



ATLETIKAI

Hiradó





ATLÉTIKAI Híradó

V. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1961. ÉV 3. SZÁM

BARÁTI ORSZÁGOK ATLÉTA EDZŐINEK ÉRTEKEZLETE

A Szovjetunió és a népi demokratikus országok állami sportszerveinek vezetői 1960. évi budapesti tanácskozásán úgy döntöttek, hogy Csehszlovákia Lengyelországgal együtt rendezi meg a szocialista országok és a Szovjetunió atléta edzőinek értekezletét Prágában 1961. elején.

Az értekezletről, illetve annak programjáról a csehszlovák szervezők már a római olimpián és az athéni naptáregyeztető kongresszuson tartottak rövidebb megbeszéléseket az érdekelt országokkal.

Az értekezlet lebonyolítására a csehszlovák TST keretén belül külön Szervező Bizottság alakult a TST módszertani csoportjának és az Atlétikai Szövetség szakembereinek bevonásával. Az értekezletet is a Szervező Bizottság és az Atlétikai Szövetség együttesen bonyolították le.

A 3 napos értekezletre a következő országok külték el szakembereiket: Szovjetunió: Koropkov állami edző, Ozolin, Gyackov és Filin. Bulgária: 5, Lengyelország: 5, NDK: 12, Románia: 4 és Magyarország 5 edző.

Minden ország megfelelő időben előre pontos értesítést kapott, hogy az országból hány edzőt látnak vendégül, közölték továbbá az értekezlet részletes programját, érkezőket, eltávozásokat és az előadások napi beosztását.

Az érkező delegációkat a Szervező Bizottság és az Atlétikai Szövetség nevében fogadták. Elszállásolásunk a Paris Szállóban volt. Minden küldöttség mellé egy-egy csehszlovák edzőt delegáltak, aki az illető ország nyelvét is beszélte. Ez az edző általában a csoport mellett volt.

Az értekezletet a Csehszlovák Testnevelési Főiskola dísztermében bonyolították le. A dísztermet erre az alkalomra izlésesen dekorálták. Az elnökség részére fenntartott pódiumon lévő asztalnál felváltva elnökölt a Csehszlovák Atlétikai Szövetség egy-egy vezetője, naponként váltották egymást az elnöki asztalnál az egyes delegációk vezetői.

Az értekezletet fülhallgatós rendszerben bonyolították le oly módon, hogy mindenki saját nyelvén mondhatta el beszámolóját, vagy hozzászólását és saját anyanyelvén hallgathatta az előadásokat és hozzászólásokat.

Technikailag úgy bonyolították le az értekezletet, hogy hivatásos tolmácsok minden nem cseh nyelvű felszólalást cseh nyelvre fordítottak. A terem hátsó részében elhelyezett fülkékben ülő tolmácsok ezt fordították az illető nyelvre, melyet fülhallgatókkal továbbítottak a résztvevőknek.

Az előadások, hozzászólások, viták teljesen érthetőek és minden vonatkozásban élvezhetőek voltak. Minden hozzászólónak az elnöki asztal mellett felállított szószékről kellett beszélnie.

Az értekezletet a Csehszlovák TST egyik elnöke nyitotta meg, aki hangsúlyozta az értekezlet célját, mely szerint javítani és főleg rendszeresíteni kell szakembereink kapcsolatait a szocialista országok keretén belül. Minden vonatkozásban kifejezésre kell juttatni a szocialista testnevelés fölényét. Ennek a fölénynek elsősorban a nagy világversenyeken, olimpiákon, Európa-bajnokságokon kell kidomborodnia. Általában értékelte az eddigi eredményeket, de leszögezte azt is hogy nem elegendő még és a Szovjetuniót kivéve a többi szocialista országnak atlétikában még nagy fejlődésre van szüksége. Meggyőződésének adott kifejezést, hogy közös segítő munkával, a tapasztalatok átadásával ez sikerülni fog.

Az első értekezlet létrehívásával még kihangsúlyozta, hogy az értekezlet célja a jó személyes kapcsolatok kiépítése, az írásos szakanyag-csere megszervezése, továbbá a versenytapasztalatok kicserélése, átadása. Fontosnak tartja mindezt, mert az atlétika jellegénél fogva a szocialista embertípus nevelésében jelentősebb minden más sportágnál.

Az értekezleten szerzett tapasztalatokat feldolgozzuk és március végén kibővített edzőbizottsági értekezleten közreadjuk. Az előadások lényeges részleteit Híradónkon keresztül ismertetni fogjuk.

Az értekezleten magyar részről dr. Sir József mint vezető, dr. Bácsalmási Péter, Símek Ferenc, Nagy Sándor és Tompay Olivér vettek részt.

dr. Sir József.

/folytatás/

A kezdő rudugró első tavaszi edzései.

Helytelen lenne merev módszertani normát felállítani a kezdő ugró első ugrásaira vonatkozóan. Ahány rudugró edző, annyi módszer. Valamennyien egyeznek abban a közös törekvésben, hogy az egymást követő mozzanatokot gondosan, aprólékosan kell begyakoroltatni.

Akadnak olyan edzők, akik hónapos "rudhoz szoktató" munkát végeznek tanítványaikkal. E tul óvatosság, vagy tul alapos-ság legtöbbször bizonytalanságból fakad. A szerencsétlen kezdő heteken át kényszerül a rud fogását, a rud hordmódját, a ruddal való futást gyakorolni, nehogy azt különálló tömegnek érezze, de jól forrjon össze vele.

Máshol huzamosan gyakorolja "helyből" a csusztatást és betűzést homokba, esetleg ugrószekrénybe. Ez utóbbi gyakorlásra vonatkozó véleményem az, habár ez az egyetlen ütem, mozdulat magában foglalja a felugrást megelőző s azzal kapcsolatos összes funkciókat, - hogy az rossz, mert helytelen begyakorlásra, a valóságnak meg nem felelő ütemezésre, térben és időben különálló és egymást követő ütemek, mozzanatok összevonására, összesűritésére vezet. Számos rudugrónk ma is így ugrik, mivel ezzel az egy-ütemű gyakorlattal a hiba megszilárdult, az utolsó lépés alatt /amikor a bal láb előrejön/ végez el "mindent", azaz a rudat: a./ előrenyújtja, b./ lecsapásszerűen gyorsan süllyeszt, c./ csusztat és d./ beszur.

Másutt játékosan foglalkoztatják az ujong rudugrójelölteket. Ez már a jobbik eset. Ilyen ugrások alkalmasak a tanítvány szunnyadó készségeinek felmérésére, vonzódásának és alkalmasságának igazolására. Mindamellett rendkívül szórakoztató és hasznos előgyakorlatok ezek. A kezdő a saját bőrén érezheti, hogy a rudugrás nemcsak ugrás, de torna is, nemcsak jó ugróláb, de erős kar is kell hozzá. E játékos előgyakorlatok, melyek a tulajdonképpeni rudugrást megelőzik, a következők:

- a./ alacsony tárt fogással /jobb kéz kb. 200-250 cm-en fog/ rövid nekifutással a távolugrópályán a rud hegyét betűzi a homokba, /felugrás a salakról, vagy gyepről a bal lábbal/: az ugró lógassa magát nyújtott testtel a levegőben, de a rud jobb oldalán halad át. Leérkezés páros lábbal háttal a futás irányának, mint a távolugró;
- b./ most már repülés közben kissé felhuzza a lábait;
- c./ repülés nyújtott testtel, de rud mellett elhaladva - ahhoz félfordulattal, a futás irányával szemben ér le a homokba;
- d./ teljesen az előző gyakorlat, de repülés alatt lábait erősen felhuzza;
- e./ zúslószerűen ugrik.

Természetesen e játékos előgyakorlatok végezhetők a rudugrópályán is, amidőn már a szekrénybe tűzi be rudját az ugró.

A kezdők e spontán ugrógyakorlatait és játékos versenyzését ne akadályozzuk meg. Értékes kiegészítő mozgások ezek, de gyakorlásukra inkább a távolugrópályát jelöljük ki, és technikai edzések előtt, vagy után végzendők.

Mivel kezdem az oktatást? Rögtön az utolsó két lépés mozzanatainak globális begyakorlásával.

Miért éppen e legbonyolultabb mozgásrésszel? Mert a sima átmenet nekifutásból a felugrásba az utolsó két lépés határozott bátor és megfelelő sorrendben végrehajtott mozzanatai biztosítják. Begyakorlása egyáltalán nem nehéz, csupán az oktatás és gyakorlás alkalmazkodjék az előírt sorrendhez.

Hogyan oktatom az utolsó két lépést a mozzanataival? Helyből két lépés járással.

Előbb azonban kis segédvonallal megjelölöm a tanítvány felugrásának helyét. A felugrás helyét úgy állapítjuk meg, hogy a szekrénybe betűzött rudat a fejünk fölé emeljük. A felugrás helye ott van, ahol a felül fogó kéz, a fej és az ugróláb egy függélyesbe esik. Ettől két lépésre a nekifutás irányában van az indulóvonal. Az indulóvonal mögött jobbkezes ugró felállása: bal láb elől, jobb kissé hátul /harántterpesz/, - a rud helyzete ekkor vízszintes: jobb csipő mellett annak magasságában, hegye a nekifutás irányában van, - a rudat a jobb kéz közvetlenül a csipő mögött hüvelyk és mutatóujj villaszerű vajulatában alsó fogással és a könyökben még hajlított bal kéz felső fogással tartja.

1.ütem /utolsó előtti lépés/: jobb láb előrelep, egyidejűleg a jobb kéz csaknem a jobb váll magasságába emeli a rudat. A bal kéz biztosítja a rud hegyének irányban tartását.

2.ütem /utolsó lépés/: bal láb lép előre, közben a bal kéz felcsuszlik a jobbhoz, egyidejű betűzéssel a szekrénybe. /Amidőn bal láb talajt fog, a két kéz már együtt emeli a rudat előre-felfelé, kb. a fej előtt homlok magasságában./

Oktatási módszeremet a következő néhány szóval fejezem ki:

1.ütem: irányítás, 2.ütem: csusztatás-beszurás. A két ütem alapos begyakorlása, ismételtetése és elsajátítása után hozzáadjuk a 3.ütemet: lendítés. Jobb térdemeléssel bekerül a felugrás helyzetébe. /A két kézzel tovább emelkedik a rud előre-felfelé, miközben a térdben hajlított lendítőláb lendítésével összhangban bekövetkezik az elrugaszzkodó láb erőlyes kinyulása csipőben, majd térdben s végül bokában. E pillanatban a felül fogó kéz, a fej s a még támaszkodó ugróláb egy függélyesbe esik. Karok derékszögben hajlítottak, a könyök előre néz./ E gyakorlás közben tartózkodjék az edző tanítványa mellett. A gyakorlatot nyugodt, lassu ütemben kell végezni az edző számolása alapján, aki együtt lépked növendékével - a lépések inkább rövidek - minden ütemnél megállva és javítgatva az adódó hibákat.

Az ismertetett 2. ill. 3.ütem begyakorlása végazható szer nélkül - csupán karmozgással - de inkább léccel, gerellyel, bottal, könnyű bambusszal, vagy ruddal. Espedig sétáltatva a gyepon, de legjobb a távolugrópályán beszurással a homokba.

Tapasztalataim vannak arra nézve, hogy már az első edzésen a fiatalok megértik a mozgás lényegét, sőt mozgásukat könnyedén, csaknem automatizálva végzik.

Majd az ügyesek, különösen téli előképzeben részesült fiúk, már az első ugróedzésen: járással, néhány lépés futással, sőt rövid, kimért rohammal /6 futólépés/ gyakorolják az utolsó két lépés anyagát, mint átmenetet a felugrásba, összekapcsolva a felugrással, s hosszú kilózással.

Egyénenként kell eldönteni, hogy az első edzésen vagy edzéseken meddig haladjon a kezdő. Például Csányi Zoltán az első edzésen amikor már rudat adott a kezébe, simán ugrotta a 220 cm-t.

Külön kiemelem annak fontosságát, hogy megfelelő mozgással rendelkező kezdő már az első edzéseken ugorjon léccel is. A gyerek lényegesen jobban tájékozódik a levegőben, ha léccel is fel van téve, növeli önbizalmát és jobban törekszik hibáinak javítására.

