



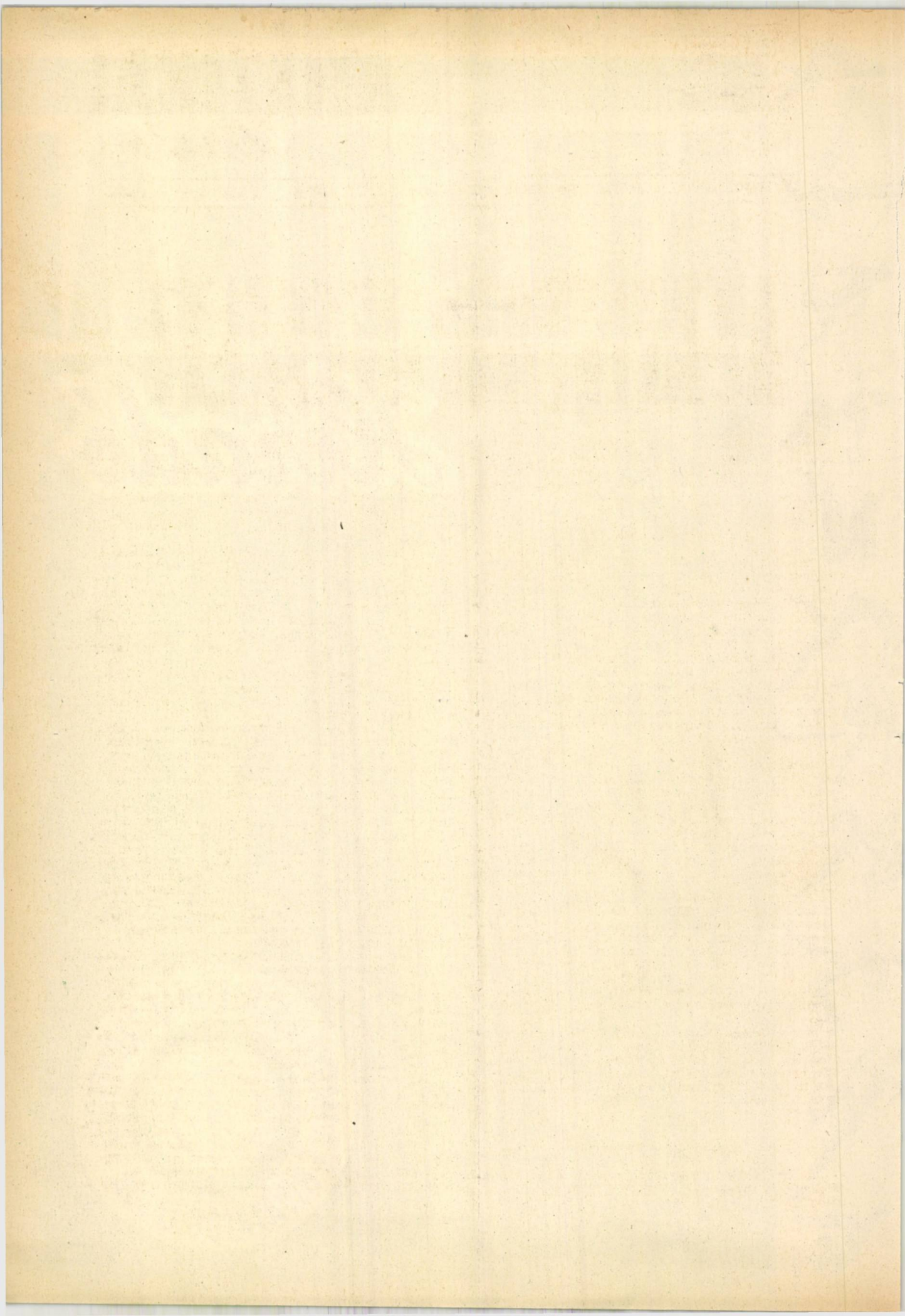
ATLETIKAI

Híradó



52







ATLÉTIKAI Híradó

IV. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1956. ÉV 4. SZÁM

1960

AZ ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG ELNÖKSÉGE ELŐTT AZ ATLÉTIKAI HELYZETE

A Magyar Testnevelési és Sport Tanács Elnöksége a Magyar Atlétikai Szövetség jelentése alapján megvizsgálta a magyar atlétikai sport helyzetét és az alábbiak szerint határozott:

I.

A sportágról általában.

Hazánkban az atlétikának jelentős hagyományai vannak. Rendszeres atlétikai tevékenység Magyarországon 1897 óta folyik. Azóta az atlétika mély gyökereket vert és nagy tömegeket megmozgató sportággá fejlődött.

Magyarországon az atlétika a felszabadulás előtt nem volt a tömegek sportja. Kevés sport körben működött atlétikai szakosztály. A dolgozó fiatalság csak a munkásegyletekben kapott lehetőséget a sportág üzésére. Az 1930-as években, s ezt követően egyre nagyobb méreteiben kezdett népszerűsüdni az atlétika. A tömegesítés szempontjából azonban ugyyszólván semmisen történt.

A felszabadulás után a tömegek bekapcsolódásának arányában, egyenletesen fejlődött az atlétika. Az atlétikai szakosztályok tömeges alakulásaival párhuzamosan ugrásszerűen emelkedett a minősített versenyzők száma. Az atlétika soha olyan kiemelkedő eredményeket nem ért el, mint az 1954-55-56. években. A minőségi színvonal emelkedése ebben az időszakban olyan nagyarányú volt, hogy a magyar atlétika világviszonylatban is igen előkelő helyet foglalt el.

A magyar atlétika az ellenforradalom utáni időszakban nehéz válságba került. Az ellenforradalom károsan érintette a sportág szervezését, szakmai színvonalát és anyagi bázisát. Az elmúlt három év alatt az atlétika kilábal a hullámvölgyből és lassu fokozatos fejlődésnek indult. Az említett mérvű fejlődést eredményesen segítette elő a félévvel ezelőtt újjáalakított szövetség vezetőségének jó munkája.

A jelenlegi helyzetet illetően megállapítható, hogy az atlétika nagybőrművű elterjedésének és rendszeres gyakorlásának lényegesen nagyobb lehetőségei vannak, mint ahogy azt az atlétika iránti érdeklődés, az eredmények mutatják.

II.

A sportág szervezete.

Az Atlétikai Szövetség az MTST által jóváhagyott alapszabály szerint folytatja tevékenységét.

A Szövetség élén az MTST által kinevezett 25 tagú tanács áll. Az operatív irányító munkát 9 tagú Elnökség végzi. A tanács mellett kilenc társadalmi bizottság, nevezetesen az edző, szervezési, versenybíró, ifjúsági, vidéki, nyilvántartó és minősítési, fegyelmi, sajtó-propaganda, gyalogló és marathoni bizottság működik.

A Magyar Atlétikai Szövetségnek minden megyeszékhelyen területi szervei vannak. A megyei atlétikai szövetségek élén öt-hét tagú elnökség áll. A bizottságok száma váltakozó. Nagyban hátráltatja a megyei szövetségek munkáját a társadalmi aktívák hiánya. Emiatt a Békés, Fejér, Heves, Komárom, Tolna, Zala megyékben csak minimális létszámmal működnek a szövetségek. Veszprém, Pest megyékben pedig alig egy-két fő dolgozik. Ezekből eltérően jó munkát végeznek Baranya, Borsod, Csongrád, Hajdu és a négy megyei jogú városi szövetségek aktívái.

A többi megyei szövetség általában csak az operatív feladatok megoldására szorítkozik. A megyei szövetségek bizottságai, egy néhány megyét eltekintve, nehézkesen működnek. A bizottságok feladatait legtöbb esetben a szövetségek elnökségei oldják meg. Többnyire kevés gondot fordítanak a bizottságok megfelelő foglalkoztatására. Emiatt a szövetségek működése nem mindenhol kielégítő.

A budapesti szövetségekben kilenc tagú elnökség és hét bizottság működik 5-7 fős létszámmal. A budapesti szövetség elnöksége és egyes bizottságai kielégítően működnek. Feladatuknak nagyjából megfelelnek. Itt is fellelhető az a hiányosság, hogy a szövetség munkája elsősorban a budapesti versenyek koordinálására szorítkozik.

A járáásokban is működnek atlétikai szövetségek. Ezeknek javarésze azonban még szervezés alatt áll, s csak a nagyobb ipari centrumokat magába foglaló járási szövetségek működnek. A járási, Budapest kerületi szövetségek általában 3-5 fős elnökséggel működnek. Általában a járási szövetségek szervezése igen lassu folyamatban történik, kevés támogatást kapnak azok létrehozására.

Ilyen vonatkozásban lényeges, hogy az Atlétikai Szövetség hatásköre, feladata és felelőssége ne csupán a minősített atlétikára terjedjen ki, hanem tekintse kötelességének a szakmai irányító és ellenőrző munka megjavítását, a területi szervek folyamatos segítségét. Ez a feltétele annak, hogy az atlétika ismét a testnevelési és sportmozgalom nagy tömegeit foglalkoztató sportággá váljék.

III.

Az atlétikai szakosztályok helyzete.

A Szövetség 1945-ben 1984, 1957-ben 1022, 1958-ban pedig 1674 szakosztályt tartott nyilván. Az atlétikai szakosztályok jelentős része iskolai és falusi sportkörökben működik. Ezek a szakosztályok nem fejtenek ki tényleges tevékenységet és tagjaik elsősorban az iskolai versenyeken és a falusi szpartakiadokon indulnak. A szövetségi bajnoki rendszerben összesen 175 szakosztály vett részt.

Működő atlétikai szakosztályok területi megoszlása nem kielégítő. A szakosztályok zöme Budapesten és nagyobb vidéki városokban található. Míg Budapesten az atlétikai szakosztályok száma egyre nő, addig néhány megyében alig működik szakosztály. Így pl. Tolna, Zala és Pest megyékben.

A szakosztályokban foglalkoztatott tagok száma 1955-ben 16.792, 1957-ben 26.112, 1958-ban 38.115 volt. Ebből iskolai tanuló 26.181 fő volt.

A Magyar Atlétikai Szövetség nyilvántartásában 1959-ben 9995 rendszeresen atlétizáló fiatal szerepel. A középsikolai és a falusi sportkörök atlétái nincsenek leigazolva.

Szembetűnő hiányosság a szakosztályok életében, hogy a társadalmi aktívák létszáma egyre csökken. Ez különösen vidéki viszonylatban tapasztalható, aminek következtében a szakosztályokban folyó munka is visszaesett. Az elkövetkezendő tervidőszakban igen fontos feladatnak kell tekinteni az atlétikai szakosztályok megerősítését, valamint az atlétikai szakosztályok számának tervszerű növelését.

IV.

