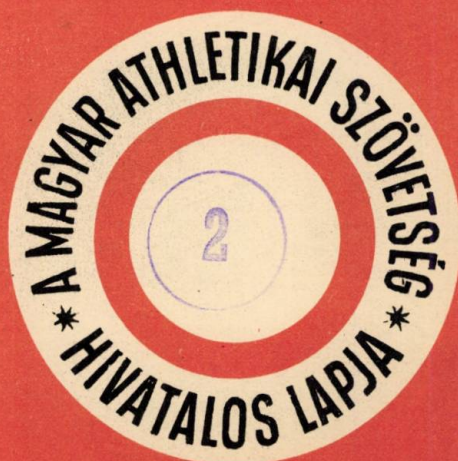
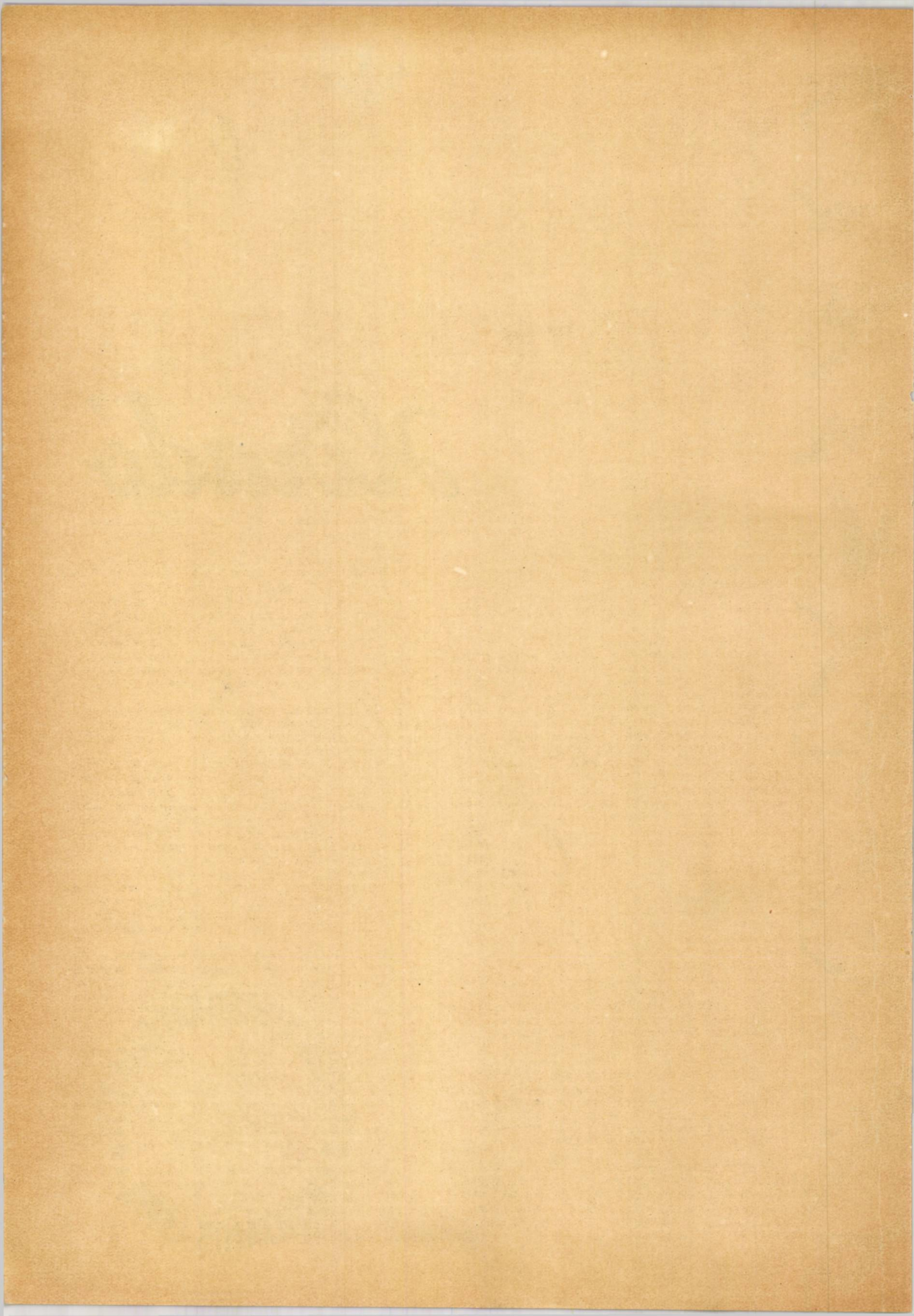




ATLETIKAI

Híradó







ATLETIKAI Híradó

IV. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1960. ÉV 2. SZÁM

A MASZ 1960. évi munka PROGRAMJA

I.

1./ A magyar testnevelési és sportmozgalom eszméi és szervezeti megszilárdulása kihatással volt a Magyar Athletikai Szövetség 1959. évi tevékenységére. Ez a megállapítás vonatkozik mind a szervezeti, mind a szakmai munkára. A Szövetség 1959. évi munkaprogram célkitűzései meghatározták azokat a feladatokat, melyeket a Szövetségnek és alsóbb szerveinek az 1959. évben meg kellett valósítania.

2./ A Magyar Athletikai Szövetség Elnöksége megvizsgálva az 1959. évi munkaprogram végrehajtását, a következőket állapítja meg:

a./ Az ellenfordalmi események utáni időszakban a Szövetség munkájára az volt jellemző, hogy azt alapszabály és ügyrend nélkül végezte. Ebben az időben a Szövetség kizárólag a napi problémák megoldásával tördött. 1958. novembere óta a Szövetség munkáját az MTST által jóváhagyott ideiglenes működési szabályzat határozza meg. A szövetségi munka jobbátétele és a szervezeti megerősítés érdekében az MTST Elnöksége 1959. március hó folyamán a szövetség vezetésével új elnökséget Bizott meg.

Az újjászervezett elnökség első feladata volt, hogy elkészítse a Szövetség ügyrendjét, valamint az elnökség ülésrendjét. Az 1959. évi munkaprogram, az elkészített ügyrend és ülésrend lehetővé tette, hogy a Szövetség sokkal tervszerűbben végezze munkáját és ettől az időtől kezdve a Szövetség alapos előkészületek után elvi fontosságú kérdéseket is tárgyaljon.

A Szövetség Tanácsa kinevezése óta csak egy ízben tartott ülést. Első ízben történt meg, hogy az évi verseny- és bajnoki rendszort nem szélesebb testület /elnökség/, hanem maga a Tanács vitatta meg és fogadta el. Bebizonyosodott az, hogy közérdeklő kérdések esetében ilyen nagyobb testület véleményét ki kell kérni.

Az újjászervezett bizottságok munkájában is komoly javulás volt tapasztalható. Különösen vonatkozik ez a Nyilvántartó és Ifjúsági Bizottságra. Az Elnök és Szervezési Bizottság, mely az előző években tevékenységet nem fejtett ki, az 1959. évben intenzív munkába kezdett.

A megyei szövetségeket értékelve megállapítható, hogy néhány megye /Hajdu, Csongrád, Borsod, Győr/ munkájában is javulás mutatkozik. Sajnos, néhány megye /Pest, Veszprém, Fejér, Nógrád/ munkájában javulás helyett visszaesés volt tapasztalható.

b./ A versenyzők felkészítése terén is tovább szilárdult a fegyelem. Ma már mindenütt a négyszakaszos edzésrendszer alapján történik a felkészülés. Vidéki szakembereink is elfogadták ezt annak ellenére, hogy sok esetben munkájuk még mindig sablonos.

Edzésrendszerünk fejlődése, edzésmódszerekbeni technikai elgondolásaink igyekeznek lépést tartani az európai színvonalal.

Általában a szakosztályokban a minőségi színvonal nem kielégítő, melyet anyagi nehézségek magyaráznak. Igen sok esetben felettes szerveik sem tesznek jelentősebb intézkedést, hogy ezen a területen javulás mutatkozzék.

Iskolai atlétikai oktatás sem kielégítő. Hiba, hogy a tantervi anyagot mechanikusan adják le.

Az 1959. évi munkatervben szerepelt egy országos edzőértékesítést megtartása. Sajnos, ez a terv tárgyi nehézségek miatt nem kerülhetett megvalósításra.

Az edzők szakmai tudása kielégítő. Tekintettel arra, hogy a nyilvántartott és minősítéssel rendelkező edzők 50 %-a más területen fejt ki tevékenységet, igen sok esetben edzőhiánnyal küzdünk. Ezt a problémát meg az is súlyosbítja, hogy a működő edzők területi elosztása aránytalan. Különösen szembetűnő ez Budapest és vidék viszonyában.

A versenybírák működésében visszaesés volt tapasztalható. Ez elsősorban a versenyelrendezésre vonatkozik. De csökkent a versenybírák száma is. Nem rendeztek országos viszonylatban elegendő versenybíró tanfolyamot.

Az utóbbi évek folyamán a társadalmi aktívák száma egyre fogyott, mely komoly nehézséget jelentett a szövetségi munka végzésében.

c./ A versenyzők fegyelme általában kielégítő. Egy-két kisebb fegyelmességtől eltekintve súlyos fegyelmi vétség nem fordult elő. A termelő munkához és tanuláshoz való viszonyuk jó. A válogatott csapat tagjai rendes, komoly elfoglaltsággal rendelkeznek, illetve tanulmányt folytatnak.

d./ Létesítményeink állapota nem kielégítő. A legtöbbnél a karbantartó munka elhanyagolt. Vidéki viszonylatban több megye nem rendelkezik olyan atlétikai létesítménnyel, amelyen megyei jellegű versenyt lehetne rendezni.

Az egyéni felszerelések és szerek minősége nem kielégítő. Egyes atlétikai szerek aránytalanul drágák, ezért több esetben a sportkörök nem tudják megvásárolni.

Összefoglalva az 1959. évi munka értékelését, megállapítható, hogy a Magyar Athle-

tikai Szövetség az 1959. évi program 80 %-át megvalósította. A végre nem hajtott feladatok zöme olyan természetű, melyet egy év alatt elvégezni nem tudunk és ennek következtében az 1960. évre tolódott át.

II.

A Magyar Athletikai Szövetség 1960. évi munkáját a Magyar Szocialista Munkás Párt testnevelési tézisei és a "testnevelés és sportmozgalom öt éves fejlesztési tervének irányelvei", az MTST 1960. évi munkaprogramja, továbbá az MTST Elnökségének az atlétika fejlesztésével kapcsolatban hozott határozatai határozzák meg.

Főszempontként az atlétikai sportág öt éves fejlesztési tervének kidolgozását kell tekinteni. Az öt éves fejlesztési terv tervszámainak kidolgozásánál figyelembe kell venni a gazdasági, szervezési és szakmai lehetőségeket és feltételeket. A tervszámoknak minden tekintetben arányban kell lenniük egymással. Amikor fejleszteni igyekszünk a szakosztályok és ezzel párhuzamosan a sportolók számát, feltétlenül felalkozni kell a szakemberek, edzők, versenybírók és sportvezetők kérdésével is.

A sportoktatási munka területén a sportág további megerősödésére kell törekedni. Olyan verseny- és bajnoki rendszert kell kidolgozni, amely lehetőleg 5 évig nem változik meg. Fokozott figyelmet kell szentelni élsportolóink olimpiai és ezévi nemzetközi versenyekre való felkészítésére.

A megoldásra váró feladatoknak minden tekintetben összhangban kell lenniük nemzetgazdasági lehetőségeinkkel és a gazdasági kérdéseknél érvényesülni kell annak a törekvésnek, hogy a megoldásra váró feladatok az egyszerű és takarékosabb pénzgazdálkodás jegyében kerüljenek megvalósításra.