Ne fogjon túl magasán /leggyakoribb hiba a kezdő ugróknál/, elég, ha pl. 130-150 cm magassághoz 200-220-on fog. A 200-220-as magasságnál pedig 250 cm-en fogjon. A léccmagasság 3 m körül utoléri a fogásmagasságot s attól kezdve mindinkább növekszik a léccs és a fogásmagasság közti különbség.

A leggyakoribb további hiba, hogy nem lógnak ki hosszasan s rendszerint talajelhagyás után rögtön fellelendülnek a egyidejűleg huzódzkodnak. Mi ekkor a teendő?

a./A tanítvány tanulja meg s idegezzé be, hogy a felugrás után a lendítő láb s a felül fogó kar kinyulik /tehát éppen ellenkezőjét végezze annak, amit szokott.

b./ A zsugorhelyzetig karjai nyújtva maradjanak. Ennél a begyakorlásnál időzzünk a legtöbbet. A fiatalok hevesek, türelmetlenek, többnyire képtelenek ebben a mozgásban kellő pillanatig kivánni.

c./ Ha léccel gyakorol a kezdő, hosszabb megfelelő kilógáscéljából tegyük a mércét még beljebb a homok felé.

A kezdő technikája úgy fejlődik a leggyorsabban, ha alacsony magasságon gyakorol. Így gátlás nélkül ugrik, szinte már fölényesen, akár 30-50 cm-rel a lécc felett. 1-2 hónap után újabb gyakorló magasság alakul ki, sőt engedjük hetenként egy-egy alkalommal eredményre ugrani. Ha azonban a magasság emelés a betanult mozgás rovására megy, a kezdő rögtön fejezze be versenyszerű ugrását, térjen vissza gyakorló magasságára. Így juthatunk el a serdülőkor első évében /15 évesek/ a tavaszi 150 cm-es gyakorló magasságról akár 250-re. A serdülőkor második évében már vígan ugrálhatják a 3 m-t /pl. Csaba, Csányi, Kotányi serdülő bajnokaim eljutottak 330-340-ig/. Elspóves ifi korban a fejlődés lehet ugrásszerű /pl. Csányi 340-ról 380-ra, Kismartoni K. 310-ről 370-re/, de gyakori a stagnálás is. A kezdő ebben a korban nehezen szabadul pszichikai gátlásaitól, azért ilyenkor ne versenyeztessük. Gyakorolják a legnagyobb türelmet az edző s ne törjön rögtön pálcát tanítványa feje felett.

Általában a rudugró sokat ugrik, többet mint magasugró és távolugró együttvéve. A kezdő ugrónak rövid a nekifutása /10-12 futólépés/ de végezhet ugrásokat ennél is rövidebből. Pl. ha három ugrának, gyakorlásuk 1 óra hosszat eltart. Léccel kezdik, talajnyomórészt léccel, majd ismét néhányat léccel nélkül ugranak. Minden ugrásnak van célja, a mozgások hosszadalmas iskolázása közben. Pl. végezzon 3-3 ugrást a helyes rud súlylészésre, a rud megfelelő előrenyújtására /az utolsó előtti 2. lépés előtt, bal láb talajfogásakor/. A rud jobb vállhoz emelésére /elugrástól számított második lépés közben/, sima csusztatására és betűzésére.

A légmunkában bekövetkezett hibák tulajdonképpen a felugrással kapcsolatosak. Felugráskor a rud tartás nem a test közepe felett van, /hossztengely felett/, a felugrás helye jobbra kitér, a fej, a törzs eldől. Ilyenkor az edző győződjék meg előlről, hogy az elugráskor hol helyezkedik el a fej, a tekintet s vajon a rud s a bal könyök között - ez a helyes - avagy bal karon kívülre hajtja-e a fejét. /Ez hiba./

Az edző figyelje meg oldalról, milyen az utolsó lépések ritmusa, képes-e végig fokoz-

ni, egyhe lépésrövidítéssel belegyorsítani /ahogy ezt Miskei János végzi jól/, vagy megnyújtja utolsó előtti lépését /pl. Török István/, honnan lép el s lendít-e, rövid-e a kilógása, /pl. gyakran Csaba Andrásnál/ rendszerint, mert túl magas a fogás, vagy túl sodorja a lendület /ilyenkor feljebb foghat/stb.

Az elugrással kapcsolatos hibák kijavítására fejlettebb, haladó korban is a legtöbb időt kell fordítani. Pl. az amerikai versenyen Karcsi fiam már a 390-es ugrásánál eldőlve jutott át a lécc felett, a 4 méteren már a jobb oldali mércénél kötött ki. Hibáját Ron Morris is észrevette, azonnal figyelmeztette, hogy a felugráskor a fogás nem a fej közepe felett van, hanem erősen a bal váll felett.

Mások a fellelendülést nem végzik elég meredeken és zártan, a lábuk keresztbe mozog, rátekerednek a rudra; rendkívül gyors a fellelendése Török Pistának, de mozgását közben erősen rontja azzal, hogy keresztbe dolgozik. Így ugrott gyakran "nyújtott hasmánt" stílusban 18 éves korában Horváth János, aki ezért kapott ki a bajnokságban a lécc fölé meredekbben, zártabban kerülő Csaba András-tól. Horváth János említett hibáját a téli fedettpálya edzések alatt edzője teljesen rendbehozta, egyben rámutatva arra, hogy mennyire fontos a versenyzés nélküli gyakorlás a hibák kijavítása szempontjából.

Elemezzük ismét a kezdő ugró légmunkáját a zsugor után. A tanítvány első évi haladásával elégedettek lehetünk akkor, ha technikájának a fellelendülésig jó a mozgásképe. Csúpan ez esetben áll rendelkezésre a légmunka további építéséhez elegendő előfeltétel, lendület. Ekkor az ugró minden igyekezete az, hogy a felugrással szerzett felhajtó erőket megőrizze s hasznosítsa a légmunka alatt. Midőn nekifutással és felugrással szerzett lendítő és felhajtó erő a kilógásban töretlenül érvényesülnek, megkezdhetjük a fellelendülés gyakorlását, oktatását.

A fellelendülés - s ehhez kapcsolódó huzódzkodás - intenzitása egyszerűen a felugrással hozott felrepítő erőktől s hasznos alkalmazásától, másrészt a kar, a váll és a törzs erejétől függ. A fiatal, fejlődésben lévő ugró izomzata egyelőre képtelen teljesen megbirkózni olyan nagy megterheléssel, amely a nyújtott függésben előrelendülő test felfelé térítése és gyors mozgása alatt fenn áll.

Eleinte tehát a kezdő ugró fellelendülése és huzódzkodása lassú, befejezetlen. Ezért marad a lécc felett átlendülő test a fogás alatt. Gyakorlással azonban egyre tökéletesedik, csiszolódik a légmunka. Az egymást követő mozzanatok gördülékenyebben kapcsolódnak, egybefolyznak, a mozgás gyorsabb, lendületesebb lesz, lényegesen megnövekszik a felhajtóerő is. Végül a test még zártabb, a rud mellett meredekebb mozgása csak megkönnyíti a karok számára a test további emelését.

E fontos technikai alapelvek előrebocsátása után, melyek a rudugrás légmunkájára a kezdő fokon vonatkoznak, rátérek a légmunka lényegének ismertetésére. Olyan edzőkre gondolok, akik a rudugrásban eddig elegendő tapasztalatokat még nem szereztek, ezért előttük a légmunka egyes kiragadott részei nem eléggé ismertek, világosak.

Célszerű a rudugrótechnika oktatását

kezdő vonalon két részre felosztva tárgyalni:

- 1./ elindulástól felugráson át a kilógás végéig bezárólag,

- 2./ fellelendüléstől lécc feletti áthaladásán át a talajérésig.

Az első rész oktatásának módszertani elveit részletesen tárgyaljuk. Megkönnyítette a mozzanatok oktatását az a körülmény,

hogy a felugrás befejezéséig terjedő mozgás-sorozat mozzanatokra, ütemekre felbontható volt. Az ugró érintkezett a talajjal, így a begyakorlás lépegetve, járással, majd futással történt.

A második részben a légmunka oktatásánál megállások, felbontások ugyan nem végezhetők, de gyakorlást és oktatást illetően csupán egy-egy mozzanattal haladunk előre, tekintet nélkül arra, hogy azután lendületével az ugró - lécc nélkül, vagy lécc felett - akár a teljes légmunkát jól, vagy rosszul elvégzi.

Milyen a kezdő légmunkája, mit és hogyan végez kilógás után a talajérésig?

A kezdő a kilógás után fellendülése közben legfeljebb eljut a zsugorhelyzetig. Legtöbbször a fellendüléssel egyidőben húzódkodik is. Fellendülését ugyan nyújtott láb-emeléssel vezeti be, de már a térdek behúzására erejéből nem telik. Ezért már fellendülése közben a rud felé fordul, egyidejűleg lábait és törzsét a lécc fölé nyújtja, hassal kerülve a lécc fölé. Karjaival a húzódkodásból nem a tolódkodásba megy át, hanem igyekszik korán elszakadni a rudtól. Az elcsúszott kapkodó mozgás következtében bizonytalan kimenetelű a talajérése is. /Ismételten hangsúlyozom, hogy a légmunka begyakorlására szánt ugrások kb. felét végezzük lécc nélkül és csak a felét léccel, de az ugró számára alacsony magasságon./

A kezdő előbb ismertett légmunkája edzésről edzésre fokozatosan fejlődhet, különösen, ha nagy türelmet tanúsítunk a gyakorlás menetében. Új mozzanat betanításával várjunk, ameddig a begyakorolt utolsó mozgás-láncszem végrehajtása is elfogadható.

Ha közben ismét a felugrásnál észlelünk hibát, végeztessünk csupán a helyes felugrás érdekében kísérleteket. Majd térjünk vissza a betanításra kerülő légmunka következő mozzanatára.

Fáradtság, kedvtelenség, eredménytelenség hullámvölgyében tegyük változatosabbá a tanítvány edzését, nehogy a technikai iskolázás unalmassá váljék. A jól vezetett ugró-edzésnek éppen ellenkező a hatása. A fiatal ugró szeretné ugrásait egymásra halmozni, bizonyos türelmetlenséggel vár rudjára, hogy társai után ismét ő következzen.

Ha a kitűzött cél megfelel a kezdő fizikai, értelemi és akaratú képességeinek és a

hangsúly inkább a mozgás csiszolásán, mint az eredményhajszán van, az edző és tanítványa munkájának meglesz az eredménye.

Néhány technikai alapelv a fejlettebb technikájú rudugrók légmunkájának oktatásához.

1./ Kilógást illetően:

- minél hosszabb legyen a kar és a test ingája,
- a test a rud mögött helyezkedjék el,
- a mell simuljon hozzá a rudhoz.

2./ Fellendülés és húzás-tolás: egybefolyik és nem szakaszos mint a mieinknél.

- kilógás végén - hosszú inga - midőn a csipő tuljutott a rudon, megindul a fellendülés - kis inga. /Begrúlás/
- Zsugorhelyzetben a kar ol, an mértékben nyújtott, mint a felugrás után. A felsőtest vízszintesig dől vissza. E pillanatban a törzs és comb, a comb és alszár megközelítően derékszöveget zár be.
- A karok behúzásával várjunk, ameddig a térdek megközelítik a fogás magasságát,
- a test spirálmozgása a láb harántmozgásából indul meg, /Első olló./ de ebben a törzs és a kar munkája is közreműködik.
- A lábak felfelé mozgásában a jobb láb marad középen /a sikban/,
- ivképzés közben a bal láb végzi a lecsapást /második olló/, elszakadás pillanatában a rud a jobb vállgödörben van.

Repülőtechnika /fly-away/.

A rudugró lécc feletti ivképzésében /át-haladásában/ lényeges fejlődést látunk a repülőtechnikaiban, a rögzített kapocs-ivképzéssel szemben. Rosszul értelmeznék a repülőtechnikát, ha a test lécc feletti athaladásából kiküszöbölnék az ivképzést, tehát a kapcsot. Mindössze arról van szó, hogy a repülőtechnikából kizárták a "csipőben hegyesszögig" tulságosan zárt kapocsképzést, mely mindenkor a lécverés veszélyével járt. Annál inkább helyt kapott a lécc feletti átrepülés közben a csipőben kissé betört "iv-szerű" testtartás, mely régen is a kapocstechnika másik szélsőségét jelentette.

