



ATLÉTIKAI

Híradó





ATLETIKAI Híradó

IV. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1960. ÉV 3. SZÁM

Farkas Pál:

Feleletre váró kérdések az atlétikában?

Az utóbbi hónapokban igen sok szó esett a magyar atlétika helyzetéről, sok terv és program készült annak fejlesztésére. Hallottunk kiértékeléseket és bírálatokat, írásba fektettünk irányelveket és vontunk le tanulságokat. Mindezeket pedig sportágunk helyzetének megjavításaért tettük, hogy a jövőben még nagyobb tömegeket kapcsolhassunk be, még jobb eredményeket érhesseken el versenyzőink és ezen keresztül behozzuk azt a lemaradást, melyet nemzetközi viszonylatban az utolsó 3 év alatt tapasztalhattunk.

Az elkészített eredmény-statisztikák általánosságban kétségtelen fejlődést mutatnak ki fejlődtek a legjobbak eredményei, az ötös és tízes átlagok. Mindezek ellenére - egy-két szám kivételével - igen elmaradtunk a nemzetközi színvonaltól. Évek óta újabb és újabb tehetségek tűnnek fel a serdülő és ifjúsági versenyzők között, de legtöbbször üstökösként feltűnő fejlődése fokozatosan veszít lendületéből, szinte megtorpannak a kezdeti sikerek után. És vannak számaink, ahol kevés reménnyel nézhetünk a jövőbe.

Nem véletlen az, hogy férfi diszkoszvetésben, súlylökésben és középtávfutásban nemzetközi viszonylatban is komoly erőket képviselünk, további 2-3 számban olyan versenyzőink vannak, akik a magyar válogatottban győzelemre viszik színeinket, de nem lehet véletlen az sem, hogy vele párhuzamosan már hosszú évek óta nincs komoly nemzetközi sikereket felmutató vágtázónk, távolugrónk és gátfutónk. A világranglistát nézve női versenyzőinknél még szomorúbb a helyzet.

Nagyon jól tudom - és azt hiszem, mások is így gondolkoznak - világviszonylatban kiemelkedő eredmény eléréséhez ma már kivétel nélküli képességű egyén szükséges, aki fizikai alkalmassága mellett sportszerű étellel, kemény és céltudatos edzéssel készül fel a versenyekre. A szórakozásszerű edzés, a tervszerűtlen versenyzés a magyar bajnokságon való sikeres szerepléshez sem elégséges, hiszen eredményeink javultak. Ezek a versenyzők legfeljebb csak kisebb versenyeken tudnak sportkörüknek pontot szerezni. De tudom azt is, hogy a kezdő atlétából, még ha kiváló képességű is, csak több évi rendszeres munka után lehet komoly eredményű versenyző. És mégis úgy érzem, hogy az előbb említett hiányosságok nem a véletlenek műlnek, valahol olyan okot, vagy okokat kell felfedeznünk, amelyek megmutatják az atléta-nevelés terén mutatkozó hibákat, hiányosságokat. Nem lehet véletlen az sem, hogy a javuló átlagok mellett egyes számokban nincs egy-egy kimagasló teljesítményű versenyző. Ahogy nem véletlen az, hogy Németh Imre után felnevelkedett Csermák, Zsivotzky, vagy Klics nyomán nagy eredményű

versenyző lett Szécsényi, gerelyhajításban Krasznai mellett jó eredményeket értek el Kulcsár és Petőváry, ugyanígy fejlődött ki a középtávfutó gárda, nem tartom véletlennek azt, hogy elmaradtott versenyzőinkben egyhelyben topogunk. Valahol hibát követünk el a sprinterek nevelésénél, a távolugrók felkészítésénél, a gátfutás oktatásánál, a magasugrásnál és ugyanezen női számokban is. Nem tartom valószínűnek, hogy országunkban nincs olyan fiatal, aki ezen számokban ne tudna igen jó eredményeket elérni, ha a felkutatás, a fokozatos nevelés, a rendszeres edzés és okos versenyeztetés terén mindent elkövetünk volna azért, hogy majd később a magyar válogatottnak biztos versenyzői legyenek.

Jelen cikkem éppen azt a célt akarja szolgálni, hogy ezen okokat felderítsük, segítségül hívjuk Híradónk olvasóit, az edzőket, nevelőket, szakosztályvezetőket, régi versenyzőket, mondják el észrevételeiket, tapasztalataikat, ismertessék elgondolásaikat, melyeket kielemezve megtalálhatjuk a hiba forrását és ezen elindulva igyekezzünk a helyes utat megtalálni.

Sok atléta szakemberrel beszélgettem már ezen kérdésekről, igyekeztem megtudni egyéni véleményeiket, de biztosabb uton haladhatunk, ha a nagy nyilvánosság előtt tesszük vitára az egyes kérdések köré csoportosított fejtegetéseket. Talán nem lesz érdektelen, ha ezer vitaindító cikk keretében felvetek egyes kérdést, hozzáfűzöm azt, amit eddig arról hallottam, vagy közlöm egyéni véleményem. Tudom, hogy a jelen cikkben közöltek egyesek másoként látják, sokan lesznek, akik a valódi okokat másban találják és lesznek olyanok is, akik bár véleményeiket nem küldik be, magukban az általános és mindent elvisező "gazdasági nehézségekre" hivatkoznak.

Híradónk eljut az ország minden részébe, olvasni fogják azt megfelelő lehetőségekkel dolgozó edzők és szakosztályvezetők, de olvasni fogják olyanok is, akik mostoha körülmények között maguk végzik az edzői, szakosztályvezetői, intézői, szertárosi és nem egyszer a pályagondnoki teendőket. Érdekes lesz összevetni az ezen különböző területen működő szakemberek véleményeit. Különös figyelemmel és nagy érdeklődéssel várjuk azon edzők hozzászólásait, akik eddigi edzői pályafutásuk alatt több generációt felneveltek egyes versenyágakban, akiknek kikristályosodott véleményük van, akiknek edzésmódszereit a gyakorlati tapasztalat megerősítette, vagy esetleg éppen munka közben jöttek rá olyan tényezőkre, melyek nem segítették elő az atléta-nevelést. Kérjük, közöljék ezeket, hozzuk nyilvánosságra, hogy mindezekkel előbbre vihesük sportágunk fejlődését.

A mai cikk keretében főleg három versenyágban való gyengébb eredményeinket szeretném boncolgatni: rövidtávfutás, távolugrás és gátfutás. Ugy értem, ezen három ág közös hibái miatt nem fejlődik úgy, mint a környező államokban. Legelső kérdés a vágózók nevelésének kérdése. Hogyan lehet az, hogy a modern edzésrendszerrel sem tudjuk túlszárnyalni a már évtizedek óta fennálló magyar csúcst, a sok tehetségnek ígérkező fiatal serdülő és ifjúsági versenyzőből egy sem volt képes a 10.3-at elérni, vagy miért álltak meg fejlődésükben akkor, amikor alig léptek túl a 11.0 másodperces határon?

Nem hiszem, hogy az emberanyag-hiány lenne erre a tökéletes felelet. Lehet, hogy a felkutatás nem tökéletes, a beszerzés körüli hiányosságok voltak és vannak, ezért sokan nem kerültek be az atlétika vérkeringésébe. A most meginduló jelvénytörző versenyek, az iskolai alapfokú bajnokságok, a falusi spartakiádok új utakat nyitnak meg, módot adnak arra, hogy a feltűnő tehetségeket rendszeres edzésbe vonjuk be. De mi van azokkal, akiket eddig is foglalkoztak, akik eddig is résztvettek az edzéseken és versenyeken, helyezve voltak a középiskolai és ifjúsági bajnokságokon? Az eddig eltelt 3-4 év nem hozta meg azt a fejlődést, amit várni lehetett volna.

A távolugró és gátfutó utánpótlás gyengesége is a sprinter utánpótlás hibájából ered. Távolugróink sprintkészsége nem elégséges, de ugyanez vonatkozik a gátfutókra is. Ugy értem, hogy ha majd a 10.4-es sprinterek közül kerül ki távolugró, vagy gátfutó, az eredmények hirtelen fognak emelkedni.

Lehet, hogy nem minden helyen van sprinter edző, s így egyesek más versenyszámra térnek át. Viszont edzőink szaktudása körül nem látok nagyobb hibákat. A budapesti nagyobb sportkörökben, de a vidéki gócpontokban is megfelelő edzőgárda áll. Ezek a sportkörök általában már felszívják a környéken feltűnő tehetségeket, tehát jó kezekbe kerülnek. Az edzők által alkalmazott edzésrendszer modernizálódott s így fejlődésük elé ezen uton sem kerülhet akadály.

Talán a versenyszerűnk hibás? Én itt is keresném a megoldást. Nem tartom helyesnek, hogy a fiatal kezdő versenyzőt azonnal bekapcsoljuk a pontszerző versenyekbe, ahol sokszor hónapokon keresztül eredményre kell futni, nincs idő a lassu beérésre, a céltudatos nevelőmunkára. Az elmúlt nyáron Torinóban mód volt végignézni egy ifjúsági és serdülő leány futóedzést. A szakcsoport vezetőedzőjétől úgy értesültem, hogy ezek 2 évig nem versenyeznek, csak az iskolai versenyeken, addig viszont hetenként 3-4 alkalommal jönnek ki a pályára, ahol könnyű futással összekötött lendületes futásokat végeznek. A végzett munkamennyiség az edzettség állapotától függően növekszik. Az első évben a legnagyobb edzési sebesség 60-65, a másodikban 75-80 százalék. Közben gyakorolják a rajthelyzetet és a könnyű kifutást. Igen sok szökdelést végeznek bemelegítés közben. Ezzel a munkával azt akarják elérni, hogy a sprinter futása könnyed, ruganyos és erőteljes legyen. Nálunk ezzel szemben az újonnan beszerzett versenyzőt már az első hetekben indítjuk, hogy a sportkörnek helyezést érjen el, mert a szakosztályvezetőségének a pillanatnyilag felmutatott eredmény sokszor fontosabb, mint a majd várható nagyobb teljesítmény. Ez pedig nem vezethet jóra. A versenyzőnek nincs ideje "beérni", nem tud úgy felkészülni, hogy a feltétlenül eredményre törekvés következtében valami helytelen mozgást meg ne szokjék.

Es ezzel szorosan kapcsolódik az edzők nem türelmes munkája is. Nem tudják kivárni azt az időt, amikor a versenyzőt megfelelően fel-

készítették. De hibának találok azt is, hogy az éppen letörésben lévő versenyzőt is indulásra kényszerítik, mely sokszor erősen visszaveti, vagy munkakedvét csökkenti. Mindez szintén a pontverseny miatt történik, különösen olyan sportkörben, ahol a versenyzők létszáma nem nagy, ahol mindenkire szükség van.