Versenyszer, bajnoki rendszer

A sportág versenyszerének egyik legnagyobb hiányossága, hogy nem az alapokból indul ki. Hiányzik az egységes jelvénytörvény szerinti versenyszer. Ennek hiánya akadályozza a tömegek szervezettébb bekapcsolását. A verseny- és bajnoki rendszer nem egységes elvek alapján épül fel. Évenkénti változtatása miatt, nem tud megfelelően kialakulni, hagyományossá válni. A verseny-, illetve a bajnoki rendszer nem épül egymásra. Komoly hiányosság az iskolai, falusi versenyek külön kezelése a szövetségi bajnokságtól és versenyszerzettől. A megyei és országos bajnokságok között csak formai kapcsolat van. Ez mindössze csak abban nyilvánul meg, hogy a megyei bajnokságok az országos bajnokság előtt kerülnek megrendezésre.

A bajnokságokon való részvétel - bizonyos szintereredmények elérésétől függően - nevezések alapján történik. A bajnoki versenyek országos és megyei szinten kerülnek kiírásra. Járási bajnokságokat nem írt ki a Szövetség.

V.

A sportág szakmai helyzete, színvonala.

A sportág házai színvonala az előző két évhez viszonyítva lassu fejlődést mutat. Eredményekben kifejezve 1959-ben egy világ-, két Európa, 26 felnőtt és 26 ifjúsági csúcsot javítottak meg a versenyzők. Egyes országos felnőtt csúcsok, európai és világviszonylatban is megállják a helyüket.

Javultak az átlagok is. Ez azonban még mindig kevés ahhoz, hogy átlagos eredményeink nemzetközi vonatkozásban is számottevőek legyenek.

Még mindig igen nagy a különbség számszerűleg és tudásbelileg az élvonalban levő atléták és az utánpótlás között. Ennek részbe-

ni oka, hogy a fiatalság körében csökkent az atlétika iránti érdeklődés, másrészt, hogy nincs megfelelő létszámu szakképzett edző. Ez különösen vidéki viszonylatban jelentkezik szembetűnő élességgel. Emiatt a vidék atlétá sportja még mindig erősen le van maradva.

A női atlétika elmaradt a férfi atlétika színvonalától. Ez nemcsak az élvonalbeli versenyzőknél tapasztalható, hanem országos viszonylatban is. Igen feltűnő, hogy a nők nagyrésze 18 éves korban abbahagyja a versenyzést.

Az iskolai atlétikai oktatás terén sem kielégítő a helyzet. Egyik legnagyobb hiányosság, hogy az iskolákban a tantervi anyagot mechanikusan adják le. Ez nem fejleszt kellően az iskolás fiatalok képességét, nem biztosítja a megfelelő átmenetet és folyamatoságot az iskolai és a sportkörökben oktatott atlétikai anyag között.

Az utolsó két évben az ifjúsági sorban levő atléták egyes versenyszámokban megfelelően fejlődtek. Ennek ellenére még mindig kevés azoknak a száma, akikből néhány év múlva számottevő utánpótlást lehetne nevelni.

Igen szembetűnő az egyes atlétikai ágak fejlődése közötti nagy különbség. A legtöbbben a futó-számokra szakosodnak. A gátfutó és ugró versenyszámok elhanyagoltak, évek óta nincs változás.

VI.

A versenyzők felkészültsége, válogatott csapat.

A magyar atléta válogatott 1954-55-56. években érte el a legkiemelkedőbb eredményeket. Ebben az időben igen nagy előnyt jelentettek a rendszeres edzőtáborozások és ezek között különösen a téli alapozó edzőtáborozások. 1957-ben egyáltalán nem volt táborozási lehetősége. 1958-ban összesen 4 hét állt rendelkezésre. Az 1959-es felkészülési lehetőségek már jobbaktak.

Az általános felkészítés - alap és felső fok - a négyszakasos felkészülési rendszer szerint történik. Az edzőrendszer fejlődése, az edző módszerek és a technikai elgondolások többnyire lépést tartanak az európai színvonnallal.

Az egész évi felkészülésben alapvető hiányosság, hogy:

a./ az alsófokon nincsenek kihasználva sokoldaluan a téli felkészülési lehetőségek. A felkészülés nagyrésze csak teremben folyik, elég egyoldaluan.

b./ az élvonalbeli versenyzők felkészülésére nem állnak rendelkezésre megfelelő számban téli fedett gyakorló helyek.

A felkészülési adottságokhoz mérten az utolsó három évben az atléta válogatott csapat csak szórványos sikereket ért el.

Főleg a dobószámok, közép- és hosszútáv-futó számok jelentették a csapat erősségét. Az ugró és rövidtáv-futók szereplése igen mérsékelt volt. A válogatott csapat formaidőzítése az utóbbi időben csak egy-két alkalommal sikerült. A versenyzők többsége nem a nagy jelentőségű versenyeken érte el legjobb formáját. Ezért a válogatott versenyzőkből sok esetben hiányzik a versenyzési biztonság. Általában az élversenyzőkre inkább jellemző, hogy a versenydőszakban is szívesebben folytatnak nagyobb megterhelésű edzéseket, minthogy versenyezenek.

A válogatott csapat fegyelme egyes esetektől eltekintve kielégítő. A munkához és a tanulmányokhoz való viszonyuk megfelelő. A 120 főnyi válogatott keret tagjai közül 18-an fejezték be főiskolai tanulmányaikat. 45 fő sikeresen tett eleget az érettségi követelményeknek, 25-en folytatják tanulmányaikat

különböző főiskolákon és egyetemeken, 8-an tanulnak esti tanfolyamon és 25 kerettagnak van szakmai képzése.

VII.

Nemzetközi kapcsolatok.

A Magyar Atlétikai Szövetség megalakulása óta tagja a Nemzetközi Amatőr Atlétikai Szövetségnek. A Nemzetközi Szövetség Tanácsában a Magyar Atlétikai Szövetségnek nincs képviselője. A Tanács két bizottságában magyar képviselő is van. A legjelentősebb bizottságban, az Európa-Bizottságban nincs képviselő. A személyi kapcsolatok a Nemzetközi Atlétikai Szövetség egy-egy bizottsági vezetőjével megfelelő. Ennek ellenére a Nemzetközi Szövetségben kevés a képviselőtünk.

VIII.

Edzői munka.

A felszabadulás előtti időben összesen 12 edző működött az atlétikában. Jelenleg 544 minősítéssel rendelkező edzőt tart nyilván a Szövetség. Ezek közül 1959-ben szerződést kötött 146 edző. Jelenleg 6 mester, 48 szakoktató, 251 oktató és 239 segédoktató van nyilván tartva. A nyilvántartott edzők közül aránylag kevesen folytatnak tényleges edzői tevékenységet. A főfoglalkozású edzők száma összesen két fő. Ez nagyon kevés.

A területi megoszlás szempontjából sem kielégítő a helyzet. Az edzők többsége a fővárosban működik és egyben itt működnek a legjobb szakutadással rendelkező edzők is. Vidéken nagy az edzőhiány, kevés a társadalmi edző, de kevés a szakképzett edzők száma is.

Az edzők szakmai tudása kielégítő. Általában elméleti vonalon képzettebbek mint gyakorlati síkon. A sportkörökben működő edzők viszonylag keveset törődnek a versenyzők erkölcsi és politikai nevelésével.

Nem kielégítő az edzők egyéni, szakmai továbbképzése sem. Ezen a területen alig történt előrelépés. Nincs megfelelő továbbképzés az edzők számára ellátva hazai és külföldi szakanyagokkal.

IX.

Versenypirák.

A magyar versenypiráskodás európaszerte híres volt képzettségéről, tárgyilagosságáról és pontoságáról. 1956 után komoly visszaesés tapasztalható. Nem kielégítő a versenypirák képzése, hiányoznak a megfelelő társadalmi aktívák. Kevés tanfolyam volt ország-szerte a versenypirák továbbképzésére. Ennek hiánya eredményezte, hogy az utolsó évek versenyeinek lebonyolításában kisebb-nagyobb tévedések csusztek be.

X.

Technikai feltételek.

A pálya ellátottság kielégítő, területi megoszlásuk viszont nem megfelelő. Így pl. Tolna, Veszprém, Bács-Kiskun megye területén nincs megfelelő pálya. Igen feltűnő, hogy a meglevő vidéki pályákat nem tartják karban. A pályák elhanyagoltsága évről-évre nemzetgazdasági szempontból is komoly veszteséget jelent.

Az egyéni felszerelések minősége nem kielégítő. A futócipők egy-két hónapos használat után tönkremennek. A futócipők általában a leggyengébb anyagokból készülnek.

A hazai gyártású atlétikai szerek különösen a faáru szerek minőségi és használati szempontból nem megfelelőek. A hazai gyártmányú szerek túlságosan drágák, kisebb szakosztályok részéről szinte megfizethetetlen.

XI.

A sportág propagandája

Az atlétika népszerűsítése, szervezése és tömegesítése érdekében alapvetően meg kell változtatni a propaganda munkát. Az utolsó három évben a szabálykönyvön kívül atlétikai szakirodalom, könyv nem jelent meg. A forgalomban levő szakkönyvek nagyrésze elavult. Szükséges új szakkönyvek és módszertani segédletek kiadása.

Az atlétikai híradó szerkesztése nem minden tekintetben kielégítő. Kevés a szakcikk, nincsenek feldolgozva a külföldi szakanyagok. Különösen a modern, szemléltető, oktató módszerek alkalmazása terén van lemaradás.

++ +

A Magyar Testnevelési és Sport Tanács Elnöksége a fentiek szerint értékeli az atlétikai sport helyzetét és ebből kiindulva a következő feladatokat megvalósítását tartja szükségesnek.

1. Az atlétika sport tömegesítése, a benne résztvevők számának emelése érdekében:

a/ megfelelő ütemezés szerint növelni kell az atlétikai szakosztályok számát, b/ el kell érni, hogy jelenleg leigazolt 9995 sportoló száma 1963 év végéig 12.000 főre, 1965-ig pedig 15.000 főre emelkedjen. A fejlesztést úgy kell ütemezni, hogy 1965 végéig a nyilvántartott versenyzők 70 %-a minősített legyen.

2. Az atlétikai sport általános fejlesztési érdekeit tekintve szervezettebbé kell tenni a területi szervek munkáját, tovább kell erősíteni a szövetségek szerveit, több segítséget kell biztosítani a sportág helyi fejlődéséhez. Ennek érdekében:

a/ Pest, Fejér, Tolna, Veszprém megyei TST-k elnökségében 1960. szeptember 30-ig Csongrád, Szabolcs, Vas megyei TST-k elnökségében 1961. április 30-ig meg kell tárgyalni a megye atlétikai sportjának helyzetét és a fejlesztés feladatait.

b/ 1965-ig bezárólag minden járásban fel kell állítani az atlétikai szövetséget. Ott ahol a feltételek biztosítva vannak, meg kell gyorsítani a szervezést.