1./ Feladataink a szervezési munka területén

A Magyar Athletikai Szövetség Elnökségének első sorban a szervező, irányító és ellenőrző munkáját kell megjavítani. Meg kell erősíteni a Tanács és a bizottságok munkáját, ki kell szelészíteni a kollektív vezetést. A Szövetség minden területén fel kell számolni a sportkörü sovínizmust.

Az 1960. évben szervezetileg meg kell erősíteni Fejér, Pest, Veszprém és Tolna megyék munkáját. El kell érni, hogy a megyei szövetségek elnökségi üléseiken helyi vonatkozású elvi kérdéseket is tárgyaljanak. Ezenkívül valamennyi megyei szövetség készítse el munka tervét és annak alapján végezze munkáját. Valamennyi megyei szövetség alakítsa meg edző-, versenybíró és ifjúsági bizottságát.

Az MTST által már meghatározott területeken meg kell alakítani, illetve meg kell erősíteni a járási szövetségeket. Figyelembe kell venni, hogy a megalakulás ott történjék, ahol erre a lehetőség megvan. Különösen fontos a járási szövetségek megalakulásánál a KISZ aktíváknak a szövetségi munkába való bekapcsolása.

Már ebben az évben komoly gondot kell fordítani - és ez a feladat első sorban a Szövetség alsóbb szerveire vonatkozik - a III. osztályú versenybírók és sportvezetők képzésére. Valamennyi megyei szövetség az év folyamán rendezze meg a III. osztályú versenybíró tanfolyamot.

Az Egységes Sportminősítési Szabályzat értelmében rendezni kell a központi nyilvántartást és a megyei szövetségek nyilvántartását.

A Szövetség készítse - lehetőleg 5 évi időtartamra - olyan verseny-, illetve bajnoki rendszer kiírást, amely számbaveszi a lehetőségeket, az anyagi ellátottságokat, szakmai

feltételeket, figyelembeveszi az iskolások és falusi fiatalok bekapcsolását egymásra épülő versenyrendszer alapján. A jövőben lehetőséget kell biztosítani a le nem igazolt falusi fiatalok részére, hogy a járási és megyei versenyeken és bajnokságokon résztvehessenek. Ezen keresztül is biztosítani kell két fontos cél elérését: a tömegek mozgósítását és a színvonal emelését.

Az MTST határozatának megfelelően el kell készíteni a jelvénytulajdonos verseny atlétikai vonatkozású részének kidolgozását.

A testnevelési és sportmozgalom tervszerű fejlesztése érdekében ki kell dolgozni az atlétikai sportág öt éves fejlesztési tervét szakosztályokra, sportolókra, edzőkre, versenybírókra, sportvezetőkre egyaránt. A tervszámoknak összhangban kell lenniük a magyar testnevelési és sportmozgalom öt éves fejlesztési tervének fő elvi részeivel és szem előtt kell tartani az öt éves nemzetgazdasági tervet és azok sport-lehetőségeit.

2./ Feladatok a sportoktatás területén

Az országos szövetség fontos feladata, hogy a válogatott keretek felkészítése, a sportkörök és más sportszervek területén végzett szakmai irányító munkáját megjavítsa.

Az MTST határozatának megfelelően a sportolók létszámát az elkövetkezendő években 25 %-kal emelni kell, sőt a lehetőségek megteremtésével ezt a számot túl kell szárnyalni. 1964. év végére el kell érni, hogy a nyilvántartott versenyzők száma legalább 70 %-ban minősített versenyző legyen.

A sportkörök szakosztályain belül emelni kell az I. osztályú minősített sportolók létszámát, amely első sorban tervszerű szakmai munkával érhető el. Növelni kell a II.-III. és ifjúsági osztályú sportolók létszámát a szakosztályok maximális kihasználásával. Elsősorban iskolai, falusi, valamint a szakszervezeti bajnokságokban és jelvénytulajdonos versenyeken feltűnt sportolókkal kell biztosítani a szakosztályok utánpótlását.

A válogatott kereteknél meghonosodott korszerű felkészítési módszereket fokozatosan el kell terjeszteni és ezt a lehetőségek figyelembevételével alkalmazni kell az atlétikai szakosztályok munkájában.

Meg kell vizsgálni a női atlétika nem megfelelő színvonalának okát és annak kiküszöbölésére több éves távlati tervet kell készíteni. Nagyobb gondot kell fordítani a szakmai kiválasztásra, különösen az elmaradott sportágakra való tekintettel. Az elmaradt sportágakban a lemaradás kiküszöbölése érdekében tervezetet kell kidolgozni és a munkát még ebben az évben be kell indítani.

Alsófokú edzéstervet kell készíteni, ami vel első sorban a falusi és iskolai szakmai munkát kell segíteni.

El kell készíteni a válogatott keretek foglalkoztatásának távlati tervét.

Az 1960. év egyik legfontosabb atlétikáinknak a római olimpiai játékokra való gondos és tervszerű felkészítése. A jó szereplés érdekében a munkába be kell vonni mindazokat a szakembereket, akiknek munkája akár irányítás akár ellenőrzés szempontjából kívánatos. Ragaszkodni kell az elfogadott edzéstervek végrehajtásához és módszerek alkalmazásához.

Közvetlenül az olimpiai játékok után hozzá kell látni az 1962. évi atlétikai Európa Bajnokságra történő felkészítéshez. Még az év első felében két évre előre főbb irányelvekben el kell készíteni a belgrádi Európa Bajnokságra való felkészítési tervet.

Nagy gondot kell fordítani a versenyzők politikai erkölcsi nevelésére. Tovább kell tudatosítani a versenyzők körében a termelő munkához és a tanulmányaikhoz való megfelelő viszonyt.

3./ A sportág kiterjesztése érdekében a Szövetség Elnöksége készítsen javaslatot a vidéki súlyponti helyek kialakítására. A kijelölésnél figyelembe kell venni az anyagi és tárgyi feltételeket.

A Szövetség vizsgálja meg országos viszonylatban az atlétikai pályák helyzetét. Azokban a megyékbe, ahol kevés, vagy egyáltalában nincs atlétikai pálya, tegyen javaslatot a megyei TST-k felé az ötéves terv során való felépítésükre.

A Szövetség szorgalmazza, hogy az év folyamán minden megyében állítsák fel a megyei utánpótlás keretet és hogy azok működtetéséhez a megyei szövetségek 1961-től az anyagi feltételeket költségvetésileg tervezzék be.

Edzőink továbbfejlődése érdekében ezévben meg kell rendezni az országos edzőértekezletet. Az országos edzőértekezleten többek között értékelni kell az olimpiai játékokon tapasztaltakat.

As Edző Bizottság az év folyamán 5-6 helyen tartson filmvetítéssel egybekötött mintaedzést.

A külföldi és hazai szakcikknek rendszeres fordítására, illetve megjelentetésére nagyobb súlyt kell helyezni. Lehetőleg igénybe kell venni az Atlétikai Híradót. Az Atlétikai Híradóban esetenként mozgás-sorozatokat is le kellene közölni.

III.

A megyei, budapesti és járási szövetségek a Magyar Athletikai Szövetség munkaprogramját saját területükre dolgozzák fel és annak alapján folytassák tevékenységüket az atlétikai sportág fejlesztése érdekében.

Nyiró György s. k.
főtárh

Bartha Bertalan s. k.
elnök



HOZZÁSZÓLÁS

* ROSCHTSCHUPKIN * HÁRMASUGRÓ * CIKKÉHEZ *

A Lipcsében megrendezett 1959 évi német könnyűatlétikai bajnokságokon Manfred Hinze 16.04 m-rel kiváló német rekordot ért el. Bármennyire is kiváló ez a teljesítmény, mégsem szabad tévedésbe esni - nemzetközi mértékkel mérve - hármassugróink alacsony teljesítményszintjét illetően. Hármassugróink teljesítménye 1 m-rel vagy még többel marad el pl. a szovjet és lengyel atléták teljesítménye mögött.

Ezen gyengeség oka látszólag azon alapszik, hogy versenyzőink nem rendelkeznek megfelelő fizikai feltételekkel, túlnyomó részt pedig túl későn kezdtek meg a speciális edzést.

Annak érdekében, hogy a különböző számokban átlagon felüli eredményeket érhesseken el, már fiatal korban szükséges a speciálisan megszabott edzés elkezdése.

A hármassugrásra vonatkozólag ezeknek a követelményeknek a versenyszabályok meghatározott korlátokat szabtak. A fiatalok részére a hármassugrás, mint versenyszám tilos volt. Csak 1958-ban rendeztek először bajnokságot hármassugrásban az "A"-ifjúsági fiúk részére /a "B"-ifjúságiak részére még ma is fennáll a versenyzési tilalom/.

Ezek a tilalmak nagymértékben vezettek ahhoz, hogy az ifjúsági osztályokban egyáltalán nem foglalkoztak hármassugrással. Ha megállapítást nyert, hogy valaki a felnőtt férfiaknál sprintben és távolugrásban nem tud átlagon felüli eredményt elérni, úgy megpróbálkozott a hármassugrással. Nyilvánvaló, hogy ezzel a hiányos kiválasztási elvvel minden célirányos és tervszerű felépítő munka zátonyra futott. Minden számnak megvannak a specifikus sajátosságai és ezeket éppen fiatal korban lehet a legjobban elsajátítani.

A hármassugrásnak az ifjúsági osztályokba való bevezetése ellen fő érveként ismételték a szalag- és támasztó-apparátus sérülési lehetőségeit hozták fel. Ez az érv azonban meglehetősen gyenge lábakon áll.

Egyik főkövetelményünk a gyermekek és fiatalok teljes és sokoldalú kiképzése. Így a könnyűatlétikai edzésben egyaránt ugrások, ugrólépés-futások és távolugrások legkülönbözőbb változatait és kombinációit - tehát a hármassugrás minden elemét - tanítjuk. És ez most, mint egyéni szám ne képezhesse versenytárgyat?

A tilalom /"B"-ifjúsági, "A"-gyermek/ véleményünk szerint csak a tapasztalatok és ismeretek hiánya miatt áll fenn, valamint hibáztatható a gyakorlati sportember és a sportteoretikus is. A szisztematikusan és mindenek előtt sokoldalúan felépített edzésnél logikusan nézve nem volna szabad nehézségeknek és sérüléseknek bekövetkezniük. Szeretnénk minden más versenyszámban /kivéve természetesen a hosszútávfutást/ korai edzést bevezetni.

Annak a kérdésnek megválaszolásánál, hogy vajon már gyermek- vagy ifjúságban lehet-e tanítani a hármassugrást, nem szabad egy helytől felépített oktatási metodika esetleges következményeiből kiindulni, hanem sokkal inkább figyelembe kellene venni a pozitív tényezőket, pl. a sportoló sokoldalú fejlődését, mint a teljesítménysportnak jelentősen szélesebb alapját és következtésképpen a tehetségesebb hármassugrókat már idejekorán ki kellene válogatni. Ha példának okáért megnézzük M. Hinze teljesítményének fejlődését, megállapíthatjuk, hogy csak 23 éves korban specializálta magát a hármassugrásra. Ezidőben /1956/ 12.87 m távolugrást ért el, tehát olyan eredményt, amelyet egy 15-16 éves ifjúsági sportoló két évi edzés után elérhet.

