagandát kell kifejteni. Meg kell győzni tanítványainkat arról, hogy egy közösségért, iskoláért, egyesületért milyen nagy lelkesedéssel kell versenyezni.

Tapasztalataim szerint csak azokból a versenyzőkből lesznek jól küzdő válogatott atléták, akik keresztülmentek olyan iskolán, melyben megtanultak küzdeni, versenyezni a szakosztályi, egyesületi szinten.

Atlétikánk jelenlegi helyzetében az edzőnek szakmai tevékenysége mellett fontos feladata a fiatal versenyzők ilyen irányba történő erkölcsi, akaratú nevelése.

Az egész vonalon olyan versenyzőket szeretnénk, akik szeretik a versenyt, akik szeretik a versengést és ezért hajlandók is sok minden megtenni.

Hangsúlyozni szeretném befejezésül, hogy olyan problémákat vetettem fel, melyek valóban fennállnak, melyekkel feltétlenül foglalkozni kell, melyeknek megoldására talán jelen pillanatban még konkrét javaslatot nem tudunk tenni.

Azért vagyunk itt együtt, hogy beszéljünk meg ezeket, hallgassuk meg egymás véleményét és jegyezzük meg ezeket a problémákat, hogy már a közel jövőben ezeknek nagyobb figyelmet szenteljünk.

Természetesen célnak az, hogy a problémákat megoldjuk; a problémák megoldásában igen nagy szerepük van az edzőknek, de általában mindenkinek, aki atlétikával foglalkozik.

Ha a felvetett kérdéseket napirenden tartjuk, akkor - úgy gondolom - egy-két éven belül már el is fogadhatunk határozatokat néhány megoldást.

Az előadás elhangzása után az előadással kapcsolatos kérdések következnek. Kérdéseket tettek fel: Kovács, Bíró, Szilágyi, Hires, Farkas M., Tari, Söjtör, Sugár, dr. Kismartoni, Hajagos, Zsedényi, Kalovits, Játékos, Kovács G., Németh B., Irányossiné és Magyar edző sporttársak. A kérdésekre a választ az alábbiakban adta meg

**dr. Sir József:** Az őszi mezey bajnokságot nem tekintettem a szorosan vett bajnoki idény egyik fontos tényezőjének, inkább az átmeneti időszak jobb kitöltési módjának. Tapasztalatunk szerint ez az időpont bevált. Eddig mezey bajnokságot nem tudtuk máskor megrendezni, mint áprilisban, annak közepén. Ebben az időszakban a közép- és hosszútávú atléták kivétel nélkül mind pályán dolgoznak, gyorsasági munkát végez-

nek és csak erre az egy alkalomra kell őket visszavinni egy aránylag gyenge terepre. Igen szükségesnek tartom tavasszal a fiatalok és kezdők részére a sok mezey versenyt, de az élvonalbeliek részére nem. Éppen ezért kellett átvinni az őszi idényre. Ezzel több idő jut a felkészülésre, mely megnyújtja a formabahozás időszakát.

Hozzászólások.

**Farkas Máttyás:** miért kell őszi vinni a mezey bajnokságot, amikor a budapesti tavasszal van?

**Hires László** is ugyanezt kérdezi. Véleménye szerint tavasszal kell megrendezni. Ezt az időjárás miatt is javasolja. Ősszel fáradtak a versenyzők. Javasolja a távfutó bizottság felállítását.

**Tari János** azt kérdezi, hogy a szövetség milyen segítséget tud nyújtani a vidéki atléták felszerelés-beszerzése, anyagiak, szervezési kérdésekben. Az anyagiak területén a Szakszervezetnél lévő költségeket kellene ellenőrizni. Segítséget kér a vidékiek külföldi utjainak biztosításában is.

**Dr. Sir József:** a vidékiek külföldi útja a megyei tanácsokhoz tartozik. Pénzügyi vonalon az elmúlt időkben is közreműködtek, ha volt rá lehetőség. Szervezési vonalon a vidék maga intézkedik.

**Söjtör József:** a formabahozó idő jelenleg két hónapig tart. Javasolja, hogy a helyből ugrásokat is vegyék be az atlétikai versenyek műsorába. Továbbá javasolja, hogy a csapat EB versenyeket állítsák vissza. A hosszútávú futás edzésrendszerét változtatásba kellene tenni.