3. A nagy tömegek versenylehetőségeinek biztosítására felül kell vizsgálni a bajnoki rendszert.

a/ A cél érdekében olyan bajnoki rendszert kell létrehozni, amely egységes elvekre épül és szervezetiileg beleilleszkedik az iskolai, falusi, szakszervezeti alapfokú verseny, illetve bajnoki rendszerbe.

b/ Meg kell szüntetni az iskolai, a falusi versenyek és a szövetségi bajnokságok, versenyrendszere között fennálló kettősséget.

c/ Törekedni kell arra, hogy a kidolgozandó bajnoki rendszerbe olyan hagyományosá vált versenyek, bajnokságok, versenysorozatok kerüljenek be, amelyek szakmailag is indokoltak és vonzó hatásúak.

d/ A sportág népszerűsítése érdekében biztosítani kell, hogy a járási versenyeken a Magyar Atlétikai Szövetséghez le nem igazolt versenyzők is indulhassanak.

e/ A tömegek szervezettebb bekapcsolása érdekében minden eszközzel elő kell segíteni az olimpiai jelvényt szerző versenyek sikeres lebonyolítását.

4. A legkorszerűbb elvek alapján szervezettebbé kell tenni a sportág szakmai munkájának irányítását.

a/ El kell készíteni a sportág öt éves szakmai fejlesztési és felkészítési tervét a válogatott keretek edzőmódszereit, biztosítani kell annak széleskörű alkalmazását a sportkörökben.

c/ Ki kell dolgozni az egységes alapfoku edzőterveket a falusi, az iskolai, a fegyveres testületek atlétikai munkájának megsegítésére.

d/ A lehetőségek figyelembevételével 1961-től fel kell állítani a megyei válogatott kereteket.

e/ Az egységes alapfoku edzőtervek alapján mintaedzéseket kell tartani a vidéki sportkörök szakmai fejlődésének elősegítésére. E célnak megfelelően 1961-től vándoredzőt kell beállítani.

5. A legkiválóbb szakemberek bevonásával meg kell vizsgálni a női atlétika helyzetét s intézkedni kell a hibák felszámolására.

6. Tervszerűvé és széleskörűvé kell tenni az edzők, versenybírók, a sportággal foglalkozó szakemberek képzését, továbbképzését.

a/ El kell készíteni az edzőképzés, oktatás fejlesztési tervét, az egész ország területén széles körben biztosítani kell a társadalmi edzők képzését.

b/ Meg kell rendezni az edzők országos értekezletét.

c/ Minden megyei szövetségben évente legalább egy kezdő versenybírói tanfolyamot kell rendezni, biztosítani kell a versenybírók továbbképzését.

7. A sportág fejlesztésével párhuzamosan el kell érni, hogy a szövetség megfelelő képviselőkkel bírjon a nemzetközi szövetség tanácsában, vagy az Európa-Bizottságban.

a/ Igényelni kell, hogy 1966-ban Magyarországon kerüljön megrendezésre az atlétikai Európa-bajnokság.

8. A korszerű technikai elemek és edzőmódszerek biztosítása céljából az illetékesek bevonásával el kell készíteni a sportág szakirodalmának, propaganda munkájának és az oktató filmek gyártásának távlati ütemtervét.

9. Az MTST Sportlétesítmények és Sportfelszerelések Szakbizottságával karöltve biztosítani kell a jóminőségű versenyszerek gyártását.

10. Fokozottabban előtérbe kell helyezni a sportolók erkölcsi és politikai nevelését, biztosítani kell a jó szellemű, tehetséges fiatalok foglalkoztatását a válogatott keretekben.

11. Jelen határozat a közzététel napjától hatályos. A végrehajtás hatálya kiterjed a budapesti, megyei, a megyei jogú városi, a járási és kerületi TST-kre, a Magyar Atlétikai Szövetségre, a megyei és járási atlétikai szövetségekre, valamint az érintett sportkörökre.

12. Az érintett sportköri elnökségek 1960. V. hó 31. napjáig a megyei, budapesti TST-k elnökségei a megyei atlétikai szövetség bevonásával pedig 1960. VI. hó 15. napjáig tartoznak napirendre tűzni a helyi viszonyoknak megfelelően megtárgyalni a jelen határozatot.

13. Az MTST Elnöksége felkéri a SZOT Testnevelési és Sportosztályát, az OISB Elnökségét, hogy a saját területükön belül segítsék elő az atlétikai sportra hozott határozat végrehajtását.

Hegyi Gyula s.k.
MTST elnöke

*Maupér
Oszkár:*

EGY VÉLEMÉNY

Tompay Olivér az "Atlétikai Híradó" f. évi 1 sz.-ban megjelent "Az atlétikai foglalkozás sajátosságai gyerekekkel, serdülőkkel, és ifjúságiakkal" című cikkére.

+

Nem tudok közömbösen átsiklani Tompay sporttárs cikkén, hogy ne emlékezzek vissza az elmúlt évek során elindított "Atlétikai Híradónkra", hiszen szövetségünk hivatalos lapját csak egy bizonyos réteg olvassa. Mily nehézségeket kellett szerkesztőbizottságunknak leküzdenie, hogy lapunkat fent tudjuk tartani, hiszen a sok akadály mellett még a megjelenő cikkeket sem tudták az erre felkért sporttársak biztosítani. Így az elmúlt évben volt egy nagy "kihagyás" és utána pedig nyaklód nélkül érkezett címünkre az elkészített Híradónk, amit őszintén megírva, nem tudtam teljes értékben tanulmányozni.

Kettő évvel ezelőtt a Szövetségi Napokon hangzott el őszinte vélemény híradónk tartalmáról, melyben ne csak a legjobb 50 eredménye, és különböző csillagászati számok szerepeljenek, hanem olyan szakcikkek is legyenek benne, melyeket a szocialista sportoló kialakításának érdekében fel tudunk ifjúságunk nevelése céljából használni.

Most térek reá Tompay sporttárs cikkére, válaszolva, mennyire fontos, gyakorlatilag elfogadható módon ismerteti írásában az atlétikai jó eredmények elérésére vonatkozó fejlődési folyamatnak elindítását.

1. A gyermek és ifjúságiak életében végbemenő testi változások.

2. A serdülő lelki fejlődésének sajátosságai.

3. Az uttörők és serdülők gyakorlatai, és általános megterhelése.

Sokan lesznek közöttünk, akik azt fogják mondani, hogy "ezt már tudtuk", azonban erre én azt válaszolom, hogyha tudtuk, akkor miért nem alkalmaztuk is megfelelően. Persze enyhítő körülményként hozható fel, hogy az edzés: alkalmával a sokoldalú elfoglaltság mellett nem jut annyi idő a különböző korcsoportoknak munkaterhelése végrehajtásának ellenőrzésére, főleg pedig a lelki fejlődés problémáinak orvoslására. A serdülőkorúak életükben hajlamosak a szélsőségekre, melyet a pályára is kihoznak magukkal és itt kell felfigyelni, hogy idegrendszerük az előbb említett gátlások miatt, a megerőltető munkaterhelés hatására ne kerüljön rövid idő előtt a vimerültség állapotáig. Az említett esetek tanulmányozásának elmulasztása esetén nagy százalék arányban van sportolóink kö-

zött a lemorzsolódás, ami a magyar atlétikát semmi esetre sem viszi előre. Eppen ezért tegyük szívügyünknek, hogy Tompay sporttárs meglátását ne csak tanulmányozzuk, hanem a gyakorlatban is alkalmazzuk. Előjáróban kellett volna Tompay sporttársnak megköszöni valamennyiünk nevében értékes és részünkre

hasznos írását, melyet a magyar egyetemes sport fejlődésének érdekében fogunk felhasználni.

Szerkesztőbizottságunk pedig csakugyan megfelelő hivatásának, ha ily előadás jellegetű írásokat közöl.

Szabó
István

A VERSENYBÍRÓ KÉRDÉS

Ezzel a címmel olvashatunk a "Leichtathletik" március 1. i. /9./ számában egy részünkre is időszerű cikket. Nekünk is vannak problémáink ezen a területen s kimondva, vagy kimondatlanul hetenként szembetaláljuk magunkat velük. Igaza van a cikkírónak abban, hogy egy verseny levezetéséhez legalább 45 versenybíró szükséges, a jó levezetéshez azonban még ennek a kétszeresére is! Ilyen jól mostanában Budapesten sem állunk, vidéken pedig egy-egy városban nincs is ennyi működő versenybíró. Induljunk csak el a német cikkíró gondolatmenetén. Mi az, ami közös probléma s aztán nézzük meg, hogy mi az, ami még ezen felüli probléma nálunk.

A cikkíró két kérdésre keres feleletet:

1./ Mi az oka annak, hogy kevés az idealista, aki dolgozna sportágunkért versenybíróként?

2./ Hogyan lehet ezt a nehéz problémát áthidalni.

A válaszként felvetett jelenségek nálunk is megtalálhatók: túl sok a verseny a versenybírólétszámhoz; zsúfoltak a versenyműsorok és nagy áldozat a szombat-vasárnapi szabadidő teljes feláldozása. E német probléma nálunk szerencsére nem áll fenn, - de azért erre is jó lesz figyelni - mégpedig a versenyzők közöttük az ifjúsági versenyzők tiszteletlen magatartása miatt. Ez úgy néz ki, hogy erre a kevésbé megfelelő versenybírói színvonal szolgálhat egyedül magyarázatul.

Véleményem szerint az említett jelenségek magyarázatul szolgálhatnak versenybírógárdánk fáradságához s az ebből adódó színvonal csökkenéséhez. Az igazi versenybíró, az "idealistát" azonban ezek nem zavarják. Így kell, hogy legyen, mert versenybíráink többsége változatlan lelkesedéssel és készséggel dolgozik ma is, akárcsak azokban az időkben, amikor még többen voltunk, s a versenyek levezetése is könnyebb volt. Más okokat kell tehát keresnünk! Beszéljünk őszintén s mondjuk ki, hogy az idealizmus szűnőben van, s egyre inkább találkozunk az anyagiassággal. Azelőtt az nem volt probléma, hogy egyes labdajáték sportágakban lényegesen jobban lehet "keresni", mint a sokszor erős igénybevételt jelentő és sokáig tartó atléta versenybíráskodással. Ma viszont sokszor halljuk ezt a kifogást is! Egyébként lelkes és állandó versenybíráink egy része is ezért ambicionálja néha a kelletténél rámenősebben a magasabb minősítést! Talán ezért vagyunk kevesebben? Az ilyen mentalitásuk maradnak el? Ezekért nem is kár! Azonban nem lehet mindenki ennyire anyagi! Hol maradnak tehát az új versenybírák?

Szerintem elsősorban a jó szervezés hiányzik! Amióta megszűntek az országos egyesületek, melyeknek központi szervei szinte évente szerveztek sikeres versenybírótanfolyamokat, azóta még budapesti szinten sem sikerül megfelelő létszámú tanfolyamot indítani. Számos új szervvel gyarapodott az utóbbi években a magyar sport s ezek a szervek sokat tesznek azért, hogy a mi sportágunk is erősödjék. Új versenyrendszereket indítanak be, számos új tehetség felfedezésével segítenek, de ezeket a versenyeket a meglévő versenybírákkal vezettetik le. Még elgondolni is szép, hogyha csak a 154 budapesti középiskolából fejenként 1-1 fő végezne tanfolyamot, milyen hamar megsokszorozódna bíráink száma! Csak éppen meg kellene szervezni! De segíthetnének az egyesületek is, idősebb versenyzőik és új aktívák bekapcsolásával. Ez a szervezés-probléma egyébként a megoldást is magában rejtí; csak ez lehet a válasz a második kérdésre!