Ezen kérdések problémája természetesen más vonatkozásban is aktuális, mint azt ez a cikk bemutatta. A Roschtschupkin által lefektetett eredmények edzőinknek és gyakorlati vezetőinknek utmutatásuk és ösztönzésük szolgáljanak a hármassugrás korai korban való oktatására. Azonkívül több probléma tisztázása érdekében kívánatos volna, hogy ez a cikk a

gyermek- és ifjúsági koru hármasugrás tanítására vonatkozó vitát váltana ki /12 évtől kezdődően/, mely alkalommal az esetlegesen már rendelkezésre álló tapasztalatok és eredmények kiértékelhetők lennének és a hármasugrás megtanulásában és eredményeiben gyorsabban érhetnénk célt.

Például Roschtschupkin által a hármasugrásnak lefektetett részletes tanítási módja nem feltétlenül a legjobb módszer. Inkább azon a véleményen vagyunk, hogy egy sportmozgási folyamat megtanulása csekély, helyes

következményekkel járó gyakorlati választással nyers formához vezessen, amelyből azután finomabb forma fejleszthető ki.

Sajnos ezidejűleg még nem áll elegendő anyag rendelkezésünkre ahhoz, hogy ebben a kérdésben végleges álláspontot foglalhassunk. Ez további kutató munka feladata lesz, amelynek eredményei későbbi időpontban kerülnek nyilvánosságra.

Fordította: V. Betoná Éva

KALOVITS ISTVAN:

Feladatok az

IFJUSÁGI

válogatott felkészítésénél

Ez évben ifjúsági versenyzőinknek két feladatot kell megoldaniuk: előbb az NDK ellen a fiúk és a lányok itthon, majd csak a fiúk Mariborban a jugoszlávok ellen állnak ki. Az NDK csapatát nem kell bemutatni. Jól ismerjük őket Weissenfelsből. Küzdőképes, jól képzett együttes, melynek jóformán nincs is gyerege pontja. A jugoszlávokat nem ismerjük, de valószínű, hogy egy kis küzdeni tudásért ők sem mennek a szomszédos. Sajnos, második női mérkőzésre nem nyílik alkalom.

A magyar férfi és női csapat előkészületei az elmúlt években - bár mindent megkíséreltünk a közös felkészülés érdekében - nem voltak a legideálisabbak. Kijelöltünk ugyan versenyeket és már hónapokkal előbb minden számbavehető versenyző írásban megkapta, mikor és hol kell indulnia. A hétről-hétre ismétlődő egyesületi bajnoki pontversenyek miatt azonban csak a legnagyobb ritkaság volt, hogy az esélyesek találkozhattak. Ez nem segítette elő a válogatást és alkalmat adott arra, hogy válogatásra még nem érett versenyzők is szószólóra találjanak.

Az 1960. évi ifjúsági válogatott keretre vonatkozó javaslat már az Elnökség előtt fekszik és a felkészülés előkészítése is megkezdődött. Bár edzőtáborozásról szó sem lehet, egyes számokban /gyorsfutók, gátasok, ugrók és súlylökők/ a keret budapesti tagjai részére bizonyos mértékig lehetőséget biztosított a MASE a Bp. Honvéd Tüzer-utcai fedett pályájának heti két alkalommal való használatára. Ez természetileg jó hatással lesz az eredményekre.

Új szint jelent a versenynaptárban a régióta vajudó és az idén végre megrendezésre kerülő Vidék-Budapest ifjúsági válogatott viadal. Elképzelésünk szerint a németek elleni csapatokat az itt tapasztaltak alapján állítanánk össze. Kérdés még, hogy 2-2 vagy 3-3 főből álljanak-e az egyes számok résztvevői. Bizunk abban, hogy az egyes számokban sikerül az ország legjobb hat versenyzőjét összehozni és az egymás elleni eredmények alapján a valóban legjobb női és férfi csapatot kijelölni. Ha a jelenleg rendelkezésre álló versenyzők képességeit vizsgáljuk, meg kell állapítanunk, hogy jó néhány számban alaposan lemaradtunk. Egyes számokra, mint pl. kalapácsvetés, női távol, stb. át kell állítani versenyzőket. A felnőtt sorba került versenyzők kiesése következtében az ifjúságiak ezen versenyszámokban nem érik el a kívánt színvonalat.

Jelen írásunk célja elsősorban olyan irányu tájékoztatás, hogy - felmérve az erőket helyes irányba terelje a még ingadozókat. Eppen ezért elsősorban gyengéinkre térünk ki.

I. Férfiak:

Síkfutószámokban nagyjából kiegyensúlyozott csapattagokkal rendelkezünk. 100 m-en a második embert és a váltótagokat, 4x400 m-en a negyedik és tartalékembert, feljebb pedig azokat keressük, akiknek beállításával biztosítani tudnánk a felesleges duplázások megakadályozását. Ez utóbbi az akadályra is vonatkozik, miután középtávutóink általában elég jók akadályon is!

Magasgáton az 1959-es ifi-ranglista első tízéből mindössze egy fő esett ki, viszont a serdülőkből szükséges utánpótlást úgy hisz szűk megkaptuk. Itt inkább az a probléma, hogy a jelöltek elérik-e legalább a 15.5-öt, amivel már lehet keresni.

Hosszgáton elég nehéz a helyzet! Az első tízből alig hárman maradtak meg! Sajnos, átállítható elég gyors 400-as pillanatnyilag nincs a láthatáron.

Az ugrásokban biztató a helyzet, bár rubanban a második ember elég gyengének látszik. A másik három számban még megfelelő tartalékokra is van kilátás!

A dobószámokban nagy változások vannak. Az elmúlt években - súlylökés kivételével - a magyar csapat biztos pontjait jelentették. Most ugye nem ki, hogy súlylökőink közül többen is a 14, a díszkoszvetők pedig a 45-46 méter fölé kerülhetnek. Gerelyhajításban két 60 m-es és három-négy 58 m-es dobóra számíthatunk. Sajnos, általában az egész gerelyhajító gárda eléggé sérülékeny és - pillanatnyilag - bizonytalan. Kérdés, hogy a felsorolt három dobószámban jelöltjeink eljutnak-e a jelzett eredményekhez és ha igen, elegendő lesz-e a pontelőny szerzésére. Egész szomorúan nézünk ki kalapácsvetésben: van egy igen tehetséges és sokoldalú atlétánk, akit minden dobószámban, tehát kalapácsvetésben is jól használhatunk, valamint egy szintén tehetséges, de igen bizonytalan dobónk, mögöttük azonban a 40 m-t is alig érték el! Itt lenne szükség több jóalakú, megfelelő mozgáskészséggel és erővel rendelkező dobó átállítására! Kétségtelen, hogy a még rendelkezésünkre álló félév kevés, hogy csak szorgalommal eljusson valaki a nemzetközi ifjúsági szintet jelentő 52-54 m-hez közeli eredmény eléréséhez, de az 50 m nem elérhetetlen álom.

II. Leányok:

Leányaink 1959-ben biztosan győztek az NDK ellen. Azóta azonban a csapatnak a fele - és éppen a kulcsemberek /Such, Keresztes, Szlonkay, Rózsavölgyiné, Balogh, Miklós J./ - felnőtt és a helyükbe kerülők egyes számokban még erősen elmaradnak elődeiktől.

Viszonylag a futószámokban a legkönnyebb a helyzet és az utánpótlás - beleértve a gátat is. Megkönnyíti helyzetünket az, hogy a váltóba esélyesek csaknem mind budapestiek és így lehetőség nyílik a váltások alapos begyakorlására.

Sokkal nehezebb az ugrószámok helyzete, hol mind a négy válogatottunk kiesett. Magasugrásban nagyjából biztosítható a megfelelő erő beállítás, azonban távolban a jelen pillanatig teljesen reménytelennek látszik az eset. Itt is, mint a férfi kalapácsvetésben, átállításra lenne szükség! Jó lenne, ha edzőink alaposan körülnéznének védelceik között. Biztos, hogy akad egy-két gyors és jó mozgású leány, aki júliusig legalább biztos 540-550-es formát elérhetne!

A dobószámok közül súlylökésben és diszkoszvetésben jobbak az előjelek a múlt évinél. Fiatal dobónők megmaradtak és töretlenül fejlődnek. Rájuk még 2-3 évig biztosan számíthatunk.

Rosszu idő óta biztos győzelmet jelentett színeinknek a gerelyhajítás. Most még a távolugrásnál is rosszabb esélyeink vannak. Baloghék utódainak egyelőre még a 40 m is probléma. Mindössze egy érte el közülük 1959. elején, míg a többiek legalább 1-2, de inkább több méterrel maradtak el ettől, ráadásul egyhelyben topognak és nem váltják be az indulásukkal hozzájuk fűzött reményeinket.

Eszmefuttatásunk végére jutottunk. Nagyon jó lenne, ha szakembereink az elmondottakat megzavarnék és hasznukra, egyben a magyar atlétika egyes számokban való elmaradottságának felszámolására használnák fel. Kétségtelen, hogy az egyesületekben folyó téli munka ezen segíteni fog és egy-két elmaradott számban ideiglenes megoldást is hoz. Jó lenne azonban, ha egy egységes elgondolás alapján nemcsak ideiglenes foltozásig jutnánk el, hanem tervszerű rávezetéssel, átállítással és neveléssel az ifi válogatotton kezdve - és azon keresztül - ismét egy egységes, minden számban kiegyensúlyozott felnőtt magyar csapatot alakíthatnánk ki. Erre pedig a lehetőség és a megfelelő emberanyag meg van, mint ezt éppen az ifiválogatott példája is mutatja pl. 400-as gáton, ahol - a legutóbbi évek során tervszerű átállítással - sikerült Munkácsitól Dériig minden évben jobb és jobb, főleg ütőkéesebb versenyzőpárt kinevelni.

AZ IFJUSÁGI VÁLOGATOTTKERET NEVSORA

100 m, 200 m, 4x100 m

Gémesi József
Klinkó Dezső
Kosztolányi György
Kovács János
Kuty Gábor
Marosvölgyi Károly
Maróthy Géza
Nemesvári Dániel
Sille József
Tamás Gyula
Vargyas Csaba
Vrbánszky Ferenc

Törekvés
UTTE
Szekszárdi Dózsa
U.Dózsa
MTK
Oroszázi Kinissi
Vasas SC
Dunakeszi Magyarok
Tatabányai Bányász
Vasas SC
Szombathelyi Haladás
Csepel SC

400 m, 4x400 m

Gyulai István
Bertóty Levente
Solymosi Tamás
Tóth István
Varga Mihály

Bp. Honvéd
Bp. Honvéd
Nagykanizsai Bányász
Tipográfia TE
MAFC

800 m, 1500 m, 3000 m, 1500 m akadály

Benedek László
Farkas János
Gimesi András
Jóny István
Kádár Attila
Meeser Lajos
Mócsai Kálmán
Nagy Sándor
Pamuk József
Perneczky Gábor
Pir Károly
Szabó Sándor

Vasas SC
Vasas SC
MTK
FTC
Vasas SC
Salgótarjáni Bányász
Bp. MEDOSZ
MTK
Kaposvári Dózsa
MAFC
Törekvés
MTK