**Dr. Sir József:** a helyből ugró versenyek megrendezése csak kiírás dolga. Az EB csapatversenyekkel kapcsolatban a szövetség elnöksége éppen most foglalkozik ilyen kérdésekkel.

**Sugár István** ismerteti a négyszakasos edzésrendszer általa tervezett beosztását. Helyesli az ifjúsági korban bevezetett összetett versenyeket. Kifogásolja, hogy sok sportkörben a kezdő futó együtt fut edzései-ben a jobb futókkal, mely nehéz neki és nem bírja az iramot. Helyteleníti az október hónapban megrendezett hétközi versenyeket, mert "ezek nem az igaz sportszerűség keretében születnek". Megemlíti, hogy már az elmúlt években is sürgette az első éves felnőttek részére kiírási versenyeket. Mindez nem történt meg. Javasolja, hogy budapesti vonatkozásban legyen egy függetlenített ifjúsági szakfelügyelő, aki az ifjúságiak és serdülők ügyeivel foglalkozik. Ő tartaná össze a középiskolai, általános iskolai, uttó, stb. versenyek ügyeit.

**Dr. Kismartoni Károly** megemlíti, hogy az erőfejlesztő gyakorlatok futóknál és ugróknál elsősorban a téli időre korlátozódnak. Javasolja, hogy a pályákat lássák el tornaszerekkel és súlyemelő felszerelésekkel. Ha mindez megvalósulna, bizonyos, hogy a pályaidény alatt is meglenne az erőt fejlesztő gyakorlás is.

**Dr. Sir József:** igaz van Kismartoni Károlynak. Nagy szükség lenne rá. Ajánlja, hogy a szakosztályok öntevékenyen oldják meg a kérdést és maguk készítsék el a szükséges szereket. Erre vonatkozóan Koltai Jenő fog hasznos tanáccsal szolgálni. Hangsúlyozza, hogy sok szakemberünk belefáradt az ilyen kezdeményezésekbe, helyette a támogatás hiányát emlegetik.

**Hajagos sporttárs** megemlíti, hogy a Szovjetunióban több iskolában kísérletképpen az atlétika lett a fő testnevelési

tárgy, a torna csak kiegészítője. Javasol-  
ja, hogy nálunk is induljon valamilyen ha-  
sonló mozgalom. Megemlékezik az uttörő és  
serdülő versenyzők megnyeréséről és be-  
szervezéséről. Csehszlovákiában külön ve-  
zetik a serdülő, ifjúsági és uttörő csu-  
csokat, mely nagy mozgatóerőt jelent. Kér-  
dezi, hogy miért nincs országos viszonylat-  
ban olyan serdülónaptár, mint a budapesti?

Dr. Sir József: az egyes szakosztályok  
vezetői a szabályos idő előtt beadott ve-  
senykiírás alapján rendezzenek megfelelő  
serdülő verseny és mozgósítást végezzenek el.  
Miért kell a borsodi serdülőknek budapesti  
versenyeken indulni?

Zsedényi István nem találja helyesnek  
azt a megállapítást, hogy a diákokat nem  
érdeklí az atlétika, bár a látszat ez.  
Megemlíti, hogy a diákok igen elfoglaltak,  
nincs idejük sportolni. Iskolájában a diá-  
koknak 14 féle más elfoglaltságuk van, így  
csak a legkitünőbb tanulóknak van idejük.  
Az iskolák reformján dolgoznak most. Kéri  
a szövetséget, hasson oda, hogy a diákok  
minél több időt szentelhessenek a sporto-  
lásnak, a másirányú elfoglaltságaik egyi-  
dejű csökkentése mellett.

Dr. Sir József egyetért ezzel a javaslat-  
tal. Valamilyen memorandumot kellene eljut-  
tatni a reformbizottsághoz. Az atlétika  
iránti érdeklődésre vonatkozóan a Testneve-  
lési Tudományos Intézet széleskörű statisz-  
tikát állított össze. Több tízezer diákot  
kérdettek meg ilyen irányban. A Budapesti  
Orvostudományi Egyetemen a diákok 16 %-a  
igényli az atlétikát, a középiskolások  
12 %-a.