Vannak azonban nekünk más problémáink is! A színvonal lassan, de biztosan süllyed! Hogyan segítsünk ezen a hibán?

Kezdjük azzal, hogy helytelen, hogy számos versenybíráknak bérelt helyet követel magának s ha nem működhet azon a területen, melyen gyakorlottsága miatt valóban átlagon felüli teljesítményre képes, akkor inkább nem is vállal versenybírói beosztást!

Aztán folytassuk mindjárt azzal, hogy versenybírói beosztásban ne legyünk egyesületi emberek! Először is ne foglalkozunk egyesületünk versenyzőivel - mert a versenybíróknak nem lehet versenyzője -! Ha ezt nem vesszük tudomásul, joggal lesznek nálunk tiszteltelenek a támogatásból kimaradó versenyzők! Aztán el kell veszítenünk azt a színérzékenységet is, amit a saját egyesületünk meze jelent sok esetben. Ki tudja pontosan mérni az első idejét, ha a szeme a harmadik helyen küzdő saját emberére van irányítva! Sőt, ez a színérzékenység néha a mért időben is jelentkezik vagy a ki- és belépések elbírálásában is.

Végül pedig, de legelsősorban, jelenjünk meg olyan pontosan időben a versenyeken, mint a Népstadionban megszoktuk! Kis versenyeken legalább annyi a megbészérlendő, mint a könnyű válogatott viadalokon! Legyen vége annak, hogy már folyik a verseny, mire egyes versenybírósporttársak befutnak! /:Jól nézne ki labdarugómérkőzésen, ha a határbíró csak az ötödik percben "állna be":/

Azt hiszem, hogy a jól rendezett verseny nemcsak a versenyzéshez adja meg a kedvet a nézők között található fiataloknak, hanem a versenybíráskodáshoz is! Idealistákat keresünk, idealistává viszont csak a lelkesedés formálja az embereket!

Eric J. Melka: A sportedzés fiziológiai alapjai

A tanulmány vázlata:

- I. A sportedzés fiziológiájának fogalma, célja és feladatai.
- II. A fiziológia szerepe a sportedzésben. A gyakorlatban bevált sportedzési elvek fiziológiai igazolása.

I. A sportedzés fiziológiájának fogalma, célja és feladatai.

A fiziológiának a testnevelés elméletével és módszerével /adott esetben a pedagógiával és pszichológiával/ együtt az a jelenlegi és egyben további feladata, hogy tudományosan megmagyarázza, hogy a testnevelés és a sport milyen fontos az ember fizikai fejlettségének és képességének az utólagos tökéletesítése szempontjából.

E cél elérésének alapjait jelenleg a fiziológia új ága a testnevelés és a sport fiziológiája vetette meg, amennyiben a sportedzés fiziológiájának alapjai és feladatai terén kutatások folynak.

A sportedzés fiziológiájának jelenlegi állapotában való kritikai értékelése, a sportolók és edzők sportfiziológiájának elősegítésére szolgáló új formák keresése, továbbá a fiziológiai ismereteknek az edzési gyakorlattal való szoros kapcsolata lesz az az út, mely a sportedzés fiziológiájának sportoló-

III. Az edzők és sportolók szoros együttműködésének fontossága.

IV. A sportedzés fiziológiája terén a jelenlegi gyakorlatból folyó sürgős kutatási feladataink.

V. Összefoglalás.

ink képességeinek a megnövelése érdekében való jobb felhasználáshoz vezet.

A modern testnevelés és sport fiziológiájának talpköveit a nagy szovjet fiziológusok Szeccsenov, Pavlov, továbbá munkáik folytatói rakták le.

Pavlov akadémikus tanítása szerint a sportedzés fiziológiájának a sportoló szervezetének aktivitását úgy tekintjük, mint egy egészet alkotó aktivitást, mint egy funkcionális egység tevékenységét. A környezetet a sportoló szervezetre állandó befolyást gyakorol, amelyben dolgozik és ezi magát, az agyközpont és ennek legfontosabb részének - az egyfélétekék kérgének egységsítítő tevékenysége révén.

Az agykéreg felsőbb működéséből kell tehát értékelni mindazokat a változásokat, amelyek a sportoló szervezetében a sportedzés folyamán bekövetkeznek.

II. A fiziológia szerepe a sportedzésben.

Pavlovnak a sportedzésre vonatkozó tanításai a következő főbb időszerű megállapításokat foglalják magukba:

A sportedzés olyan bonyolult pedagógiai feladat, amely segítségével a sportoló szervezete mindenekelőtt az idegrendszer legfőbb része, az agykéreg összes működésének kifejtése útján éri el maximális teljesítményt. Szemünkben fiziológiai szempontból a sportedzés egyetlen és oszthatatlan folyamat két szempontját jelenti, amelynek először is az a célja, hogy - műszakilag kifejezve - tökéletes, a végletekig aprólékos beidegződött mozgulatokat biztosítson és ugyanakkor a szervezet minden működését, főleg az ideg-, izom- vérkeringési, légző és emésztő szervek működését tökéletesítse. Egy szóval mindazt, amitől az erő, a sebesség és állóképesség kifejtése függ, hogy később nagyobb teljesítmény elérését tegye lehetővé.

A gyakorlat szempontjából fontos megismerni a mozgás-beidegződés keletkezésének mechanizmusát. Zimkin szerint "a mozgás beidegződése a szerzett reakció egyik formája, azaz egy olyan szervezett tevékenysége, melyet időleges összeköttetések mechanizmusa a begyakorlás segítségével erre előkészített".

A mozgásbeidegződés fiziológiai alapja az időleges idegi kapcsolatok kifejlődésén épül.

Amikor az agykéreg aktivitásában a dinamikus mozgás sztereotípjé kifejlődik, azaz egy mozgás rögzítődik /megszokottá válik/, többféle fázist különböztetünk meg: az első fázisban a sportoló megismerkedik a mozgás különféle elemeivel és ezeket egy egészbe kapcsolja össze.

A másodikban kikészülődnek a felesleges nem kívánt mozgulatok /kísérő mozgulatok/, valamint az izmok felesleges és zavaró fe-

szültsége. Ebben a fázisban megy végbe ugyanis az izgalom és a gátlás differenciálódása és koncentrálódása. A végső fázis azután a beidegződött mozgulat utólagos tökéletesítése. Ezt a tökéletesítést számtalan afferens rendszer elemeinek /analizátorok/ pontos tevékenysége szabja meg. Ezek az automatizált mozgulatok az agykéreggel való kapcsolódás útján valósulnak meg a csökkent ingerlés, illetve a megnövekedett gátlás hatására. Pavlov hangsúlyozza, hogy az öntudatos aktivitást azok az idegi területek hozzák létre, amelyek optimális izgalomban vannak.

A mozgás beidegződésében számos változás következik be, amelyek a szervezet minden egyéb szerveiben is előforulnak és amelyek az összes ideg - többek között a vegetatív idegek - aktivitása idéz elő. A vegetatív idegek reflexei tehát a mozgás dinamikus sztereotípjének fontos alkotórészei. A távfutó mozgása beidegződésének előkészítésében nagyon fontos, hogy a vérkeringési, légzési és egyéb szervek vegetatív funkciói összhangban legyenek. Ismerjük a közvetlen reflexösszeköttetéseket a bizonyos ritmusu, a szív működés, a légzés és egyéb életműködés között.

A mozgásbeidegződés fentebb említett fiziológiai mechanizmusai bizonyítják, illetve adott esetben megerősítik a sportteljesítményhez szükséges pedagógiai elveket. A szervezetnek erő, sebesség és állóképesség növelése szempontjából való megerősítésében mindenekelőtt a következő főbb fiziológiai elvekre támaszkodunk: a kifejtendő erőfeszítés fokozatos növelésére, a szervezet általános munkájára és az edzésnél alkalmazott maximális adagra. Ezeknek az alapvető fiziológiai elveknek felelnek meg azok a kiválasztott

formák, azaz edzési módszerek, melyekről pedagógus barátaink előadásukban beszéltek.

A mozgás dinamikus sztereotípjé egységben alakul ki. Egyidejűleg kifejlődnek a megfelelő fizikai tulajdonságok is, mint például az erő, a gyorsaság, állóképesség és egyebek, vagy pedig ezeknek a tulajdonságoknak kombinációi. A mozgulatok gyakorlása folytán egyidejűleg a megfelelő fizikai tulajdonságokat is elsajátítja a sportoló. A mozgás és a fizikai tulajdonságok fejlesztése céljából végzett edzés folyamán tehát mindig meg kell őrizni a dialektikus egységet.

Ha a mozgás és a fizikai tulajdonságok fejlesztése terén a helyes pedagógiai és fiziológiai elveket követik, akkor a beidegződött mozgás dominálni fog a verseny folyamán, amely a gyakorlás alatt a szervezet minden egyéb funkciójának alá van rendelve.

A rajthoz való előkészülésnek és magának a rajtnak fiziológiai jelentősége van.

Pavlov akadémikusnak az ember felsőbb idegtevékenységére vonatkozó tanításában megvilágítja az indulás előtti, adott esetben az indulás pillanatában fennálló állapot problémáját. Itt alapjában véve az első és második jelzőrendszer feltételes reflexeinek bonyolult összeköttetéséről van szó, amelyre a sportedzés és a verseny folyamán tett szert a sportoló és amelynek a második jelzőrendszer hozzáuk működésbe.

A feltételes reflexek, valamint az agykéreg aktivitása az a tényező, amely révén

a sportolónál a tüdő szellőzése és a szervezet egyéb szerveinek a működése már a rajt pillanatában fokozódik és nem a teljesítmény a vér széndioxidtartalmának a növekedése révén, mely a nyúlt agyban a légzőközponttra gyakorol befolyást, mint azt egyoldalúan igyekeztek nekünk megmagyarázni a régi fiziológusok.

A sportoló indulási állapotát különféle módon határozhatjuk meg. Indulási /start/ állapotnak az olyan állapot lehet kívánatos amelyet a küzdelemre való felkészülés állapotának nevezhetünk és amely általában kapcsolatban van a futási rajtnál fellépő túrlemtelen várakozás érzésével, amikor is a sportoló vágyik futni és bizonyosságot tenni tőkéletes edzéséről.

A futás előtti bemelegítéssel /beindítás/ és az edzéssel a szervezetet izomteltjesítményre készítjük elő. Ez az előkészítés megkezdődött az első és második jelzőrendszer működésével, azaz a rajt előtt és a rajt pillanatában fennálló állapotban. A bemelegítésnek az a feladata, hogy az indulási állapotot az adott irányba terelje. Ezt elvégezve a központi idegrendszerben egy megfelelő, általános funkcionális izgalmi állapotot kell létrehozni, melynek optimális foka a következő sportteljesítménytől fog függni. Itt a mozgás dinamikus sztereotípjének egy bizonyos ismétléséről van szó a tulajdonképpeni teljesítmény előtt.