Távolugrásnál mindezek a problémák még az ugrás technikájával is növekednek. Gátfutásnál pedig a gáttól való félelem, a felszerelés hiánya, a megfelelő téli edzéslehetőség hiánya fokozhatja a hibákat.

Sokan említették az utóbbi időben, hogy a megjelent középiskolai sportrendelkezés is nagy hátrányt jelentett a fejlődésben. Eddig nem volt érvényben ilyen szabály és mégsem volt az utóbbi években megfelelő utánpótlás. Az iskolánként kiválasztott egy-két félig már "beérkezett" kezdő versenyzőt karolta fel a szerencsés sportkör, a többivel nem sokat tördölt.

Érzésem szerint az eddig itt felhozott érvelések a sikertelenségben közreműködhetnek. De nemcsak ezeken múlik a kérdés megoldása. Sokkal mélyebbre kell hatolnunk az okkereséssel, vissza kell térnünk egészen az általános iskolai testnevelés anyagáig és meg kellene vizsgálni a tantervet, az iskolai testnevelés módszereit, célkitűzéseit. Véleményem szerint a mai iskolai testnevelés célokat túlmaga elé helyezett, hogy csak eszköz lenne. Főleg az általános iskolában nem tartom helyesnek a kitűzött célok elérését /színteremként/, egyes technikai részek oktatását/, sokkal fontosabbnak találok, hogy a heti két testnevelési órán és sportköri délutánon az alapképességeket fejlesszük. Lássunk egy példát. A magasugrás guruló technikájának oktatása általános iskolai anyag. Az oktatásra fordított idő alatt a technikai elemek közül majdnem mindent meg lehet tanítani és a nagy többség - ha így kell ugrania - guruló technikával ugrik is. De a magasugrás leglényegesebb részét, éppen az emelkedést nem lehet felfedezni. Ezt bizonyítja az is, hogy az eredményre ugrásnál legtöbb ismét lépőtechnikával ugrik. Nem volna sokkal helyesebb, ha a guruló technikát csak akkor oktatnánk, amikor már a kitámasztást és emelkedést elég jól megtanulták?

Az utóbbi években igen sok általános és középiskolai házi bajnokságot volt módomban végignézni. A rövidtávfutásban résztvevők közül nem egyet láttam, akinek mozgása elfogadhatóan jó volt. De amint komolyabb versenyre került sor, mozgásuk elmervedett, elgörcsösödött, melynek következtében az eredmény sem lehetett kiváló. Távolugrásnál a futással szerzett lendülettel nem volt arányban az eredmény: nem tudtak elrugaszkodni, laposan belezuhanak a homokba. Az ilyen ugrások után az volt az érzésem, hogy a futás mozgása az iskolában alkalmazott, vagy a délutáni szabad időben végzett futójátékok közben alakult ki valamennyire elfogadhatóan, de teljesen hiányzott a távolugrás két legfontosabb tényezője, a lendület átvitele az ugrásba és a talajtól való elrugaszkodás.

A gátfutás oktatásának megkezdését igen sok rávezető gyakorlattal kell megelőzni. Nem akarom a gyakorlatok hosszú sorát felemlíteni, de szükségesnek találnám, hogy ezeket összegyűjtve, megfelelő rendszerbe foglalva a gátfutás alapelemeit oktató edzők - és talán ami még fontosabb - a középiskolai testnevelő tanárok kezéihez kellene eljuttatni. A szövetség edzőbizottsága keretében külön kellene egy gátfutó szakcsoportot felállítani, amely ezt a kérdést kitárgyalná, a megállapított elvek szerint kidolgozná és így kerülne nyilvánosságra. Ebbe a munkába feltétlenül be kellene vonni azon edzőket, akik a gátfutás oktatásával már régebben foglalkoznak, fel kellene használni a hazai sorozatfelvételeket.

Elmaradt versenyáraink helyzetének megjavítása érdekében feltétlenül meg kellene rendezni az edzők vitadélutánjait. Ezen megbeszélések térjenek ki a leglényegesebb kérdésekre, hozzanak döntést, állapodjanak meg legalább egy kísérleti év bevezetésével, mely alatt a kapott irányelvek alapján végeznék az előképzést az utánpótlásával egy-egy edző és a szerzett tapasztalatokról meghatározott időszakonként beszámolna. Erre különben az őszi országos edzőértekezleten komoly lehetőség lesz.

A negyedik évben megjelenő Atlétikai Híradónk oldalait átlapozva, sajnálattal kell megállapítani, hogy az ott közölt cikkekre hozzászólás, vélemény nem érkezik be. Nem alakulhat ki az egészséges fejlődést biztosító szakvita, mint ahogyan azt külföldi hasonló folyóiratokban láthatjuk. Az elmúlt év egyik őszi számában például dr. Bakonyi Ferenc közölt igen érdekes tudnivalókat a rövidtávfutás edzéséről. Cikke végén kérte a véleményeket, de a mai napig egy edző sem nyilvánította egyéni elgondolását, meggyőződését, vagy ellenvéleményét. Pedig ez a némaság, a csak magunkban kialakuló nézet még arra sem elegendő, hogy saját módszerünk helyességét igazolja, de semmiképpen sem szolgálja a közös ügy előbbre vitelét. De éppen így helytelen lenne, ha minden közölt véleményt, elgondolást, vagy elvet minden kritika nélkül elfogadnánk. Minden edző módszerében, rendszerében van egy bizonyos egyéni vonás, melyet a versenyzők egyéniségéhez formálva alkot ki. Helytelen lenne a csupán kopírozás módszere, de helytelen a teljes elvetés elve is.

Edzőink között több igen jól képzett van, akik évek óta foglalkoznak legjobbjainkkal, évente több alkalommal vesznek részt világversenyeken, vagy válogatottakon, módjukban van a más nemzetek edzőivel problémákról tárgyalni, sokat tapasztaltak és ezeket hosszú éves edzői működésük közben alkalmazták is. Mindezen kikristályosodott elvekre szüksége van a magyar atléta edzőtársadalomnak még akkor is, ha a most meginduló edzőképzés igen sok szakemberünk továbbképzését elősegíti.

Erre az önkéntes továbbképzésre minden működő edző számít is. A segítséget pedig legjobbjainktól várjuk, akiknek módjukban volt és van a világ legjobbjainak megfigyelése.

Hiányolom azt is, hogy edzőinknek nincsenek problémáik. Mindenki halad a maga útján, nem kérdez, nem kér tanácsot. Híradónk a feltett kérdésekre - nevek említése nélkül is - szívesen adna választ, ha ilyen érkeznék a szerkesztőséghez. Használják ki nyugodtan a lehetőséget azok, akik valamit meg szeretnének tudni, akik rendszerük helyességét így akarják ellenőrizni.

Igen sokszor hallani azt, hogy az iskolai ifjúság nem érdeklődik eléggé az atlétika iránt. A tantervben szereplő labdajátékok alap-

foku ismeretében már szívesebben vesz részt ilyen edzéseken, játékdélutánokon és ezt is választja sportágának. Tény az, hogy az iskolai tantervben a labdajátékok nagy helyet foglalnak el, a labdajáték edzése szórakoztatóbb, annak minden előképzési fokán kialakulhat már a játékos küzdelem és különösen a fiatal gyermekek jobban leköti a csoportos labdajáték. Nagy előnye az atlétikával szemben az, hogy a kis kollektívába bekerült gyengébb játékos is osztozik a győzelem boldog érzésében és egyetlen mérkőzésen is a résztvevők fele mondhatja magát győztesnek. Ez a győzelem érzése azonban csak töredék-érzés, mert hiszen az egész együttes össz munkája alapján sikerült kiharcolniuk azt. Ezt érzi is a gyermek, főleg akkor, ha a győzelem kivívásában nem övé a fő érdem.

Atlétikában a váltók és csapatversenyek kivételével csak egyéni versenyekről beszélhetünk, ahol a győzelmet az egyén maga szerzi meg. Az edzés nem olyan szórakoztató, mint a játékoknál, de ha érzi és tapasztalja a fejlődést, ha a versenyek eredményében komoly javulást lát, szívesen vállalja az edzéssel járó fáradalmakat, a versenyeken való részvételt. És ha felkészültsége és képességei alapján győzni tud, megtartása sem jelent nagy feladatot. Legnehezebb kérdés a kezdők beszervezése. Nem véletlen az, hogy erre a munkára nem minden edző alkalmas és az eddigi tapasztalatok azt bizonyítják, hogy ott népes az atlétikai szakosztály utánpótlása, ahol jó a szervező munka. Sok türelem, megfelelő pedagógiai érzék szükséges a kezdőkkel való foglalkozáshoz. Ebben a munkában igen hasznosan közreműködhetnek a sportkör, vagy szakcsoportjának nagyobb eredményű versenyzői, ha maguk is segítik a kezdőt tanáccsal, vele együtt edzenek, elbeszélgetnek velük. A kis közösség nevelőereje megkönnyíti a szervezés munkáját, rendszeres munkához szoktatja a kezdőt és biztosítani tudja az eredményesebb fejlődést.

Igen sokszor tárgyaltak már a specializálódás kérdéséről. Nem tartom helyesnek a túlkorai speciális edzések bevezetését és a korai szakcsoportba sorolást, ahol a versenyzőgára való felkészülése mellett alig végez más edzést. Ma már sok sportkörben helyesen értelmű az atléta általános felkészítését és versenyeztetését, de ezen a területen feltétlenül van még javítani való.

Még hosszú oldalakon keresztül lehetne fejtegetni az idevonatkozó kérdéseket, de sokkal helyesebbnek találom, ha a hozzászólásokból kiolvashatók lennének az itt fel nem sorolt problémák, gyakorlati példák igazolják az egyes felvetések helyességét, vagy célra nem vezető voltát.

Ezért várja Híradónk szerkesztősége szakembereink véleményét.

A BAJNOKI PONTVERSENY ÁLLÁSA

az országos serdülő és ifjúsági mezeli bajnokság után

1. MAFC	45 pont	13. Józsefvárosi Sportiskola	15 pont
Vasas SC	45 pont	14. Nagykanizsai Bányász	14 pont
3. MTK	42 pont	15. I.sz. ITSK	11 pont
Vasas Izzó	42 pont	16. Debreceni Építők	9 pont
5. Bp. Honvéd	34 pont	17. Csepel SC	8 pont
6. Nagykőrösi Kinizsi	27 pont	Hatvani VSE	8 pont
7. Békéscsabai MÁV	24 pont	Salgótarjáni BTC	8 pont
8. Makói MÁV	23 pont	20. DVSC	4 pont
9. FTC	21 pont	Törekvés	4 pont
10. Előre SC	20 pont	22. DEAC	2 pont
11. Móri Bányász	18 pont	Gyulai MEDOSZ	2 pont
12. Bp. MEDOSZ	17 pont		

Többször tapasztaltam már, hogy az atlétika egyik ágában sincsenek olyan sokféle nézetek az edzést illetően, mint a futóedzéseken. Ha figyelemmel kísérjük a világ szakirodalmát láthatjuk és tapasztalhatjuk, hogy ahány edző és versenyző, annyi vélemény és metódus.