Kalovits István azt a kérdést fejtegeti,  
hogy miért nem jönnek többen atlétizálni.  
Először meg kell vizsgálni azt, hogy mit  
tudunk nyújtani az újonnan jelentkezőknek?  
Soknak talált az idén is a pontversenyt  
és a bajnoki versenyt. Ezért nem lehet jól  
felkészíteni a versenyzőket. Edzőink túl  
vannak terhelve olyan munkával is, amely  
nem az ő feladatuk.

Játékos Pál helyesli az az elgondolást,  
hogy augusztus elején legyen egy felkészü-  
lési idő. Helyesnek találná, ha az első -  
éves felnőttek részére külön versenyt ren-  
deznének.

Kovács Géza ismét javasolja, hogy az  
első éves felnőttek részére a szövetség  
rendezzen külön versenyt.

Dr. Sir József: a szövetség nem ír ki  
ilyen versenyt. Ez a sportkörök feladata.

Németh Béla helyesnek találná a junio-  
rok versenyét. Ugy véli, hogy helyes az  
időszakos edzésbeosztás, bár benne eltoló-  
dások mindig vannak. Nem tartja helytálló-  
nak azt a megállapítást, hogy a futók azért  
nem fejlődnek kellőképpen, mert mindig csak  
futnak. Sokat emlegetik ma az aktív pihe-  
nőt. Ezt már ő saját maga is régen alkalm-  
mazta. Ő már a pályaversenyek utolsó ver-  
senyei alkalmával a Népligetben tartja ed-  
zéseit, így változatossá teszi azokat.  
Fontosnak találja, hogy az ilyen edzői ér-  
tekezleteket ne két évenként, hanem éven-  
ként tartásuk meg. Igen hasznos volt a meg-  
beszélés és a szabad időben folytatott be-  
szélgetés is.

Dr. Irányossi Gézáé javasolja, hogy az  
első éves felnőttek versenyét kapcsolják  
valamilyen formában a bajnoki pontverseny-  
hez. Ezzel érdekeltté lehet tenni a ver-  
senyzőket is.

Dr. Sir József: ennek megrendezése nehéz  
kérdés.

Magyar sporttárs kifogásolja, hogy a  
serdülő versenyeken túl sok versenyző vesz  
részt, ezért nem hat ösztönzőleg. Még a  
jobb képességűek sem jutnak helyezéshez,  
ezért nincs sikerélményük, mely kihat a  
szervezési problémára is. Ezeket a verse-  
nyeket több részre kellene szétosztani.  
Országos versenynaptár kiadását javasolja.

Dr. Sir József: a serdülők részére ke-  
vesébb megkötöttséggel, ösztönzőbb jellegű  
versenyeket kell kiírni. Ugyancsak problé-  
ma a díjazás kérdése is. Ezt meg kell ol-  
dani.

*Kovács Zoltán:*

**AZ 1960 ÉVI**

# KASSAI MARATHON

*futó versenyről*

Mint versenyző, harmadszor vettem részt  
a hagyományos kassai marathoni versenyen,  
amely idén jubilálta sorrendben a harminca-  
dikát. Ez, a már híressé vált és külsőségei-  
ben páratlan verseny, mindig tartogat vala-  
mi újat a résztvevők számára. Ebben az év-  
ben avatták fel a marathoni futás emlékszob-  
rát. Az impozáns kb 2 m magas bronzszobrot,  
mely gránit talapzaton áll, a verseny utvo-  
nala mentén helyezték el. Művészi vonalai-  
val kifejezi a sport, ezen belül a hosszu-  
távfutás nagyszerűségét. Méltán büszkéek is  
reá a kassaiak, de ugyanugy büszkéek lehet-  
nek arra is, hogy olyan szeretettel és meg-  
becsüléssel sehol sem veszik körül a mara-  
thoni versenyzőket és sehol sem szurkolja  
végig olyan lelkes tömeg a versenyeket, mint  
itt.