A holtpont és a teljesítőképesség visszanyerése a sportedzésben.

Ciklikus és aciklikus jellegű munka esetében - ha a munka elég fárasztó - megfigyelhető egy holtpont, mely után fellendülés következik, amikor is a központi idegrendszer aktivitása folytán a szervezet tevékenységének felfrissülése nélkül egy bizonyos fokú fáradtsági állapotból és egy bizonyos formából olyan állapotba kerül a sportoló, melyet a munkaképesség visszanyerése jellemez. A döntő jelentősége itt az idegrendszer felső területeink lefolyó tevékenységnek van, mert

ezen az idegrégiók irányítják ezt az átmenetet. A holtpontról a teljesítőképesség visszanyeréséhez vezető átmenetre a szervezet vegetatív funkciói koordinálásának a megjavulása a jellemző.

Rosszul edzett, vagy nem ésszerűen edzett sportolónál a holtpont gyorsan következik be és nehezen mulik el. Azoknál azonban, akik kifogástalan edzésben részesültek, a holtpont nem mutatkozik szükségszerűen határozott formában.

A fáradtság, kimerülés és tuedzés.

A fáradtsági tünetek megjelenésében a főszerepet az idegrendszer játsza. Fáradtság alatt a szervezetre azt az állapotát értjük, ami a munka után lép fel és a munkaképesség csökkenésében nyilvánul meg. A fáradtság tehát a központi idegrendszer funkcionális állapotában fellépő változások következménye.

Az általános fáradtságot mindenekelőtt az agykéreg részeinek a kifáradása idézi elő. Minden intenzív izomműködés az idegközpontok intenzív tevékenysége mellett folyik. Ezek kifáradásával a vegetatív funkciók szabályosságában és a mozgások összhangjában zavar áll be.

A különféle emóciós tényezők által a szervezet teljesítőképességére gyakorolt befolyások mechanizmusát a fáradtság pillanatában az első és második jelzőrendszer kölcsönös

egymásra hatásának a fényében kell értékelni. Szóbeli közlés lényegesen befolyásolhatja a fáradtság lefolyását, amint erre a gyakorlatból vett számtalan példa szolgál bizonyítékkal.

A fáradtsági tünetek kifejlődésében lényeges fontossága van a központi idegrendszer trófikus befolyásának, az egész vegetatív rendszeren keresztül. A vegetatív idegek még a vázizmokra is hatnak. Bebizonyítják, hogy a szimpatikus idegek izgalmi állapotában az oxidáció nő, valamint a foszforsav keletkezése és bomlása fokozódik és a szövetek alkálius tartalom, valamint az izmok és egyéb részek elektromos vezetőképessége megnő. A szimpatikus idegrendszer impulzusai a neuromuszkuláris kapcsolatot /szinapszist/ is befolyásolják és megjavítják az izgalom átvédését az idegtől az izomba.

Különleges fáradtsági tünetek az izommunka különböző kategóriájában.

A fáradtság mechanizmusára egyetemleges magyarázat nincs, a fáradtság kifejlődésében mindenféle munkánál legfontosabb szerepet az idegrendszer játszik. Kis intenzitású és hosszantartó ciklikus munka esetében az idegközpontok fokozatos kifáradása következik be. Hasonló kifáradást észlelhetünk a vérkeringési és légzőrendszerben is.

Tul hosszú ideig tartó munkánál fellépő fáradtság egyik legkomolyabb oka a hipoxi-

kémia. A vérben a cukortartalom a normálisnál 50 százalékkal csökkenhet. Ez a vérben lévő cukorhiány befolyásolja a központi idegrendszert, elsősorban pedig az agykéreg. A központi idegrendszer funkcionális állapota megváltozik, koordináló működésében zavar áll be, amely a mozgató rendszer és a hozzátartozó vegetatív szervek működésében nyilvánul meg.

Nagy intenzitású izommunka esetében az idegközpontok túlfeszített tevékenysége gyorsabban vezet kimerüléshez, mint kisebb intenzitású munkánál. A munkaképesség csökkenése a légző és vérkeringési szervekben a leggyorsabb.

Submaximális és maximális intenzitású munka esetében, amely rövid ideig tart, nem következnek be nagy változások a vegetatív szervek tevékenységében. Maximális és submaximális intenzitású munka esetében tehát a fáradtság elsősorban a központi idegrendszer funkcionális állapotának a megváltoztatásával függ össze. A nagy erőt igénylő és nagyon gyakori izomösszehúzódás az idegközpontok intenzív aktivitását teszi szükségessé. Ugyanakkor azonban a központi idegrendszerben a perifériás mozgató rendszerből hatalmas impulzusáramlás folyik. Ebből kifolyólag elképzelhető, hogy ezáltal az idegközpontokban olyan gátlási állapot fejlődik ki, amely a mozgások gyorsaságának a csökkenéséhez vezet, amelyeknek "kötött" mozgási jellege van.

A maximális intenzitású izommunka nagy részben anaerob körülmények között folyik le. Az izomzatban bekövetkező kémiai átalakulá-

sok ugyancsak az izomösszehúzódások sebességének a csökkenéséhez vezetnek. A szervezet fáradtsága döntő tényezőjének maximális és submaximális intenzitású izommunka esetében az idegközpontok és az izmok funkcionális tulajdonságainak a megváltozását kell tekinteni azaz az egész neuromuszkuláris rendszer kifáradását. Submaximális intenzitású munka esetében a fáradtság kifejlődésében a vérkeringési és légző szervek funkcionális képességeinek jelentős csökkenése is szerepet játszik.

Amint tudjuk, statikus erő kifejtésénél /pl.: állásnál/ a fáradtság gyorsan jelentkezik. Tudjuk, hogy az erős statikus erőfeszítések alkalmával sem az energiavesztés, sem a vegetatív szervek aktivitásának a megváltozása nem jelentős. A statikus munkában résztvevő izmok elégtelen vérkeringése szintén nem lehet a fáradtság lényeges oka.

Izommunka esetében a szervezet fáradtságának a kifejlődésében főszerepet a központi idegrendszer funkcionális képességeinek a csökkenése játsza. Ugyanakkor a különleges izmokban fellépő helyi változásoknak megvan a maga jelentősége. /a labilitás csökkenése/.

Tuledzés.

A tuledzés a testedzéssel kapcsolatosan lép fel. Sorozatos edzések, vagy futások által kiváltott fáradtsági tünetek összegének a folyománya. Itt bizonyos mértékben krónikus fáradtságról van szó. Ezt meg kell különböztetnünk az erős mértékű fáradtság állapotától, az egyszerre elvégzett mértékű munkától által előidézett kimerüléstől. A tuledzést könnyen előidézik az egyhangú edzőgyakorlatok, a gyakorlatok kis lendülete /mozgáshiány/, adott esetben a szervezetnek bizonyos betegség következtében beálló legyengülése.

Elgondolhatjuk, hogy a tuledzést az izgalom és a gátlás egyensúlyának az agyféltekék körében való megváltozása szabja meg, valamint ezek mozgékonyságának a felbeszakadása. A tuledzés tehát egy bizonyos neurotikus állapotnak tekinthető, azaz a normális felsőbb idegtevékenység zavarának, az izgalom és gátlás helyes kölcsönös viszonyának az agyféltekék körében bekövetkező zavarának. Oly embereknek, akik idegrendszere sem nem elég erős, sem nem elég kiegyensúlyozott, a tuledzés nagyon könnyen bekövetkezik.

A tuledzés egyik tünete, hogy a sportolónak nincs kedve a választott sportágban folytatni az edzést, nem leli örömét a mozgásban amely rendszerint a testgyakorlást kíséri. Ezenkívül pedig általános fáradtság, az étvágy csökkenése, nappal álmoság, éjjel álmatlanság, az izgatottság fokozódó érzékenysége, a munkában való könnyű elfáradás és sok egyéb klinikai tünet jelentkezik.

A tuledzés tárgyilagos tünete a sporteredmények csökkenése.

A tuledzés elleni gyógykezelésben a szervezet számára biztosítani kell a pihenést; azaz csökkenteni kell az edzést és környezetet kell változtatni. Tudjuk, hogy ha az edzést más fokozatra visszük át, más környezetben végezzük, lényegesen megjavul a sportoló állapota és megszüntetjük a tuledzést. Ez mutatja, hogy a kimerülés /megerőltetés/ és a tuledzés a feltételes reflexek hatásával vannak összefüggésben.

Az aktív pihenés fiziológiai fontossága.

Az aktív pihenés az egyik lehetőség arra, hogy fiziológiai úton növeljük a sportoló teljesítményt.

Tudjuk, hogy az aktív pihenésnek nagyobb hatása van, mint a passzívnak. Ennek alapját 1905-ben Szecsenov fedezte fel, aki azt tanulmányozta, hogy az egyik kar munkája milyen hatással van a másik kar meggyógyulására. Hogy az egyik átmenetileg dolgozó karnak, milyen pozitív befolyása van a másik, átmenetileg pihenő kar gyógyulására az érző impulzusoknak a központi idegrendszerre gyakorolt tonizáló hatásával magyarázható meg, azokkal az impulzusokkal, amelyek a dolgozó karban keletkeznek. Ezt a feltevést az is bizonyítja, hogy ugyanazt az eredményt kapjuk abban az esetben is, hogy ha mozgathat helyett a kar izomzatát elektromos árammal hozzuk izgalomba. Ezeknek a feltevéseknek gyakorlati alkalmazására a sport terén Krecsovnikov nyújtott példát.

Szecsenovnak az érző /vagy jobban mondva centipetális/ impulzusoknak a neuromuszkuláris rendszer fáradtságának a csökkenésében játszott szerepére vonatkozó nézete megegyezik a központi idegrendszerben lefolyó indukciós folyamatokra vonatkozó mai elgondolásokkal. Ha a jobb karunk elfárad /az alsó kar behajlítása folytán/, akkor ezt pihentetjük és ugyanazt a munkát bal karunkkal folytatjuk. A bal alsó kar hajlítói izmainak, illetőleg inkább a hajlítási izomközpontnak az izgatása az indukció és a keresztirányú reciprocitás törvénye értelmében a jobb alsó kar hajlító izomközpontjának a gátlásához vezet. Ennek az alapos gátlásnak a következtében a jobb alsó kar gyorsabban helyrejön. Az aktív pihenésnek a sportban való alkalmazása jóval bonyolultabb.

Az aktív pihenést előnyösen hasznosítani tudjuk a tuledzés kikezelésében.