110 m gát, 400 m gát

Babai Iván
Győri Tamás
Halász Géza
Vértessy Miklós

Bp. Építők
UTTE
FTC
REAC

Magasugrás

Bodó Gábor
Krasovecz Ferenc
Ötvös Péter
Szarka István
Szekeres Tibor

TF
Tipográfia TE
UTTE
Tatabányai Bányász
Békési MÁV

Rúdugrás

Csányi Zoltán
Kenessey János
Kismartoni László
Kotányi Ferenc
Lovas Albert

Vasas SC
Szombathelyi Haladás
Vasas SC
Vasas SC
Pécsi Dózsa

Távolugrás

Balassy Péter
Mihályi Géza
Rááb Tibor

Szolnoki MÁV
U.Dózsa
Szegedi Sportiskola

Hármasugrás

Almáshegyi Béla
Ivanov Drágán
Keresik Iván
T.Varga György

Salgótarjáni Kohász
Oroszázi Kinissi
U. Dózsa
U. Dózsa

Súlylökés

Grenspérger László
Hódy József
Juhász János
Reha József

Vasas SC
Bp. Honvéd
Bp. Építők
Pécsi EAC

Diszkoszvetés

Bakay József
Magyar László
Vágó Pál

Csepel SC
Ceglédi VSE
UTTE

Gerelyhajítás

Kabdebó Antal
Márity János
Tolnai György
Varga Béla

MTK
Bajai Építők
U. Dózsa
Szekszárdi Textiles

Kalapácsvetés

Bervink Mihály
Baticz Levente
Perlik Richárd

Bajai Építők
Ganz-MÁVAG
Nyíregyházi VSC

Összetett verseny

Mezei Gábor

Tipográfia TE

100 m, 200 m, 4x100 m

Baricza Ágnes
Heldt Erzsébet
Jónás Ildikó
Koczka Margit
Markó Margit
Pikó Anna
Rejtő Ildikó
Sárkány Gizella

MTK
U. Dózsa
MPSC
Debreceni EAC
Vasas SC
Békéscsabai MÁV
Csepel SC
Oroszázi Kinizsi

400 m, 800 m, váltó

Deák Teréz
Guba Mária
Gyenes Katalin
Kazi Olga
Móricz Erzsébet
Nagy Katalin
Tóth Mária

Pécsi Postás
Békéscsabai MÁV
Hatvani VSE
MAFC
Győri Vasas ETO
Debreceni Építők
I.sz. ITSK

80 m gát

Bori Gizella
Csere Zsuzsa
Onódi Éva
Sebes Erzsébet
Szabó Ildikó

Nagykanizsai Bányász
MTK
Bajai Építők
U. Dózsa
FTC

Magasugrás

Beke Klára
Cseh Katalin
Fekete Magda
Horváth Edit
Radnóti Gizella
Szabó Róza

Vasas SC
Szolnoki MÁV
MPSC
Győri Vasas ETO
Nagykőrösi Kinizsi
Bp. Vörös Meteor

Távolugrás

Bács Judit
Bártfai Viola
Desséri Katalin
Faluvegi Lenke
Skultéty Eta

Vasas SC
Bp. Honvéd
Bp. Honvéd
U. Dózsa
Diósgyőri VTK

Súlylökés

Baranyai Teréz
Dóry Andrea
Kisgyörgy Anikó
Rácz Mária

VN KÖZÉRT
Bp. Honvéd
Zalaegerszegi TE
BAC

Diszkoszvetés

Bartos Ilona-
Kótai Margit
Magyar Katalin
Stugner Judit

Bp. Spartacus
Csepel SC
Vasas SC
U. Dózsa

Gerelyhajítás

Duanoki Zsuzsa
Kővári Márta
Tárnyik Éva
Zöldi Klára

BVSC
Székesfehérvári KASE
MAFC
Bp. Építők

Összetett verseny

Oó Mária

Bp. Honvéd



KOVACS Gergely:

A vidéki atlétika fejlődéséről

Az utóbbi években a vidéki atlétika fejlődése kétségtelenül megállapítható. Azonban ez a fejlődés még mindig nem megnyugtató. Ha mélyrehatóbban vizsgáljuk az eredményeket arra a megállapításra jutunk, hogy egyes számokban igen gyengék az eredmények. Ilyenek például a női 100-200m, a női és férfi távolugrás, a hármas és rudugrás, stb. A fent említett számokban is akad ugyan egy-két versenyző, akinek eredménye jónak mondható. Ezekben a számokban az elmaradást főleg akkor vesszük észre, ha az átlag eredményeket vizsgáljuk. Tudjuk, igen sok nehézséggel kell megküzdni vidéken az atlétika híveinek és vezetőinek. A legfőbb probléma már ott jelentkezik, amikor a sportkörök többsége nem megfelelően támogatja atlétikai szakosztályait.

Jelenleg már eljutottunk oda, hogy legtöbb megyében a TST-k kellő megértést tanúsítanak az atlétika fontossága iránt. Így anyagiakban is megfelelő támogatást biztosítanak a megyei atlétikai szövetségek részére. Ez a megfelelő anyagi támogatás lehetővé teszi, hogy a jelenlegi versenyrendszerünket a továbbfejlődés biztosításának megfelelően egyes vonatoknak átalakítsuk. Ezért meg kell változtatni a megyék közötti Béke Kupa ver-

seny formáját is. Eddig három megye alkotott egy csoportot. Ez már eleve helytelen volt, mert a három megye közül egy nem rendezhetett fordulót, mivel a Béke Kupa csak két forduló volt. Javaslatom szerint két-két megyét kell párosítani a területi viszonyoknak megfelelően. Így a két fordulóból mindegyik rendez egyet-egyet.

Igy egy megye számonként három-három versenyzőt indítana! A harmadik fordulóba való jutás kérdése - mely az országos helyezéseket hivatott eldönteni - az eddigi pontértékelés szerint történjék oly módon, hogy a legtöbb pontot szerzett hat megye számonként egy-egy versenyzővel vegyen részt ott.

Ugyancsak a fejlődést segítené elő, ha a jövőben megrendezésre kerülne az országos vidéki ifjúsági atlétikai bajnokság is.

Érdemes volna foglalkozni azzal is, hogy a megyék évvégi rangsorolása a három vidéki fő verseny: a megyék közötti Béke Kupa, a vidéki bajnokság és a vidéki ifjúsági bajnokság alapján történjék.

A fent említett javaslatok /lehetne még többet is sorolni/ megvalósítása azért volna szükséges, mert a fejlődés megkívánja, hogy minél több újszerű, serkentő hatású elképzelést valósítsunk meg!

A BUDAPESTI ATLÉTIKAI SZÖV. IFJUSÁGI BIZOTTSÁGA MUNKÁJÁRÓL

A Budapesti Ifjúsági Bizottság az 1960. évre igen komoly feladatokat tűzött ki maga elé. Ezek közül kiemelkednek a következők:

1. A budapesti ifjúsági válogatott keret foglalkoztatása szakmai és nevelési vonalon.
 2. A Budapest-Vidék ifjúsági válogatott verseny létrehozása.
 3. A Budapestben működő uttorokkal, serdülőkkel és ifjúságiakkal foglalkozó edzők számbavétele.
 4. Az "Ifjúsági Kupa" megrendezése.
- Vegyük sorra egy kissé részletesebben, hogy a kitűzött feladatok végrehajtása mit jelent ifjúsági atlétikánk részére.

1. A budapesti női és férfi ifjúsági válogatott keret foglalkoztatása szakmai és nevelési szempontból

Igen gondos előkészítésre mutat az, hogy a versenyévad befejezése után 20 nappal már össze lehetett állítani a budapesti női és férfi ifjúsági válogatott keretet. Ez tervszerű munka volt, mert már az 1958-as versenyévad befejezése után a legjobb 30 ifjúsági és legjobb 20 serdülő eredmények összeállításánál Kalovits István a születési éveket is felfektette. Így az év közben felbukkant új jelöltek születési éveinek hozzáírása nem jelentett különösebb munkát. Ezen tervszerűen előkészített munka következtében mind a Budapesti, mind az Országos Ifjúsági Bizottságnak "naprakészen" megvolt a soronkövetkező jelöltek tág kerete. Ehhez hozzájárult még az az 1959-ben bevezetett "ujjítás", hogy a két bizottság két vezetője révén a legszorosabb együttműködésben dolgozott egész évben. Részben ennek volt köszönhető, hogy minden formális ülés nélkül, csak a szükség diktálta alkalmakkor ültünk össze és végeztük munkánkat, melynek eredményeképpen november 20-án, minden szempontot és jelöltet figyelembe véve, összeállíthattuk a budapesti keretet, majd alig egy hónap múlva az Országos Ifjúsági Bizottság az országos keretet. A 86 tagu budapesti keret egyesületek szerinti csoportosításban a következő:

Egyesület	Nő	Férfi	Összesen.
Bp. Vasas	5	8	13
Ujpesti Dózsa	4	5	9
MTK	3	5	8
FTC	2	5	7
Bp. Honvéd	2	4	6
Tipográfia	1	4	5
MÁRC	3	2	5
Vasas Izzó	-	4	4
BEAC	1	3	4
Csepel	2	2	4
Bp. Építők	1	3	4
Bp. Vörös Meteor	1	1	2
BVSC	2	-	2
Ganz-MÁVAG	-	2	2
WPSC	2	-	2
Törekvés	-	2	2

Egy-egy fővel a Vörös Meteor Közért, az Előre, I.sz. ITSK, Bp. Petőfi, Bp. Spartacus, TFSE és Bp. MEDOSZ.

Sajnos az 1959. évi keretből igen sokan felnőttek lettek. Összesen csak 7 nő és 16 férfi maradt ezekből az 1960. évi keretben.

Ugy vélem, az összes egyéni sportokban válogató, vagy azt előkészítő bizottságok néhány év óta rájöttek, hogy a válogatott csapat minél jobb kialakításában igen hasznosak az elméleti tudást fejlesztő és a közösségi szellem kialakítását célzó összejövetelek. Ezt a tapasztalatot szűrtük le mi is az utóbbi években. Ezért határoztuk el, hogy a versenyévad kezdetéig 3, vagy 4 olyan előadást rendezünk, melyeken filmvetítés mellett elméleti tudásukat fejlesztjük. Ezeket a legképzettebb budapesti edzők tartják megfelelő nevelési és szakmai tartalommal. Minden alkalommal szerepel a keret orvosa, dr. Szűcs Endre előadása is, aki a sportolókat érintő orvosi kérdésekkel foglalkozik. A pályaidény kezdete után a pályán csak a 4x100-as váltók részére fogunk összehozni edzéseket tartani, mert enélkül komoly eredmény nem lehet elérni.

Az első elméleti előadást a BTST Váci utca 62 sz. alatti tanácstermében tartottuk. Az előadás előtt kis cédulákat osztottunk ki a kerettagoknak, melyeken sportolásukra vonatkozó kérdések szerepeltek. Ezeket az előadás befejezéséig vissza-kaptuk, majd feldolgoztuk. Egy-két érdekes adat ezek közül:

A keret összetétele foglalkozásuk szerint 42 % középiskolai tanuló, 41 % dolgozó, 11 % egyetemi hallgató és 6 % ipari tanuló.

Évjáratok szerint: 61 % utolsó éves ifjúsági, 37 % még 2 évig ifjúsági és 2 % tovább is ifjúsági.

Szeretném, ha az évjáratokra vonatkozó statisztika nyomatékos figyelemztetés lenne az atlétikai szakosztályok vezetői és edzői számára az 1960. évre vonatkozólag. Lássunk céltudatos, alulról kezdődő nevelői munkához, mert különben nem lesz érdemes ifjúsági válogatottunk részére nemzetközi versenyeket lekötönni!

Ki és mikor kezdett atlétizálni: 6 %-a 1954-ben, 10 %-a 1955-ben, 31,4 %-a 1956-ban, 41,2 %-a 1957-ben és 11,4 %-a 1958-ban.

Nem nagyon dicséri edzőink ilyen irányú munkáját az, hogy a keret tagjainak csak 43 %-a vezet edzésnaplót.

A közvélemény szerint az előadás igen jól sikerült. A megjelentek rendesen és fegyelmezetten viselkedtek. Remélem, ez a továbbiakban is mindig így lesz és legalább ennyivel viszonzozzák azt a jószándékot és szeretetet, amellyel mi velük foglalkozunk.