Az idei versenyre Dobronyi Jóskával ket-  
ten mentünk ki. Igen sok nehézség merült fel  
kiutazásunkkal kapcsolatban és még kísérő  
sem tudott velünk jönni. A jövőben ezt a  
problémát másképpen kell elintézni, mert  
Dobronyi gyengébb szereplésének leglényege-  
sebb oka az a sok-sok szaladgálás volt, ami  
reáihárult a "vezető-versenyző" szerepköré-  
ben. Márpedig egy marathoni versenyen való  
szerepléshez a nyugodt idegállapot elenged-  
hetetlenül szükséges.

Nem célom a verseny ismertetése, sem a  
dus program részletes elmondása, inkább  
egy-két gondolatot szeretnék felvetni, és  
egy-két érdekességről beszámolni.

A verseny előtti kötelező orvosi vizsgá-  
latot a kórházban bonyolították le. Néhány  
versenyzőn végeztek külön speciális szív

és vérkeringési szerv vizsgálatot egy német gyártmányú elektrokardiográf géppel. Ez a berendezés öt féle vizsgálatot végzett el, illetve rajzolt fel rögtön papírszalagra. /EKG-t, vérnyomást, véráramlást, stb./ Így az orvos azonnal maga előtt látta az eredményt. Számunkra ebből az volt még tanulságos, hogy a verseny után azonnal autóval a kórházba szállítottak és megismételték a vizsgálatot. És bár Dobronyi Jóska eléggé elfáradt a verseny végére, szervileg mégsem találtak nála semmi kórosat. Számomra pedig megnyugtató volt az a rövid, de velős vélemény, hogy "bár mindenkinek ilyen jó lenne a szíve".

Megemlítendő ujtás a frissítő állomásokon, hogy a frissítő italokat egy asztalon helyezték el, ettők kb. 20 m-re egy másikon vízesvödörket, szivacsokat azok részére, akik csak lemosással frissítették fel magukat. Így ha többen értek egyszerre az állomáshoz, nem zavarták egymást. Ugyancsak a frissítéssel kapcsolatban volt egy másik tapasztalat is. Kezd megszűnni a külföldi versenyzők között az "egyéni" frissítőkeverékek készítése és használata. Már nem veszi körül a marathoni futást egy - a frissítőről szóló - legenda és csodavárás. Nem ebben keresik már a jó eredmények titkát.

Az idén 11 nemzet versenyzője vett részt ezen a hagyományos versenyen, 81 befutóval. A verseny utáni díjkiosztón tartalmas kulturműsort láthattunk a kassai nemzeti színház művészeinek közreműködésével. Ekkor adták át a résztvevőknek a tiszteletdíjakat. A díjak szépsége és a közönség lelkes ünneplése méltó befecskéje volt a nagyszerű versenynek és újabb tanujelét adta a sportág nagy megbecsülésének. És bár nem ezekért futjuk le a versenyt és edzünk esőben, hóban és napsütésben napi 20-30 km-t, de valahogy úgy érzem, hogy ezek a külsőségek is hozzájárulnak egy sportág fellendüléséhez. Ha a mi szegedi versenyünket ki akarjuk fejleszteni komoly nemzetközi színvonalra, akkor a csehszlovák barátainktól sokat tanulhatunk.

Mint ahogyan ez szokásos, tapasztalat-cserékre is sor került. Főleg az edzésmodszerekről, amely a megterhelés, versenyzés és a versenyek kipihenése miatt nagyon szövevényes probléma. A mértékadónak számító vélemények megerősítettek abban, hogy kor-

szerű, sőt haladó módszer az az ut, amelyet a Bp. Honvédban néhány év óta kísérletezünk és gyakorolunk. Ugyanis Antal Gyula edzőnkkel a Honvéd közép-hosszútávfutó-iskola módszerei szerint kísérletet folytatunk a marathoni futásban viszonyainknak megfelelő edzésmodszert kialakítani. Vizsgáljuk az étkezés, edzésbeosztás, formaidőzítés jobb lehetőségeit stb. Egyesületünk lehetőségei szerint minden támogatást megad, de szélesebb körben, átfogóbb segítségre van szükségünk. Természetesen általában az összes hosszútávfutónak és gyaloglónak. Problémáink nem hasonlíthatók sem a magasugrókéhoz, sem a súlylökőkéhez.