Az ugynevezett intervall edzés alkalmazása az utóbbi időben nagy felfordulást idézett elő az edzéseket illetően. Ez különösen azokban az országokban tapasztalható, ahol az új edzést alkalmazni kezdték és ahol ezt az edzést még jobban kívánják elemezni. Nem ritka hallani, hogy komolyan tanácsolják a sprintereknek az intenzív intervall edzést. Ennek természetesen sok követője is van. És ennek a "csakazértis"-nek az eredménye, hogy nem jön a várt eredmény. Természetesen a hiba "csakazértis"-ben van. E tévedés miatt igyekezni fogok erre soraimmal fényt deríteni.

Itt a cikkben nincs elég tág tér minden leírásához. A többféle metódusra és véleményre a munka physiologiája tiszta képet tud adni. Az olyan edző, aki képtelen a saját edzésének physiologiái hatását áttekinteni, nagy veszélyt jelenthet a tanítványra, mind egészségre, mind eredménybelileg. Tehát az oktató legfontosabb feladata e tulajdonságának megszerzése.

Ez a cikk egy kis kivonat akar lenni, de a lehetőségeket kihasználva tudományos tartalmával megértést remél.

Nyersanyagvesztesség és nyersanyagszükséglet

A futóknál két éles határt kell vonni, és pedig az egyik az a futótáv, melyeknél a teljesítményt csak a legmagasabb energiavesztességgel lehet elérni, másik pedig az, amely a futásközbeni nyersanyag felvételen nyugszik. Ezt pontosabban és egyszerűbben Prof. Dr. Rob. Herbst pszichológus mondja el nekünk:

Akkor, amikor akármilyen bizonyos munkát egy bizonyos idő alatt akar elvégezni, akkor a munka elején már a legmagasabb a test nyersanyag fogyasztása. Nem így a természetes nyersanyag felvételnél. Felvételnél a légzés és szívműködés útján folgozódik fel az izomzatba és csak a feldolgozás után kezdheti meg a szervezet a teljes nyersanyag fogyasztást, tehát ezáltal a szervezetben egy bizonyos fokú nyersanyaghiány áll fenn, amit a munka befejezése után pótolni kell.

Magától értetődik, hogy a nyersanyagvesztesség olyan nagy lesz a munka kezdetén, amilyen teljesítménnyel dolgozunk. Tehát a légzés, a szívműködés is fokozódik. Egy bizonyos végzett munka nagyobb is lehet, mint amennyi nyersanyagot a szervezet állandóan biztosítani tudna. Tulajdonképpen itt kezdődik a valódi nyersanyagvesztesség, mert a tartalékokat használja a szervezet. Amikor pedig a vesztesség elérte a maximumot, képtelen a munkát folytatni, tehát az edzést abba kell hagyni. Hill számítása szerint egy atlétikus felépítésű ember maximális nyersanyagvesztessége eléri a 15 litert. Tehát egy bizonyos munkán az alkálitartalékok a vér és a szervek annyi nyersanyag cserére képesek, amennyi oxidatív égésnél 15-20 liter nyersanyagot igényel. Ezt 70 kg-os testsúlyra számította ki, ahol a tejsavkoncentráció is hasonlóan nagy, ahogyan ezt Hill az izolált izmokban teljes kimerülés után elektromosan meg tudta állapítani.

A faktorok azonban egyes sportágaknál a teljesítményt illetően mindig mások. A rövid-

távra, pl. 100 m síkfutásnál, a nyersanyag-szükséglet nem játszik jelentős szerepet. Ezt a távot lélegzetvétel nélkül is végig lehet futni. A végzett munka nem olyan nagy, hogy jelentős /energia/ nyersanyagvesztességet okozna. Ami a gyorsaságot határozza meg, az a fizikai keménység, amellyel az izmokat összehúzzuk, illetve elengedjük, tehát az egyes izomcsoportok viszkozitásának nagysága, ami a belső izmok surlódásánál fellep. Ha a távot meghosszabbítjuk, akkor emellé a tényező /viszkózitás/ mellé jön a második faktor, a maximális nyersanyagvesztesség, amire a szervezet képes. Azt a gyorsaságot, amivel a 100 m-t lefutottuk tudjuk kb. 200-250 m-ig tartani, de ekkor már le kell állni, mert beállt a kimerültség. Ez azzal magyarázandó, hogy a 200 m lefutásának rövid ideje alatt kevesebb lélegzetet vettünk, tehát a szervezet a lassu égéshez kevés oxigént kapott, így nyersanyaghiány lépett fel. A 200 m-es táv lefutásához kb. 20 liter a nyersanyag-szükséglet, míg a táv ideje alatt a felvett mennyiség kb. 1 liter, a vesztesség 19 liter. Tehát az ember képességét, hogy 200-300 m-t egyhuzamban legnagyobb gyorsasággal lefussa az alkálitartalékok szabják meg, vagyis mennyi tartalékot tud a szervezet felhalmozni.

A hosszútávfutóknál a nyersanyagfelvétel az egyik legnagyobb feltétel. Hosszantartó gyakorlatoknál egyensúlyba /megközelítő/ kell kerülni a dissimilálciónak és assimilálciónak /felépítés, leépítés/, tehát a nyersanyagot, amit a szervezet felvesz nem tudja tartalékolni, hanem rögtön felhasználja, az elhasznált nyersanyagot légzés útján eltávolítja. Tehát a nyersanyagfelhasználás /futás tempója/ nem lehet nagyobb, mint amennyi nyersanyagfelvételre a szervezet képes. Egy edzésben lévő egyén nyersanyagfelvétel képessége percenként 4-4,6 liter.

Mi határozza meg a maximális nyersanyagfelvételt?

Nem a légző-képesség /ventilláció/. Egy sportgyakorlatnál sem éri el a szervezet a légzés révén a légzési kalóriaértéket, amit a szervezetbe tud vinni. Tehát a helyes meghatározás: fokozódó munkánál, fokozódik a légzésszám és eléri a maximális értéket. Minél nagyobb lesz a teljesítmény, annál kisebb lesz a légzés által szerzett nyersanyag kihasználás. Nagy teljesítménnyel kb. 1/4-1/5-öd a kihasználás, amit a vér továbbít az izmokhoz. Tehát megmarad a főfaktor, ami a nyersanyagfelvételt meghatározza:

= a vérkeringés nagysága,
= a szív percenkénti teljesítőképessége.
Állóképességi munkát tehát a szív teljesítménye határozza meg.

Dr. J. Nöcker professzor ezt így magyarázza: a nyersanyagvesztesség rövidtávúfutóknál nem nagy jelentőségű. A gyakorlat után ismét feltöltődik a szervezet. Ez azzal magyarázható, hogy a szervezet nincs nagy testi megerőltetésnek kitéve. Egy 100 m-es futónak kb. 8-10 liter nyersanyagra van szüksége. Futás közben a felvétel csekély. A futó kb. 95 %-os erővel futja a távot azzal a levegő mennyiséggel, amit induláskor belélegzett, a többit a vér által tartalékolni nyersanyagból kapja. Egy 800 m-es futónál a nyersanyagvesztesség kb. 27 liter maximális megerőltetésnél. Vegyük a 2 percet alapul, akkor láthatjuk, hogy a vesztesség 18 liter, a felvétel 9 liter.

/az arány kb. 2/3-1/3/ a futás alatt. Ha irányba állítjuk ezeket a pontokat, láthatjuk, hogy a nyersanyagszükség kétszer olyan fontos mint a nyersanyagfelvétel. Persze más a helyzet hosszabb távon futóknál. Itt is vesztesség éri a szervezetet. A tempót úgy kell megszabni, hogy előre fel ne használja a nyersanyagot. Ilyenkor kiegyenlítődik a nyersanyagpótlás és az energia termelés /steady state/. A finisnél azután a versenyző a nyersanyagkészletének maradékát is beleadva teljesen elhasználja a készletet. A folytatásokban még beszélünk fiziológiai képességekről, de előtte még egy dolgot kívánok megemlíteni.

"A távfutóknál" az izomvastagítás nem szükséges. Rá kell világítani, hogy az izomátmérő megnagyítása /hypertrophia/ nem szükséges a hosszútávfutáshoz, mert hátráltat. Dr. Nöcker prof. így magyarázza: a nagy hypertrophia nagyobb izomigénybevételt, tehát fokozott izommunkát jelent. Ez szükséges a sprinternél, dobónál, ahol erőre van szükség, vagyis rövid időre magas teljesítményintenzitás. Közép de főleg hosszútávfutásnál a hypertrophia nem tanácsos, tekintettel, hogy itt az izom el nem fáradásán van a fő hangsúly. Ez pedig tiszta izomanyagcsere probléma.

En pl. az izmokat hypertrophikus állapotba tudom hozni anélkül, hogy mozgatom őket, mégpedig nekifeszitem egy erőmet meghaladó ellenállásnak, azonban az anyagcserét nem tudom befolyásolni anélkül, hogy előbb az izmoknak egy magas intenzitású játékot ne engednék ami az izmokat megmozgatja és ez káliumvesztéshez vezet.

Összefoglalva tehát: a lassu intervallaladás például 200 m-en/30-35 mp/ edzésállapot és teljesítőképesség szolgálják elsősorban a nyersanyagfelvételi képesség nagyságát. A gyors edzőfutások is ezt szolgálják, pl. 200

m-t 26-29 mp alatt, de ezek csak akkor, ha rövid pihenőt iktatunk be 45-50 mp. Az izmok hypertrophiaját növelhetem magasabb intenzitással, a legjobban a 90 %-os erővel futott rövidtávokkal.

Ez nem jelenti azt, hogy anyagcsere edzésekben nem futhatunk hosszabb távot /a 300-400-800 vagy 1000 métert/ nekem azonban az a véleményem, hogy a rövidebb távok célravezetőbbek, de ezzel nem becsültem le a hosszabb távokat, mert ezzel javítjuk az iramot. Fiziológiai alapokból kiindulva azonban nem okvetlenül szükséges.