Az első alkalommal dr. Szűcs Endre, Kereszturi Géza és Tompay Olivér tartottak előadást akiknek a Bizottság nevében ezúton is köszönetet mondok önzetlen közreműködésükért. Az előadás keretében 15 db új Atlétikai Szabálykönyvet osztottunk ki az év folyamán jó magatartást tanúsító kerettagok között. Reméljük ezzel is elősegítjük a szabályok minél jobb és szélesebb körben való megismertetését.

Sajnos, a meghívott elnökségi tagok, szakosztályvezetők, intézők, edzők nem jelentek meg. Erről is van statisztika: a meghívott 20 sportvezető közül 6, 10 edző közül 2 és a 2 ujságíró közül egy sem jelent meg. Azért hívtuk meg őket, hogy nézzék és bírálják meg munkánkat. Ha nem jó, tegyenek jobb javaslatot. Jelenlétükkel is segítsek munkánkat, ösztönözzék a megjelent fiatalokat, szóljanak az elhangzottakhoz. Az ifjúság neveléséről időnként felszólalni könnyű, de legalább

megjelenésükkel tegyenek is valamit.

A 86 tagu keretnek 71 %-a jelent meg. Az előadást követő napokban a sportköröktől levélben érdeklődtünk a meghívott kerettagok távolmaradása felől. Érdeklő a bizottságot, hogy az elmaradásért a sportkör, vagy a sportoló a hibás. Az eddig beérkezett válaszok nem adnak tiszta képet. Volt olyan eset, hogy a sportoló esti iskolában volt, vagy a sportkör nem értesítette ki a sportolót, de volt olyan eset is, hogy a sportoló volt a hibás. A mai napig sem adott választ a Honvéd, a Vasas, az Építők, a Vörös Meteor Közért, a Ganz-MÁVAG, az ITSK. Ez sem a jó sportkörü nevelőmunkáról, sem az Ifjúsági Bizottság segítségével nem ad jó képet. Tartok azonban attól, hogy amikor arról lesz szó, hogy ki kerüljön az utazó keretbe, a fenti sportkörök intézői kérdés nélkül fognak tanácsot szolgálni.

Ugy érzem, nevelés területén igen jó kezdeményezésnek számít a Budapesti Atlétikai Szövetség Ifjúsági Bizottsága által egy férfi és egy női atléta részére az 1960. versenyévre kiírt tiszteletdíj, melynek feltételei az alábbiak:

1. Amennyiben tanul a versenyző az 1960. évi végbizonítványban négyesnél gyengébb tanulmányi jegye nincs. Ha dolgozó, úgy munkája és magatartása ellen nincs kifogás.

2. Magatartása a magánéletben, az edzéseken és a versenyeken kifogástalan.

3. Az 1960. évben legalább II. osztályú szintet ér el.

4. 1959. december 1-től 1960. november 30-ig edzésnaplót vezet.

A kiértékelést a Budapesti Atlétikai Szövetség Ifjúsági Bizottsága végzi a bemutatott bizonítványok, edzésnaplók, az egyesületi edzőktől és vezetőktől évközben folyamatosan kapott felvilágosítások, továbbá a bizottság tagjai által az évben szerzett tapasztalatok alapján.

Amennyiben az 1., 2. és 4. pontok tényezői ben elért eredmények több versenyzőnél egyformák, úgy a 3. tényezőben elért eredmény deklaron táblázat szerinti pontszáma irányadó.

Az Ifjúsági Bizottság december 23-1 ülésén megtárgyaltuk azokat a szervezési módszereket, amelyek révén a félévi és évvégi bizonítványban szereplő tanulmányi eredményeket meg fogjuk kapni. Ugyancsak határozatot hoztunk, melyszerint az Ifjúsági Bizottság tagjai 1960. január és február hónapokban ellenőrző látogatást végeznek a válogatott kerettagok sportkörü edzésein.

2. Budapesti Vidék ifjúsági válogatott verseny létrehozása

Ezen verseny létrehozásának és évenkénti rendszeres megrendezésének többféle célja van. Az országos ifjúsági bajnokság előtt találkozhat a legjobb budapesti és vidéki ifjúsági gárda, ezen keresztül lemérhető az évi fejlődés, továbbá igen alkalmas arra, hogy az országos válogatott viadal előtt egy pályán egyenlő feltételekkel lebonyolított versenyen tisztázhatók az erőviszonyok.

A budapesti és a vidéki ifjúság előtt ösztönző hatással lesz a válogatottság. A vidéken történő megrendezése esetében igen jól szolgálja az atlétika propagandáját és egyúttal megismerteti a budapesti versenyzőkkel a vidéki nagyobb városokat. Ugyanez áll természetesen fordítva akkor is, ha Budapesten kerül lebonyolításra, ahol még a vidékiek

megismerhetik mindazon oktatófilmeket, melyeket vidéken nem láthatnak.

Ilyen verseny hazánkban 1950. óta nem volt. Ennek rendszeresítése - az anyagiakon kívül - elsősorban azon mulik, hogy az illetékes vezetők és szervek szívügyüknek tekintik-e, vagy sem. Még ha a szükséges anyagi fedezet rendelkezésre áll is, az előkészítés, a megszervezés sok önzetlen és nehéz munkát követel.

3. A Budapesten működő uttörő, serdülő és ifjúsági versenyzőkkel foglalkozó edzők számbavétele.

Ha ezen edzők összeírása megtörtént, megbeszélésre akarjuk őket összehívni, ahol az eddig szerzett tapasztalatokat kicseréljük, majd megtárgyaljuk azokat az általános elveket, melyek szorosan összefüggnek ezen három korcsoport szakmai és nevelési, továbbá versenyeztetési kérdéseivel. Nem recepteket, vagy dogmákat akarunk lefektetni, hanem csak arról van szó, hogy rögzítsük azokat a módszereket, amelyekkel egészséges, jó szellemű felnőtt válogatott csapatot nevelhetünk ki, illetve melynek révén biztosíthatjuk a megfelelő utánpótlást.

A kérdőíveket még 1959. szeptemberében 30 budapesti sportkör szakosztályvezetőihez elküldtük. Ebből mindössze 5 érkezett vissza. Hiba, hogy a bizottságunk nem sürgette és ismételtlen nem kérte az ivate beküldését, de szomorú fényt vet arra is, hogy a sportkörök mennyire nem akarják segíteni bizottságunkat munkájában. Pedig saját érdekük ezt kívánna. Ezután is kérem azon sportköröket, amelyek az ivate még nem küldték meg, sürgősen adják meg a kért edzők neveit.

4. Az Ifjúsági Kupa megrendezése az 1960-as évben

Az "Ifjúsági Kupát" először 1953-ban az Országos Ifjúsági Bizottság kezdeményezésére akartuk megrendezni. Hosszas előkészületek után a Bp. Vasas ajánlott fel egy serleget. Megbeszéltük a részleteket, kitűztük a verseny időpontját és megállapítottuk a verseny miorát. A Bp. Vasas vállalta a rendezést is. Sajnos, a nagy eső elmosta a versenyt. Abban az évben más időpont már nem volt. A következő évben pedig a nagy részvétlenség miatt nem tudtuk megrendezni.

1958-ban, módosított, de sokkal jobb formában a Budapesti Atlétikai Szövetség ismét létrehozta. A sportolók és a sportkörök körében is nagy sikert aratott. A következő évben a lebonyolítási módszereken javítottunk, mely bevált és valószínű ez is marad végleges formája. 1960-ban ugyanugy rendezzük meg, mint az elmúlt évben, ezt a sportkörök többsége el is fogadta.

Véleményem szerint azonban még ezen is lehetne változtatni, hogy egy versenyző maxmálisan csak 2 számban indulhat /a jelenlegi 3 helyett/, mely feltétlenül kényszerítené a sportköröket az utánpótlás nevelésére, az elmaradt versenyszámok felkarolására és a hiányosságok megszüntetésére. Erdemes volna megfontolni, hogy ezen verseny ne legyen-e a sportkörök rangsorolásának egyik tényezője?

A fentiek csak rövid bepillantást nyújtottak a Budapesti Atlétikai Szövetség Ifjúsági Bizottsága munkájába, mellyel a magyar atlétika fejlesztését igyekszik előmozdítani. Mindehhez pedig a felsőbb sportszervektől, azok vezetőitől, a sportköröktől és a sportolóktól több támogatást kérünk.



/1959. szeptemberében hét magyar edző, illetve testnevelő tanár érkezett Guineába és annak fővárosába Conakryba, hogy az ottani minisztertanács kérésére megszervezzék és beindítsák az alig egy évvel ezelőtt gyarmati sorból felszabadult fiatal köztársaság sportéletét. A küldöttek között van e levél írója, akinek a rendszeres atlétikai élet beindítását, megszervezését, a versenyrendszer kidolgozását tűsték feladatuk. A megérkezésük óta eltelt fél év munkájáról ad hírt a levél, melyből az alábbi részleteket közöljük. Szerk./

+ + +

Conakry, 1960. február 17.

"Szeretnék néhány mondattal beszámolni - mint a guineai sportküldöttség tagja - az itteni atlétikai vonatkozású problémákról. Tekintettel arra, hogy a többiek /kosár-, röp- és labdarugó oktatók/ már irtak szövetségeknél, most én következem sorra. Remélem a levelemben felvetett kérdésekre válaszolni fogtok s így közösen még jobban segítségére tudok lenni itteni barátaink munkájában. Tájékoztatom azért később, mert a problémák megismerése, a szervezés és segítés körülményei még nem tisztázódtak eddig oly megnyugtatóan, melyre azt lehetne mondani, hogy most már végleges formát nyert, elintéződött. Itt minden változásnak és bírálatnak van kitéve.

Beszámolómat az alábbi főbb kérdés-csoportokban próbálom összegezni:

I. SZERVEZÉS

Megérkezésünkkor, mintán mindenki megkezdte a maga munkaterületét, tájékoztattam az atlétika helyzetéről. Nem sok időbe tellett, mert csak imitt-amott fellelhető tervek, évenként 3-4 verseny és ezek kezdetleges, alacsony színvonalú eredményei jelentették az atlétikai "hagyományokat". Szövetség csak névleg /de abból rengeteg volt/ működött, sajnos azóta is csak inkább a gyűlések megtartásában merül ki munkájuk. Itt Conakryban egy pálya van /a város lakóinak száma kb. 40.000/, mely a legszükségesebb követelmények szerint felel meg az atlétikai foglalkozások és versenyek lebonyolítására. Talaja vas-homok keverék, mely a mi salakunkhoz hasonlít, de porló anyag és nincs rendszeres gondozva. Ma már annyit elértem, hogy ezt a pályát néha locsolják és úgy ahogy gondozzák. Más körzetben /mert két körzet van: Conakry I. és II./ a tengerpart síma, homokos területe szolgál edzőpályaként /így nem egyedüli esemény Ellitnak edzés-módszere/. Szerek csak az utóbbi hónapokban kerültek "napfényre". Magas-, rudmércék, 30 db súly, diszkosz és gerely huzódott meg szerényen egy raktár mélyén. Ezeket az itteni sportszervező ifjúsági szövetség /IRDA/ azonnal kiutalta részünkre, s így ma már toborozzuk az ügyességi számokra a versenyző jelölteket. De ez igen nehezen megy. Ennek fő okai az időjárás, a munkaidők túlságosan késői befejezése, az idény szervezettlensége és egyéb okok a már fentebb említett szervezési munkálatokon kívül. Ez volt a kép a meginduláskor, de ma már egy kis eredményről is beszámolhatok.

II. A VERSENYEK ÉS AZOK ELŐKÉSZÍTÉSE

A munka megindításakor - kérésre - egybe hívták az "atlétika fekete apostolait". Tört francia nyelven előadtam néhány elgondolásom: a szövetség újjászervezése, klubok felállítása /szakszervezeti, területi jelleggel/, iskolások sportjának megszervezése, sportpá-

lya rendbehozatala, szerek biztosítása, stb.