Kis csoportunkban mindenki fejlődött, legkiemelkedőbb eredményt Szalay Béla mutatta. A szakvélemények szerint a jelenlegi marathoni futó él- és középvonalból rövid időn belül 5-6 versenyző 2 óra 30 percen belüli eredményt elérhetne, ami nemzetközi szinten is jelentős volna.

Számos más országban /Szovjetunió, Anglia, Csehszlovákia, az északi országok/ az atlétikai szövetségben belül önálló szakbizottság intézi, meglehetősen nagy önállósággal a hosszútávfutás és gyaloglás ügyét. Van ország, ahol önálló szövetséget alkot. Tudom, hogy nálunk is van szakbizottság, de sajnos csak papíron. Ezért kérjük mi hosszútávfutók és gyaloglók, adjanak nagyobb önállóságot a bizottságnak. Szervezzék újja, a vezetést frissítsék fel fiatal, agilis és a hosszútávfutást és gyaloglást szívügyüknek tekintő szakemberekkel, akik bizonyára meg fogják oldani a felmerült problémákat, előbbre viszik az ügyünket és megteremtik a lehetőségét annak, hogy egy ütőképes, nemzetközi színvonalon mozgó gárda fejlődjön, mely sok dicsőséget fog hozni a magyar sportnak és hazánknak.

Szántalan sportág működik nálunk, de azt a sportágat, amely a magyar munkásmozgalom egyik támasza volt, mégis háttérbe szorítják és a sok lemondást kívánó sportág versenyzőit sem anyagilag, sem erkölcsileg nem karolják fel úgy, hogy valóban eredményesek lehessenek.

Sokáig gyengék voltak az eredmények és a támogatás majdnem semmi. Egyik összefüggésben volt a másikkal. Az 1960-as év nagy élvonalbeli és átlag-javulást mutat. Ha ez a sportág most támogatást kapna - legjobb időben - a következő olimpiai játékokra több esélyes nőne fel.



## TOMPAY OLIVÉR: **EDZŐI** hozzászólások

Az értekezleten 121 fő vett részt. 104 személy adott választ a feltejt kérdésekre.

**1. Kérdés:** a jelenleg fennálló iskolai rendelkezések elősegítik, vagy gátolják a fiatalok beszerzését és atlétikai oktató-nevelő munkáját?

Erre 90 fő nemmel, míg 11 igennel válaszolt. 3 személy nem ismerte a helyzetet, tartózkodott.

A többség véleménye szerint a kiadott rendelkezések országsszerte lehetetlenné teszik a fiatalok beszerzését atlétikai szakosztályokba. Többen javasolják, hogy

a MASZ, mint a magyar atlétika helyzetéért felelős szerv, kezdeményezzen országos szintű értekezletet, amelyen ez a kérdés tárgyalásra kerülne. Erre javasolják meghívni a rendeletet életbe léptető szerv képviselőit, a KISZ-t, a szakszervezetek sportosztályainak képviselőit, a testnevelő tanárokból olyanokat, akik iskolában is foglalkoznak atlétikai szakosztályi munkával, és egyesületben is, olyanokat, akik csak az iskolában végeznek atlétikai szakköri munkát, olyanokat, akik csak az egyesületben végeznek atlétika-edzői munkát, valamint olyan edzőket, akik nem testnevelő

tanárok. Feltétlenül szükségesnek tartják az MTST megfelelő képviselőjének meghívását is!

E kérdés megfelelő rendezését mi sem bizonyítja jobban, mint az a tény, hogy a testnevelő tanárok jelentős többsége helyteleníti a rendeletet, nemcsak a végrehajtását. Szerintük a fokozatosság betartására lett volna szükség a rendelet életbeléptetésekor. Ez a módszer eredményes lett volna.

**2. Kérdés: az országos /5-ös/ ügyességi csapatbajnokságot szükségesnek tartja-e vagy sem?**

A csapatbajnokság megrendezése mellett 96 fő, ellene 6 fő szolt, míg 2 személy tartózkodott.