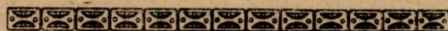
/ folytatása következik /

VERSENYKIÍRASOK

A Magyar Népköztársaság 1960. évi serdülő pályabajnokságának kiírása

- 1./ A bajnokság célja: a serdülő korosztály legjobbjai részére megrendezendő versenyen a magyar bajnokság eldöntése és az egyesületek közötti pontversenyben az egyesületek rangsorolása.
 - 2./ A bajnokság időpontja és helye: 1960. július 3-án d.e. 9 órai kezdettel a Csepel SC sporttelepén.
 - 3./ A bajnokság rendezője: a Magyar Athletikai Szövetség
A versenybíróság elnöke: Kalovits István
helyettese: Sugár István
titkára: Szabó István
 - 4./ A bajnokság résztvevői: az egyesületek által benevezett serdülő korcsoportba tartozó versenyzők, akik 3 hónapnál nem régebbi keltezésű orvosi engedéllyel rendelkeznek és ez évben a benevezett versenyszámokban az előírt színteredményeket elérték. Uttörő versenyzők csak a MASZ engedélye alapján indulhatnak.
 - 5./ Versenyszámok:

Fiúk:	Leányok:
100 m síkfutás	100 m síkfutás
400 m síkfutás	400 m síkfutás
1000 m síkfutás	80 m gátfutás
80 m gátfutás	magasugrás
magasugrás	távolugrás
rudugrás	súlylökés
távolugrás	diszkoszvetés
súlylökés /5 kg/	gerelyhajítás
diszkoszvetés /1.5 kg/	
gerelyhajítás /600 gr/	
kalapácsvetés /5 kg/	
- A váltófutások mindkét nem részére az országos váltóbajnokság keretében kerülnek megrendezésre.
A színteredményeket a MASZ Elnöksége 1960. június 8-ig közli.
- 6./ Helyezések eldöntése: a fennálló szabályok szerint.
 - 7./ Díjazás: a versenyszámok győztesei "A Magyar Népköztársaság 1960. évi serdülő bajnoka" címet nyerik. A versenyszámok első három helyezettje éremdíjazásban részesül.
 - 8./ Nevezési határidő: a nevezéseket a MASZ irodába /Bp., V. Rosenberg-házaspár u.1./ kell küldeni. Nevezési határidő: 1960. június 14-én 18 óra. Később beérkezett nevezéseket a szövetség nem fogad el.
 - 9./ Költségek: a rendezési költségeket a MASZ, míg a versennyel kapcsolatos egyéb költségeket /szállás, étkezés, utazás, stb./ a benevező egyesületek fedezik.
 - 10./ Egyéb:
 - a./ A benevezett versenyzők a serdülőkre vonatkozó rendelkezések betartásával indulhatnak a bajnokságon.
 - b./ Az ügyességi számokban 6 versenyző kerül a döntőbe.
 - c./ Pontozás: a versenyszámok első hat helyezettje 7-5-4-3-2-1 pontozás alapján pontozandó.



A Magyar Népköztársaság 1960. évi gyalogló és maraton futóbajnokságainak kiírása

- 1./ A bajnokság céljai: az 1960. évi országos bajnokság eldöntése.
- 2./ A bajnokságok helye és időpontja:

Marathon futóbajnokság: Szeged, 1960. július 17.
20 km gyalogló bajnokság: Budapest, 1960. július 3.
50 km gyalogló bajnokság: Budapest, 1960. július 24.
- 3./ A bajnokságok rendezője: a Magyar Athletikai Szövetség

A maraton futóbajnokság versenybírósága:
elnök: Nyilas Zoltán
helyettese: Ábrahám András
titkár: Nyiró György

20 km gyalogló bajnokság versenybírósága:
elnök: Székely Alajos
helyettese: Nyilas Zoltán
titkár: Szongott Kálmán

50 km gyalogló bajnokság versenybírósa:

elnök: Székely Áljós
helyettese: Nyilas Zoltán
titkár: Mátraházi Imre

4./ A bajnokságon résztvehetnek; az egyesületek által benevezett versenyzók és csapatok. A marathón futásban és 50 km gyaloglásban azok a versenyzók indulhatnak, akik 3 napnál nem régebbi keltezésű orvosi engedéllyel rendelkeznek és akiknek nevezését a szövetség elfogadta.

5./ Versenyszámok:

Marathón bajnokság /42.195 m/ egyéni és hármas csapat,
20 km gyalogló bajnokság egyéni és hármas csapat,
50 km gyalogló bajnokság egyéni és hármas csapat.

6./ Helyezések eldöntése: az atlétikai "Versenyszabályok" szerint. Csapatversenyben a versenyzőknek a III. osztályu szintet el kell érni. Akik a verseny folyamán a III. osztályu szintet nem éri el, eredményét a csapatversenyben nem veszik figyelembe.

7./ Nevezési határidő:

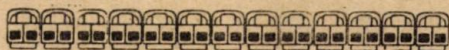
Marathón bajnokságra: 1960. június 1.
20 km gyalogló bajnokságra: 1960. június 15.
50 km gyalogló bajnokságra: 1960. július 7.

A nevezéseket a MASZ irodába kell megküldeni.

8./ Díjazás: a bajnokság győztes versenyzői és győztes csapatai "A Magyar Népköztársaság 1960. évi marathón, illetve gyalogló bajnoka" címet nyerik el. A bajnokság első három egyéni és csapata éremdíjazásban részesül.

9./ Költségek: a rendezés költségeit a MASZ, a többi költségeket a résztvevő egyesületek fedezik.

10./ Egyéb: a versenyekkel kapcsolatos egyéb tudnivalókat a MASZ a benevező egyesületeknek megküldi.



Hitelesített atlétikai VILÁGCSÚCSOK

1960. március 31-én

Főfőszámok:

100 méter	10.1	W. Williams /Egy. Államok/	Berlin	1956. 8. 3.
	10.1	I. Murchison /Egy. Államok/	Berlin	1956. 8. 4.
	10.1	W. Williams /Egy. Államok/	Berlin	1956. 8. 5.
	10.1	L. King /Egyesült Államok/	Ontario, Cal.	1956. 10. 20.
	10.1	L. King /Egyesült Államok/	Santa Ana	1956. 10. 27.
200 méter /egyenes/	20.0	D. Sime /Egyesült Államok/	Sanger	1956. 5. 9.
400 méter	45.2	L. Jones /Egyesült Államok/	Los Angeles	1956. 6. 30.
800 méter	1:45.7	R. Moens /Belgium/	Oslo	1955. 8. 3.
1000 méter	2:17.8	D. Waern /Svédország/	Karlstadt	1959. 8. 21.
1500 méter	3:36.0	H. Elliott /Ausztrália/	Göteborg	1958. 8. 28.
2000 méter	5:02.2	Rózsavölgyi I. /Magyarország/	Budapest	1955. 10. 2.
3000 méter	7:52.8	G. Pirie /Nagy-Britannia/	Malmö	1956. 9. 4.
5000 méter	13:35.0	V. Kuc /Szovjetunio/	Róma	1957. 10. 13.
10000 méter	28:30.4	V. Kuc /Szovjetunio/	Moszkva	1956. 9. 11.
20000 méter	59:51.8	E. Zatopek /Csehszlovákia/	St. Boleslav	1951. 9. 29.
25000 méter	1:16:36.4	E. Zatopek /Csehszlovákia/	Celakovice	1955. 10. 29.
30000 méter	1:35:01.0	A. Ivanov /Szovjetunio/	Moszkva	1957. 6. 6.
Egyórás futás	20052 m	E. Zatopek /Csehszlovákia/	St. Boleslav	1951. 9. 29.
100 yard /91.44 m/	9.3	M. Patton /Egyesült Államok/	Fresno	1948. 5. 15.
	9.3	H. Hogan /Ausztrália/	Sydney	1954. 3. 13.
	9.3	J. Golliday /Egy. Államok/	Evanston	1955. 5. 14.
	9.3	L. King /Egyesült Államok/	Fresno	1956. 5. 12.
	9.3	D. Sime /Egyesült Államok/	Raleigh	1956. 5. 19.
	9.3	D. Sime /Egyesült Államok/	Sanger	1956. 6. 9.

	9.3	D.Sime /Egyesült Államok/	Raleigh	1957. 5.18.
	9.3	R.Morrow /Egyesült Államok/	Austin	1957. 6.14.
	9.3	R.Norton /Egy. Államok/	San Jose	1958. 4.12.
	9.3	W.Woodhouse /Egy. Államok/	Abilene	1959. 5. 5.
	9.3	R.Cook /Egyesült Államok/	Modesto	1959. 5.30.
220 yard /201.17 m/	20.0	D.Sime /Egyesült Államok/	Sanger	1956. 6. 9.
440 yard /402.34 m/	45.7	G.Davis /Egyesült Államok/	Berkeley	1958. 6.14.
880 yard /804.68 m/	1:46.8	T.Courtney /Egy. Államok/	Los Angeles	1957. 5.24.
1 mérföld /1609.32 m/	3:54.5	H.Elliott /Ausztrália/	Dublin	1958. 8. 6.
2 mérföld /3218.70 m/	8:32.0	A.Thomas /Ausztrália/	Dublin	1958. 8. 7.
3 mérföld /4828 m/	13:10.8	A.Thomas /Ausztrália/	Dublin	1958. 8. 7.
6 mérföld /9656 m/	27:43.8	Iharos S. /Magyarország/	Dublin	1958. 7. 9.
10 mérföld /16093 m/	48:12.0	E.Zátopek /Csehszlovákia/	Budapest	1956. 7.15.
15 mérföld /24139 m/	1:14:01.0	E.Zátopek /Csehszlovákia/	St.Boleslav	1951. 9.29.
4x100 méter	39.5	Egyesült Államok /I. Murchison, L.King, T.Baker, R.Morrow/	Celakovice	1955.10.29.
	39.5	Német Szövetségi Köztársaság Köln /M.Steinbach, M.Lauer, H.Fütterer, M.Germar/	Melbourne	1956.12. 1.
4x200 méter	1:22.6	Abilene Christian Főisk./EA/ /W.Woodhouse, J.Segrest, G.Peterson, R.Morrow/		1958. 8.29.
4x400 méter	3:03.9	Jamaika /A.Wint, L.Laing, G.Rhoden, H.McKenley/	Modesto	1958. 5.31.
4x800 méter	7:15.8	Belgium /A.Baillieux, A.Langenus, E.Leva, R.Moens/	Helsinki	1952. 7.27.
4x1500 méter	15:11.0	Német Demokratikus Közt. /S.Valentin, H.Reinnagel, S. Herrmann, K.Richtzenhain/	Brüsszel	1956. 8. 8.
4x110 yard	39.7	Abilene Christian Főisk. /W.Griggs, W.Woodhouse, J.Segrest, R.Morrow/	Poznan	1958. 8. 9.
4x220 yard	1:22.6	Abilene Christian Főisk. /W.Woodhouse, J.Segrest, G.Peterson, R.Morrow/	Modesto	1958. 5.31.
4x440 yard	3:07.3	Egyesült Államok /C.Jenkins, L.Spurrier, T.Courtney, L.Jones/	Modesto	1958. 5.31.
4x880 yard	7:20.9	California Egyetem /EA/ /M.Orme, J.Siebert, J.Yerman, D.Bowden/	Los Angeles	1956.11. 1.
4x1 mérföld	16:25.2	Magyarország /Kovács L., Szekeres B., Iharos S., Rózsavölgyi L./	Los Angeles	1958. 5.16.
110 m gát	13.2	M.Lauer /NSZK/	Budapest	1959. 9.29.
200 m gát /egyenes/	22.1	E.Gilbert /Egy. Államok/	Zürich	1959. 7. 7.
400 m gát	49.2	G.Davis /Egy. Államok/	Raleigh	1958. 5.17.
120 y gát /109.72 m/	13.2	M.Lauer /NSZK/	Budapest	1958. 8. 6.
220 y gát /egyenes/	22.1	E.Gilbert /Egy. Államok/	Zürich	1959. 7. 7.
440 y gát	49.7	D.Potgieter /Dél-Afrika/	Raleigh	1958. 5.17.
800 m akadály	8:32.0	J.Chromik /Lengyelország/	Cardiff	1958. 7.22.
20 km gyaloglás	1:27:05.0	V.Golubnyicij /Szovjetunio/	Varsó	1958. 8. 2.
30 km gyaloglás	2:17:16.8	A.Jegorov /Szovjetunio/	Szímferopol	1958. 9.23.
50 km gyaloglás	4:16:08.6	Sz.Lobasztov /Szovjetunio/	Leningrád	1959. 7.15.
2 óras gyaloglás	26.429 m	A.Jegorov /Szovjetunio/	Moszkva	1958. 8.23.
20 mérföld gyal. /32186 m/	2:31:33.0	A.Vegyakov /Szovjetunio/	Leningrád	1959. 7.15.
30 mérföld gyal. /48279 m/	4:07:11.0	Sz.Lobasztov /Szovjetunio/	Moszkva	1958. 8.23.