Néhány összehasonlító példa rudugróink rudfogására és eredményeire:

	átugrott lécc magasság	fogásma- gasság talaj f.	tólásma- gasság	testma- gasság
Miskei János	442	375	67	177
Horváth János	440	370	70	182
Török István	422	370	52	180
Csaba András	422	365	57	178
Kismartoni Károly	401	340	61	179
Csányi Zoltán	400	360	40	178

Ugyanez a világ legjobb ugróinál:

Gutowsky	USA	482	397	85	183
Warmerdam	USA	477	404	73	183
Richards	USA	470	393	66	178
Bragg	USA	481	392	89	190
Morris	USA	465	382	83	178
Moore	USA	442	343	99	173
Mattos	USA	453	355	98	177
Ozolin	SZU	430	340	90	168
Wazny	lengyel	453	371	84	175

Mi tehát a különbség a két technika között? A különbség tekintélyes. Lényegesen nagyobb, mint pl. nyújtott és bukó-guruló, vagy hasmánt-nyújtott és bukó-hasmánt technikák között.

A régi kapocs-helyzetben az ugró még nem szakadt el a rudtól, de kezeire - jobb esetben már csak a felül fogó kézre - támaszkodva átnyomta magát a léc felett. Ilyen technikával ugyan már lényegesen magasabbat ugrottak a fogásmagasságnál, de legfeljebb a kar kinyújtásának megfelelően emelték magassabbra csipőjüket. Ezután jó ritmusban végrehajtott kihomoritással átjuttatták felsőtestüket is a léc felett.

A korszerű repülőtechnika jellegzetességeit a következőkben foglalhatnám össze:

a./ fellendülést az ugró sokkal meredekebben, rudhoz közel hajtja végre,

b./ a huzás-tolás egybefolyik és igen gyors,

c./ kitolódzkodás közben a meredeken emelkedő test csaknem a hajlítottkarú kézenállás helyzetét veszi fel,

d./ az ivképzés nem tolással, hanem a karok ellökődésével történik.

e./ a felül fogó kéz elszakadása után még tart a csipő és felsőtest emelkedése /liftelés/, közben a lécen túl a lábak súlylyednek s így repülés közben végzi az ivképzést,

f./ rendkívül erőteljes kihomoritással átemeli a felsőtestét a léc felett, miközben a lábak hátracsapódnak, a test kiegyensúlyozódása s a jó talajérés érdekében.

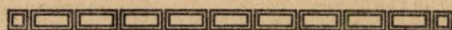
Végül néhány szó az élgárda felé. Alacsony még a fogásmagasság. Céltudatosan dolgozzunk annak érdekében, hogy a fogásmagasság feljebb kerüljön. Ehhez nemcsak jobb minőségű, egyéni testalkathoz és súlyhoz szabott ugrórudakra lenne szükség. Inkább még arra, ami megszerezhető és fontosabb, ez:

1./ a gyorsaság fejlesztése /nagyobb végsebesség érdekében az elugrás előtt/,

2./ az erőfejlesztés /a repülőtechnikánál az ellökődéshez/,

3./ egyéni stílus tökéletesítése,

4./ sok versenyzés, egymás keresése a versenyeken és közös edzéseken.



Egy olimpiai KULCSÁR GERGELY: 3-ik hely töltőneke

Az olimpiai csapat nagy része már régen Rómában tartózkodott, amikor én még a tatái táborban vártam izgatottan a mi kis csapatunk indulását.

Talán ezek a napok voltak a legnehezebbek, leghosszabbak. Sokkal jobban szeretünk volna a helyszínen drukkolni a társainknak, mint a televízió mellett. - Már semmi sem tudott lekötni a táborban, nem találtuk helyünket, mindig csak a verseny járt az eszünkben. Szinte minden mozdulatomra vigyáztam, nehogy a kiutazás előtt valami sérülésem legyen és ne vehessek részt - részemről az első - olimpián.

Végre elérkezett a várva-várt indulás napja is. Nagy gonddal becsomagolt bőröndömmel és kizárólag az olimpiai egyenruhában indultam kis csoportunkkal a repülőtérre. Már reggel 8 órakor indult a gépünk és 12 órakor már Rómában voltunk. Nagyon "sima" utunk volt, még én is jól éreztem magam, pedig nem kedvelem túlságosan a repülést. Egy órára már az olimpiai faluban voltunk. - Ez egy nagyon kedves kis városrész, csupa árka-dos épülettel. A magyar pavilon lakóit meglehetősen fásult hangulatban találtuk. Őket is bántotta a kevés aranyérem, a kevés első helyezés.

A versenyig itt töltött két nap alatt minden gondolatom és vágyam az volt, hogy sikerüljön jól szerepelnem. Szinte allandóan az edzőmmel voltam és sokat beszélgettünk az esélyekről, az ellenfelekről. Ő ismételtel lelkemre kötötte, hogy ne építsek magamnak légvárakat, hogy majd ennyit, meg annyi dobok és milyen jó helyezést érhetek el. Csak arra ügyeljek, hogy a mozgást jól végrehajtsam és az első dobásom sikerüljön, a többi már jön magától. En igyekeztem betartani utasítását, mégis a selejtezőn az első dobásnak kétszer futottam neki, mert az első nekifutáskor minden utasítást elfelejtettem és az

egész mozgást elrontottam. Másodszorra már összeszedtem magam és sikerült elsőre megdobni a szintet. /74.40 m-t dobtam, a szint 74 m volt./

Ezen a napon a lengyel Sidló érte el a legjobb eredményt, 85.23 m-t dobott. A selejtező után még kevesebb reményem volt arra, hogy a másnapi versenyen még csak az első hat közé is bejuthatok, - hiszen legalább nyolcan dobta 78 m felett.

Elérkezett a döntő napja és a mi versenyszámunk. Aránylag elég nyugodtan készülődtem az első dobáshoz, annak ellenére, hogy az előttem dobók közül már egy versenyző - a szovjet Cibulenko - 84 m felett, ketten pedig 78 m felett dobta. Nekem is sikerült mindjárt elsőre 78.57 m-t dobnom, de még csak ezután kezdődött az izgalom, kik esnek ki és kik maradnak bent a legjobb hat között. Most már nagyon izgultam és szurkoltam, hogy a nagy esélyesek ne kerüljenek be a hatos döntőbe. Mikor azután valóban kiesett a három nagy favorit - az amerikai Cantello, a lengyel Sidló és az olasz Lievore - egy kicsit megnyugodtam, de csak néhány percire, - mivel most már azért kellett izgulnom, hogy az első három dobásból megszerzett harmadik helyezemet sikerüljön megtartanom. Árgus szemekkel és szivdobogva figyeltem vetélytársaimat és minden dobás után számolgattam, na még hatodik is lehetek, már csak ötödik, negyedik és az utolsó dobás után pedig olyan boldogság töltött el, hogy sikerült.

Életem első olimpiáján teljesült legtitkosabb álmom, a világnagyságok között is sikerült - sportoló életében a legszebbet élelmem - dobogón állnom, - ha csak a legelső fokán is.

Örömm nagyságát talán legjobban az mutatja, hogy amikor a győztes szovjet ver-

senyő megkérdezte - nehéz jelmagyarázat útjára - hogy hány éves vagyok, - zavaromban egy évvel idősebbnek mondtam magam. Csak később jöttem rá és amikor kijavítottam nevemet, hogy mennyire zavart vagyok az örömtől, még azt is elfelejtettem, hány éves vagyok. Azt nem is lehet leírni és elmondani, milyen boldog voltam akkor, mikor fent álltam a dobogón és nyakamba akasztották a bronz érmét és láttam felkuszni az árbóca a magyar lobogót.

Az olimpiai faluban a verseny után mindenki gratulált és legalább annyira örültek

harmadik helyemnek, mintha megnyertem volna a versenyt. Másnap pedig - ami nagyon jól esett - egymás után kaptam a táviratokat hazulról, vállalatomtól. Ekkor éreztem át igazán, hogy milyen jó érzés az, hogy nem okoztam csalódást annak a sok kedves embernek, ismerősnek, akik végig szurkolták versenyemet a rádió, a televízió mellett és akiknek nagyrészt köszönhetem, hogy résztvehettem ezen az olimpián, életemnek talán legszebb, legizgalmasabb versenyén.



a címe a Budapesti Honvéd atlétikai szakosztálya 1960.évi beszámolója bevezetőjének, melyet dr.Horváth Pál szakosztályvezető írt.

A 8 oldalas nyomtatott hirodó az említett beszámoló mellett pontos kimutatásokban tükrözi a szakosztály keresztmetszetét, eredményeit fejlődését, névsorát és elért minősítéseit. A Koltai László által nagy munkával összeállított statisztika áttekinthetően megvilágítja a szakosztály belső életét, erejét, szervezetségét és eredményes munkájának feltételeit, melyből a vezetőség hasznos tapasztalatokat és következtetéseket szűrhet le, összehasonlítást tehet az elmúlt évekhez viszonyítva és kijelölheti ennek alapján azt az utat, melyet a jövőben követnie kell.

De nagy nevelő értéke is van. Az a tény, hogy a kezdő versenyző is ott találja nevét a világranglistán szereplő nagy versenyzők mellett, hogy minősítések szerinti csoportosításból láthatja a reá váró feladatokat, ösztönözni fogják, hogy igyekezzenek jobb eredmény eléréséért dolgozni, mellyel egy év múlva magasabb szintű minősítést szerezhethet.

A 300 versenyző, az edzők és a szakosztály vezetőségének egy évi munkaeredményét tartalmazó beszámoló sok olyan érdekes részletet tartalmaz, melyet érdemesnek tartok Híradónk sorain keresztül a nyilvánosság elé hozni, hogy abból más szakosztályok vezetői, edzői és versenyzői tanulhassanak, hasznosíthassák a következő év munkájában.

Dr.Horváth Pál bevezető szavai a következők:

"A Budapesti Honvéd SE atlétikai szakosztálya megalakítása, tehát 1950 óta első esetben foglalja rendszerbe egy év eredményeit és tárja szemléltető módon a vezetők és a versenyzők elé.

Mi a célja a számvetésnek? Miért szükséges az eredmények rendszerbe foglalása?

Célja, hogy tisztán lássuk egy év eredményeit, az eredményesség mellett a hibákat hiányosságokat és hogy ezeken keresztül megtaláljuk azt a helyes utat, amely a még jobb eredményekhez és munkánk minőségi javulásához vezet.

Célja, hogy az eredmények tükrében megismerjük és értékelni, becsülni tudjuk versenyzőink és edzőink egy évi szorgalmas, fáradságos, küzdelmes munkáját.

Mit is mutatnak számunkra ezek az eredmények, táblázatok és számoszlopok?

Elsősorban azt, hogy országos bajnokok lettünk. Tíz év után első alkalommal. Megvalósításához a szakosztálynak egy emberkénti összefogására volt szükség.

Még 1955-ben sem tudtuk kivívni az elsőséget, pedig külsőleg az 1955-ös év volt ezideig a legeredményesebb esztendőnk. A honvéd atléták abban az évben 11 világ-, 9 Európa- és 19 országos csúcsot értek el.

1959-ben az Újpesti Dózsa atlétikai szakosztálya már csak holtversenyben - több bajnoki pontjával - nyerte elöttünk a bajnokságot. 1960-ban azután olyan lelkesedés hatotta át a szakosztály versenyzőit, edzőit és vezetőit, versenyzőink és edzőink az áldozatkész tettek olyan sokaságát vállalták, hogy az eredmény nem maradhatott el.

Büszkéek vagyunk, de nem elbizakodottak. Tudjuk, hogy elöttünk még nagy feladatok állnak és hogy a szakosztály adottságánál fogva az eddig elért eredményeknél sokkal többre hivatott.