Akik a csapatbajnokság mellett szoltak, azoknak megoszlik a véleménye a korcsoportok és a rendezés rendszerét illetően. A felszólalók fele az ifjúsági csapatbajnokságot /serdülőkkel együtt/ tartja szükségesnek, míg a másik része a felnőttekét, az eddigi rendszer szerint. Magát a rendezést illetően igen sokan /főként vidékiek/ versenyekre szétosztva szeretnék a csapatbajnokságot.

**3. Kérdés: véleménye szerint a bajnoki pontszerzés lehetősége - az előző évekhez viszonyítva - felborult-e az ügyességi csapatbajnokságok eltörlésével, vagy sem?**

71 személy véleménye szerint, 1960-as tapasztalatok alapján felborult az eddigi összhang. Csak a futókkal rendelkező sportkörök tudtak igazán jól szerepelni. /Példaként a MAFC-ot említik, ahol néhány pont kivételével futók szereztek az előkelő helyezést a bajnoki pontversenyben./

29 személy nem érzi az eltolódást. Ezek jelentős többségének nem volt sem futószám-ban, sem ügyességi számban bajnoki pontszerzésre alkalmas versenyzője.

4 nem nyilvánított véleményt.

**4. Kérdés: A./ A következő országos edzői tapasztalatcsere-t 1, vagy 2 év múlva rendezzük-e?**

Valamennyien szükségesnek tartják a tapasztalatcsere-t. Ebből:

1 személy 1/2 évenként kéri megrendezését,  
79 " 1 " " "  
24 " 2 " " "

**B./ Az ideai továbbképzés időpontja és időtartama megfelelő-e?**

A tapasztalatcsere jelenlegi időpontját 100-an tartják jónak. Ezek közül 24-en 4 naposát javasolnak.

A legtöbben napi két előadást /de., du./ sok konzultációs idővel, vitalétezőséggel tartanak szükségesnek. Fontosnak tartják, hogy az előadott anyag, mielőtt némileg nem került egyénenként lerögzítésre, ne keveredjen az újabb anyaggal. Legyen megfelelő idő az oktató-nevelő edzők között személyes tapasztalatcsere-re, valamint az edzői kapcsolatok elmélyítésére - amelynek nagy szüksége mutatkozik.

Sokan kérik a gyakorlati bemutatást is. Pl. most rudgránsnál, gátfutásnál lett volna elsősorban szükség erre. Filmek tanulmányozására több idő fordítandó.

**C./ Milyen témájú előadást kíván hallani a következő tapasztalatcsere alkalmával?**

A most lezajlott továbbképzésen hallott anyaggal a többség elégedett. Javaslatok a következő értekezletre:

- Uj technikák ismertetése.
- A szakosítás szükségessége - a fejlődés tükrében.
- Az edzői etika kérdéseinek kitárgyalása.
- Edzők és sportvezetők munkájának egybehangolása.
- A versenyzők megtartásának kérdése.
- Az ugróerő fejlesztés elvi és gyakorlati vonatkozásai.
- Testnevelési tudományos kutatás külföldi és hazai eredményei.
- Speciális gimnasztikai anyag leadása írásban és gyakorlatban.
- A nem szakosított edző munkája.
- Atlétákkal kapcsolatos pszichológiai előadás.
- Atlétikai mozgások mechanikája.
- Atléták erkölcsi nevelésének kérdései.
- Orvosi, élettani vonatkozású témák feldolgozása.
- Az edző szerepe a vidéki atlétikai góccok megteremtésében.
- A női atlétika szakkérdései.
- Uttörő-serdülő versenyzők megterhelésének kérdései.
- Összetett versenyzők kiválasztása, felkészítése.
- A ritmus szerepe az atlétikai mozgásokban.
- A f.évi legjobb vidéki és fővárosi szakosztály munkájának bemutatása.
- Elénk atlétikai élettel rendelkező közép-európai országos versenyrendszerének bemutatása.
- Az olimpiái, európa-bajnoki versenyekről szóló részletes beszámolók, a kiküldött megfigyelő edzők tapasztalatai, akik nem foglalkoztak a magyar csapattal a versenyen.

Az értekezletek sikerének egyik alapfeltételeként említik többen, hogy az előadások anyagát előre, írásban kapják meg, legalább 6-8 hónappal előbb. Ehhez az értekezleten hozzászólnának, azt kiegészíté-  
nek, saját tapasztalataikkal, vagy ellentmondának annak.