Tehát a sprinteredzés izomerő-gyorsítási munkával, a tempófutóedzés az izomanyagcsere gyorsítás alkálitartalommal és ismétlődő energia kihasználással jár. Az utóbbi áll fenn a közép, de főleg hosszútávfutóedzések-nél. Tehát az intervallaladás nem mindenre gyógyír, nem minden futónak, nem minden távra jó, csak állóképesség fokozására, jobb vérkeringésre és anyagcsere fokozására szolgáló futás közben használható. Sprintereknek, de még a 400-as futóknak sem ajánlatos télen. Csak 800 m-nél kezdődik, mert itt már a nyersanyagvesztesség túllépi az anyagfelvételt. Tehát az edzésmetódus felépítése a héten: 2/3 sprint és tempófutás, 1/3 intervallaladás. Csak 1500 m-es futóknál szabad fele-fele arányban venni ezen edzés metódusát, mert a szívét, vérkeringést egyik edzésnél sem szabad megközelítőleg sem úgy igénybe venni, mint az intervallaladáséknál.

A későbbiekben rá fogok még mutatni, hogy bármely táv futói ezekkel az alapokkal készülnek úgy, hogy a futóedzésekben az általában durván feltüntetett szabályok mind elmeletileg, mind gyakorlatilag be van bizonyítva.

Fordította: Bárván Miklós



BUDAPESTI HONVÉD ATLÉTIKAI SZAKOSZTÁLYARÓL

IRTA:

Koltai László

Az elmúlt évben ünnepelte fennállásának tízéves évfordulóját a Budapesti Honvéd Sport Egyesület. Ez az évforduló így magában nem sokat mond, hisz nálunk nem szokatlan a több-évtizedes évfordulóját ünneplő sportegyesület. Ennek ellenére ez a rövidmultu Egyesület, eredményeit tekintve felnőtt a több évtizedes multra visszatekintő egyesületek eredményeihez.

Ha a Budapesti Honvéd Sport Egyesület eddigi eredményeit atlétikai szakosztályának eredményein keresztül értékeljük, fenti megállapításunk helytállását még jobban alátámasztjuk. Bárán és minden önteltség nélkül elmondhatjuk ugyanis azt, hogy kevés atlétikai szakosztály versenyzői mutattak fel házámban olyan sikersorozatot, mint a Budapesti Honvéd Sport Egyesülete. Az 1955-56-os években elért eredményeikkel nem kevesebb mint 13 világsúcsot értek el, öregbítve ezzel a magyar sport világhírnevét. Olyan eredmények voltak ezek, amilyeneket felszabadulás előtt a magyar atlétika nem tudott felmutatni és amelyben nagy része volt sportéletünk demokratikus átalakulásának is.

Ilyen eredményekben gazdag évek során következtek be az 1956. októberi ellenforra-

dalmi események, amelyek véget vetettek ennek a nagyszerű eredménysozotnak. A Budapesti Honvéd atlétikai szakosztálya - a többi sport körökhöz hasonlóan - úgy látszott kiheverhetetlen vereségeket szenvedett. Majdnem egy szakosztályra való már befutott, vagy tehetséges fiatal atléta távozott el a szakosztályból.

Egyideig a Sportegyesületünk további sorsa is bizonytalan volt. Azonban az ellenforradalom következtében a sportélet területén keletkezett zűrzavart legyőzve, továbbra is működött az Egyesület és folytatta munkáját az atlétikai szakosztály is.

Mit tehettünk az elszorított veszteségek után? Azt lehet mondani, hogy jóformán elől-ről kellett kezdeni mindent. Ha az 1956. évet vesszük alapul, szakosztályunk tagjainak létszáma egyharmadára esett vissza. Első feladatunk volt tehát az adott anyagi lehetőségek között elsősorban tagságunk létszámának emelése azokból a fiatalokból, akik kedvet éreztek az atlétikához. Ezenfelül igyekeztünk, mint hadsereg sportegyesület, a hadsereg tagjaiból is szervezni atlétákat, ami azonban kezdetben nem igen volt eredményes.

Az 1957. évi versenyidény befejezése után - amelynek eredménye már az lett, hogy 137 minősített versenyzője volt a szakosztálynak - a szakosztály vezetősége elkészítette a szakosztály fejlesztésének tervét. E fejlesztési terv a feladatokat röviden a következőképpen határozta meg:

1958-ban a mennyiségi fejlődéssel meg kell teremteni az alapot a következő évek minőségi fejlődéséhez.

1957-ben	107 férfi	30 női	összesen	137 versenyző
1958-ban	166 férfi	74 női	összesen	240 versenyző
1959-ben	187 férfi	82 női	összesen	269 versenyző

Ez kétségtelenül mutatja, hogy az 1957. év végén a szakosztály elé tűzött feladatok egy részét, a mennyiségi emelkedést a szakosztály elérte.

Az 1958. évi évzáró szakosztály-ülésem, az 1958. évi eredmények ismeretében egy újabb lépést tettünk előre. Az 1959. év feladatát a következőképpen határoztuk meg:

"1959-ben a szakosztálynak a mennyiségi fejlődés felmutatása mellett rá kell térni a minőségi fejlődés útjára és pedig úgy, hogy szorosan zárkózzunk fel az ország legjobb általa szakosztálya, az Újpesti Dózsa mögé."

1959-ben a mennyiségi fejlődés mellett biztosítani kell a minőségi fejlődést, különös tekintettel az u.n. elmaradott versenyszámokban.

Számok tükrében az elmúlt három év során a következőképpen alakult a szakosztály minősített versenyzőinek létszáma:

Azt hiszem, hogy az 1959. évben elért eredményeink bizonyosságot tettek arról, hogy a szakosztály ezt a kitűzött célt elérte és a felzárkózás - ha úgy vesszük - oly jól sikerült, hogy mindössze holtversenyben szorultunk az 1959. évi rangsorban - egyenlő helyezési számmal - az Újpesti Dózsa mögött a második helyre.

Az 1959. év minőségi fejlődését megfelelően szemlélteti az alábbi kis táblázat, amely a szakosztály versenyzőinek minősítések szerinti megoszlását mutatja:

	Erdemes sportoló	I. oszt. sportoló	II. oszt. sportoló	III. oszt. sportoló	Ifj. min. eredményt elért sportoló	Összes minősített versenyző
1957-ben	3	16	37	54	27	137
1958-ban	5	18	55	94	68	240
1959-ben	8	28	71	97	65	269

Még jobban mutatják az elért minőségi fejlődést az elért egyéni eredmények.

Ha összehasonlítást teszünk az elmúlt három év eredményei között, akkor megállapíthatjuk, hogy a versenyzőink által elért eredményeknél a legjobb 10 és a legjobb 20 eredmény átlaga 1959. évben minden versenyszámban jobb az 1957. évi hasonló és 6 versenyszámban rosszabb az 1958. évi átlagnál.

Ha az 1958. és 1959. évi egyesületi ranglista-vezető eredményét hasonlítjuk össze, akkor megállapíthatjuk, hogy 17 férfi és 8 női versenyszámban jobb az 1959. évi ranglista vezető eredménye, mint az 1958. évié és csak 6 férfi és 1 női számban rosszabb. Egy versenyszámban pedig azonos az eredmény.

Az eddigiekkel röviden szerettem volna érzékeltetni - pár számszerű adattal is - a szakosztály fejlődését az 1957. évi mélyponttól az 1959. évi eredményekig.

Ezek után azt kívánom megvilágítani, hogy miként érte el a szakosztály ezeket az eredményeket?

Tévednek azok, akik valami különlegességet valami ismeretlen újat várnak akkor, amikor e kérdésre kívánom a választ megadni. De ugyanakkor ne várjanak valami túl egyszerű - oly megokolást, hogy az eredmények maguktól jöttek, azokat az idő múlásával a természetes fejlődés hozta magával.

Elsőként a tervszerű, céltudatos, komoly tervezésem alapuló kollektív munka az, amely nélkül eredményeinket nem érhetjük volna el. Sokan idegenkednek és tartózkodással viselkednek minden tervezéssel szemben a sportmunkában. Enélkül azonban nincs hosszantartó eredményes szereplés, jó eredmények. Szakosztályunk évi munkáját minden évben részleteiben előre megtervezi. Az évi terv alapja a

több évre előre szóló program, amely jelen esetben 1960. évig bezárólag szabja meg a szakosztály feladatát, célját. Ezek a tervek nem bürokratikus látszat-okmányok, hanem a szakosztály anyagi eszközeinek figyelembevételével készített vezérfonalak, amelyek a szakosztály vezetőség, az edzők többszöri megbeszélésein, tárgyalásain kialakult lehető ségek irásbafoglalása.

Ezek a tervek tartalmazzák a szakosztály eredményes szerepléséhez szükséges teendőket, az edzések megszervezésétől az utánpótlás biztosításán keresztül a nevelés terén végzendő munkáig, majd azon túl az elmaradott számok fejlesztésének programját, lehetőségeit.

S ami itt a legdöntőbb, nem elég csak elkészíteni a terveket, hanem a versenyidény során figyelemmel kísérjük, menetközben is állandóan és folyamatosan, majd a versenyidény végén részletesen kiértékeljük a tervek végrehajtását az elért eredmények alapján.

Ilyen részleteként megemlítem az 1959. évre az Ifjúsági Kupára való felkészülésre készített tervet. Ez magába foglalta azt, hogy mit kell tennünk ahhoz, hogy az Ifjúsági Kupa versenyek időpontjára kiegyensúlyozott férfi és női ifjúsági csapatokat tudjunk létrehozni. S a terv - amit végrehajtottunk - eredményezte azt, hogy mind a férfi, mind a női Ifjúsági Kupát a szakosztály megnyerte. De nem volt másnak köszönhető, mint az idejében történt helyes tervezésnek, az országos váltóbajnokságokon elért sokak számára /részünk-re azonban nem/ váratlan igen sikeres szereplésünk.

A megfontolt, jó tervezés egymagában nem elegendő. Következetes, céltudatos végrehajtás szükséges hozzá. E területen a jó szer-

vezés nagy szerepét kell kiemelni. Jelenlegi bajnoki rendszerünkben az egyesületek egyik rangsorolási tényezője az Egyesületi Bajnokság, s ezen belül az egyéni EB fordulók, amelyek az elmúlt évben még a jutalompontokkal a tömeget jutalmazták. Itt azok kerültek jobb helyzetbe és érték el jobb helyezést, akik minél nagyobb tömeget tudtak mozgósítani a versenyekre. E téren mind 1958-ban, mind 1959-ben szakosztályunk jó eredményt mutatott fel. Nem volt felesleges az igénybevehető minden eszközzel mozgósítani a szakosztály versenyzőit a versenyekre, még akkor sem, ha ez bizony minden alkalommal komoly munkát rótt az edzőkre és a szakosztály-vezetőségre. Rendkívüli szakosztályértekezletek, szakcsoportértekezletek, az edzőknek az edzéseken való értesítése, az írásban való közlés szolgálták a célt.