1960.év eredményei, a szakosztályi csúcsok, világosan mutatják a szakosztály értékét. Természetesen ezeket az eredményeket nem lehet - mondjuk - a római olimpián elért szinte fantasztikus számba menő eredmények alapján mérni, hanem reális összehasonlításokon keresztül kell értéküket megállapítani és utána a fejlődés további helyes útjára lépni. Ilyen reális összehasonlítási alapot elsősorban a baráti országok hadseregeinek atlétikai szakosztályain keresztül kell keresnünk.

Megállapítjuk, hogy egy-két számban nemcsak a nemzetközi szinttől, hanem országos viszonylatban is el vagyunk maradva /gerelyhajítás, kalapácsvetés, súlylökés, gátfutószámok, stb/. Jövőbeni feladatunk tehát gyenge számaink felszámolása és szakosztályunknak nemzetközi szintre való felemelése.

Biztos vagyok abban, hogy az egyesület vezetőségének segítségével feladatainkat megoldjuk és már a II.Nyári Spartakiádon elegendő tesztünk kötelezettségünknek.

Az 1960-as év számvetését ezeknek a gondolatoknak jegyében nyujtom át a vezetőknek és a versenyzőknek."

A beszámoló első oldalán találjuk az országos rangsorolás nyolc tényezője alapján győztes szakosztály helyezési pontjait, a második oldalon a magyar bajnokságot nyertek névsorát eredményeikkel, majd a szakosztályi csúcsokat.

Érdekes kimutatást találunk az 5. oldalon Az egyesület vezetősége 6 vándordíjat írt ki a legeredményesebb férfi felnőtt, ifjúsági és serdülő, továbbá a női felnőtt, ifjúsági és serdülő versenyzői részére, melyeket a legjobb dekaton-, a bajnoki pontversenyben és a legjobb 50-ben szerzett pontok rangsorai alapján ítéltek oda. A férfi felnőtteknél Iharos Sándor 6, az ifjúságiaknál Gyula István 3, a serdülőknél Marton Csaba 5, míg a női felnőtteknél Bácskai Mária 5, az ifjúságiaknál Oó Mária 4, a serdülőknél Kovács Annamária 3 helyezési ponttal lett győztes. A kiírás értelmében felnőtt versenyzők háromszori, ifjúsági és serdülő versenyzők pedig kétszeri győzelem esetén véglegesen elnyerik a vándordíjat. Ezen szakosztályon belüli versengés nevelő értékét külön nem szükséges hangsúlyozni.

Egy évvel ezelőtt Híradónk közölte Koltai László cikkét, mely beszámolt a Budapesti Honvéd atlétikai szakosztálya addigi munkájáról /1960. évi 3. számban/. Igen érdekes összehasonlítást lehet tenni és fontos következtetéseket lehet levonni, ha a mostani jelentést és az akkori beszámolót összehasonlítjuk. Ebből megállapítható, hogy a szakosztály céltudatos és tervszerű munkával készült, határozott célkitűzései voltak és munkájuk közben sem feledkeztek meg ezekről.

Koltai László ezeket írta: "Az elmúlt évben ünnepelte fennállásának tizéves évfordulóját a BHSE. Ez az évforduló így magában nem sokat mond, hisz nálunk nem szokatlan a többévtizedes évfordulóját ünneplő sportegyesület. Ennek ellenére ez a rövidmultu egyesület, eredményeit tekintve felnőtt a többi évtizedes multu visszatekintő egyesületek eredményeihez."

Az 1956-os esztendőben a szakosztály lét száma egyharmadára esett vissza. De céltudatos szervezéssel a létszámot megfelelően fejlesztve ma már nagylétszámú szakosztályról beszélhetünk. Mit mutat a statisztika?

1957-ben 107 férfi, 30 női, összesen 137,

1958-ban 166 férfi, 74 női, összesen 240,

1959-ben 187 férfi, 82 női, összesen 269,

1960-ban 203 férfi, 97 női, összesen 300

versenyzője volt a szakosztálynak.

Ezekben a számokban csak a minősített versenyzők szerepelnek.

A szakosztály a mennyiségi fejlődés mellett a minőségre is nagy gondot fordított. Ezt legjobban a minősítések szerinti kimutatás bizonyítja. Azonban meg kell jegyezni hogy 1960. január 1-én új, megszigorított minősítési szintek léptek életbe, tehát a fejlődés hű képét az alábbi táblázat nem mutatja teljesen:

	Érde- mes	I.o.	II.o.	III.o.	ifj.	Össze- sen
minősítést elért sportoló						
1957-ben	3	16	37	54	27	137
1958-ban	5	18	55	94	68	240
1959-ben	8	28	71	97	65	269
1960-ban	6 /10/	29 /34/	90 /88/	88 /102/	87 /90/	300 /324/

Az 1960-as eredmények mellett zárójelbe tett számok a régi minősítésnek megfelelő eredményeket mutatják.

Tavalyi beszámolójában Koltai ezeket írta: "Elsőként tervszerű, céltudatos, komoly tervezésen alapuló kollektív munka az, amely nélkül eredményeket nem érhetünk volna el. Sokan idegenkednek és tartózkodással viseltetnek 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. Ezek a tervek nem bürokratikus látszat-okmányok, hanem a szakosztály anyagi eszközeinek figyelembevételével készített vezérfonalak, melyek a szakosztályvezetőség, az edzők többszöri megbeszélésén, tárgyalásain kialakult lehetőségek írásba foglalása.

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 elmáradott számok fejlesztésének programját, lehetőségeit.

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

Végül Koltai László ezekkel fejezi be tavalyi beszámolóját: "Az elmúlt évek tapasztalatainak és tanulságainak felhasználásával folytatjuk tovább munkánkat és bízunk benne, hogy az olimpiai évben a megkezdett uton tovább haladva még jobb eredményeket tudunk felmutatni."

Mint ismeretes, a szakosztály munkája révén az ország első szakosztályává küzdötte fel magát. Ez az eredmény a komoly és tervszerű vezetés, az edzői kar szakszerű és odaadó munkája és a versenyzők lelkes igyekevényének volt köszönhető.

Most, a versenyidény kezdete előtt kíváncsian várjuk a szakosztály felkészülését, versenyzőinek eredményeit. Kívánjuk, hogy a vezetés fáradhatatlan munkáját további siker koronázza és az utóbbi időkben bekapcsolt fiatal tehetségek még szebb eredményeket érjenek el.



A középiskolás atlétika jelenlegi helyzete

Az utóbbi időkben ismét sok szó esett a középiskolás atlétikáról; az iskolai sportkörök munkájáról, a kiadatokról, a középiskolai sportrendeletéről és versenyrendszeréről. A kérdés aktuális voltát igazolja az a tény, hogy a magyar atlétika utánpótlását legnagyobb százalékban mindig a középiskolából nyerte, hiszen itt van szervezett testnevelés, itt lehetett legjobban átszűrni a sportoló ifjúságot és itt lehetett legkönnyebben bekapcsolni a sport iránt érdeklődő ifjakat az atlétikába. Ezen kívül természetesen hozzájárult még az, hogy a középiskolába járó ifjúság a többséget jelenti.

Több értekezleten tárgyalták a fent említett rendeletet. Sokan borulatoan ítélték meg a jövőt és úgy érezték, hogy ezzel az atlétikai utánpótlás meg fog szűnni. A pillanatnyi látszat - a társadalmi sportkörök szemüvegén keresztül - ilyennek is mutatkozott azok előtt, akik nem kísérelték figyelemmel az iskolai sportkörök életét, munkáját és nem számoltak azzal, hogy minden ilyen rendelkezés éppen a végrehajtásától függ. Be kell látni, hogy a társadalmi sportkörök utánpótlási lehetősége átmenetileg lecsökkent, mert éppen azon iskolák nem adják ki saját nevelésű eredményesebb versenyzőiket, amelyek maguk foglalkoztak eddig is az atléta-utánpótlás felkutatásával. Igaz az is, hogy több iskolában nem foglalkoznak atlétikával, helyette más szakosztályok munkáját helyezték előtérbe, mely esetleg az atlétizálni vágyó ifjúság egy részét másirányú sportkiképzés felé irányította. Voltak az igazolások és kiadások körül bizonyos nehézségek, sőt komplikációk, de a rendelkezés tökéletes ismerete, a kellő ellenőrzés, a beérkező panaszok kivizsgálása sok esetben tisztázta azokat.

Mi a jelenlegi helyzet? A rendelkezés szerint azok a tanulók, akik valamely nem iskolai sportkörbe vannak, vagy voltak igazolva, a középiskolai bajnokságokon /városi, megyei, országos/ nem vehetnek részt iskoláik színeiben ebben a versenyágban. /Például: a kosárlabdában társadalmi sportkörhöz igazolt versenyző kosárlabdában nem indulhat az iskola színeiben, de atlétikában igen./ A rendelkezés lényegileg azt akarja elkerülni, hogy ugyanazon sportágban egy versenyző két bajnoki rendszerben ne szerepelhessen, vele párhuzamosan pedig módot adjon az iskola keretében feltűnő újabb versenyzők érvényesülési lehetőségének.

Nézzük meg, mi volt a múltban a helyzet. A középiskolás bajnokságokon a helyezettek majdnem száz százalékban olyanok voltak, akik valamilyen sportkörben folytathatták edzéseiket, velük szemben a vidéki iskolai sportkör nem vehette fel egyenlő feltételekkel a versenyt, hiszen nem állt mellette a társadalmi sportkör fizetett szakedzője, a felszerelés és a hetenként megrendezésre kerülő verseny. Ezekben az iskolákban megrendezték ugyan az atlétikai házbajnokságokat, talán részt is vettek a megyei, vagy városi bajnokságokon, de reményük sem volt arra, hogy országos viszonylatban eséllyel mérjék össze tudásukat a fővárosi, vagy nagyobb vidéki városok olyan iskolai sportkörével, mely mögött egy nagymultú atléta egyesület állt.

Ez a rendszer lényegében azt jelentette, hogy ismét csak azok lehettek elsők, akik a szövetségi versenyrendszerben is elsők vol-

tak, akik neveit ott találhattuk az országos ifjúsági bajnokságok győztesei és helyezettei között. Minden országos középiskolai bajnokság előtt már a nevezések feldolgozásakor meg lehetett jósolni az első három helyezettet az első tavaszi versenyek alapján. Ez a versenyrendszer semmiképpen sem mutatta az iskola nevelő munkáját, hiszen egyes iskolák teljes atléta csapata a sportkörök igazolt versenyzőiből állt, sőt azok felszerelésében vonultak ki az országos bajnokságokon. Ilyen körülmények között az iskola csak a házi verseny lebonyolítását, a nevezések elküldését, a csapat összeállítását és a versenyre való elutazást végezte, de nem tett semmit jóformán az előkészítésért. Mennyire hátrányos volt ez olyan iskolánál, mely maga igyekezett nevelni, saját felszerelést biztosítani és esetleg csak saját sportlétesítménye állt rendelkezésre. Az itt működő egy tanár az atlétikán kívül még más sportágak edzéseit is vezette órászámán felül tisztán sportszerzetből. Elképzelhető, hogy így felkészülve, az előkészítő versenyek hiányában, ha reménykedve jöttek is fel az országos bajnokságra, vagy mentek el a megyei versenyre, sokszor csalódottan távoztak és kezdeti lelkesedésük mindinkább vesztett lendületéből.

Az ismert rendelet értelmében a társadalmi egyesületekben igazolt versenyzők nem vehetnek részt a középiskolai bajnokságokon. Ez az első évben az eredmények visszaesését jelentette. De azt is magával hozta, hogy abból az iskolából, ahol atlétikai szakosztály dolgozik, nem kaphattak utánpótlást, hiszen az iskola magának nevei a fiatalokat. De mindez csak átmeneti jellegű, hiszen a középiskolás az iskola elhagyása után nem sportolhat tovább iskolája színeiben, munkahelye, vagy felsőbb tanulmányai révén más sportkörhöz fog tartozni, lényegében tehát a magyar atlétika szempontjából nem vészett el. Egy kérdés van csupán nyitva, elegendő volt-e az iskolai sportkörben való felkészítés, elégséges-e az iskolai versenyrendszer? Mindkét kérdésben sokat tárgyaltunk az elmúlt hónapok alatt és a tárgyalások konkrét eredményre vezettek. Az iskolai versenyrendszer a Magyar Atlétikai Szövetség ifjúsági bizottságával közösen kibővítjük, az iskolai kiképzés területén pedig mindjobban tért hódít a modern felkészítési elv, melyet megfelelően ellenőriznek és központilag anyagilag is támogatnak.

