ATLÉTIKAI Hirdető

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

4

ATLÉTIKAI Híradó

V. ÉVFOLYAM A MAGYAR ÁTHLETIKAI SZOVETSÉG HIVATALOS LAPJA 1961. ÉV 4. SZÁM

Tompay Oliver: AZ ATLÉTIKA NÉPSZERÜSITÉSÉNEK problémái

Ifjuságunk és az atlétika

Nem törekszem teljességre, főként gondolatokat akarok felhozni. Ezek többsége ismert. Kérem a kartársakat, szóljanak hozzá, hozzanak fel olyan példákat, amelyek a fennálló problémák helyi, vagy országos jellegü megoldásához vezetnek, vagy vezethetnek.

Életkörülményeink az elmult évtized óta megváltoztak. Ez a fiatalok életében, felfogásában, szemléletében is tükröződik. Fiatalságunk rendkivül érdeklődik a tanulási, szórakozási, utazási lehetőségek iránt. Ezek nem segitik a fiatalok áramlását a sport irányába. Ehhez járul fiatalságunk nagy számának a könnyebb életforma felé törekvése.

Ma már nemcsak a sport biztosit szórakozási, utazási lehetőséget, pl.: az ifjusági szervezetek, IBUSZ, olcsó szinház, mozi, stb. Az emlitett lehetőségek a legnehezebb sportágak egyike felé, az atlétika felé nem vezeti a fiatalokat.

Sportpolitikánk sem támogatja a küzdelemmel teli atlétikánkat. Az állam által a sportra biztositott támogatás 35 sportág között oszlik meg - az eredményesség érdekében nagyjából azonos arányban. Ugyanakkor a lakosságunk száma 10 millió. Jóval nagyobb nemzetek /Szovjetunió, Lengyelország, stb./ sulypontot képeznek egyes sport ágakból s ezek fellendülését a többihez viszonyitva lényegesen jobban elősegitik. A segitségnél anyagi és erkölcsi támogatásra gondolok. Ugyanakkor mi elforgácsoljuk anyagi erőinket és a sportra alkalmas emberanyagunkat valamennyi sportágra.

Sportvezető szerveink szerint az atlétika alap-sportág. Az alap-sportok egyikének, az atlétikának nyujtandó anyagi segitség ezt nem igazolja. Véleményem szerint a legtöbb sportág alapjait képező atlétikára, annak képesség- és készségfejlesztő lehetőségeit figyelembe véve az anyagiak jelentős részét kellene forditania az állami sportvezetésnek. Az államnak a sportra biztositott összegből egy jelentős résznek kellene az alapokra mennie /szükségtől függetlenül/ és az egyik résznek - éppugy mint ma - a minőségi sportra a szakszövetségeken keresztül. Igy az atlétikára /annak alapvető jellegére és minőségére/ forditandó összeg lényegesen magasabb, s ami fontosabb, eredményesebb lenne, mint a jelenlegi elosztás szerint. Más sportágak is profitálhatnának belőle /pl. az összes labdajátékok, öttusa, vivás, ökölvivás, birkózás, torna, stb.

Nem segitik atlétikánk fejlődését a könnyebb, már kezdő fokon is szórakoztató sportágak üzésének lehetőségei, mely a jóalaku fiatalok jelentős részét is elvonják /pl.kosárlabda, kézilabda, labdarugás/. Ennek a vonzerőnek kiegyensulyozását csak nagyobb anyagi és erkölcsi támogatással lehet elérni, mely a távolabbi célok megközelitésének lehetőségei közelébe vezetnék a fiatalokat, személyeiket érdekeltté tennék a célok eléréséért folytatott nehéz küzdelemben.