Magasugrás	216	J.Sztyepanov /Szovjetunio/	Leningrád	1957. 7.13.
Távolugrás	813	J.Owens /Egy.Államok/	Ann Arbor	1935. 5.25.
Rudugrás	478	R.Gutowski /Egy.Államok/	Palo Alto	1957. 4.27.
Hármasugrás	16.70	O.Fedoszejev /Szovjetunio/	Nalcsik	1959. 5. 3.
Súlylökés	19.30	P.O'Brien /Egy.Államok/	New Mexico	1959. 8. 1.
Diszkoszvetés	59.91	E.Piatkowski /Lengyelország/	Varsó	1959. 6.14.
Gerelyhajítás	86.04	A.Cantello /Egy.Államok/	Compton	1959. 6. 5.
Kalapácsvetés	68.68	H.Connolly /Egy.Államok/	Bakersfield	1958. 6.20.
Tízpróba	8357 p	V.Kuznyecov /Szovjetunio/ /10.7, 735, 14.68, 189, 49.2, 14.7, 49.94, 420, 65.06, 5:04.6/	Moszkva	1959. 5.16- 17.

Női számok

60 méter	7.3	S.Walasiewicz /Lengyelo./	Lemberg	1933. 9.24.
100 méter	11.3	S.Delahunt /Ausztrália/	Varsó	1955. 8. 4.
	11.3	V.Krepkina /Szovjetunio/	Kiev	1958. 9.13.
200 méter	23.2	B.Cuthbert /Ausztrália/	Sydney	1956. 9.16.
400 méter	53.4	M.Itkina /Szovjetunio/	Krasznodar	1959. 9.12.
800 méter	2:05.0	Ny.Otkalenko /Szovjetunio/	Zágráb	1955. 9.24.
100 yard /91.44 m/	10.3	M.Willard /Ausztrália/	Sydney	1958. 3.20.
220 yard /201.17 m/	23.4	M.Willard /Ausztrália/	Sydney	1958. 3.22.
440 yard /402.34 m/	53.7	M.Itkina /Szovjetunio/	Krasznodar	1959. 9.12.
880 yard /804.68 m/	2:06.6	Ny. Otkalenko /Szovjetunio/	Moszkva	1956. 6.10.
4x100 méter	44.5	Ausztrália /S.Delahunt, N.Crocker, F.Mellor, B.Cuthbert/	Melbourne	1956.12. 1.
4x200 méter	1:36.0	Német Demokratikus Közt. /H.Sadau, G.Birkemeyer, C.Stubnick, B.Mayer/	Lipce	1958. 7.26.
3x800 méter	6:27.4	Ukrán válogatott /L.Janvarjova, D.Kozlova, L.Sevcova/	Kiev	1958. 9. 9.
4x110 yard	45.3	Anglia /M.Weston, D.Hyman, J.Paul, H.Young/	Cardiff	1958. 7.26.
4x220 yard	1:36.0	Német Demokratikus Közt. /H.Sadau, G.Birkemeyer, C.Stubnick, B.Mayer/	Lipce	1958. 7.26.
3x880 yard	6:36.2	Magyarország /Bácskai A., Oros Á., Kazi A./	Tata	1954. 7.21.
80 m gát	10.6	C.Gastl /NSZK/	Frechen	1956. 7.29.
	10.6	G.Bisztróva /Szovjetunio/	Krasznodar	1958. 9. 8.
Magasugrás	184	J.Balázs /Románia/	Bukarest	1959. 9.21.
Távolugrás	635	E.Krzesinska /Lengyelo./	Budapest	1956. 8.20.
	635	E.Krzesinska /Lengyelo./	Melbourne	1956.11.27.
Súlylökés	17.25	T.Press /Szovjetunio/	Malcsik	1959. 4.26.
Diszkoszvetés	57.04	Ny.Dumbadze /Szovjetunio/	Tbiliszi	1952.10.18.
Gerelyhajítás	57.49	B.Kaledene /Szovjetunio/	Tbiliszi	1958.10.30.
Ötpróba	4880 p	I.Press /Szovjetunio/ /14.20, 158, 24.8, 10.9, 582/	Krasznodar	1959. 9.13- 14.



Országos felnőtt csúcseredmények

100 méter	10.4	Sir József	Berlin	1934. 7. 1.
	10.4	Gyenes Gyula	Budapest	1937. 8. 8.
	10.4	Kiss László	Budapest	1956. 8.19.
	10.4	Jakabfy Sándor	Budapest	1957. 8.19.
	10.4	Kiss László	Tatabánya	1959.10. 4.
200 méter	21.0	Kovács József	Budapest	1933.10.15.
300 méter	33.3	Kovács József	Budapest	1935.10.10.
400 méter	46.9	Adamik Zoltán	Budapest	1956. 8.19.
500 méter	1:02.8	Adamik Zoltán	Budapest	1956. 7.22.
800 méter	1:47.1	Szentgáli Lajos	Bern	1954. 8.28.
1000 méter	2:19.0	Rózsavölgyi István	Tata	1955. 9.21.
1500 méter	3:38.9	Rózsavölgyi István	Budapest	1959. 8.22.
2000 méter	5:02.2	Rózsavölgyi István	Budapest	1955.10. 2.
3000 méter	7:53.4	Rózsavölgyi István	Malmö	1956. 9. 4.
5000 méter	13:40.6	Iharos Sándor	Budapest	1955.10.23.
10000 méter	28:42.8	Iharos Sándor	Budapest	1956. 7.15.
15000 méter	46:27.6	Hecker Gerhart	Budapest	1958.10. 5.
20000 méter	1:03:01.2	Csaplár András	Budapest	1941.10.26.
25000 méter	1:22:15.0	Dobronyi József	Budapest	1954. 4.18.
30000 méter	1:42:30.0	Dobronyi József	Budapest	1952. 5. 4.
Marathon	2:26:10.0	Dobronyi József	Kassa	1956.10. 7.
Egyórás futás	19007 m	Csaplár András	Budapest	1941.10.26.
4x100 méter	40.5	Magyar válogatott /Zarándi L., Varasdi G., Csányi Gy., Goldoványi B./	Helsinki	1952. 7.27.
	40.5	Magyar válogatott /Kiss L., Varasdi G., Csányi Gy., Goldoványi B./	Budapest	1956.10.20.
4x200 méter	1:27.1	BBTE /Görkői J., Polgár J., Sir J., Kovács J./	Budapest	1937. 9.19.
4x400 méter	3:09.3	Magyar válogatott /Majercsik M., Pangert L., Csutorás Cs., Korda L./	Ostrava	1959. 9.13.
4x800 méter	7:33.2	Ujpesti Dózsa SC /Szentgáli L., Beke Gy., Varga Gy., Kovács L./	Budapest	1957. 9.21.
4x1500 méter	15:14.8	Bp. Honvéd SE /Mikes F., Tábori L., Rózsavölgyi I., Iharos S./	Budapest	1955. 9.29.
100-200-300-400 m	1:55.6	Magyar válogatott /Nagy G., Gyenes Gy., Vadas J., Görkői J./	Helsinki	1938. 7.11.
400-200-200-800 m	3:27.2	MAC /Vadas J., Nagy G., Gyenes Gy., Szabó M./	Budapest	1937. 9.26.
110 m gát	14.4	Retezár Imre	Budapest	1958. 6.28.
	14.4	Retezár Imre	Budapest	1958. 7.26.
200 m gát	23.7	Kovács József	Budapest	1934. 8.25.
400 m gát	52.2	Lippay Antal	Budapest	1956.10.21.
3000 m akadály	8:35.6	Rozsnyói Sándor	Budapest	1956. 9.16.
3 km gyaloglás	12:30.8	Selmeczi József	Budapest	1942. 9.24.
5 km gyaloglás	20:46.8	Selmeczi József	Budapest	1941. 7.20.
10 km gyaloglás	44:24.6	Selmeczi József	Budapest	1941.10.19.
15 km gyaloglás	1:09:18.2	Balajcza Tibor	Budapest	1959.10. 4.
20 km gyaloglás	1:33:20.0	Balajcza Tibor	Budapest	1959.10. 4.
25 km gyaloglás	2:02:44.0	László Sándor	Budapest	1952. 5.18.