A fejlődés megindult és biztosra vehető, hogy már az idei bajnokságokon komoly eredményekre számíthatunk.

Minden társadalmi sportkört az utánpótlás kérdése érdekli legjobban. Igen sok sportkör edzője és szakosztályvezetője panaszkodik az utánpótlás kiesése miatt. Mint előbb említettem, ez a kiesés fennáll, de csak átmenetileg. De nézzük meg, hogy mennyivel rosszabb ez a helyzet a múltbeli állapotokhoz viszonyítva?

Mi volt a múltban? Egy-egy sportkör "patronálta" az iskolát. Lényegében nagyon kevés helyen tapasztalhattuk azt, amit a patronálás bevezetése célul tűzött ki. Legtöbb helyen megrendezték az illető középiskola atlétikai versenyét, a legjobbakat kiválogatták, felszerelték és rendszeres edzésbe állították. Ugyanakkor a "második vonalat", a pillanatnyilag gyengébbeket nem juttatták

rendszeres felkészítéshez. Ennek következtében igen sok még ki nem bontakozott tehetség veszett el, akiknek nem volt módjukon eddig semmiféle felkészülésben részt venniük, azon a versenyen valamilyen oknál fogva nem tünthettek fel. Volt olyan iskola is, ahonnan csak egy-egy atléta szerepelt más sportkörben, sok esetben maga az iskolai sportkör nem is nevezte a középiskolai versenyekre. És igen sok iskola hevert parlagon, kihasználatlanul.

Az iskolai sportköri rendelkezések szerint minden iskolában szakosztályok működnek. Ezeket be kellett jelenteni az ISB-nek, mely a működést ellenőrzi. A működő szakosztályoknak részt kell venni a versenyeken és az iskolai alapfokú bajnokságokon. A tehetségesebbek, jobb eredményt elérők vesznek részt a magasabbfokú versenyeken. Az olyan iskolából ahol atlétikai szakosztály működik, csak azokat adják ki - de ezeket ki kell adni - akik már valamikor valamilyen iskolán kívüli sportkörben voltak igazolt versenyzők. /A rendelkezés nem vonatkozik az elsőéves diákokra kötelező jelleggel./ Kiadhatók még azok a jobb eredményt elért versenyzők, akiket az iskola nem tud megfelelően foglalkoztatni vagy versenyeztetni. Legtöbbször itt van az ütközéspont az iskola és a kikérő sportkör között, melyet megfelelő tárgyalással, a jó kapcsolatok kiépítésével, az iskolai sportkör támogatásával mindig meg lehet oldani.

De mi van azokkal az iskolákkal, ahol nem működik atlétikai Szakosztály? Innen minden atlétizálni vágyó tanuló ki kell adni, ha tanulmányilag és fegyelmiileg ellene nincs kifogás. A jelenlegi kimutatások szerint országos viszonylatban minden negyedik iskolában működik csak atlétikai szakosztály, a többiben nem. Bőséges lehetőségük van tehát az egyesületeknek arra, hogy ezen a területen keressenek maguknak megfelelő utánpótlást. Így oldja meg a kérdést a Bp. Honvéd, a Bp. Vasas, az U. Dózsa és még sorolhatnák egy pár egyesületet. Ezek az egyesületek megtalálták a megfelelő köznevelési lehetőséget az iskola vezetősége felé, biztosították az ifjúság nevelésének feltételeit nemcsak fizikailag, hanem szellemileg, ellenőrzik a fiatal sportoló tanulmányi eredményét, magánéletét, komolyan foglalkoznak az erkölcsi-politikai nevelésükkel, stb. Ilyen egyesületekkel szívesen veszik fel a kapcsolatot az iskolák vezetői, mert tudják, hogy a sportoló diák munkáját ellenőrzik és szükség esetén fontos intézkedésekkel kényszerítik a diákok tanulmányi kötelezettségének teljesítésére. A Bp. Vasas tanulószobát rendezett be sporttelepén, ahol az iskolai tanulószobák szokásainak megfelelően ellenőrzik a délutáni tanulást. A Bp. Honvéd megalakította a fiatalok szüleinek munkaközösségét, ezen keresztül is tartják a kapcsolatot a fiatalok szüleivel, figyelemmel kísérik a tanulmányi fejlődést. Így válik a sportköri jó nevelőmunka az iskolai nevelőmunka teljes kiegészítőjévé, így hangolható össze az iskolai kötelezettség az egészséges sportmunkával.

A fentiek alapján tehát látható, hogy a középiskolákból beszervezhető utánpótlás lehetősége még ma is fennáll, csak azon iskolák kapcsolódtak ki, melyekben megindult az iskolán belüli atlétikai élet. Mi az oka mégis annak, hogy kevés középiskolást kapcsolnak be a sportkörök a rendszeres edzésbe?

Az egyik okot abban látom, hogy a felkutatás és beszervezés munkája ma már nem annyira egyszerű, mint a múltban volt, amikor elégségesnek mutatkozott az iskolai versenyek megrendezését vállalni és az ott feltűnt te-

hetségesebbeket a szakosztályok munkájába bevonni.

Másik ok az, hogy a szövetségi versenyrendszer nagy részét a pontszerző versenyek teszik ki, melyeken igyekszik minden sportkör a lehető legjobb eredményeket elérni, mert erre kényszeríti őket az egyesületi rangsorolás miatt a szakosztály vezetősége. Így tehát minden edző a már meglévő és előkészített fiatalabb versenyzőkkel foglalkozik szívesebben, mint a teljesen kezdőkkel. Ennek tudható oka a leigazolás helyetti átiigazolásra való törekvés is.

Nem mindegyik sportkör tud nagyobb tömegeket foglalkoztatni hely, felszerelés és edzőhiány miatt.

Fontos szerepet játszik a beszervezett fiatalok megtartásának kérdése is. Legtöbb helyen az edzésekről elmaradónak csak egy egyszerű értesítést küldenek ki, de nem nyomoznak az elmaradás oka után.

Sok középiskolás "beszervezett" fiatal marad el az edzésekről azért, mert edzője nem foglalkozik vele kellő mértékben. Gyakorlati tapasztalatom, hogy a kezdővel - főleg első időkben - jóval többet kell foglalkozni, mint egy beérkezett "élmenővel". Ha a kezdő látja, hogy az edző törődik vele, a részfeladatok elvégzését ellenőrzi, táncosál látja el, az edzés befejezésekor a napi munka rövid kiértékelése alkalmával még kissé buzdítja is, barátságos vele szemben, szívesen jön el máskor is és vállalja a napi edzésadagot.

Az itt felsorolt akadályok, okok közül több jóval könnyebben oldható meg az iskolai sportkörben, hiszen saját tanára tartja az edzéseket, állandó kapcsolata van diákjával, és az edzésen belül sem érzik ki a jobb versenyző "sztárkultusza".

A versenyrendszer kérdése is állandó megbeszélés tárgya. Az elmúlt időkben a középiskolai atléták egy-két versenyen vehettek részt. Megrendezték az iskolai házibajnokságokat, elindultak a városi és megyei bajnokságokon és a legjobb eredményt elérték kerülhettek fel az országos bajnokságokra. Ez a bajnoki rendszer áprilisban kezdődött és június közepén befejeződött. Ténylegesen maximálisan két és fél hónapig tartott, az év többi hónapjai alatt nem volt versenyzési lehetőség. A nyári szünet alatt nem volt atlétikai edzés, a bajnokságokra való felkészülés után három hónapig egyáltalán nem foglalkoztak velük.

Az elmúlt évek tapasztalatai alapján a középiskolai bajnoki rendszeren kívül tavasszal és ősszel a Szövetséggel közösen újabb versenysorozatokat indítunk be, igen jól beváltak a téli fedettpályás versenyek is. A Szövetséggel történt megállapodás szerint a középiskolai atléták elindulhatnak szövetségi versenyeken, ha sportkörük igazolásukat elintézi és a szövetségi versenyekre beneveznek; de részt vehetnek az egyesületi bajnokságokon is. Ezzel az egész atlétikai idényben rendszeresen indulhatnak versenyeken.

A másfél évvel ezelőtt kiadott rendkezés óta eltelt idő alatt az iskolai sportkörök munkájában nagy változás állt be. A tavaly megrendezett középiskolai bajnokságok győzteseinek eredményei alapján visszaesés volt tapasztalható. Ez az eredmény-visszaesés előre látható volt, de biztosra vehető, az idén és jövőre annyira fel fognak készülni a középiskolások, hogy több versenyszámban megközelítik, vagy felül is mulják az eddigi eredményeket. Erdemes összehasonlítani az utolsó négy év győzteseinek eredményeit.

A KÖZÉPISKOLÁS BAJNOKI EREDMÉNYEK ÖSSZEHOSONLÍTÁSA:

Egyéni bajnokság:

fiúk:

versenyszám	1957	1958	1959	1960
100 m	11.2	10.9	11.2	11.4
200 m	-	22.5	22.8	23.3
400 m	51.7	51.4	51.0	52.0
800 m	-	2:01.0	2:01.0	2:02.8
1500 m	3:59.7	4:11.8	4:08.3	4:22.4
110 m gát	14.7	15.0	14.8	16.9
magasugrás	183	190	188	178
távolugrás	697	682	687	660
hármassugrás	13.78	13.27	13.61	12.96
rudugrás	380	370	382	300
súly - 7.25 kg	13.00	13.28	-	-
súly - 6 kg	-	-	14.64	14.31
diszkosz - 2 kg	37.71	37.43	-	-
diszkosz - 1.5 kg	-	-	51.07	40.88
gerelyhajítás	56.43	53.01	57.71	50.80
kalapácsvetés	48.79	43.41	37.89	-
ötpróba	2261	2428	2934	2286

lányok:

100 m	12.2	12.3	12.6	13.4
200 m	-	26.0	26.1	28.7
400 m	62.4	60.0	61.2	64.4
800 m	-	2:27.3	2:17.5	2:35.2
80 m gát	12.9	12.3	12.4	13.2
magasugrás	156	158	154	148
távolugrás	533	539	550	475
súlylökés	11.96	11.85	11.78	10.56
diszkoszvetés	38.30	38.23	44.64	32.63
gerelyhajítás	43.68	43.05	36.58	34.25
hárompróba	1878	2118	2011	1842

Csapatbajnokságok:

fiúk:

magasugrás	169	165	165	165
távolugrás	612	611	630	574
súly - 7.25 kg	10.51	11.06	-	-
súly - 6 kg	-	-	12.13	12.53
diszkosz - 2 kg	30.44	32.53	-	-
diszkosz - 1.5 kg	-	-	38.03	36.91
gerelyhajítás	45.63	45.31	47.34	42.03
4 x 100 m váltó	45.2	45.2	45.0	45.5
4 x 400 m váltó	3:31.4	3:33.9	3:32.4	3:38.6
4 x 1000 m váltó	10:54.9	11:00.8	11:00.3	11:23.2

lányok:

magasugrás	137	137	138	137
távolugrás	478	472	480	446
súlylökés	9.39	9.21	9.60	8.46
diszkoszvetés	28.12	27.41	28.27	25.28
gerelyhajítás	30.79	28.36	26.70	25.08
4 x 100 m váltó	52.0	51.6	51.5	53.7
3 x 800 m váltó	7:52.7	7:52.3	7:54.0	8:31.8

Mint az összehasonlítás mutatja, fiú és leány magasugrásban nincs visszaesés, sőt a fiú súlylökésben 30 cm-rel jobb a csapat-átlag. Feltűnően gyenge a középtáv és a gátfutás győztesének eredménye, melyet háromnegyed évi munkával nem sikerült felhoznia. Legtöbb iskola főleg az alsós tanulók-

kal foglalkozott; remény van arra, hogy az idei bajnokságokon már jó eredmények születnek.

Több középiskolai sportkör kérte a középiskolás csúcscok kimutatását. Az alábbiakban közöljük az 1952 óta elért középiskolai bajnoki csúcscokat.