A szervezett tervszerű munka egy másik része volt a szakosztály szervezeti életének biztosítása, legalábbis az erre való törekvés. Szakosztályunk minden hónapban rendszeresen tartott vezetőségi ülést és szakosztályértekezletet. Ezen felül pedig egy-egy jelentős verseny előtt - elsősorban, amikor a szakosztály teljes mértékű mozgósítása vált szükségessé - rendkívüli szakosztályértekezletet is tartottunk. Igyekeztünk ezeket a szakosztályértekezleteket elsősorban sporttárgy /atlétikai/, de egyéb filmekkel kiegészíteni, amivel bizonyos mértékig az értekezletek látogatottságát sikerült megfelelően javítani.

A vezetőségi üléseken - melyeket ugyancsak rendszeresen megtartottunk, előre kidolgoztuk a vezetőség egész évre vonatkozó feladatát. E munka alapja a szakosztály évi fejlesztési és felkészítési terve volt, amely egy egész év munkáját meghatározta.

Megindult a szervezeti élet terén a különböző szakcsoportok csoportértekezlete is, - ez azonban az elmúlt évben nem volt még rendszeres és következetes, de 1960-ban, ezt is rendszeressé kívánjuk tenni. Ezekben a csoportértekezleteken az edzők egyénenként foglalkoztak az egyes versenyzőkkel, az elért eredményeikkel, a versenyzők felkészülésével - az egyes versenyzőkre háruló feladatokkal. Az 1960. évi csoportértekezletek foglalkoztak az 1960. évi feladatokkal. Ha nem is részletes pontossággal határozták meg, de bizonyos keretben megadták az edzők, hogy mit kívánnak a versenyzővel az évben elérni és ezt milyen megterheléssel /edzéssel/ biztosíthatják. A versenyzők ugyancsak elmondották véleményüket és így kialakult minden versenyző évi munka programja - az edző és a versenyző közös terve alapján -. Eredményesnek tartjuk ezt a módszert azért is, mert így kijöttek azok a problémák is, melyek esetleg akadályozták a versenyzőt felkészülésében, edzésében de eddig sem az edzője, sem a szakosztály vezetősége nem tudott róla, s melyek elhárításával a versenyző felkészülése megoldódott. Elősegítik ezek a csoportértekezletek a szakcsoportokon belüli kollektív szellem kialakulását is. S ez az ut vezet a szakosztályon belüli kollektív szellem, a szakosztály, az egyesület színeit való harcos küzdőszellem fokozatos kialakulásához és megerősödéséhez, mert véleményem szerint egy olyan népes szakosztályban, mint a Budapesti Honvéd atlétikai szakosztálya a kollektív szellem, a szakosztályi összetartás, az egymás sikeres szerepléséért való lelkesedés alulról felfelé a szakcsoportokon keresztül építhető fel. E területen a munka nagyobbik része még előtűntünk van. De javítani is kell az e téren eddig végzett munkánkat is, ha eredményeinket fokozni akarjuk és tovább akarunk fejlődni. Ez pedig célunk és feladatunk s ezért is kell e kérdéssel a jövőben többet foglalkoznunk.

Komoly probléma volt a szakosztály munkájában a szakosított edzésrendszer bevezetése, illetve megerősítése. E tekintetben is állt be ugyanis visszaesés 1956. óta. Ma már azonban elmondhatjuk, hogy e téren komoly lépést tettünk előre és szakosztályunkban a szakosított edzőmunka ma már teljes mértékben bevált és meg is honosodott. Így a "szakedző" kizárólag "szakoktatást" végez, s a versenyző az, aki amennyiben különböző szakcsoportokba tartozó versenyszámot űz - /pl. összetett versenyben indulók/ dolgozik több "szakedzővel". Az ugró szakcsoport edzőjénél végzi a kimondott ugróedzéseket, a gátfutó szakcsoport edzőjénél a gátfutó-edzéseket, a dobó szakcsoport edzőjénél a dobó edzéseket. Természetesen általános felkészülését egy edző, /lehetőleg főszámának megfelelő szakcsoport edzője/ irányítja, aki azonban a szükséges mértékben elküldi más "szakedzőhöz" is. Ez időben is sokat segít az edzőnek, mert így mindig kimondottan csak saját "szak"-munkájával foglalkozhat és ez nem közömbös főleg ott, ahol oly sok versenyzője van egy-egy szakedzőnek, mint szakosztályunknál. Természetesen ahhoz, hogy ez így jól működjék, elengedhetetlen feltétel a magasfokú edzői kollektív szellem, a kölcsönös bizalom és az egymás munkája iránti megbecsülés. Ugy vélem, hogy az eddig elért eredmények már igazolták és az előjelek szerint még jobban fogják igazolni a szakosztályon belüli szakosított edzésrendszer helyességét.

Igen fontos szerepet tölt be a szakosztály munkájában a versenyzők erkölcsi, politikai nevelésének kérdése. Meg kell mondani azt, hogy általánosságban e téren el vagyunk maradva. A szakosztályokban működő vezetők, edzők nem is oly nagyon régen elégnék tartották a sporteredmény elérésére való nevelést, de az emberré, a dolgozó társadalom tagjává való nevelést nem tartották szükségesnek a sportpályán is végezni.

E szemlélettől nem volt mentes a Bp. Honvéd atlétikai szakosztálya sem, de e téren is komoly fejlődés volt tapasztalható az elmúlt években. S hogy még komolyabb lépést tegyünk előre e téren, a szocialista sportemberré való nevelés területén is, alapjaiban kezdte meg a szakosztály a munkáját. Össze kellett hangolni, elsősorban a munka, a tanulás és a sport területén végzendő teendőket. A szakosztályba kerülő fiatal sportolók helyes nevelésének elősegítése céljából hoztuk létre a szakosztályon belül a szülői értekezleteket, amellyel a nevelés területén kívül többféle célt kívánunk elérni. A kapcsolatot a szülő és a szakosztály között elősegíti a tanuló irigyságnál az iskola és a szakosztály közötti kapcsolatot is. Az iskola, a munkahely, a család és a szakosztály az, amelyeknek helyes kapcsolata szükséges ahhoz, hogy a sportolóból minden szempontból a társadalomnak hasznos egyénisége fejlődjék. A rosszul tanuló, a munkáját elhanyagoló sportolóból a szakosztály vezetősége foglalkozik és elsősorban nevelő jelleggel és céllal megfelelő kényszerítő eszközökkel is alkalmaz. Szükség esetén még a sportolási lehetőséget is megvonjuk a tanulmányában, munkájában hanyag sportolótól, időlegesen eltiltjuk az edzések látogatásától, míg a javulás határozott jelei nem mutatkoznak. Előfordult már az, hogy igen tehetséges versenyzőt kellett - tanulmányi okok miatt - megfosztani a szakosztályban való sportolás lehetőségétől.

Sajnos meg kell állapítanunk azt a tényt, hogy kevés kivétellel - főleg a kezdő atlétáinknál - az első időben a tanulmányi eredményekben általános visszaesés tapasztalható. Ennek okát vizsgálva, rájöttünk arra, hogy a kezdő sportolóink a hivatalos edzés befejezése után még egy-két óra múlva is ott tartó-

Milyen módszerrel igyekszünk minél több tehetséges fiatalot nevelni, az atlétika számára? Elsősorban is. szakosztályunk szívesen

Az elmúlt évek tapasztalatainak és tanulságainak felhasználásával folytatjuk tovább munkánkat és bízunk benne, hogy az olimpia évében a megkezdett uton továbbhaladva még jobb eredményeket tudunk felmutatni.

/5/ Mellékfoglalkozású edző csak kivételesen indokolt esetben a területileg illetékes /megyei, megyei jogú városi, budapesti/ TST engedélyével köthet két munkáltatóval edzői szerződést. Ilyen engedély csak az érdekelte munkáltatók írásbeli hozzájárulása mellett is csak edzőhiány esetében adható.

/6/ Edzői munkaviszony csak határozott időre létesíthető.

/7/ Az edzői munkaviszony legrövidebb időtartama általában egy év, egyes idénysportágban, az az sajátos körülményeitől függően pedig hat hónap. A munkaviszony kezdete és vége a naptári évtől függetlenül is megállapítható.

A munkaszerződés megkötése

3.§

/1/ Az edzői munkaszerződést az erre a célra rendszeresített űrlapon öt példányban kell írásbafoglalni. A szerződésalkötésnél a munkáltató köteles ellenőrizni az edző működési engedélyének érvényességét, minősítését és ennek alapján kell megállapítani a 10.§ szerint járó munkabért.

A szerződés egy példánya az edzőnél marad, a másik négy példányt a munkáltató köteles felterjesztetni irányító szervének /SZMT-k sportbizottságai, megyei ifjúsági sportbizottságok, BM, HM sportosztályai, kiemelt sportköröknél az érdekelte szakszervezetek sportosztályai, illetve országos irányító szervei és az Országos Kisipari Szövetkezetek sportosztályai./

/2/ Ha a munkáltató irányító szerve az edzői munkaszerződésben foglaltakkal egyetért, a felterjesztett munkaszerződések egy-egy példányát köteles a területileg illetékes megyei, megyei jogú városi, budapesti testnevelési és sporttanácsnak és az érdekelte sport-szövetség országos elnökségének megküldeni. A felterjesztett edzői munkaszerződések jóváhagyása kérdésében a munkáltató irányító szerve a beérkezéstől számított tizennégy nap eltelté után az észrevételek figyelembevételével dönt. A várakozási idő eltelté után - jóváhagyás esetén - a záradékoltt szerződés két példányát a munkáltatóhoz kell visszaküldeni.

Ha a munkáltató irányító szerve az edzői munkaszerződésben foglaltakkal nem ért egyet, az edzői munkaszerződés négy példányának viszküldése mellett a megtagadásról annak indokolásával köteles a szerződő feleket értesíteni.

/3/ Ha a TST-k és az érdekelte sportszövetségek országos elnökségei a megküldött edzői munkaszerződések nem tartják megfelelőnek, nyolc napon belül kötelesek észrevételeik feltüntetésével a munkaszerződések az irányító szervnek visszaküldeni; ha pedig a megküldött edzői munkaszerződések megfelelőnek tartják, azok lényeges adatainak feltüntetésével /szerződő felek, irányító szerv, munkabér, a szerződés időtartama, stb/ nyilvántartást kötelesek vezetni.

/4/ A munkáltatónak a jóváhagyott szerződés egy példányát az edzőnek kell átadni, a másik példányt pedig meg kell őriznie.