Másik kérdés volt a hiányosságok pótlása: versenyrendszer elkészítése, versenynaptár összeállítása, edzések rendszeressé tétele /mert akármilyen furcsán hangzik is, itt a rendszeres edzést nem ismerték!/. Ezeknek a elgondolásoknak kisebb-nagyobb mértékű megvalósítása hozta azt az eredményt, hogy ma már Conakry I. körzetben 78, Conakry II.-ben pedig 67 fő jár edzésre. Iskolákban és leányliceumokban általában óránként is foglalkoznak atlétika oktatásával. Eddig 10 versenyt tartottunk, ami hazai viszonylatban III. osztályú versenyeknek felelt meg, rendezés és eredmény tekintetében. A versenyeken főleg futószámok /100, 200, 400, 800, 1500, 3000 m-es síkfutás, 4x100-as és 4x400-as váltó, továbbá 2.000 és 5.000 m-es gyaloglás/ és magas, távol, súly, hármasugrás szerepeltek. Ezeket "egyes esetekben" az induló női versenyzők számai egészítették ki.

Nem sikerült eredményesen megmagyaráznom és elérnem, hogy a 13 évesek ne együtt versenyezzenek a 21-28 évesekkel. Itt ilyenre egyelőre nincsenek figyelemmel. Lassan talán sikerül elérnem, de pillanatnyilag csak az iskolai testnevelők helyeselték kéréssem. Erőteljes az eredmények alakulása. Az alábbi összehasonlítás az első és legutolsó eredményeket mutatja:

F é r f i a k

100 m	13.6 -	11.3
200 m	27.2 -	23.6
400 m	60.8 -	53.2
800 m	2:29.0 -	2:00.2
1500 m	5:01.2 -	4:14.1
3000 m	12:35.8 -	10:28.4
5000 m	18:55.4 -	16:01.1
4x100 m	54.5 -	47.8
4x400 m	5:02.0 -	3:49.9
2000 m gyal.	11:21.2 -	11:21.2
5000 m gyal.	27:58.0 -	27:02.2
Magasugrás	175 -	182 x
Távolugrás	588 -	602 x
Hármasugrás	12.27 -	13.41
Súlylökés	8.92 -	10.26
Diszkosz és gerely még nem volt		

x = ugyanazon férfi tartja az eredményt

N ő k

60 m	9.9 -	8.4 +
80 m	12.2 -	10.8 +
100 m	14.1 -	12.1 +
200 m	32.6 -	30.4 +
4x60 m	46.9 -	40.4
4x80 m	68.6 -	61.5
Magasugrás	130 -	147
Távolugrás	378 -	492 +
Súlylökés	628 -	899

+ = ugyanazon nő tartja az eredményt

A váltoszámokban a javulást a váltótechnika alkalmazása jelentette, 4x400-on az átlagok javultak. Ma már 15 fű fut 56-57 mp között.

Ugró és dobó területen meglepett, hogy nem találtam meg az ígért nagyságokat. Állítólag a hegyek között van egy törzs, ahol a testmagasságukat játszva ugorják s nem is a legalacsonyabb törzshöz tartoznak. Valószínű, hogy 175-180 cm körül ugorhatnak. Remélem, hogy női atlétika területén nagyobb lesz a fejlődés, mert alkatilag /erő, magasság, ruganyosság tekintetében/ igen jó az átlag. De rettentően lusták. Táncra azonban azonnal kaphatók. Ha gólt rugnak, vagy nagyobb eredményt érnek el, a zenekar rázendít és minden versenyző táncol. Igen gyakori a mezitláb futó, vagy ugró fiú és leány. Nem adnak sokat az öltözőkre. Akadt olyan leány is, aki hiányos öltözékben akart futóversenyen résztvenni /felsőruha nélkül/.

Hetenként tartottunk versenyeket, melyekre minden nap este 1/2 6-7 óra között tartottunk edzést. Előbb a meleg /itt most 34-36 fok/, később a hirtelen sötétség miatt nem lehet edzeni. Egyéni és csoportos edzésrendszert alkalmaznak a gyakran velük együtt edzem én is. Ugyanis ha nem mutatom be a mozgást, ugyanannyit izzadok és fáradok, így meg legalább a "jóhoz hasonló" mozgást látnak, melyek ilyesminek kópiroznia. Ez bizony elég nehéz munka!

III. EREDMÉNYEK, NYILVÁNTARTÁS

Az eredmények felsorolásából is kitűnik, hogy munkámnak jelentős részét az eredmények regisztrálása, nyilvántartása és vezetése teszi ki. Minden versenyzőnek van egy kartonlapja, amelyen a versenyzámonként elért eredményét /a versenyjegyzőkönyvvel egyeztetve/ a verseny után a klub titkára, vagy atlétikai vezetője bejegyzi. Ezzel nagy nevelési eredményt értem el, mert hiúságból is jobbat akarnak elérni, mint barátaik. Ez az eljárás, ha nem is a meggyőzés elvén keresztül, de mégis csak közelebb visz az eredmények javulásához.

Jelenleg egy minősítő táblázat elkészítésén dolgozom, mely hasonlít a magyar I.-II.-III. osztályú és ifjúsági szintérték táblázatához, de természetesen az itteni átlagok figyelembevételével. Az eddigi itteni rendszer szerint a szintet elért versenyző progresszive juthatott el a falusi-, városi-, tartományi /járás/-, megyei- és országos bajnokságokra. Ennek hátrányait e levél keretében nem akarom fejtegetni, csupán annyit, hogy hasznos volt, de már idejét multá. Az eredmények nyilvántartásában egyéni-, klub-, városi-, tartományi- és megyei rekordokat tartják nyilván, mely mellett természetesen a GAF. Contrôl Commission az országos legjobb eredményeket is feljegyzi. Erről rádión és a hiányos sajtó útján tájékoztatja a sportkedvelő közönséget.

IV. EGYÉB FELADATOK

Eddigi fáradozásaim eredményeként tárgyalni fogják a szövetség átszervezésére vonatkozó javaslatomat, mely a magyar szövetség felépítéséhez hasonló. Elfogadták az edzőtanfolyam megrendezésére tett indítványom, melynek elvégzése esetén a résztvevők segédoktatói képesítést nyernek. A legjobbak oktatói tanfolyamon vennének részt, ahol megszerezhetnék az "edzői" címet.

Az atlétika iránti érdeklődés felkeltésére és a tömegesítés érdekében jelvénytérző sportpróbát szervezünk, melyben 60, 100, 1000 m-es

futás, távol, magas, súly szerepelne az atlétikai számok közül. Kiegészítendő ezt a torna és kerékpár. A szintek megállapítása végett társaimmal együtt a különböző vidékeken végzünk méréseket, hogy megfelelően állíthassuk össze. Igyekezünk az itteni problémákat a lehető legjobban megoldani. Szeretnénk, ha valamennyi itt dolgozó magyar sportember munkáját és eredményét úgy mérnénk le, mint a magyar szövetségek által küldött segítők munkáját. Remélem, fáradozásunk hasznos lesz, előreviszi az egyelőre még tapogatózó, utat kereső guineai egyetemes sportot.

Általában elmondható, hogy az itteni ifjúság szereti a sportot, de igénye főleg a labdajátékokra korlátozódik. Kevés az úszó és tornász. Teniszezőt még nem is láttak. A Képes Sport és Népsport minden megérkező számát igyekszem felhasználni. Ismerik létesítményeinket és tetszik is nekik. Tárgyalásaink közben egy-egy vita alkalmával szöbakerül Zatopek, Moens, Elliot neve mellett Rózsavölgyi Iharos és Kovács neve is. Ezeket általában ismerik.



Néhány szót szeretnék írni azokról a körülményekről, melyek mellett kell dolgoznom.

Az itteni időny szeptemberben kezdődik. A főidény hónapjai: december, január, február és március. Áprilisban már levezető időszak következik. Május, június, július, augusztus hónap a hatalmas és napokon át tartó trópusi eső miatt nem vehető figyelembe a munkaterv készítésénél. Jelenleg délután 4-5 óra közötti 34-36 fok meleg van. Így edzést csak este lehet tartani. Figyelemmel kell lennem a trópusi ártalmakra; a megterhelés mennyisége és minősége egész más problémát vet fel, mint otthon. Mindez még fokozódik a nőknél a változás korában. Az élelmezés és pihenés sem megnyugtató. Nappal kétrészes műszakban dolgoznak: 7-12-ig, majd délután 3-6-ig. 12-3-ig a meleg miatt szünetet tartanak. Sok a "magánzó", de van üzemi, hivatali munkás, tanító, doktor és technikus. Általában türelmesek, tanulni vágyók, de nem szeretik a nehéz, hosszasan munkát.

Az itteni több sportágat felölelő szervezeti apparátus a Guineai Ifjúság Szövetsége és a KISZ szervezetünkhöz hasonló, mely toboroz, irányt mutat és sok-sok fáradsággal akarja helyesen fejleszteni az ifjúság testkultúráját. Ezt részünkről segíteni szép, de igen nehéz feladatot jelent. Boldogan állunk helyt, mert itt bizalommal vannak irántunk, otthonról pedig azzal a reménnyel bocsátottak utra, hogy a magyar sportnak pionír harcsoái legyünk öreg Afrikában. Ezt igyekezem és igyekezünk is teljesíteni."



Átvéve: a "Der Leichtathletik-Trainer" 1959. évi 14. számából

Az edzési módszer további tökéletesítése a megjavított nevelőmunka és az akarati tulajdonságok nevelési metodikájának teljessé tétele nélkül elképzelhetetlen. Ez különösen most, a XVII. olimpiai játékokra való felkészülésnél fontos. Feltétlenül szükséges pszichológiai kérdésekkel foglalkozni, amikor a sportolót a versenyekre előkészítjük.

A XVI. olimpiai játékok azt mutatták, hogy az akarati tulajdonságok számos szovjet sportolónál gyengék voltak. A XV. olimpiai játékok eredményeinek hatására az edzőkön könnyelmi és alaptalan önbizalom lett urrá. Azt hitték, hogy sportolóinknak az olimpiai játékokon való második részvétele könnyebb lesz, mint előzőleg, mivel a légkör már nem volt ujnak tekinthető.

A valóságban a legcsekélyebb alap nem volt ilyen önbizalomra. Olimpiai csapatunk 327 tagjából az előző olimpián csak 90-en vettek részt a versenyeken; 237 fiatal sportoló azonban először állott az olimpiai arénában. A kiértékelés azt mutatta, hogy éppen közöttük voltak sportolók, akiknél az akarati tulajdonságok hiányoztak.

Elég telennek bizonyult számos szovjet atléta felkészülése az 1958. évi stockholmi EB-re. Ezzel kapcsolatban elkezdődött a szóbeszéd a külföldi sajtóban, különösen a nyugat-német "Der Kicker" című folyóirat írta, hogy "...az erős szovjet férfiakkal gyengék az idegeik." Kétségtelenül az ilyen szövegek írói legkevésbé sem gondoltak atlétáink rossz eredményeinek kiértékelésére. Megtisztelték a szovjet sportolók becsületének beszennyezését, amikor a "szlávok alacsonyrendűségének" fasiszta teóriáját ismétlik. A nagy honvédő háború az egész világnak példát mutatott a szovjet emberek soha nem látott hősiességéről a hartereken és az anyaországban és bizonyítékot szolgáltatott arra, hogy a szovjet embereknek erős akaratauk és vasidegeik vannak. Ha egyes sportolók nemzetközi versenyeken "elvesztik a fejüket", túlzottan izgatottak és nincs akaratauk a győzelemre, így ennek mindenek előtt a rossz nevelés és az edzés hiánya az oka. Meg kell találni azt a módot, amellyel a sportolónál az akarati tulajdonságokra való nevelést megjavíthatjuk. Vannak irodalmi munkáink, többek között Rudik P.A. és Puni A.C.-től, amelyekben a sportpszichológia tudományos alapjai, köztük az akarat-nevelés is le van fektetve. Ma már konkrét módszerek szükségesek az akarati tulajdonságok fejlesztésére az egyes sportágakban.