**5. Kérdés: A felnőtt országos mezei bajnokság megrendezését ősszel, vagy tavasszal tartja szükségesnek?**

A felnőtt mezei bajnokság őszi megrendezése mellett szól a válaszok túlnyomó többsége azok részéről, akik rendelkeznek megfelelő színvonalu felnőtt versenyzővel.

A fiatalokkal foglalkozó edzők és testnevelő tanárok többsége a serdülők és ifjúságiak részére az eddigi gyakorlatnak megfelelően a tavaszi időpontot tartja jó-  
nak.

+ + + + +

Volt edző, aki a kérdőíven írásbeli közönetet mondott az együtt eltöltött három napért. Ez és számos szóban elhangzott vélemény szerint ez a továbbképzés hasznosabb volt az előzőnél és ez mintegy kihangsúlyozza a tapasztalatcsere nagy szükségességét.

Reméljük, a következőn lényegesen többen leszünk, igazolva továbbképzésünk szükségességét és hasznosságát.

Nyíró  
györgy:

## A versenyek előkészítéséről

/folytatás/

Vannak olyan versenyek, amelyek lebonyolítása a rend biztosítása érdekében rendőri segítséget igényel. Ilyen versenyek általában a mezői versenyek, az országúti futó- és gyalogló versenyek. Ajánlatos a nagyobb-szabású pályaversenyekre is rendőri segítséget igényelni.

Az a tapasztalat, hogy az ilyen versenyeken a rendőri erők jelenléte egymagában is nagyobb fegyelmet gyakorol a nézőkre, nagyban megkönnyíti a versenyrendezés munkáját.

Rendőri segítséget minden esetben az illetékes rendőrkapitányságtól kell kérni, melyért külön nem kell fizetni. Az igénylést azonban legalább 8 nappal a verseny időpontja előtt kell beadni.

Gyakori, hogy a versenyrendező szervek megfelelnek az orvosi ügyelet biztosításáról. Az orvos jelenléte versenyen igen fontos. A versenybíró elnöke minden esetben ellenőrizze ezt. Többször előfordult, hogy a versenybíró elnöke elfelejtette ellenőrizni a versenyorvos jelenlétét és csak akkor kezdték keresni, amikor sérülés, vagy rosszullet fordult elő.

Olyan versenyeken, ahol az indulók száma egy futószámán belül magas és ennek következtében a sérülési veszély is nagyobb, célszerű a mentőket kérni.

Ha azt akarjuk, hogy a versenyek látogatottak legyenek, a propaganda munkára is több gondot kell fordítani. Különösen vidéken fontos ez, ahol az atlétikát aránylag kevesebben ismerik. A propaganda munka formáját a verseny jellege, a verseny helyének környezete és egyéb feltételek határozzák meg. Egy-egy verseny propagálását legjobban a helyi sajtó oldhatja meg, melyhez azonban elengedhetetlenül szükséges, hogy megfelelő anyagot és szaktájékoztatót adjunk részükre. Megfelelő propagandát fejthetünk ki plakát, rádió, nyomtatott versenyműsor, stb. révén is.

Mikor indítsuk be és milyen ütemezéssel? Helyes, ha már 3-4 héttel előbb értesülnek a versenyről. Ilyenkor csak nagy általánosságban kell közölni híreket. Ez azért fontos, hogy az érdeklődők a verseny idejére ne tervezzenek más programot. A verseny előtt 10 nappal ismét foglalkozni kell vele és ettől az időtől kezdve a propaganda fokozatosan erősödik. Ekkor kell az elkészített plakátokat is a megfelelő helyre kitenni. A propaganda munka tetőfoka a verseny előtti két napban és a verseny napján van. Ekkor már részletesebb és érdekesebb dolgokat is közlünk, mint az időbeosztás, esélyesebb versenyzők indulása, az érdekesebb versenyszámok erőviszonyai, stb. Ha bajnokságról van szó, le lehet közölni az előző évi bajnokok neveit, eredményeit, a csúcsokat, stb.