A jelenlegi iskolai testnevelés sem segiti ezt a helyzetet. Nem kizárólag az óraszámban keresendő a hiba. Az iskolai testneveléssel kapcsolatos felfogás nem megfelelő, sem arra, hogy az atlétika alapjait lerakja, sem pedig arra, hogy megszerettesse a sportot az élményszerüség növelésével. Példákat emlitek, amelyeknél lényegesen jobbat és többet ismernek a jelenlévők. Igy: az egyik iskolában az olimpiai jelvényszerző versenyt a tornateremben rendezték meg, ahol a távolugrást a szőnyegre végezték. Annak a diáknak, aki ebben a versenyben részt vett, milyen élmény keletkezett az atlétikával és ezen belül a távolugrással kapcsolatban? A szőnyegre történő távolugrás leérkezése nem jó, azt mindannyian ismerjük. Ennek az iskolának van udvara, ahol feláshatták volna egy 2x3- méteres területét és a felásott talajra ugorhattak volna; ebben az esetben legalább élményszerüség meg lett volna.

Az iskolai testnevelésben jóval többet kellene az atlétika és igy más sportágak alapjainak lerakásával foglalkozni. Az atlétikus készségek fejlesztése igen elmaradott. Ismeretes, hogy a sportkörökbe került atléta-jelöltek olyan minimális előképzettséggel rendelkeznek, hogy alig tudjuk elhinni.

Például egy gimnázium első osztályosait néztük végig, ahol 100 és 400 métert futottak, távolt és magasat ugrottak és sulyt

löktek. Egyetlen egy lány volt, aki 15.5-öt futott, további 2, aki 16-on belül tette meg a távot. 400 méteren egy futotta meg a serdülő szintet. Két lány ugrott 115 cm-t magasba. Fiukról külön nem akarok beszélni, mert 135 cm volt a legjobb eredmény és kb. olyan, vagy egy hajszállal jobb átlagot futottak, mint a lányok. Ezek a XIV.kerület általános iskoláiból kerültek a XIV.kerületi gimnáziumba, tehát nem is lehet azt mondani, hogy egy tanár nem végzett jó munkát, hanem azt kell mondani, hogy az iskolai testnevelés ezen a területen nagyon rossz munkát végzett. Ebből a 15.5-ös leány futóból mikor lesz 13 mp-es futó? Mikor lesz hasmánt technikával 170 cm-t ugró valaki? Mikor lesz alkalmas az a gyerek - aki a 4 kg-os golyóval 5 m-t tud csak lökni - arra, hogy 15 m-t érjen el?

Nem segiti az atlétikát a tavaly érvénybe léptetett középiskolás rendelkezés. Ez vonatkozik az általános iskolára is. Az atlétikával foglalkozó többségnek legalább is ez a véleménye. Lesznek, akik mellette szólnak. Az alapgondolatot elismerem, az jó volt, ellenben a rendelet rossz. Nem hiszem, hogy Magyarországon annyi értelmetlen testnevelő tanár van és annyi rosszindulatu igazgató, hogy egy rendeletet majdnem kivétel nélkül helytelenül értelmeznek. Véleményem szerint vagy a rendelet szövegezése, vagy a végrehajtási utasitás volt rossz. Egy kétségtelen, hogy a gyakorlat eredménytelen és nagyon rossz. Felhozok egy példát. 1957-ben szétzilált állapot volt mindenütt, igy szakosztályunkban is. Ekkor 97 tanulót tudtunk a XIV.kerület iskoláiból beszervezni, ebből kb.65 volt lány. Állandó velük való foglalkozás mellett 1960-ban ezekből egy lány 152-t ugrott, egy lány 12.6-ot futott 100 méteren, egy 66 mp-t, egy 67.1-et 400 m-en és ezenkivül volt még egy harmadosztályu fiu és egy harmadosztályu leány. Ebből a 97 beszervezett tanulóból 3 év után hatan maradtak meg a szakosztályban minden erőfeszitésünk mellett. Ezzel szemben 1959-ben összesen 25 tanulót tudtunk lényegesen nehezebb körülmények között beszervezni. Ez a szám megdöbbentően kevés. Mi 1959-ben is beszerveztünk volna még 70-80 tanulót, de ekkor erre nem nyilt lehetőségünk, mert csaknem mindenütt ekkor zárt kapukat, bár baráti hangot találtunk. Igy kb 70 tanulóval kevesebbet foglalkoztattunk. Felvetődik a kérdés: e 70 tanuló kapott-e teret az iskolában arra, hogy atlétikával foglalkozzék? Ha kapott, akkor az atlétika nem szenvedett csorbát ezen a területen. Állitom azonban, hogy ebből a 70-ből maximálisan 20 kapott lehetőséget és 50 nem atlétizál, talán nem is sportol! Mint ebből a példából is látható, ez az iskolai sportrendelkezés ilyen formában nem segiti elő az atlétika fejlődését.