Az akaratnevelés alapvető eszközei és módszerei ismeretesek. Ezek a következők: a meggyőzés, a felvilágosítás, a példa, a lelkesítő vagyis felvillanyozás, a gyakorlat, a munka fokozatosan növekedő nehézségi fokkal és megterhelés a "teljesítőképeség határáig."

A nevelés eszközeül szolgálnak a csoportos edzések megszervezései, a feladatok önálló teljesítése, a verseny és ismétlési módszer alkalmazása és végül az edzés az elkövetkező verseny feltételei mellett, sőt még nehezebb körülmények között.

A figyelmet elsősorban a további módszerek kidolgozására kell fordítani annak érdekében, hogy a sportoló megszokja a "versenyzést". Az akarati tulajdonságokat pedig fokozott megter-

heléssel kell fejleszteni. Emellett módszereket kell kidolgozni, amelyek a sportolót edzések és versenyek alatt önállóságra nevelik. Ha ez a feladat megoldódott, úgy sportolóink számára lehetőség nyílik a fontos versenyeken nagy eredmények elérésére és az eredmények stabilitásának megjavítására.

Az edzéseket a versenyviszonyokhoz hasonló körülmények között kell lefolytatni, hogy a sportoló mindenek előtt ezen keresztül szokja meg a versenyviszonyokat. A különösképpen döntő versenyekre, mint az olimpiai játékok és az EB, már idejében fel kell készülni. Itt érvényes az, hogy a sportolót minden olyan körülményhez hozzá kell szoktatni, amely a versenyen való szereplés ideje alatt előfordulhat, pl. nedves vagy száraz levegő, az ország adottságai, szél, rossz pálya, stb. Az edzések alatt hasonló viszonyok megterheléséről kell gondoskodni.

Figyelembe kell venni a verseny lefolyásának sajátosságait az illető sportágban; pl. reggel előkészülni a selejtezőkre, nap közben azzal a szándékkal edzeni, hogy a legfontosabb versenyen a legnagyobb teljesítményt érjék el. Meg kell tanulni, hogy magasugrásnál első kísérletre bizonyos magasságot átugorjanak, illetőleg, hogy erejüket az előfutamra, középdöntőre, döntőre beosszák.

Másfel, két hónappal a verseny előtt át kell térni olyan edzési ciklusra, amely a verseny követelményeinek megfelelő: pontosan megállapított versenynap, átmozgatás előző este, pihenő és edzési napok, reggeli torna és így tovább.

20 napon keresztül olyan életmódot kellene folytatni, mint a versenynapok alatt /felkelés, ágyban pihenés, étkezések, edzési órák, stb. meghatározott időben/.

Ha nemzetközi versenyek nehéz és komplikált feltételek mellett zajlanak le /magashegység vidéken, erősen nedves levegő, magas és alacsony levegőhőmérséklet mellett, stb./, úgy igen ajánlatos 20-30 nappal előtte hasonló, vagy még komplikáltabb viszonyok között élni és 8-12 nappal előtte a verseny színhelyén tartózkodni.

Igen fontos a sportolót a verseny viszonyaira felvilágosítással, meggyőzéssel és pozitív példákkal előkészíteni. Meg kell, hogy győződjék a sportoló arról, hogy a győzelemre neki sincs kisebb kilátása, mint ellenfeleinek. Szükséges az is, hogy a sportoló néha beleképzelje magát a következő versenyre légkörébe, átgondolja taktikáját és átélje az elkövetkező küzdelmet. Természetesen szükséges még, hogy a versenyző a stadiont, annak berendezését és az ellenfél adottságait is átélje gondolatban. Célszerű az ott tartott előző versenyekről készített fényképeket és filmeket is megmutatni neki.

Ugyanígy elengedhetetlenül szükséges, hogy az idegessé válás pszichológiai mechanizmusának hatását és negatív befolyását az eredményességre irányítsuk. A sportolónak tudnia kell, hogy különböző szokatlan külső feltételek /ellenfél, felelősség a csapatversenyben, a verseny színhelye, stb./ az agykéregben új ingerküszöböt okozhatnak és az állapot megváltoztathatják. Ebben az esetben a dinamikus szteoretíp, amely a sportoló tevékenységét irányítja, zavart lesz, felesleges

izomfeszültségek mutatkoznak, a mozgási koordinációban lazulások állnak elő és az eredmény nagymértékben romlik.

Minél magasabb a sportoló erkölcsi és akarat-tulajdonságainak kvalitása, minél jobban tapasztalja a megszokott külső hatásokat, annál kevésbé áll fenn új ingerküszöb létrejötte az ideg- és izomtevékenységben, lazuló koordináció formájában. Kiváló erkölcsi és akarat-tulajdonságok megvédnek a versenyek alkalmával a szükségtelen izgalmaktól. Különösen fontos, hogy a sportoló bizonnyal saját testében. A sportoló felkészültségének sok oldala tükröződik vissza az akarat-tulajdonságokban /erkölcsi beállítottsága, technikai felkészültsége, ereje, gyorsasága, kitan-tása és még sok más tényező/. Ha valaki hisz saját erejében, még a legerősebb külső be-avatkozások ellenére is lényegesen nyugodtabban tud versenyezni.

A nehézségek leküzdésével az akarat-tulajdonságok igen nagymértékben fejlődnek. Ezért különösen fontos az edzések alatt azon nehézségek leküzdése, amelyek súlyosabbak, mint amelyek a versenyek alkalmával fellép-hetnek. Ily módon fel lehet készülni a maxi-mális erőfeszítésre, bátorságot lehet merí-tani és különösen el lehet sajátítani a saját erőbe vetett hitet. Amikor például egy tor-nász bizonyos ideig keskeny gerendán gya-korol, a versenyen normális támaszfelületen nagyobb biztonsága lesz.



Hasonlóképpen járhatnak el a magasugrók és rudugrók, ha edzésben az ugrólécállványt egymáshoz közelebb állítják, mint azt a szá-bályok megkívánják. Dobásnál és súlylökésnél valamivel kisebb kört használjunk. A gyalog-lóknak, futóknak, gátfutóknak, ugróknak és gerelyhajítóknak ajánlatos nehéz pályán gya-korolni /laza, nedves, emelkedő talajon/. A sprinterek, gátfutók és ugrók edzés alatt szél ellen is fussanak. Ez természetesen ne-

hezebb, de éppen ezért könnyebb lesz a verse-nyen. Itt emlékeztetünk a nagy orosz hadve-zér, Suworow A.W. találó szavaira: "Nehéz a gyakorlatozásnál - könnyű a háboruban.". Az edzőknek és sportolóknak mindig ezekre a sza-vakra kellene gondolniuk!

A közép- és hosszútávfutóknak, szízőknak, kerékpározóknak, evezősöknek, uszók-nak és korcsolyázóknak meg kell kísérelniük a távot nagyobb gyorsasággal megtenni, mint az a ver-senyen szükséges. Ha a sportoló észreveszi, hogy a beütemezett tempót nem tudja végig tar-tani, úgy minden erejét igénybe kell vennie és a távot be kell fejeznie. Amikor Kuc V. megkezdte sportpályafutását az első köröket nagy sebességgel futotta és később lemaradt a többiek mögött. Taktikája azonban meghozta győzelmét: gyorsan kezdte a futást, az egész távon vezetett és elsőnek futott be a célba.

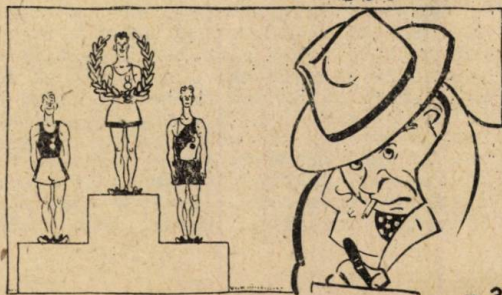
Nagy akarat megerősítés rovására azonban nem szabad a gyakorlatok elvégzését kizárólag a ciklikus sportágakra korlátozni. Az ugróknak, gerelyhajítóknak és sok más sportolónak időről-időre fáradt állapotban kell olyan gyakorlatokat végezniük, amelyen nagy erőfe-szítést kívánnak. Továbbá a gyakorlatoknál az ismétlések számát növelni kell. Például a folyamatosan végzett ugrások számát /ugrók-nál/ és a startok számát /sprinteréknél/ idő-ről időre kell emelni, hogy ezek végrehajtása az izmok fáradtsága folytán nehezebbé váljék.

A morális és akarat-tulajdonságok fej-lesztésénél különös fontosságu az edzéseknek csoportosan való levezetése. Nem régen sze-mére vetették egyik legjobb atlétáknak, hogy hiányzik nála a csoportos edzés. Ez a szem-re-hányás jogos volt. A közös edzések a fegyve-lem, a bajtársias vonzalom és a kollektív ér-zés kialakulását segítik elő. Az erő, gyors-ság és kitartás fejlődését előmozdítják és azt eredményezik, hogy a sportoló tökéletes technikát és taktikát sajátít el. A súlyema-lók jó példát mutatnak arra nézve, hogy mi-lyen pozitív hatással van a közös edzés a sportteljesítmények megjavítására.

Sajnos még a XVI. olimpiai játékok előké-születeinél és az 1958-as évben is többnyire egyénileg gyakoroltak az edzőtáborokban a kü-lönböző sportágak legjobb képviselői, közöt-tük az atléták is. Természetesen jó, hogy nagyszámú edzővel rendelkezünk és széles kör-ben tudunk az élsportolókkal egyénileg fog-lalkozni. Ez bizonyos mértékben szükséges is és ezáltal az edző számára lehetővé válik, hogy behatóan foglalkozzék a tanítvánnyal, különösen pedig annak technikájával. Azonban nagyobb részt csoportosan végezzék az edzése-ket, hogy ezáltal a gyengébbek az erősebb sportolókkal egyenlőkké váljanak, buzgón kö-vessék őket, példájukkal egymást lelkesítsék megtanulják egymás megfigyelését, egymásnak tanácsot adjanak és kölcsönösen segítséget nyújtsanak.

Példának okáért egy ismert távolugrót nem lehetett rávenni arra, hogy az akadály fölött átugorjék. Amikor ezt a gyakorlatot a csoport-os edzésbe beállították, az illető sportoló igen hamar legyőzte félelmét, úgy ugrotta az akadályt, mint a többiek.

/Folytatás következik/



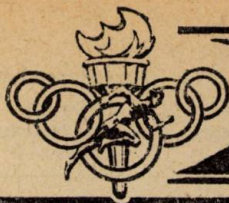
Kérdés:

Mit csinálnak az újságírók az olimpia előtt?

Na mit?

Válasz:

Latolgatják az esélyeket.



Olimpiai jelvénytíró verseny SZABÁLYAI

A KISZ Központi Bizottságának kezdeményezésére a Magyar Testnevelési és Sport Tanács, a Szakszervezetek Országos Tanácsa, a Kommunista Ifjúsági Szövetség és a Magyar Honvédelmi Sportszövetség az olimpia évében, 1960-ban olimpiai jelvénytíró versenyt hirdet.