A verseny alatti adminisztrációra is nagy gondot kell fordítani. Ez a versenytit-

kárra és munkatársaira tartozik /jelentkeztetők, gépirók, stb./. A munkatársak helyes kiválasztása sokban hozzájárul a verseny színvonalának emeléséhez. Ha a futószámokban időben elkészültek a futambeosztások, valamint a pályák sorsolása, a versenyzők is időben a rajthelynél lehetnek és a tájékoztató bíró is megkapja időben a szükséges anyagot. Ha a versenyszámok lebonyolítása után a gépelt jegyzőkönyv is elkészül, meggyorsul a sajtó és hírközlő szervek tájékoztatása, de a versenybíró elnöke is átnézheti és alá is írhatja a verseny befejezése után. Ezzel lehetőség nyílik arra is, hogy a jegyzőkönyvet időben be lehet nyújtani a szövetségbe.

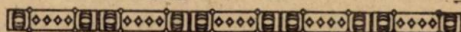
Az egyes versenyszámokra való jelentkezés idejét és helyét minden versenyre a versenykiírás, vagy a versennyel kapcsolatban kiadott tájékoztató határozza meg. A jelentkezés helyét úgy kell kiválasztani, hogy az könnyen megközelíthető, továbbá rossz idő esetén védett helyen legyen. A jelentkezéseket lehetőleg olyan versenybírók végezzék, akik a versenyzőket általában ismerik. A jelentkezés idejét úgy kell meghatározni, hogy a versenyszámokra való jelentkezés lezárása után a versenytitkárnak legyen elegendő ideje a futamok beosztásához és a sorsoláshoz. A jelentkezési idő letelte után a jelentkeztetők a jegyzőkönyveket a versenytitkárhoz, ill. az ügyességi számokat vezető bírákhoz továbbítják.

Az utóbbi időben - a versenyszabályok adta lehetőség alapján - a futószámokban a pályasorsolást a versenybíró, pontosabban a versenytitkár végzi. Ez a megoldás két okból is célszerű. Egyrészt nem kell a versenyzőket a sorsolással zaklatni és így nyugodtabban készülhetnek a versenyre, másrészt a sorsolással nem kell addig várni, míg a versenyzők a bevonulásnál megjelennének. Ezt a gyakorlatot alkalmazzák az összes külföldi versenyeken. Ez a módszer a versenyzőkben eleinte egy kis bizalmatlanságot okozott, de ma már ez annyira természetes, hogy a versenyzők ma már nem is keresik a sorsolás helyét.

Hány példányban készítsük el a futambeosztási lapot? Bármilyen versenyről van szó, a futambeosztási lapot három példányban kell elkészíteni. Az egyik példányt a tájékoztató, a másikat a célbírók vezetője, a harmadikat az indító segédje kapja, aki annak alapján előkészíti az indítást.

A versenytitkár feladata a verseny alatt a csúcshitelesítési jegyzőkönyvek elkészítése azokról a csúcseredményekről, amelyeket a versenyzők a verseny folyamán elértek. Ezért minden verseny befejezése után a versenyzőjegyzőkönyveket és a csúcshitelesítési jegyzőkönyveket aláírás végett átadja a versenybíró elnökének.

/folytatása következik./



# FIZESS ELŐ AZ ATLÉTIKAI Híradóra!

RENDSZERESEN KÖZLI A MAGYAR ÉS KÜLFÖLDI SZAKEMBEREK CIKKEIT,  
A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS KÖZLEMÉNYEIT ÉS RAJ-  
NOKSÁGOK KIÍRÁSAIT, ÉRDEKES BESZÁMOLÓKAT ÉS RÍPORTOKAT, RAJ-  
NOKI PONTVERSENY ÁLLÁSÁT, STB.

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.  
csekk számlájára.

## O'Brien stílusa

Forgás közben O'Brien a golyót  
3 középső ujjával támassza alá.  
Ez Nieder szerint kifárasztja a  
kezet és csökkenti a lökés len-  
dületét.



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

Felolós szerkesztő: Farkas Pál

Szerkeszti a Szerkesztőbizottság: Nyirő 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. csekk számlájára

Felolós kiadó: Sport Lap- és Könyvkiadó igazgatója

Sport Kiadó Sokszorosító Üzeme

Felolós a vállalat igazgatója