/5/ Az edzői munkaszerződés csak a munkáltató irányító szervének jóváhagyásával válik érvényessé. A szerződés kötésétől a jóváhagyásig eltelt időszak próbaidőnek tekintendő és ezt a körülményt a munkaszerződésben fel kell tüntetni /Mt. V. 20. § /1/ bekezdés/.

Ha az irányító szerv a szerződésalkötéstől számított 30 napon belül nem nyilatkozik, a munkaszerződés érvényessé válik /Mt. V. 20. § /2/ bekezdés/.

/6/ Érvényes munkaszerződés alapján létesített munkaviszonyt a munkáltatónak az edző munkakönyvébe be kell jegyezni, mellékfoglalkozás esetén is.

A munkáltató köteles az edzőt az SZTK-ba bejelenteni, 10 % SZTK járulékot, valamint a

munkabérből levont 3 %-os nyugdíjjárulékot befizetni.

A munkaviszony megszűnése

4.§

/1/ A határozott időre szóló munkaviszony a határozott idő elteltével megszűnik. /Mt. 34. § /1/ bekezdés/.

/2/ A munkaviszony a szerződésben meghatározott időtartam lejártá előtt csak kölcsönös megegyezéssel, /Mt. 28. §/ a munkáltató részéről az Mt. 29. § /1/ bekezdésre alapított valamint az edző részéről az Mt. 32. § /1/ bekezdés 1. pontjára alapított felmondással, végül fegyelmi büntetéssel /Mt. 113. § /2/ bekezdés c. pontja/ szüntethető meg.

/3/ A munkaviszony megszüntetéséhez az irányítószerv hozzájárulása is szükséges.

Az edző kötelességei

5.§

/1/ Az edző köteles: a rábízott sportolók nevelését irányítani, erkölcs-politikai fejlődésüket biztosítani, oktató-nevelő munkájával a szocialista embertípus kialakítását elősegíteni, a sportolók egészséget védeni és fejleszteni, segíteni a munka termelékenységének emelését, az ifjúsági, honvédelmi előképzettségének növelését, a sportolók társadalmi életbe való bevonását és biztosítani a tömegek kulturális-szórakozási igényeinek kielégítését;

/2/ a sportolók elméleti, gyakorlati tudását a munkáltatóval egyetértésben meghatározott helyen és időben lelkiismeretesen ellátni, a sportolás érdekeit szolgáló szervezeti teendők ellátásában közreműködni és az általa oktatott sportágat érintő szakkérdések, továbbá versenyek, mérkőzések tanulságainak megbeszélésére rendszeresen értekezletet tartani;

/3/ évi programot, évi edzéstervet és minden foglalkozásra edzésvázlatot készíteni és az évi program egy példányát a munkáltatónak, egy példányát pedig az illetékes sportszövetség edzőbizottságának megküldeni;

/4/ az edzésekről, mérkőzésekről, versenyekről, a szakosztály létszámának alakulásáról havonta, valamint az edzői munkát érintő minden eseményről az edzői sportági jellegnek megfelelően legalább negyedévenként a munkáltatónak írásos jelentést tenni;

/5/ A Magyar Népköztársasághoz hűséggel viseltetni, amely magában foglalja a hazaszeretet és a dolgozó nép szeretetét és a törvények tiszteletben tartását, mindenkor és mindenütt példamutató és sportszerű magatartást tanúsítani;

/6/ az általa oktatottak mérkőzésein, versenyin megjelenni és sportolóját szaktanácsai ival ellátni;

/7/ fejlődése érdekében szakmai és ideológiai továbbképzésen résztvenni;

/8/ a munkaszerződésben vállalt kötelezettségének megfelelően az általa oktatott sportágban - a gyakorlati foglalkozásra, edzések vezetésére meghatározott munkaidőn belül - az utánpótlás és ifjúsági keret sportolójának felkészítésével foglalkozni, valamint az általános munkaidőn belül a sportegyesület tagjainak tömegversenyekre való felkészítéséhez szakmai segítséget nyújtani, az alacsonyabb képesítésű edzőket tanácsaival segíteni;

/9/ a sportkör vezetősége és a sportszövetség által megszabott és vállalt feladatokat lelkiismeretesen elvégezni.

Versenyzők kijelölése, csapat-összeállítás

6.§

/1/ A versenyeken, mérkőzéseken résztvevő versenyzőket, játékosokat - legjobb belátása

szerint - az edző jelöli ki, de az edző köteles a kijelölést megindokolni, illetve a csapat-összeállítást a szakosztály vezetőjével, illetve a sportkör elnökségével megbeszélni.

/2/ A versenyzők kijelölésén, a csapat-összeállításán változtatni az edzővel történt megbeszélés nélkül nem lehet.

Az edzők ellenőrzése

7.§

Az edzők munkáját szakszempontból a munkátató sportszervezet vezetősége, vagy elnöksége, az érdekelt sportszövetségek edzőbizottságai, az irányító és felügyeleti szervek ellenőrzik.

Az edzők munkaideje és szabadsága

8.§

/1/ A főfoglalkozású edző munkaideje 48 óra.

/2/ A mellékfoglalkozású edzők heti munkaideje 8, 12, 16 és 24 óra lehet.

/3/ A heti munkaidőből gyakorlati foglalkozásra, edzések vezetésére fordítandó legalább a heti munkaidő fele.

A heti munkaidőből a gyakorlati foglalkozások idején túl fennmaradó munkaidő szervezési és módszertani teendők ellátására, a sportolók elméleti képzésére, az oktató-nevelő munka természetéből adódó feladatok merol-

dására, a versenyek, mérkőzések szakmai és nevelő tamulágainak rendszeresen megbeszélésére, az évi program, évi edzésterv és edzés-vázlat, a kötelező jelentések elkészítésére, a mérkőzéseken, versenyeken való megjelenésére, valamint a sportegyesület tagjainak tömegversenyre való felkészítéséhez szakmai segítség nyújtására fordítandó.

/4/ Ha a heti munkaidőnek a gyakorlati foglalkozásra, edzések vezetésére fordítandó idejéből egy csapat, csoport /első csapat/ edzési idejének megállapítása után fennmarad munkaidő, az edző köteles a fennmaradó munkaidő erejéig az utánpótlás ifjúsági csapat, csoport edzéseit is ellátni.

/5/ Mellékfoglalkozású edző gyakorlati foglalkozási idejét indokolt esetben meg lehet hosszabbítani külön díjazás nélkül, amelynek időtartama heti négy órát nem haladhat meg.

9.§

/1/ A sport területén foglalkoztatott edzőknek naptári évenként a tizenkét munkanap alapszabadságon /Mt. 50.§ /1/ bekezdés/ felül hat munkanap pótszabadság jár. /Mt. V. 96.§ /3/ bekezdés./

/2/ A mellékfoglalkozású edzőnek heti munkaideje arányában jár a szabadság.

/3/ A szabadságot az edző - a sportkör vezetőségével egyetértésben - holtseasonban veheti ki.

Munkabér

10.§

/1/ A./ Főfoglalkozású edzők munkabére:

Oktató	Szakoktató	Mester
1400-1800 Ft	1800-2250 Ft	2250-2650 Ft

B./ Mellékfoglalkozású edzők munkabére:

a./ heti 4 órai gyakorlati foglalkozási idő /8 ó. idő/ esetén:

Segédoktató	Oktató	Szakoktató	Mester
200-250 Ft	250-300 Ft	310-400 Ft	400-460 Ft

b./ heti 6 órai gyakorlati foglalkozási idő /12 ó. idő/ esetén:

Segédoktató	Oktató	Szakoktató	Mester
250-330 Ft	370-450 Ft	470-580 Ft	580-680 Ft

c./ heti 8 órai gyakorlati foglalkozási idő /16 ó. idő/ esetén:

Segédoktató	Oktató	Szakoktató	Mester
380-480 Ft	500-600 Ft	620-800 Ft	800-920 Ft

d./ heti 12 órai gyakorlati foglalkozási idő /24 ó. idő/ esetén:

Segédoktató	Oktató	Szakoktató	Mester
500-650 Ft	740-900 Ft	940-1150 Ft	1160-1350 Ft

/2/ Edzői munkaszerszódést kötni és fizetett edzőt alkalmazni csak akkor lehet, ha a sportszerv költségvetésében a szükséges létszám és béralap előirányzat előzőleg már jóvá hagyásra került. A költségvetésben jóváhagyott béralap összege a jelen határozat életbelépése miatt nem emelkedhet.

/3/ Edzői munkaviszony létesítése esetén a munkáltató az edzőt minősítési fokozatának és mellékfoglalkozás esetén a heti gyakorlati foglalkozás ideje arányában sorolhatja be. A besorolásnál figyelembe kell venni a /4/ bekezdésben foglalt irányelvek alapján az ugyan azon munkáltatónál munkaviszonyban folyamatosan eltöltött időt is.

/4/ Az edző munkabérét az /1/ bekezdésben megjelölt alsó-, felső bérhatárok között az alábbiak szerint kell megállapítani:

a./ új munkaviszony létesítése esetén a munkáltató az edzőt csak a megfelelő bérkategória alsó határába sorolhatja be;

b./ ugyanannál a munkáltatónál folyamatos munkaviszony esetén az edző munkabérét a második és harmadik években legfeljebb a bérkategória középarányosa szerint lehet megállapítani;

c./ minden edző ugyanabban a minősítési fokozatban eltöltött öt évi gyakorlat után jogosult, új munkaviszony létesítése esetén is, a megfelelő munkabér-kategória középarányosa szerinti fizetésre;

d./ a munkáltató az edző részére az /1/ bekezdésben megjelölt munkabér felső összegét csak ugyanannál a munkáltatónál folyamatosan eltöltött munkaviszony negyedik évében állapíthatja meg.

11.§

Olyan edző részére, aki kivételes elméleti és gyakorlati képzettséget igénylő munkakörben kiváló eredménnyel működik, a munkáltató és az illetékes sportszövetség országos

/2/ Ifjúsági sportoló részére felnőtt sportolók versenyén való részvételre birkózás, cselgáncs, evezés, gyorskorcsolyázás, háromtusa, hosszútávfutás, kerékpározás, kajak-kenu, ökölvívás, öttusa, sífutás, súlyemelés, vízilabda sportágakban még jó erőbeni állapot, kellő fejlettség és egészséges szervezet esetén is csak 3 havonként, legfeljebb 6 versenyre adható versenyzési engedély.

/3/ Ifjúsági sportoló részére felnőtt sportolók versenyén való részvételre a 4.§. /2/ bekezdésében nem említett sportágakban jó erőbeni állapot, kellő fejlettség és egészséges szervezet esetén - versenyzési alkalomra való korlátozás nélkül - 3 hónapra szóló versenyzési engedély adható.