1./ A jelvénytíró verseny célja:

Lehetőséget biztosítani a dolgozók és a tanulók számára, hogy a jelvénytíró versenybe bekapcsolódva minél többen sportoljanak rendszeresen. A felkészülés és a különböző sportágak versenyein való részvétel segítse elő az edzettséget, az ellenállóképességet, az egészség fejlesztését, a szabad idő szórakozással történő hasznos kitöltését.

2./ A jelvénytíró verseny időpontja:

1960. február 1-től november 30-ig.

3./ A jelvénytíró verseny résztvevői:

Az olimpiai jelvénytírózón 13 éves kortól nemre és korra való tekintet nélkül mindenki résztvehet.

4./ Nevezés, nevezési díj:

A jelvénytíró versenyre nevezni a munkahely, az iskola, a lakóhely sportkörében /ahol sportkör még nem alakult, ott a továbbiakban az üzemekben a szakszervezeti bizottságok, községekben és iskolákban a KISZ és uttoró szervezetek értendők/ lehet. Kivételes esetekben lehet nevezni az egyes sportágak versenyszámainak megrendezésére is a versenybírósnál. Minden jelentkező nevezéskor 1.-Ft-ot köteles nevezési díjként fizetni, amelyet az eredménylapra rá kell vezetni és az eredménylapokkal együtt fel kell küldeni az illetékes TST-nek.

5./ A jelvénytíró verseny követelményei:

a./ Egy előadás meghallgatása az olimpiáról. Az igazoló aláírást a sportkör elnöke adja.

b./ Egy szabadonválasztott labdajáték /labdarugás, kézi-, röp-, kosárlabda, asztalitenisz/ bajnokságán /szövetségi, szakszervezeti alapfokú, házi bajnokság/ rendszeresen részt kell venni. Igazoló aláírást a sportköri vezetőség ad. /Sportköri elnök vagy elnökhelyettes/

c./ Négy meghatározott sportág /atlétika, torna, uszás, kerékpár/ közül kettőben a meghatározott szinteket kell teljesíteni. Atlétikában választani lehet a síkfutás, a távolugrás, vagy a súlylökés egyikének teljesítése között. Uszásban a meghatározott távolság leuszása, kerékpározásban a meghatározott távolságnak a meghatározott idő alatti megtétele, tornában az előírt gyakorlatanyag bemutatása számít. Igazoló aláírást a versenybírósnak elnöke adhat.

6./ A jelvénytíró verseny megrendezése:

a./ Az olimpiai előadás történhet üzemi, községi, iskolai szinten, illetve a szakszervezet, az uttoró, a KISZ-szervezet, vagy önállóan a helyi sportkör szervezésében.

b./ A jelvénytíró versenyeket az egyéni sportágakban a sportkörök rendezik. Az egyéni sportágakban a követelményeket kizárólag az "olimpiai jelvénytíró" versenyeken lehet teljesíteni, amelyeken az illetékes TST megbízottja jelen van. /A megbízottakat a TST a helyi sportvezetők közül is kijelölheti/.

Az egyéni sportágak versenyait falun nem lehet a Falusi Dolgozók IX. Spartakiádjának községi, járási versenyével együtt, egyszerre megrendezni.

c./ A labdajátékok egyikében való rendszeres versenyzést az 5. pont szabályozza.

7./ A jelvény megszerzése:

Azok a résztvevők, akik az olimpiai előadást meghallgatták és csoportjukban a követelményeket teljesítették, megkapják az olimpiai jelvénytíró verseny jelvényét. A jelvény ünnepélyes átadása lehetőleg közvetlenül a teljesítés után vagy taggyűléseken a sportkör vezetősége részéről történik, s az átvételt a sportoló az eredménylapon aláírásával igazolja. /A jelvényeket az illetékes TST-től kell igényelni a sportkörnek/.

8./ Nyilvántartás:

A jelvénytíró követelményeinek teljesítését egyéni eredménylapokon kell nyilvántartani. Az eredménylapokat a sportkör az illetékes TST-től igényli, s azokra a nevezők személyi adatait jelentkezéskor rávezeti. Az olimpiai előadás meghallgatását és a labdajáték bajnokságokon való részvételt a sportkör elnöke, vagy elnökhelyettese, az egyéni sportágakban elért eredményeket a versenybírósnak a helyszínen írja rá az eredménylapra. A jelvényviselésre jogosító igazolást a sportkör vezetősége tölti ki majd az eredménylapokat - a jelvények ünnepélyes átadása után - visszaküldi a TST-nek. A TST-k az eredménylapokat és az 1.-Ft-okat minden hónap utolsó napjáig a megyei TST-elnökhöz juttatják el, aki az eredménylapokat a következő hónap 5.napjáig az MTST igazgatási osztályára küldi el. A nevezési díjakat az MTST egyszámlájára fizetik be.

Az olimpiai jelvényt szerző verseny követelményei

Verseny- szám	I.korcsoport 13-14 éves ált. iskolások	II.korcsoport 15-18 éves középiskolás és ip.tan.	III.korcsoport 18-23 éves egyetemisták, főiskolások	IV.korcsoport 15-28 éves üzemi, falusi fiatalok	V.korcsoport 28 évtől üzemi, falusi dolgozók
Síkfutás fiu leány	/60 m/ 10.5 /60 m/ 11.5	/100 m/ 15.0 /100 m/ 17.0	/100 m/ 15.2 /100 m/ 16.0	/100 m/ 15.2 /100 m/ 17.2	/100 m/ 16.0 /100 m/ 18.0
Távolugrás fiu leány	310 cm 240 cm	380 cm 290 cm	450 cm 350 cm	400 cm 300 cm	380 cm 290 cm
Súlylökés fiu leány	600 cm 450 cm	800 cm 550 cm	700 cm 760 cm	650 cm 600 cm	900 cm 600 cm
Torna fiu leány	Gyakorlatanyag bemutatása				
Uzás fiu leány	25 m	50 m	50 m	50 m	50 m
Kerékpár fiu leány	/10 km/ 45 p /6 km/ 30 p	/15 km/ 45 p /10 km/ 50 p	/30 km/ 105 p /15 km/ 65 p	/30 km/ 105 p /15 km/ 65 p	/30 km/ 110 p /10 km/ 60 p

Megjegyzés: A fiu súlylökésben az I.II. és V.korcsoportbeli versenyzők 4.-kg-os, a III. és IV. korcsoportbeli versenyzők 7.25 kg-os, a női versenyzők valamennyi korcsoportban 4.-kg-os súllyal végzik a kísérleteket.

1960 évi VERSENYNAPTÁR

A Magyar Athletikai Szövetség 1960.évi versenynaptára

Május	28-29	Egyesületi Bajnokság egyéni versenyek I. fordulója I-II-III. osztályban.
Junius	3- 5	Román nemzetközi bajnokság /Bukarest/
Junius	4- 6	Brit Játékok /London/
Junius	11-12	Járási atlétikai bajnokságok /felnőtt és ifi együtt/ Kusocinski emlékverseny /Varsó/
Junius	18-19	Rosicky emlékverseny /Prága/
Junius	25-26	Nemzetközi meghívásos verseny Budapesten, mely egyben I.osztályú Egyesületi Bajnokság. Ugyan ebben az időpontban kerül megrendezésre az egyéni Egyesületi Bajnokság II.-III.osztályú versenyeinek II.fordulója.
Julius	2- 3	Magyar-NDK férfi és női ifjúsági atlétikai viadal. Znamenszkij emlékverseny /Moszkva/
Julius	3	Országos serdülő-bajnokság Országos 20 km-es gyalogló bajnokság
Julius	9-10	Megyei felnőtt és ifjúsági bajnokságok.
Julius	10	NDK-magyar férfi felnőtt atlétikai viadal /Rostock/
Julius	17	Szegedi nemzetközi marathons verseny, mely egyben magyar bajnokság. Egyesületi Bajnokság egyéni versenyek III.fordulója II-III. osztályú versenyzők részére.
Julius	23-24	Jugoszláv-magyar férfi ifjúsági viadal /Maribor/
Julius	24	50 km. országos gyalogló bajnokság
Julius	29-31	Országos felnőtt pályabajnokság

Augusztus 6- 7	Bp. Ifjúsági Kupa I.fordulója
Augusztus 7	Megyék közötti Béke Kupa I. forduló
Augusztus 13-14	Magyarország-Csehszlovákia férfi és női atlétikai viadal /Budapest/
Augusztus 20-21	Bp. Ifjúsági Kupa II. forduló
Augusztus 27-28	Országos vidéki bajnokság Országos női ötpróba bajnokság Budapest felnőtt és ifjúsági bajnokság
Szeptember 4	Megyék közötti Béke Kupa verseny III.forduló
Szeptemb. 10-11	Országos ifjúsági bajnokság
Szeptemb. 17-18	Országos váltóbjnokság
Szeptemb. 24-25	Svédország-Magyarország ffi válogatott atlétikai viadal /Stockholm/
Október 1- 2	Nemzetközi Belügyi Spartakiád /Budapest/
Október 8- 9	Magyarország-Finnország ffi válogatott atlétikai viadal /Budapest/
Október 15-16	Országos férfi tízpróba bajnokság
Október 16	Olasz-magyar-román női hármasviadal /Nápoly/
Október 30	Országos felnőtt mezei bajnokság Budapest serdülő és ifjúsági mezei bajnokság

Hosszútávfutók 1960. évi versenynaptára

Május 8	Előre	25-30 km
Május 29	Egyesületi Bajnokság	5000 m
Június 5	Bp. Honvéd	Marathon
Június 12	VII.ker. TST	15-20 km
Június 26	Egyesületi Bajnokság	10.000 m
Július 3	Soproni Spartacus	25 km
Július 17	Országos bajnokság és nemzetközi verseny	Marathon
Augusztus 7	U. Dózsa	1-2 óras futás
Augusztus 28	Előre	25-30 km
Szeptember 18	Szombathely	20-25 km
Október 9	Kassai nemzetközi verseny	Marathon
Október 9	Csepel	Marathon
Október 23	Törekvés	20 km
Október 30	Országos mezei bajnokság	10 km

Gyaloglók 1960. évi versenynaptára

Május 1	U. Dózsa	30 km
Május 22	Vasas SC	50 km
Május 29	Egyesületi Bajnokság	10 km
Június 5	Bp. Honvéd	20 km
Június 19	Csepel	30 km
Június 26	Egyesületi Bajnokság	10 km
Július 3	Országos bajnokság	20 km
Július 24	Országos bajnokság	50 km
Augusztus 14	Bp. Postás	1-2 óras gyaloglás
Szeptember 4	Bp. Vörös Meteor	20-25 km
Október 2	Vasas SC	30 km
Október 23	VM Egyetértés SC	50 km

Közlemények

Szakosztályvezetőknek - Edzőknek - Sportolóknak
nélkülözhetetlen a

"SPORT ÉS TUDOMÁNY"

a Testnevelési Tudományos Tanács folyóirata

Megjelenik minden hónapban ára 4.- Ft

kapható az újságárusoknál

Előfizethető a Posta Központi Hírlap Irodánál

Budapest V., József nádor tér 1. csekk számlaszám: 61.251

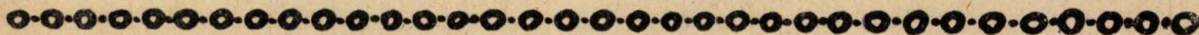


Márciusban megjelenik:

dr. Nemessari: SPORTANATÓMIA /az emberi mozgások anatómiája/
ára kötve 75.- Ft

Szarkizov-Szepezinyi: SPORTMASSZÁZS
ára kötve 31.- Ft

Előjegyezhető: Sportpropaganda, Bp.VIII., Rákóczi ut 57/a



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

Felölös 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 számlára.

Felölös kiadó: Sport Lap- és Könyvkiadó igazgatója

Sport Kiadó Sokszorosító Üzeme

Felölös a vállalat igazgatója