A KÖZÉPISKOLÁS BAJNOKI CSUCSEREDMÉNYEK 1952-TŐL

f i u k :

100 m	10.9	1958. Mihályfi László Eger, Dobó gimn.
200 m	22.5	1958. Csizsár István Győr, Révai gimn.
400 m	51.0	1959. Nagy Sándor Budapest, Petőfi gimn.
800 m	2:01.0	1958. Lehner György Budapest, Petrik techn.
1500 m	3:59.7	1959. Kiss Endre Budapest, Eötvös gimn.
110 m gát	14.7	1957. Simon Attila Budapest, Fáy gimn.
magasugrás	190	1957. Szőke Gábor Budapest, Petőfi gimn.
távolugrás	697	1958. Noszály Sándor Budapest II. Rákóczi F.kat.középisk.
hármasugrás	13.78	1957. Török István Budapest, Kölcsey gimn.
rudugrás	382	1957. Török István Budapest, Kölcsey gimn.
súly - 7.25 kg	14.07	1959. Csányi Zoltán Budapest, Petőfi gimn.
súly - 6 kg	14.64	1953. Mihályfi János Baja, III. Béla gimn.
diszkosz - 2 kg	37.71	1959. Hódy József Budapest, Árpád gimn.
diszkosz - 1.5 kg	51.07	1957. Turcsányi Lajos Sopron, erdészeti techn.
gerelyhajítás	57.71	1959. Páni Ferenc Budapest, Bolyai techn.
kalapácsvetés	48.79	1959. Kabdebó Antal Budapest, Madách gimn.
ötpróba	2934	1957. Eckschmidt Sándor Budapest, I. László gimn.
		1959. Mezei Gábor Budapest, Kölcsey gimn. /6 kg súly!/

c s a p a t o k :

magasugrás	169	1957. Bp. Petőfi gimn. - Oskó, Szőke, Horváth, Auth, Asztalos.
távolugrás	630	1959. Orosházi Táncsics gimn. - Ujvári, Ivanov, Marosvölgyi, Batiz, Kópósi.
súly - 7.25 kg	11.51	1953. Kiskunfélegyházi Testnevelési gimn. - Rák, Nemes Király, Sipos, Steingauf.
súly - 6 kg	12.53	1960. Kunszentmiklósi gimn. - Kovács, Takács, Németh, Simonidesz, Páli.
diszkosz - 2 kg	32.53	1958. Bp. II. Rákóczi F. Katonai középisk. - Noszály, Magyar, Hódi, Szalontai, Kovács.
diszkosz - 1.5 kg	38.03	1959. Bp. Kölcsey gimn. - Gundel, Boronkay, Körmenyi, Mezei, Béres.
gerelyhajítás	47.34	1959. Szekszárdi gimn. - Bakó, Galambos, Pelényi, Marai, Tarr.
4 x 100 m váltó	45.0	1959. Szombathelyi Nagy Lajos gimn. - Kővári, Vargyas, Horváth, Locsmándi.
4 x 400 m váltó	3:31.4	1957. Bp. Petőfi gimn. - Sebődi, Vukovich, Karácsony, Nagy.
4 x 1000 m váltó	11:00.3	1959. Bp. Eötvös gimn. - Kádár, Simon, Perneki, Kiss.

l á n y o k :

100 m	12.2	1957. Bata Teréz Eger, tanítónőképző
200 m	26.0	1958. Such Ida Békéscsaba, Közgazdasági techn.
400 m	60.0	1958. Kazi Olga Jászberény, Tanítónőképző
800 m	2:17.5	1959. Kazi Olga Budapest, Vendel u. gimn.
80 m gát	12.3	1958. Bori Gizella, Nagykanizsa, Közgazdasági techn.
magasugrás	158	1958. Keresztes Márta Budapest, Fényes Elek techn.
távolugrás	563	1955. Kun Irén Budapest, Hámán Kató gimn.
súlylökés	12.55	1954. Bagó Vera Budapest, Építőipari techn.
diszkoszvetés	44.64	1959. Stagner Julia Budapest, Kanizsai gimn.
gerelyhajítás	43.68	1957. Balogh Anikó Budapest, Szilágyi gimn.
hárompróba	2118	1958. Oó Mária Budapest, Berzsenyi gimn.

c s a p a t o k :

magasugrás	138	1959. Bp. Szilágyi gimn. - Beke, Biró, Radnai, Bács, Irányossy.
távolugrás	480	1959. Bp. Kaffka Margit gimn. - Bártfai, Kamen, Gulyás, Kovács, Gödrös.
súlylökés	9.60	1959. Szarvasi tanítónőképző - Szabó, Bodoki, Hajnóczi, Hoffmann, Molnár.
diszkoszvetés	28.27	1959. Bp. Bagi gimn. - Kovács, Dévai, Lukács, Horváth, Kazai.
gerelyhajítás	30.79	1957. Bp. Szilágyi gimn. - Balogh, Sztrehovszky, Biró, Pfeiffer, Kovács.
4 x 100 m váltó	51.5	1959. Bp. Kaffka Margit gimn. - Gulyás, Bártfai, Kertész, Kamen.
3 x 800 m váltó	7:52.3	1958. Diósgyőri Kilián gimn. - Kovács, Nemcsánaszky, Nagy.

LEVÉL

Egy olvasónkhoz



Kedves Sporttársunk!

1961. március első napjaiban az egyik sportterkezeleten felszólalásában bírálta Atlétikai Híradónkat, nem találta azt elég nivósnak, hasznosnak, változatosnak, stb. Igen sajnálom, hogy a nevezett értekezleten nem voltam ott személyesen, nem olvashattam az esetleg felvett jegyzőkönyvet, csupán a szóbeli beszélgetés alapján kapott értesülésekből tudtam meg felszólalásának egyes részleteit. Még jobban sajnálom, hogy ott helyszínen nem tudtam azonnal válaszolni és talán kellően felvilágosítani mindazokról, ahogyan Híradónk most már több éve megjelent.

Sokat gondolkodtam a válaszon, személyesen, vagy a lap oldalain keresztül írjak-e, vagy egyáltalán elegendőnek tartsam-e azt, amit az értekezleten jelenlévő dr. Sir József mondott ott el? Ugy gondolom, a Sporttárs által felvetett problémákat mások előtt sem lesz haszontalan felemlíteni és talán éppen ebből a levélből kifolyólag javíthatunk Híradónk anyagán, tartalmán, tehetjük változatosabbá, ha ebbe a munkába Sporttársunk és a többiek is bekapcsolódnak.

Harmadik éve végzem a Híradó szerkesztését a bizottság tagjainak közreműködésével. Minden igyekezetünkkel azon voltunk - és jelenleg is vagyunk - hogy a benne közölt anyag hasznos legyen az atlétikai nevelőmunkában, segítséget adjon elsősorban a neveléssel foglalkozó edzőknek, összegyűjtött szövetségi anyagot adjon a szakosztály ügyeinek intézéséhez, a versenyekre való felkészítéshez, közölje a pontversenyeket, azok állását, ismertetessen olyan cikkeket is, melyeket a versenyzők is szívesen olvasgatnak és melyekből saját felkészülésükhöz és versenyzésükhöz szükséges ismereteiket bővíthetik. Mindezek felül, de nem utolsó sorban, kötelességünk olyan hivatalos közlemények és szerinti ismertetése is, melyeket az MTST határozata alapján közölnünk kell.

Mint látható, feladatunk van bőven. Nehéz lenne eldönteni, hogy melyik rész legyen túlsúlyban, mikor milyen tárgyu cikket közöljünk. Általában igyekeztünk mindig az aktuális kérdéseket felszínen tartani, azokról beszámolni és olyankor hozni, amikor azok közlése kívánatos volt. Magunk is tudjuk, hogy Híradónk még jobb lehetne. Igen hasznos lenne, ha a cikkekhöz fénykép után készült ábrákat közölhetnénk, vagy rendszeresen eljuttathatnánk a legjobb versenyzők sorozatképeit a legjobb magyar edzők szakmagyarázataival. Talán bővíteni is jó lenne terjedelmét, könnyebben lenne kezelhető kisebb formában és nyomtatott alakban. Mindez azonban olyan óhaj, melyet mi is jobban szeretnénk, de jelenleg nem valósítható meg. Hogy miért, ezekről akarok most bővebben beszélni.

Azt hiszem, nem kell külön fejtegetnem, hogy egy ilyen lap megjelentetése bizonyos kiadásokat jelent. Ezekre a kiadásokra sem az Atlétikai Szövetség, sem az MTST semmiféle támogatást nem ad, tehát a lap megjelenését teljesen magunknak kell előteremténi abból az összegből, amelyet előfizetőink előfizetési díj címén beküldenek. Ez lényegében azt jelenti, hogy Híradónk önellátó.

Tehát a befizetett összegből kell előteremténi a szükséges nyomdapi, a nyomdai költséget. Ezzel lényegében fel is e-

mésztjük a bevételeket. Ez a nyomdai eljárás a legolcsóbb, ilyen módon tudjuk elérni, hogy az aránylag nem nagy előfizetési szám mellett évi 12 példány eljuttatásához, közölni tudjuk a legfontosabb hírszerkezetet és ha jól gazdálkodunk, néha valamit még mellékelhetünk, mint a múlt év folyamán a képsorozatot.

A szerkesztő bizottság társadalmi munkában végzi vállalt munkáját. Senki sem kap érte sem szerzői, sem tiszteletdíjat semmiféle címen. A közlemények írói is sportáguk iránti szeretetből vetik papírra gondolataikat, véleményeiket, vagy adnak szaktanácsot egyes kérdésekben. Mennyivel könnyebb lenne helyzetünk, ha minden cikkért megfelelő tiszteletdíjat juttathatnánk az eddig szokásos egyszerű szóbeli köszönet helyett. Mennyivel több külföldi szakcikket ismertethetnénk, ha lenne fedezetünk fordítói díjra. De még a cikkek átírásához szükséges papír beszerzésével sem nehezitem Híradónk gazdasági helyzetét.

Mit jelent egy Híradó anyagának összeállítása? Ez mindig egyik legnagyobb gondunk. Sajnos, szakembereink nem szívesen írnak maguktól és felkérésre is csak hosszabb idő után vállalkoznak. Így Híradónk megjelenése előtt egy, vagy két hónappal személyesen, telefonon, vagy levélben kérem az egyes cikkek megírását, időközben ismételtén kell szorgalmaznom, hogy az aktuális cikk időben elkészüljön. Ugyancsak hosszú utánjárás szükséges egy-egy külföldi folyóirat egyes cikkeinek lefordíttatása, vagy a már meglévő fordítás megszerzéséhez. De amikor ezekhez kapjuk, legtöbbször vagy egyáltalán nem tartjuk jónak, vagy teljesen át kell írni a magyarban használt sport-szakkifejezésekkel. Mindez pedig időt jelent. Egy Híradó anyaga kb 40 gépelt oldal. Ennek egyszeri átolvasása is legalább 3 óra, de ha benne javítani is kell, egy vasárnapot mindenképpen igénybe vesz. Általában minden harmadik fordított cikket teljesen át kell írni, melyet magam végzek egyedül. Ez pedig magában legjobb esetben is egy teljes délelőtt. Az elkészített anyagot még egyszer át kell olvasni, ki kell javítani a hibákat, majd a véglegesen sokszorosításra kész anyagot is legalább egyszer át kell nézni az esetleges gépelési hibák miatt.

Tekintettel arra, hogy mindannyian valamilyen állásban vagyunk, ezen munkánkat csak más és legtöbbször a pihenésre, vagy szórakozásra szánt időnkben végezzük el.

Mennyivel könnyebb lenne a szerkesztés kérdése, ha egy függetlenített szerkesztő végezhetné ezen munkákat, mennyivel szebb és értékesebb volna Híradónk, ha az kisebb formában nyomtatásban jelenhetne meg, ahol nem okoz nehézséget a képek sokszorosítása. Ezzel a nyomdatechnikai eljárással fényképet sokszorosítani nem lehet. Próbálkoztunk egy alkalommal Bodó Árpád magasugró képét lehozni, mely azonban nem volt jól kivethető.