5.§.

Az a sportoló, aki életkorának megfelelő korcsoportban versenyez, csak 6 havonként köteles magát sportorvosi vizsgálatnak alávetni.

6.§.

/1/ A sportorvosi vizsgálatot a területileg illetékes testnevelés-, és sportegészségügyi intézmény /továbbiakban: rendelő/ végzi és dönt a magasabb korcsoportban való versenyzés engedélyezésében.

/2/ A rendelő a magasabb korcsoportban való távfutás, kerékpározás, kajak-kenu, ökölvívás, minősítési könyvébe, illetve rajt-, vagy játékengedélybe érvényesítés céljából a következő bélyegzőket használja:

"Ifjúsági korcsoportban 3 hónapig versenyezhet"

"Ifjúsági korcsoportban 3 alkalommal versenyezhet"

"Felnőtt korcsoportban 3 hónapig versenyezhet"

"Felnőtt korcsoportban 6 alkalommal versenyezhet"

A magasabb korcsoportban való versenyzés engedélyezése során eddig használt bélyegzők érvényüket veszítik.

/3/ Ha a sportoló a sportorvosi vizsgálatot végző rendelő megállapítását sérelmesnek tartja, úgy járási sportorvosi rendelő sérelmesnek vélt véleményezése esetében a megyei sportorvosi rendelőhöz fellebbezhet. Vitás esetekben végső fokon az Országos Testnevelés és Sportegészségügyi Intézet dönt.

/4/ A játékvezető, versenybíró és az ügyeletes sportorvos köteles ellenőrizni, hogy az ifjúsági versenyen résztvevő serdülőkorú sportoló, illetve a felnőtt versenyen résztvevő ifjúsági sportoló a feltételeknek megfelelően megkapta-e a versenyen való részvételre a sportorvosi engedélyt.

7.§.

A jelen utasítás 1960. évi március 1 napján lép hatályba. Egyidejűleg a 138/1955. /Eh. K. 11./ Eh.M. számú együttes utasítás hatályát veszti.

Hegyi Gyula s.k. dr. Simonovits István s.k.
MTST elnök egészségügyi
miniszterhelyettes

BALÁZS LÁSZÓ
1901 - 1960

Az atléta társadalom megrendüléssel vette tudomásul, hogy Balázs László, a népszerű Laci-bácsi eltávozott az élők sorából. Igen sokan tudták, hogy Laci-bácsi egészsége az utóbbi időben megromlott és hosszabb időn keresztül orvosi kezelésre szorult, mégis mindenkit váratlanul ért a szomorú hír.

Balázs László a gyaloglók és hosszútávfutók lelkes apostola volt, több évtizedes sporttevékenységét elsősorban e két versenyág fejlesztése érdekében végezte. Nem volt Budapesten olyan gyalogló- vagy maraton futó verseny, ahol Laci-bácsi ne lett volna jelen.

Mint versenybírótól igen sokat lehetett tanulni. Elsősorban olyan tulajdonságokat, amelyeket egy jó versenybíró nem nélkülözhet. Így a nyugodtságot, megfontoltságot, minden esetben a teljes tárgyilagosságot és nem utolsósorban a szerénységet.

Balázs László önzetlenül, érdek nélkül végezte munkáját a sportmozgalom különböző területein. Soha nem várt azért elismerést. Egyszerűen nem várt elismerést azért, mert azt természetesnek tartotta és kötelességének tekintette. Nem tartott igényt az elismerésre, elismerő szavakra. Amikor időközönként a sport területén végzett munkájáért elismerésben, vagy jutalmazásban részesítették, Laci-bácsi ezeket igen meghatódottan vette át.

A szövetség elnökségében és különböző bizottságaiban végzett értékes munkáján kívül mindig maradt annyi ideje, hogy az Egyetértés SC, majd később a Bp. Petőfi SE atlétikai szakosztályaiban is tevékenykedjen. Az előbb említett két szakosztályban szervező munkáján kívül igényelték hasznos tanácsait és józan meglátásait is. A versenyzőkkel a kapcsolata közvetlen, őszinte és segítő volt, mindig volt egy jó szava hozzájuk, különösen ha a versenyen nem úgy ment, ahogyan szerették volna. A versenyzők második apjuknak tekintették, ezért rajongásig szerették.

A munkahelyén, a Fővárosi Tanácsnál mint becsületes, szorgalmas és megbízható munkatársat ismerték. A rábízott feladatot mindig és mindenkor a legjobb tudása szerint hajtotta végre.

Meg kell említeni, hogy a rengeteg kötelesség mellett sohasem feledkezett meg családjáról. A hivatali és társadalmi munkáját mindig össze tudta egyeztetni úgy, hogy maradjon ideje a családdal való törődésre is.

Balázs László versenyeken, sportpályákon, munkahelyén és családi körében többé már nem lehetett ott. Azonban emlékét megőrizték és az összes jótulajdonságait a jövőben is alkalmazni fogjuk.

A Magyar Athletikai Szövetség Elnöksége értékelve és egyben elismerve Balázs Lászlónak az atlétika területén kifejtett munkásságát, az országos maraton bajnokságot "BALÁZS LÁSZLÓ Emlékverseny"-nyé nyilvánította és egy örökös vándordíjat ajánlott fel az egyéni győztesnek.

A világ legjobb atlétái 1959-ben

Az elmúlt év legjobb férfi atlétikai eredményeit a Népsport folytatólagosan közölte. A Híradó ezen számában ismertetjük az 1959. évi női világranglistát.

100 méter

11.4	Popova /szovjet/
11.5	Itkina /szovjet/
11.5	Poljakova /szovjet/
11.5	Leone /olasz/
11.5	Birkemeyer /NDK/
11.6	Scott /ausztrál/
11.6	Krepkina /szovjet/
11.6	Markussen /dán/
11.6	Biechl /NSZK/
11.6	Kulesova /szovjet/
11.6	Csiang Ju-ming /kinai/

Munkácsi 11.9 mp-cel 49-84.
Az 50. eredménye 11.9 mp

200 méter /kanyarral/

23.4+	Cuthbert /ausztrál/
23.4	Williams /amerikai/
23.6	Birkemeyer /NDK/
23.6	Daniels /amerikai/
23.7	Itkina /szovjet/
23.8+	Boyle /ausztrál/
23.9	Popova /szovjet/
23.9+	Hiscock /brit/
23.9	Hendrix /NSZK/
24.0	Maszlovszkaja /szovjet/
24.0	Leone /olasz/
24.0	Poljakova /szovjet/
24.0+	Hyman /brit/

+ = 220 yardon /201.17 m/ elért
eredmény 1 tized levonásával.
Munkácsi 24.4 mp-cel 25-32.
Az 50. eredménye 24.7 mp.

400 méter

53.4	Itkina /szovjet/
54.0+	Cuthbert /ausztrál/
54.0	Hiscock /brit/
54.4	Sin Kim Dan /koreai/
54.5+	Chamberlain /ujzélandi/
54.6	Avramova /szovjet/
54.6	Parljuk /szovjet/
55.1	Kotova /szovjet/
55.1	Mayer /NDK/
55.1	Jordan /brit/

+ = 440 yardon /402.34 m/ elért
eredmény 3 tized levonásával.
Németh 55.8 mp-cel 20-23.
Az 50. eredménye 56.8 mp

800 méter

2:06.2	Liszenko /szovjet/
2:06.8	Jermolajeva /szovjet/
2:07.2	Levicka /szovjet/
2:07.3	Janvarjeva /szovjet/
2:07.4+	Jordan /brit/
2:07.9	Kotova /szovjet/
2:08.2	Timcsuk /szovjet/

2:08.4	Avramova /szovjet/
2:08.5	Mnih /szovjet/
2:08.5	Giljeva /szovjet/
2:08.5	Muhanova /szovjet/
2:08.5	Perkins /brit/

+ = 880 yardon /804.68 m/ elért
eredmény 8 tized levonásával.
Sasvári 2:08.6 mp-cel 14-16.
Az 50. eredménye 2:11.1 mp

80 m gát

10.6	Birkemeyer /NDK/
10.7	I.Press /szovjet/
10.7	Kopp /NSZK/
10.8	Vaszipova /szovjet/
10.8	Bisztrova /szovjet/
10.8	Szafronova /szovjet/
10.8	Jeliszejeva /szovjet/
10.8	Koseljeva /szovjet/
10.8	Liu Cseng /kinai/

10.9-et futott nyolc versenyző
Németh és Somogyiné 11.1 mp-cel
31-47.
Az 50. eredménye 11.2 mp

Magasugrás

184	Balázs /román/
178	Csencsik /szovjet/
175	Cseng Feng-jung /kinai/
173	Ballod /szovjet/
172.7	Mason /ausztrál/
172.7	Frith /ausztrál/
171	Dolja /szovjet/
171	G.Akimova /szovjet/
168	Iorentzon /svéd/
168	Jang Ju-mei /kinai/
168	Petry-Amiel /francia/

Az első ötven között nincs
magyar atlétanő.
Az 50. eredménye 162 cm

Távolugrás

627	Saprunova /szovjet/
622	Scheller /NSZK/
620	Spierenburg /holland/
620	Kopp /NSZK/
620	Frolova /szovjet/
620	Bignal /brit/
619	Paluszkiewicz /NDK/
618	Bibro /lengyel/
617	Krepkina /szovjet/
614	Matthews /amerikai/
614	Radcsenko /szovjet/

Az első ötven között nincs
magyar atlétanő.
Az 50. eredménye 590 cm.

Súlylökés

17.25	T.Press /szovjet/
16.39	Sloper /ujjélandi/
16.28	Lüttge /NDK/
16.19	Zedanova /szovjet/
15.95	M.Kuznyecova /szovjet/
15.90	Szircova /szovjet/
15.79	Tiskevics /szovjet/
15.71	Brown /amerikai/
15.58	Vascenko /szovjet/
15.44	Werner /NSZK/

Bognár 14.71 m-rel 27-29.
Az 50. eredménye 14.17 m

Diszkoszvetés

56.18	Ponomarjova /szovjet/
55.80	T.Press /szovjet/
55.70	Hausmann /NSZK/
55.01	Schuch /NDK/
54.61	Tugusi /szovjet/
53.23	J.Kuznyecova /szovjet/
52.70	D.Müller /NDK/
52.28	Mertová /csehszlovák/
52.09	Zelobkovics /szovjet/
51.86	Sloper /ujjélandi/

Bognár 49.60 m-rel 22-23.
Az 50. eredménye 47.49 m

Gerelyhajítás

55.76	Ozolina /szovjet/
55.37	Kaledene /szovjet/
54.67	Gorcsakova /szovjet/
54.46	Makarova /szovjet/
54.33	Saszytko /szovjet/
54.13	Figwer /lengyel/
54.09	Zátópková /csehszlovák/
53.98	Pesková /csehszlovák/
53.80	Zujeva /szovjet/
52.75	Dobroszlavceva /szovjet/

Antal 50.84 m-rel 20.
Az 50. eredménye 47.29 m

Ötpróba

4880	I.Press /szovjet
4679	Bignal /brit/
4647	Heine /NSZK/
4624	Bisztrova /szovjet/
4611	Smakova /szovjet/
4593	Grinvald /szovjet/
4572	G.Akimova /szovjet/
4516	Vasziljeva /szovjet/
4503	Golunova /szovjet
4493	Romanova /szovjet

Németh 4228 ponttal 50.