30 km gyaloglás	2:27:46.6	Iászló Sándor	Budapest	1952. 5.18.
50 km gyaloglás	4:28:24.8	Somogyi János	Budapest	1955. 8.28.
Egyórás gyaloglás	13120 m	Selmeczi József	Budapest	1942. 9.10.
Kétórás gyaloglás	24376 m	Iászló Sándor	Budapest	1955. 5.29.
Magasugrás	204	Bodó Árpád	Budapest	1958. 6. 8.
Távolugrás	776	Földessy Ödön	Budapest	1953. 9.19.
Rudugrás	440	Horváth János	Budapest	1959. 5.16.
Hármasugrás	15.54	Németh Róbert	Budapest	1959. 6.20.
Súlylökés	18.20	Varju Vilmos	Ostrava	1959. 9.13.
Diszkoszvetés	59.03	Szécsényi József	Budapest	1959. 5.22.
Gerelyhajítás	78.54	Kulcsár Gergely	Budapest	1959. 5.22.
Kalapácsvetés	65.72	Zsivótzky Gyula	Budapest	1959. 5.30.
Tízpróba	6165 p	Hubai Gyula	Budapest	1959.10.24-25.
/11.6, 706, 12.34, 183, 53.7, 16.2, 43.57, 379, 48.10, 5:07.3/				

Női számok

60 méter	7.4	Bata Teréz	Budapest	1959. 8.30.
100 méter	11.5	Neszmélyi Vera	Varsó	1955. 8. 4.
200 méter	24.1	Neszmélyi Vera	London	1955. 8.13.
	24.1	Neszmélyi Vera	Budapest	1955. 9.11.
300 méter	39.1	Munkácsi Antónia	Budapest	1959. 8.30.
400 méter	55.5	Németh Ida	Kiev	1958. 7.13.
500 méter	1:15.5	Kazi Aranka	Sopron	1959. 9.20.
800 méter	2:08.1	Kazi Aranka	Budapest	1956. 9.29.
1500 méter	4:32.8	Kazi Aranka	Budapest	1958.10.23.
4x100 méter	46.7	Magyar válogatott /Gyarmati O., Orbán I., Denes I., Neszmélyi V./	Budapest	1956. 9.16.
4x200 méter	1:41.0	Ujpesti Dózsa SC /Heldt E., Somogyi N.-né, Orbán I., Németh I./	Budapest	1959. 6.28.
3x800 méter	6:32.2	Magyar válogatott /Mórocz I., Sasvári G., Kazi A./	Budapest	1956. 9.30.
100-200-300-400 m	2:16.5	Ujpesti Dózsa SC /Heldt E., Somogyi N.-né, Bánsági T., Németh I./	Budapest	1957.10.27.
80 m gát	11.1	Gyarmati Olga	Budapest	1956. 9.16.
	11.1	Németh Ida	Budapest	1959. 6.20.
Magasugrás	164	K.Csák Ibolya	Bécs	1938. 9.18.
Távolugrás	623	Gyarmati Olga	Budapest	1953. 9.20.
Súlylökés	15.08	Bognár Judit	Budapest	1958. 6.14.
Diszkoszvetés	49.60	Bognár Judit	Budapest	1959. 8.21.
Gerelyhajítás	52.69	Vigh Erzsébet	Budapest	1956. 9.29.
Ötpróba	4228 p	Németh Ida	Budapest	1959.10.24-25.
/9.16, 153, 25.5, 11.4, 538/				

Országos ifjúsági eredmények

Férfi számok

100 méter	10.6	Tóth Béla	Budapest	1956. 8.19.
200 méter	21.8	Mihályfy László	Budapest	1958. 7.28.
300 méter	35.0	Tóth Béla	Budapest	1956. 8.11.
400 méter	49.9	Kalamenovics Géza	Budapest	1953.10.17.
	49.9	Lantos László	Budapest	1958. 9.27.
500 méter	1:05.0	Lantos László	Budapest	1956. 7.22.
800 méter	1:53.3	Hites Levente	Budapest	1957. 6.16.

1000 méter	2:26.7	Szentiványi Gergely	Budapest	1959. 5.31.
1500 méter	3:49.1	Szentiványi Gergely	Budapest	1958. 8. 5.
2000 méter	5:23.4	Szentiványi Gergely	Budapest	1959. 8.30.
3000 méter	8:23.2	Szekeres Béla	Budapest	1957.10.27.
4x100 méter	42.6	Magyar válogatott /Csiszár I., Horváth T., Babos I., Mihályfy L./	Kolozsvár	1958. 7.19.
4x200 méter	1:31.9	Bp. Honvéd SE /Major J., Kalocsai H., Bognár A., Vermmes L./	Budapest	1959.10.18.
4x400 méter	3:24.8	Magyar válogatott /Benkő J., Varga M., Kuti G., Nagy II S./	Tata	1959. 7.20.
4x800 méter	8:01.1	Vasas SC /Kádár A., Farkas J., Mester Cs., Benedek L./	Budapest	1959.10.18.
4x1000 méter	10:33.8	Bp. Vasas SK /Kincses L., Vágó L., Tarr L., Parsch P./	Budapest	1955. 7.21.
4x1500 méter	16:37.2	MAFC /Janczó Gy., Etényi Gy., Perneki G., Szentiványi G./	Budapest	1959.10. 3.
100-200-300-400	2:02.3	Bp. Vasas SK /Gregor G., Palanek J., Prónay L., Kiss T./	Budapest	1953.10.28.
400-200-200-800	3:36.0	Bp. Vörös Lobogó SK /Kovács I., Fischer J., Kiss A., Burda I./	Budapest	1953.10.11.
110 m gát /106 cm/	14.9	Retezár Lare	Budapest	1952. 8.19.
110 m gát /91.4 cm/	14.6	Szöke Gábor	Budapest	1958. 5.30.
	14.6	Kovács Dezső	Budapest	1958. 9.13.
	14.6	Csányi Zoltán	Budapest	1959. 5.29.
	14.6	Dári Ervin	Budapest	1959. 9.19.
	14.6	Vértessy Miklós	Budapest	1959. 9.19.
200 m gát	25.0	Munkácsi István	Budapest	1956. 7.15.
400 m gát	55.5	Botár Attila	Budapest	1950. 9.17.
1500 m akadály	4:16.6	Szentiványi Gergely	Budapest	1959. 9.19.
3000 m gyaloglás	12:41.4	Ferenczi Ferenc	Cegléd	1951. 6. 1.
5000 m gyaloglás	22:24.2	Ferenczi Ferenc	Cegléd	1953. 8. 9.
Magasugrás	202	Noszály Sándor	Budapest	1959. 6.20.
Távolugrás	722	Koltai Henrik	Budapest	1931. 7.12.
Fudugrás	415	Horváth János	Prága	1957. 9.14.
Hármasugrás	14.66	Papp Tibor	Stockholm	1954. 7.27.
Súlylökés	15.81	Mihályfi János	Stockholm	1954. 7.28.
Diszkoszvetés	46.53	Horváth Vilmos	Pécs	1934. 6.11.
Gerelyhajítás	69.63	Barabás György	Budapest	1958. 8.10.
Kalapácsvetés	59.69	Zsivoczki Gyula	Budapest	1956. 9.16.
Ötpróba /régí/	2964 p	Józsa Bálint /655, 49.95, 23.6, 40.22, 4:32.0/	Kecskemét	1956.10.21.
Ötpróba /új/	2900 p	Mezei Gábor /639, 56.68, 23.1, 35.96, 2:56.6/	Budapest	1959. 8.23.
Női számok				
60 méter	7.5	Bata Teréz	Eger	1957.10.20.
100 méter	11.5	Neszmélyi Vera	Varsó	1955. 8. 4.
200 méter	24.1	Neszmélyi Vera	London	1955. 8.13.
	24.1	Neszmélyi Vera	Budapest	1955. 9.11.
300 méter	40.5	Munkácsi Antonia	Budapest	1957.10. 7.
400 méter	55.9	Kazi Olga	Budapest	1959. 8.22.
500 méter	1:16.7	Kazi Olga	Bukarest	1959. 8.30.
800 méter	2:11.1	Kazi Olga	Budapest	1959. 7.12.
80 m gátfutás	11.6	Németh Ida	Budapest	1955. 9. 4.
	11.6	Németh Ida	Budapest	1955.10. 9.
	11.6	Kovács Ilona	Budapest	1957. 8.19.

4x100 méter	47.9	Magyar válogatott /Bata T., Orbán I., Gerhardt Zs., Neszmélyi V./	Budapest	1956. 8. 4.
4x200 méter	1:45.9	BVSC /Rákár J., Rákár M., Rózsavölgyi J-né, Such I./	Budapest	1959.10.17.
3x500 méter	3:54.0	Magyar Válogatott /Deák T., Tanovszky J., Kazi O./	Tata	1959. 7.20.
3x800 méter	7:02.0	Magyar Válogatott /Kovács I., Kazi A., Oros Á./	Budapest	1952. 8.20.
100-200-300-400 m	2:25.0	Bp. Dózsa SK /Demeter K., Tilkovszky I., Soós K., Kovács I./	Budapest	1952.11. 2.
Magasugrás	161	Keresztes Márta	Ostrava	1959. 9.12.
Távolugrás	581	Skultéty Eta	Budapest	1958. 8. 6.
Súlylökés	15.08	Bognár Judit	Budapest	1958. 6.14.
Diszkoszvetés	48.11	Hegedüs Györgyi	Budapest	1957.10.11.
Gerelyhajítás	49.93	Balogh Anikó	Budapest	1959. 6.13.
Hárompróba	2545 p	Oó Erzsébet /12.6, 12.87, 148/	Budapest	1958.10.22.
Ötpróba	4186 p	Oó Erzsébet /12.84, 151, 27.2, 11.9, 510/	Budapest	1959.10.24- 25.

Vegyes hírek

Felhívjuk a tágelyesületek figyelmét arra hogy a jövőben nevezési díjat az országos bajnokságokra és szövetségi tagdíjat nem kell fizetni.

+++

Köszöljük, hogy az Atlétikai Híradó 6., vagy 7. számában mellékletként dobószorozatot is leközlünk.

+++

A MASZ Nyilvántartó bizottsága igazolásokat minden hétfőn 5-7 óráig, átigazolásokat minden szerdán 4-7-ig végez. A vidéki sportkörök igazolásait és átigazolásait azok megtörténte után a MASZ postán küldi meg.

+++

Az utóbbi időben igen sok - és elsősorban vidéki - sportkör nem a rendelkezéseknek megfelelően készítik elő az igazolás kérelmeket. A hiányosan beérkező anyagokat a MASZ Nyilvántartó bizottsága elintézés nélkül visszaküldi a kérelmező sportkörnek.

A hiányosságok kiküszöbölése érdekében ismét felhívjuk a szakosztályok figyelmét, hogy új igazolások kéréséhez a következőket kell csatolni:

- 1 db igazolási lapot
- 3 db nyilvántartási kartont
/nyomtatott betűkkel kitöltve/
- 1 db kitöltött minősítési könyvet, fényképpel ellátva.

Általános és középiskolásoknál, valamint az ipari tanulóknál az iskola igazgatójának, illetve az intézet vezetőjének engedélyét is csatolni kell.

Férjezett versenyzőknél a leánykori nevet is fel kell tüntetni.

+++

A nemzetközi versenyszabályoknak megfelelően a jövőben a hazai versenyeken is csak a marathón futásban és 50 km-es gyaloglásban - természetesen a már korábban meghatározott szakaszokon - adható a versenyzőknek frissítő. Kérjük a magyar versenyszabályok idevonatkozó pontját ekkép módosítani.

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

Felölös 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. csekkszámára.

Felölös kiadó: Sport Lap- és Könyvkiadó igazgatója

Sport Kiadó Sokszorosító Üzeme

Felölös a vállalat igazgatója

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTHIVATAL
Budapest, V., Rosenberg házaspár utca 1.

Testnevelési Főiskola
Konyutár



Budapest XII.
Alföldi u. 44.