Mint látható, a szerkesztés eddig felhozott részfeladata sem oly egyszerű, mint ahogy az látszik. Mennyivel több gondot, előre látást, tervezést, szervezést jelent a megfelelő cikkek begyűjtése és kiválogatása. Mint említettem, hazaiszarmazású cikkeket szakembereink eléggé nem érthető tartózkodása miatt nehéz kapni. Unalmas is lenne mindig ugyanazon edzőtől származó elveket han-

göztatni, különösen akkor, amikor azokra senki sem válaszol, ugylátszik, hogy mindenki elfogadja minden bírálat nélkül azt, amit a cikk írója arról a témakörrel mond. És ez alól Ön, kedves Sporttársunk, szintén nem kivétel.

Emlékezzék vissza, az elmúlt év folyamán dr. Bakonyi Ferenc a rövidtávfutásról, ill. "Vágtafutásunk problémái" /1959.VII. sz./ és "Jó-e vágtafutásunk technikai felkészítése" /1959.VIII.szám/ címen írt tanulmányt. Kérte a magyar edzőket, szóljanak hozzá, kérdezzenek meg részleteket, amelyek előttük nem elég világosak. Reméltük, hogy a vitaindító kis tanulmány felkelti az érdeklődést. Ezzel szemben egyetlen kérdés, vagy válasz nem érkezett. Ebből joggal következtethetünk arra, hogy azok, akik elővásták - legjobb esetben - kivétel nélkül helyesnek találják és az ott közölt elvek szerint dolgoznak is. De ha egy kis "rosszmájuan" boncolgatjuk a tényeket, arra is gondolhatunk, hogy azok, akik olvasták és nincsenek vele egy véleményen, nem merik saját elgondolásaikat közölni, vagy nincs is önálló véleményük.

Ugyancsak az elmúlt évek folyamán Tompay Olivér két cikket is írt: "Gondolatok ugrósportunk fejlesztésével kapcsolatban" és "Az atlétikai foglalkozások sajátosságai gyermekkel, serdülőkkel és ifjúságiakkal" címmel. Leköszöltük legjobb edzőink edzés-módszereit az egyes edzési időszakokról. Mindezen cikkek vélemény és kérdés nélkül maradtak. De egy alkalommal magam is kértem a Sporttársakat, hogy problémáikat vessék fel nyíltan - akár név nélkül is - és ezekre a legjobb magyar edzők fognak válaszokat közölni. Híradónk jelen formában való megjelenésekor közvélemény-kutatás formájában kérdeztük, hogy milyen irányú cikkek érdeklik olvasóinkat. Erre sem jött sok eligazító levél. Mivel azonban kifogás sem érkezett, úgy gondoltuk, hogy a szakmai részben közöltek megfelelőek, kielégítik előfizetőinket és a szerkesztőségre bízzák, hogy milyen cikkek közlését látják fontosnak. Ha pedig így van, akkor miért nem jó a Híradó anyaga?

Kedves Sporttárs! Az eddigi általános válaszadás után rátérek az Önnek személyesen adandó válaszra. Előre szeretném bocsátani, hogy személy szerint is ismerem, de el akarom kerülni személyének nyilvánosságára hozását, mert az Önhez intézett kérdések minden atléta edzőhöz és vezetőhöz is szólnak, akik atléták nevelésével foglalkoznak, akár társadalmi munkában, akár szerződéses viszonyban. Valószínűnek találom, hogy bármilyen jól képzett is legyen, eddigi munkája folyamán voltak problémái, végzett a nevelés terén kísérleteket és szerzett tapasztalatokat, melyeket nevelése folyamán általánosított és melynek hasznosságáról meg is győződött. Miért rejti véka alá ezeket, miért nem közli észrevételeit? Tapasztalatom szerint, ha edzők külföldön összejönnek, vagy idegen ország edzői megfordulnak nálunk a hivatalos üdvözlések és a kezdeti barátkozások első percei után egymás munkája iránt érdeklődnek, megtudják edzési elveiket és elgondolásaikat. Ez a normális fejlődés útja, ahol a legbiztosabb edző is szívesen hall idegen véleményeket. Ezzel ellenőrizi saját elgondolásának helyességét és alaposan átgondolja az újonnan hallottakat.

Módomban volt kivonatokban olvasni a külföldi cikkek egy részét. Azt láttam, hogy egyes témák felemelítése sok vitára adott alkalmat és ezekből a vitákból születhetnek a legcélravezetőbb edzés-módszerek, edzési elvek. Nagy hibának tartom, hogy mi nem vitat-

kozunk semmin, a hallottakat elfogadjuk és szinte másolva utánozunk. Legutóbbi számunkban pl. közzöltük Toni Nett írását Hary edzéséről. Már az első bekezdés is említi, hogy ezt az edzőtervet tanulmányozás végett közzöljük és ne alkalmazzuk mechanikusan. Meg vagyok győződve, hogy a legjobb magyar sprintereknek nem felelne meg ez az edzésadagolás. Nézzük meg Varju Vilmost és Nagy Zsigmondot. Közel egyforma eredményt értek el eddig és edzésük /Varju sérüléséig/ nem volt egyforma, de helytelen is lenne mindkét versenyzőt egyforma edzésbe vonni.

Es azon edzőknek, akiknek nincsenek még magyar csúcstartó atléták, akiknek még nincs évtizedes edzői tapasztalatuk, biztosan van egy-két olyan problémájuk, amelyben maguk nem tudnak dönteni. Ezek az edzők miért nem fordulnak hozzánk, miért hagyják magukat a véletlenre bízni akkor, amikor biztosan hasznos utbaigazítást kaphatnak. A tanulmányvágyás nem lehet szegény, sőt ez mindannyiunk kötelessége.

Az említett értekezleten kedves Sporttárs azt is felhozta, hogy a legjobb budapesti edzők nem adják át tapasztalataikat. Nem tudom, hogy más vagy ezzel, nekem nem ez az észrevételem. Konkrétan, nevekkel legyen szabad ezen állítását megcáfolnom. Az elmúlt években nem egyszer beszélgettem Koltai Jenővel, a magyar válogatott dobbedzőjével, figyeltem edzését és kértem tanácsát. A legnagyobb örömmel és igyekezettel világoztott fel. Nem éreztem egy pillanatra sem, hogy terhesnek találná kérésem, hogy el akarom "lesni" módszerét. Mindent a legaprólékosabban elmondott, bemutatott. Ugyanezt tapasztaltam dr. Bácsalmási Péternél is ugróedzők vonalán. Vagy említsem Nagy Sándort, aki minden kérdés nélkül átadta a magasugrásra vonatkozó olyan külföldi szakirodalmát, amely akkor csak neki volt meg Magyarországon. De ott volt a tatai edzői értekezlet. Minden felkért edző szívesen beszélgetett el az előadások után edzőtársaival, megadták a kért felvilágosítást olyan részletekre vonatkozóan is, amelyek az előadás keretében nem szerepeltek. Tudomásom van arról is, hogy ezen "nagy budapesti edzők" közül többen leveleznek vidéki edzőtársakkal, írásban adnak hasznos tanácsokat és nem utasítják vissza a kérdéseket.

Kedves Sporttársam! Ezek az edzők sok szakirodalmat olvastak el, a magyar állam pénzén külföldön voltak, beszélgettek ottani edzőkkel, figyelték a versenyeket, ha lehetett filmezték is. Az így szerzett tapasztalataikat közkinccsá tették azok előtt, akik arra kíváncsiak voltak. Különben nem történhetett volna meg, hogy Tamás László felnevelje Varju Vilmost magyar csúcstartónak Koltai Jenő Nagy Zsigmondjával szemben. Még egy csomó példát lehetne felhozni ennek bizonyítására.

Végezetül szeretném megkérni Sporttársamat, a többi magyar edzőt, vezetőt, de a versenyzőket is, hogy Híradónk tartalmi munkáját támogassák kérdéseik felvetésével, tapasztalataik közlésével. Megkérem arra is Önöket, hogy propagálják sportkörükben lapunkat, gyűjtsenek előfizetőket, mert minél nagyobb lesz az előfizetők tábora, annál nagyobb lehetőségeink lesznek a tartalom és esetleg a forma bővítésében is.

Egy tényleges kérésem van kedves Sporttársamhoz. Írja meg azokat az észrevételeket melyekkel még tartalmasabbá, szebbé, jobbá lehetne tenni Híradónkat. Szerkesztő bizottságunk igen várja e hasznos tanácsokat és igyekszik fog mindent elkövetni, hogy legközelebb már kedvezőbb bírálatot kapjunk más-honnan is.

-as -ál

Versenykiírások

1961. ÉVI ORSZÁGOS MEZEI BAJNOKSÁG KIÍRÁSA

1./ A bajnokság célja:

A mezei versenyek sorozatában lehetőség biztosítása a felnőtt, ifjúsági és serdülő versenyzők részére, hogy az egész évi munkához alapot szerezzenek, továbbá a bajnokság eldöntése.

2./ A bajnokság helye és ideje:

Ifjúsági és serdülő bajnokság:
Budapest, 1961. április 23.
Felnőtt bajnokság:
Budapest, 1961. október 22.

3./ A bajnokság rendezője:

A Magyar Athletikai Szövetség.
Versenybírószám elnöke: Gyursánszky János
helyettese: Nyilas Zoltán
titkára: Mátraházi Imre.

4./ A bajnokság résztvevői:

Az országos bajnokságon részt vehetnek azok a felnőtt, ifjúsági és serdülő versenyzők, akik ebben az évben legalább egy mezei futóversenyen már részt vettek, minősítési könyvvvel rendelkeznek és sportkörük őket a bajnokságra nevezte. Az előzetes egyszeri indulás nem kötelező azokra a versenyzőkre, akik átigazoláruk miatt ilyen kötelező versenyen nem tudnak részt venni. Felnőtt versenyzők csak felnőtt, ifjúsági versenyzők csak ifjúsági és serdülő versenyzők csak serdülő távokon indulhatnak. A férfi felnőtt versenyzők csak egy versenyszámra nevezhetnek. Csapatversenyeknél csapatonként két tartalék nevezhető. Egy egyesület több csapattal is részt vehet. A csapattagokat előre nem kell megjelölni.

5./ Versenyszámok:

Férfi felnőtt: 4.000 m egyéni és ötös csapatverseny; 10.000 m egyéni és hármas csapatverseny
Férfi ifjúsági: 3.000 m egyéni és ötös csapatverseny,
Fiú serdülő: 2.000 m egyéni és ötös csapatverseny,
Női felnőtt: 1.500 m egyéni és hármas csapatverseny,
Női ifjúsági: 1.000 m egyéni és hármas csapatverseny,
Leány serdülő: 600 m egyéni és hármas csapatverseny.

6./ Helyezések eldöntése:

A bajnokság győztese egyéni versenyben az a versenyző, aki a távot a szabályoknak megfelelően végigfutotta és elsőnek halad át a célon. Holtverseny esetén együttesen viselik a bajnoki címet. Csapatversenyben az a győztes csapat, amelynek legjobb öt, illetve három versenyzője együttesen a legkevesebb helyezési pontszámot éri el. A helyezési pontszámot a befutási sorrend adja. Egyenlő pontszám esetén az a csapat ér el jobb helyezést, amelynek ötödik, illetve harmadik versenyzője hamarabb ért a célba.

7./ Díjazás:

Az országos bajnokság versenyszámainak győztesei "A Magyar Népköztársaság mezei futóbajnoka" címet, a csapatversenyben "A Magyar Népköztársaság mezei futóbajnok csapata" címet nyerik. Az első három egyéni helyezett és az első három csapat tagjai éremdíjazásban részesülnek.

8./ Költségek:

Az országos bajnokság rendezési költségeit a Magyar Athletikai Szövetség viseli. A versenyzők utazási és ellátási költségeiről a nevező sportegyesületeknek/sportköröknek kell gondoskodniuk.

9./ Nevezési határidő:

A serdülő és ifjúsági bajnokságra a nevezési határidő 1961. április 7.
A felnőtt bajnokság nevezési határideje: 1961. október 6.
A nevezéseket a Magyar Athletikai Szövetséghez kell beküldeni /Bp.V., Rosenberg hp. u.l./. Késve érkezett nevezéseket a Szövetség nem fogad el.