VERSENY KIÍRÁSOK

Az 1960. évi megyék közötti atlétikai Béke Kupa
k i í r á s a

1./ A verseny célja:

elősegíteni a megyei válogatott keretek részére a rendszeres versenyzést.
Lemérni a Béke Kupán keresztül a megyék atlétikai erőviszonyait, s lehetőséget
nyújtani újabb tehetséges versenyzők bekapcsolódására.
Alkalmat adni a versenyzők magasabb osztályu minősítésének megszerzésére.
Elősegíteni a megyék versenybíró gárdájának foglalkoztatását.

2./ A verseny ideje és helye:

I. forduló	augusztus 7.	Diósgyőr, Szolnok, Szeged, Eger, Dunakeszi, Győr, Székesfehérvár, Zalaegerszeg, Pécs
II. forduló	augusztus 21.	Nyíregyháza, Debrecen, Békéscsaba, Salgó- tarján, Kecskemét, Tatabánya, Veszprém, Szombathely, Szekszárd
III. forduló	szeptember 3.	Később kijelölendő helyen.

3./ A verseny rendezője:

A Magyar Athletikai Szövetség. Az egyes fordulókat a verseny rendezéssel meg-
bízott megyei szövetségek rendezik.
A versenybírósgot a rendező megyei szövetségek jelölik ki.

4./ A versenyen résztvehetnek:

A megyék válogatott csapatai, versenyszámonként két-két versenyzővel, valamint
egy váltóval.
A megyék válogatott csapatában indulhat felnőtt-, ifjúsági és I.O. eredménnyel
rendelkező serdülő versenyző, a serdülő versenyzőkre vonatkozó korlátozások be-
tartásával.
A megyék csapatai az első két fordulóban a következő csoportosításban vesznek
részt:

1. csoport
2. csoport
3. csoport
4. csoport
5. csoport
6. csoport
7. csoport
8. csoport
9. csoport

Borsod - Szabolcs
 Szolnok - Hajdu
 Csongrád - Békés
 Heves - Nógrád
 Pest - Bács-Kiskun
 Győr - Komárom
 Fejér - Veszprém
 Zala - Vas
 Baranya - Tolna - Somogy

5./ Versenyszámok:

I. forduló	férfi	100, 400, 1500, 5000 m, 110 gát, rudugrás, hármassugrás, súlylökés, gerelyhajítás, 4x100 m
	női	100, 400 m, 80 gát, távolugrás, diszkoszvetés, 4x200 m.
II. forduló	férfi	200, 800, 3.000 m, 400 gát, magasugrás, távolugrás, diszkoszvetés, kalapácsvetés, 4x400 m.
	női	200, 800 m, magasugrás, súlylökés, gerelyhajítás, 4x100 m.
III. forduló	férfi	100, 400, 1500, 5000 m, 110 gát, távolugrás, magasugrás, rudugrás, súlylökés, diszkoszvetés, gerelyhajítás, 4x100 m.
	női	100, 200, 800 m, 80 m gát, távolugrás, magasugrás, súlylökés, diszkoszvetés, gerelyhajítás, 4x100 m.

6./ Helyezések eldöntése:

Az első két fordulóban a megyék csapatai a közölt csoporton belül találkoznak egymással.

A megyei csapatok versenyzői által elért eredmények után pontérték-táblázati pontozásban részesülnek. A váltóknál az átlageredményt kell a pontozás alapjául venni és azt négyvel kell megszorozni.

Az első két forduló után a megyéket az elért pontok alapján /pontérték táblázati/ rangsoroljuk. A rangsorban legtöbb pontot elérő három megye a III. fordulóban helyezési pontok alapján dönti el a három megye közötti végleges sorrendet. A harmadik fordulóban a helyezési pontok a következők: 7-5-4-3-2-1, váltóban 9-5-2.

7./ Nevezési határidő:

A megyék csapatainak névszerinti nevezéseit a verseny kezdete előtt 30 perccel a versenybírósnál kell leadni.

8./ Díjazás:

Egy-egy fordulón belül versenyszámonként az első három helyezett éremmel díjazható.

9./ Költségek:

A versenyrendezés költségeit a rendezéssel megbízott megyei szövetségek, a részvétel költségét a megyei szövetségek viselik.

10./ Egyéb:

A verseny rendezéssel megbízott megyei szövetségek a versenyjegyzőkönyv egy példányát 48 órán belül kötelesek megküldeni a Magyar Athletikai Szövetség címére /Bp.V., Rosenberg házaspár u. 1./ úgy, hogy a jegyzőkönyvben minden eredmény mellett fel kell tüntetni a pontérték táblázati pontokat. A jegyzőkönyv végén ezeket megyék szerint összesíteni kell.

Közlmények

Az 1960. évi atlétikai Egyesületi Bajnokság versenykiírásában a 6.pont /3/ bekezdését a következőképpen módosul:

Azok a helyzetlen versenyzők, akik I. vagy II. osztályu eredményt érnek el, az alábbiak szerint részesülnek jutalompontozásban:

I. osztályu szint esetén	10 pont
II. osztályu szint esetén	5 pont
III. osztályu versenyen II. osztályu szintet elérő versenyzők a helyezési ponton kívül a jutalompontot is megkapják.	

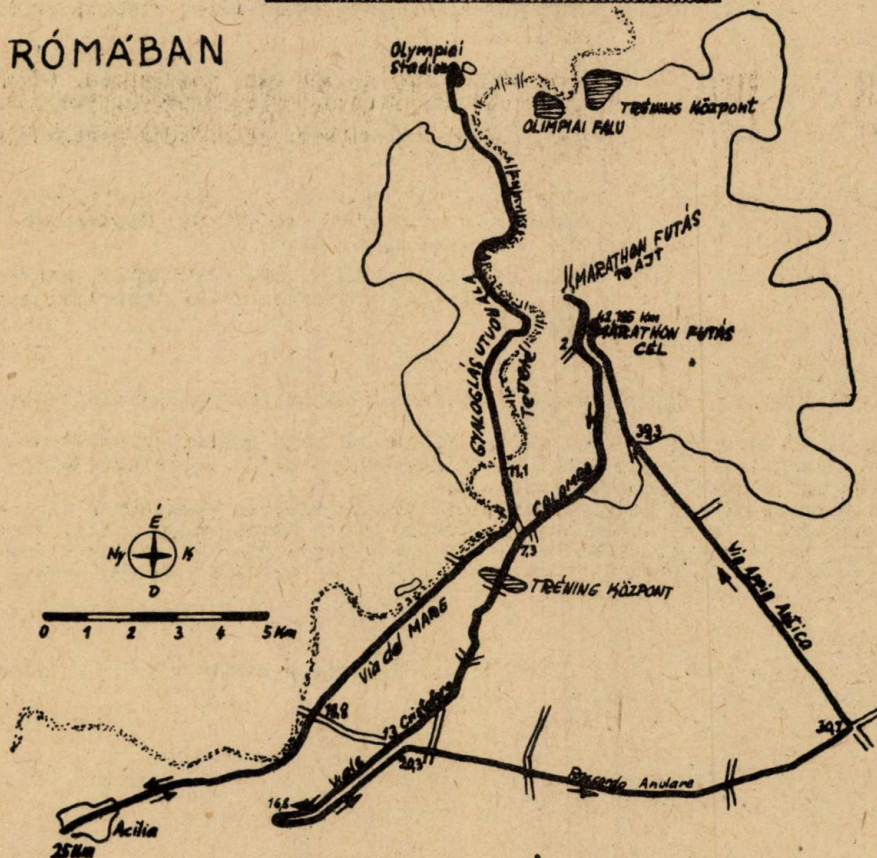
A Magyar Athletikai Szövetség sportegyesületek rangsorolására vonatkozó kiírását a következőkkel kell kiegészíteni:

3. ponthoz: A legjobb 25 ügyességi csapat eredményeknél csak azokat az eredményeket vesszük figyelembe, amelyeket a megyei és Budapest ötös ügyességi csapatbajnokságon, valamint a felbontott budapesti versenynaptárban szereplő versenyek értek el a sportkörök.

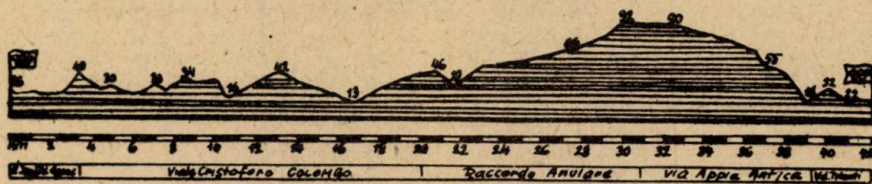
Minden megyei szövetség legkésőbb május 15-ig köteles bejelenteni, hogy mikor rendezi meg a megyei ötös ügyességi csapatbajnokságot.

4. ponthoz: A versenyidény befejezése után elkészítendő kimutatásban a már közölt adatok mellett minden versenyző neve mellé a minősítési könyv számát is fel kell tüntetni. Amelyik versenyző neve mellett a minősítési könyv száma nem lesz feltüntetve, annak a versenyzőnek a munkastatisztika pontszámát nem értékeljük.

RÓMÁBAN



AZ 50 Km GYALOGLÁS ÉS A MARATHON FUTÁS UTVONALA



A MARATHON FUTÁS SZINTHÜLÖNBSÉGE

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

Felelős szerkesztő: Farkas Pál

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

A rajzokat Hires László készítette

Előfizetési díj: 1 évre 36.- Ft., 1/2 évre 18.- Ft., 1/4 évre 9.- Ft.
Előfizethető a MASZ irodában, vagy a MASZ 251.502-V. sz. csekkzámlára.

Felelős kiadó: Sport Lap- és Könyvkiadó igazgatója

Sport Kiadó Sokszorosító Üzeme

Felelős a vállalat igazgatója