10./ Egyéb:

A versenyzők csak sportegyesületük/sportkörük, klubjuk/ egyforma öltözkézésben indulhatnak. Az országos bajnokságon a versenyzőknek a versenybírószám kérésére minősítési könyvüket, illetve rajtengedélyüket fel kell mutatni, ellenkező esetben a bajnokságon nem vehetnek részt. A bajnokságon csak az a versenyző indulhat, aki 6 hónappal nem régebbi keltezésű orvosi igazolvánnyal rendelkezik.

A Magyar Athletikai Szövetség az országos mezei bajnokságra nevező sportegyesületeknek/sportköröknek, kluboknak/ a versenyrel kapcsolatos tudnivalókat meg fogja küldeni.

1961. ÉVI MEGYÉK KÖZÖTTI BÉKE KUPA KIÍRÁSA

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 osztályú minősítésének megszerzésére. Elősegíteni a megyék versenybíró gárdájának foglalkoztatását.

2./ A verseny ideje és helye:

I.forduló:

julius 16. - Diósgyőr, Szolnok, Szeged, Eger, Dunakeszi, Győr, Székesfehérvár, Zalaegerszeg, Pécs.

II.forduló:

Augusztus 6. - Nyíregyháza, Debrecen, Békéscsaba, Salgótarján, Kecskemét,

Tatabánya, Veszprém, Szombat-
hely, Szekszárd.

III.forduló:

Szeptember 2. - később kijelölendő helyen.

3./ A verseny rendezője:

A Magyar Athletikai Szövetség. Az egyes fordulokat a versenyrendezéssel megbízott megyei szövetségek rendezik. A versenybíró-ságot a rendező megyei szövetségek jelölik ki.

4./ A versenyen részt vehetnek:

A megyék válogatott csapatai, versenyszámonként két-két versenyzővel, valamint egy váltóval. A megyék válogatott csapataiban indulhat felnőtt, ifjúsági és II.oszt. eredménnyel rendelkező serdülő versenyző, a serdülő versenyzőkre vonatkozó korlátozások betartásával.

A megyék csapatai az első két fordulóban a következő csoportosításban vesznek részt:

- 1.csoport: Borsod-Szabolcs
- 2.csoport: Szolnok-Hajdu
- 3.csoport: Csongrád-Békés
- 4.csoport: Heves-Nógrád
- 5.csoport: Pest-Bács-Kiskun
- 6.csoport: Győr-Komárom
- 7.csoport: Fejér-Veszprém
- 8.csoport: Zala-Vas
- 9.csoport: Baranya-Tolna-Somogy.

5./ Versenyszámok:

I.forduló:

férfi: 100, 400, 1500, 5000, 110 gát, rud-
ugrás, hármasugrás, súlylökés, gerely-
hajítás, 4x100 m.
női: 100, 400, 80 gát, távolugrás, diszkosz-
vetés, 4x200 m.

II.forduló:

férfi: 200, 800, 3000, 400 gát, magasugrás,
távolugrás, diszkoszvetés, kalapácsvet-
és, 4x400 m.
női: 200, 800, magasugrás, súlylökés, ge-
relyhajítás, 4x100 m.

III.forduló:

férfi: 100, 400, 1500, 5000, 110 gát, távol-
ugrás, magasugrás, rudugrás, súlylökés,
diszkoszvetés, gerelyhajítás, 4x100 m.
női: 100, 200, 800, 80 gát, távolugrás, ma-
gasugrás, súlylökés, diszkoszvetés, ge-
relyhajítás, 4x100 m.

6./ A helyezések eldöntése:

Az első két fordulóban a megyék csapa-
tai a között csoporton belül találkoznak
egymással. - A megyei csapatok versenyzői
által elért eredmények után pontérték-táb-
lázati pontozásban részesülnek. A váltóknál
az átlageredményt kell a pontozás alapján
venni és azt néggyel kell megszorozni. Az
első két forduló után a megyéket az elért
pontok alapján /pontértéktáblázati/ rangsor-
oljuk. A rangsorban legtöbb pontot elérő
három megye a III.fordulóban helyezési pon-
tok 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 név szerinti neve-
zéseit 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 rendezés-
sel megbízott megyei szövetségek, a részvét-
tel költségét a megyei szövetségek viselik.

10./ Egyéb:

A versenyrendezéssel megbízott megyei
szövetségek a versenyjegyzőkönyv egy példá-
nyát 48 órán belül kötelesek megküldeni a
Magyar Athletikai Szövetség címére /Bp.V.,
Rosenberg hp.u.l./ úgy, hogy a jegyzőkönyv-
ben minden eredmény mellett fel kell tüntet-
ni a pontértéktáblázati pontokat. A jegyző-
könyv végén ezeket megyék szerint összesí-
teni kell.

SZÖVETSÉGI *Közlemények*

JELENTKEZÉSI FELHÍVÁS oktatóképző tanfolyamokra

A Sportvezető és Edzőképző Intézet meg-
felelő számú jelentkező esetén az 1961/62-
es tanévben valamennyi sportágban oktatói
tanfolyamot indít.

1./ Jelentkezési feltételek:

A tanfolyamra jelentkezhet az a magyar
állampolgár, aki:
a./ erkölcsi-politikai és egészségügyi szem-
pontból oktató-nevelő munkára alkalmas,
b./ betöltötte a 25.évet, de 45 évnél még
nem idősebb,
c./ érettségi, vagy annak megfelelő közép-
iskolai bizonyítvánnyal kell rendelkeznie,
aki 1961.január 1-ig 40.évet nem töltött be,
- aki a fenti időpontig 40.évet betöltötte,
annak legalább általános iskolai végzettsé-
get kell igazolnia.

d./ segédoktatóként legalább 3 évig edzői
tevékenységet folytatott,
e./ valamelyik sportegyesület /sportkör,
sportklub/ tagja.

Jelentkezési határidő: 1961.junius 15.
/VI.15/ - Jelentkezni lehet az Intézetnél,
Bpest, XII., Alkotás utca 44. /Levél útján
is beszerezhető nyomtatványon./

A jelentkezési nyomtatványt pontosan
írógéppel, vagy nyomtatott betűkkel kitölt-
ve, a szükséges mellékletekkel felszerelve
a jelentkező lakhelye szerint illetékes me-
gyei TST-hez, ill.budapesti TST-hez kell be-
nyújtani.

2./ Felvétel a tanfolyamra:

A felvétel ügyében a felvételi bizott-
ságok javaslatai alapján a Sportvezető és
Edzőképző Intézet dönt. A felvételi bizott-
ság előtt történt esetleges megjelenés idő-
pontjáról és helyéről, valamint később az
eredményről /felvétel, elutasítás/ a jelent-
kezők értesítést kapnak.

3./ A tanfolyam ismertetése:

A tanfolyamon az oktatás 1961.szeptemberben indul meg. Az általános elméleti tárgyakból kb.4 hetenként - összesen 10 alkalommal - 8 órás foglalkozás lesz a megyeszékhelyeken, ill.Budapesten 20 alkalommal munkaidő után. Ezenkívül sportáganként kb. kéthetes gyakorlati táborozáson kell a hallgatóknak kötelezően részt venniük. A gyakorlati táborok általában az elméleti vizsgák után a nyári hónapokban kerülnek lebonyolításra. - A 10 hónapi tanulmányi idő végén - előre közölt időpontban - az elméleti tárgyból, gyakorlati tábor végén pedig a sportág szakanyagából vizsgát kell tenni. Sikeres vizsga esetén a hallgatók bizonyítványt kapnak, amelynek alapján oktatói minősítésű edzői működési engedélyt kapnak.

4./ Költségek:

A tanfolyam tandíja 300.- Ft, mely összeget két részletben kell befizetni. Az el-

ső részletet /150.- Ft + 40.- Ft jegyzetekre, összesen 190.- Ft/ a tanfolyam első foglalkozása előtt, a második /150.- Ft/ a gyakorlati táborok előtt kell befizetni. A tandíjon kívül a hallgatók fedezik az egyes foglalkozásokkal és a gyakorlati táborral kapcsolatos utazási, étkezési és elszállásolási költségeket, valamint jegyzetek, tankönyvek, szakkönyvek, stb.árát.

5./ Egyéb:

A tanfolyam elvégzéséhez szükséges szabadidőről /szabadságról/ a résztvevőknek kell gondoskodniuk. - A tanfolyam foglalkozásain a hallgatók részvétele kötelező, hiányzás esetén vizsgára nem bocsáthatók. - Szükség esetén részletesebb felvilágosítást a Sportvezető és Edzőképző Intézet nyújt /Budapest, XII.Alkotás u.44. Telefon: 155-099/

Sportvezető és Edzőképző
Intézet

A Magyar Athletikai Szövetség Nyilvántartó bizottsága az Egyesüges Magyar Sportminősítési Szabályzat értelmében az alábbi atléták versenyzési jogát felfüggeszti:

Kőmezei Rezső /Goldberger SE és MAFC/
Bálint Irén /Előre SC és MTK/
Németh József /Vasas SC és Bp.Honvéd/
Kormány Tibor /Vasas SC és I.sz. ITSK/
Czira Gábor /MTK és Előre SC/
Wicián Klára /MTK és TFSE/
Langer Antal /Bp.Petőfi és Szfv.MÁV Előre/
Pethő Attila /Bp.Petőfi és Vasas SC/
Korenkó János /Délb.Spartacus és Gy.BVSE/
Magyar István /Postás SE és FTC/
Selmeczy Rozália /Postás SE és FTC/
Tózsér Gábor /Egy.Tiszti Isk. és Nk.Bányász/
Fizil László /U.Dózsa és I.sz. ITSK/
Orbán Márton /Vasas Izzó és U.Dózsa/
Simon András /MAFC és Bp.Építők/
Spróber József /MAFC és Szeg.Középi.Sportisk/
Merényi László /Testvériség és MÁV SAC/
Vass Katalin /I.sz.ITSK és Bp.Honvéd/
Wertheimer Ilona /I.sz.ITSK és Csepel SC/
Labancz Katalin /I.sz.ITSK és Csepel SC/

Nagy Mária /I.sz.ITSK és Egyetértés SC/
Görög Aladár /I.sz.ITSK és FTC/
Jakus Irén /12.sz.ITSK és Bp.V.Meteor/
Rákosi Erzsébet /56.sz.ITSK és Délb.Spart./
Pozsonyi László /PEAC és MÁV SAC/
Jankovics Tibor /PEAC és Kaposv.Petőfi/
Kása Teréz /Pécsi Ped.Hal. és Nyirbátori FSK/
Radics Márta /Pécsi Ped.Hal.és Nk.Bányász/
Kocsor Ferenc /Pécsi Dózsa és SMAFC/
Tóth László /Dorogi Bányász és Szegedi Középiskolai Sportiskola/
Szabó István /Dorogi Bányász és Csepel SC/
Pásztor Attila /Komáromi VSC és Szegedi Középiskolai Sportiskola/
Tóth József /Nyirbátori FSK és ZTE/
Szívós Imre /Nk.Dózsa és DVTK/
Tóth Miklós /Hatvani VSE és Szegedi VSE/
Gaál Zoltán /Ozdi VTK és Miskolci MEAFC/
Kálmán József /DVTK és Misk.Pedagógus/
Györfy László /Komlói Bányász és Szfv.Petőfi/
Gábor Árpád /Kecskeméti TE és Postás SE/
Major Lajos /Debr.GÖCS és D.Honvéd/

Fentiek versenyzési tilalma mindaddig fenn áll, amíg kettős igazolásuk nem tisztázódik.

Az Atlétikai Híradó 1961.évi 1.számának 12.oldalán leközöltük az Egyesületi Bajnokság ezévi kiírásait.

A kiírás június hó 24-25-re beállított fordulója június hó 17-18-án kerül megrendezésre.

Kérjük, hogy kiírásukat a fentiek szerint helyesbíteni szíveskedjenek.

.....

A versenyszámokra felbontott budapesti versenynaptár április hó elejétől kapható a szövetség irodájában.

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

Felélős szerkesztő: Farkas Pál

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

A rajzokat Hires László készítette

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

Felélős kiadó: Sport Lap- és Könyvkiadó igazgatója

Sport Kiadó Sokszorosító Üzeme

Felélős a vállalat igazgatója