Az iskolai rendelkezés nem épül semmiféle reális alapra. Az iskolai testnevelés nem rendelkezik megfelelő létesitményekkel, anyagiakkal és szakemberekkel. A rendelet jó lehetett volna, ha fokozatosan vezetik be. Helyes lett volna, ha ezt a rendelkezést a létesitménnyel, anyagi alappal és szakemberekkel arányban vezették volna be. A létesitmény ellátottságról nem érdemes beszélni. Az anyagi lehetőségekről annyit: igen szerény jelen körülmények között.

A szakemberekről szeretnék egy-két szót szólni. Kérem, ne sértődjék meg senki. Az atlétika szempontjából minőségi szakemberek - most elsősorban testnevelő tanárokról beszélek - mindig el tudtak helyezkedni cluboknál, ahol minőségi emberek képzésével foglalkoztak. A testnevelő tanárok kisebb részben elvi okok miatt nem mentek clubokba edzőnek, részben a gyengébb szakmai képzettség miatt nem tudtak edzőnek elhelyezkedni. Ez az iskolai rendelkezés az atlétikai oktató-nevelő szakkáderek helyzetét teljesen megváltoztatta. Most azok, akik eddig clubokban nem dolgoztak, - nem beszélek azokról, akik eddig elvi okok miatt nem dolgozhattak, vagy nem volt idejük, - azok most, hogy ugy mondjam: "császárok" lettek az iskolában, mert ők csinálják az iskola atlétikai életét. Tehát sem szakmai szempontból nem rendelkeznek a legnagyobb praxissal, nincs létesitményük és nincs megfelelő anyagi alapjuk sem, amivel a szakosztályokat jól tudnák fejleszteni. Ugyanakkor a minőségi szakemberek, akiknek nagyobb praxisuk van, a clubokban emberenyag nélkül, vagy minimális emberanyaggal dolgoznak. Kérdezem, hogy a rendelkezés ezen része, vagy következménye milyen mértékben segiti az atlétika népszerüsitését, minőségének emelkedését? Mi állandóan arról beszélünk, hogy a versenyzés élmény legyen a gyereknek, szeresse meg a sportot. Az iskolában mikor lehet megszerettetni és üzetni vele az atlétikát? Véleményem szerint az iskolában a tanév vége felé közeledő idő nem jó, mert akkor mindenki tanul és jó eredményt akar elérni, mert csak igy tanulhat tovább, stb. Ez az idő tehát nem alkalmas arra, hogy megfelelő külön testnevelési /szakköri/ munkát végezhessen a tanár. Az őszi időszak nem nagyon alkalmas, mert még nem ismeri a gyerekeket, nincs megfelelő kapcsolat, és októbertől többnyire rossz az időjárás az atlétikai szabadtéri foglalkozás szempontjából, nem is beszélve arról, hogy teljesen edzés nélküli állapotban vannak a fiatalabb, idősebb tanulók egyaránt, hiszen nyáron nem atlétizáltak. Télen semmiféle lehetőség nincs ilyen munkára. Nyáron táborokba mennek a fiatalok, nem edzenek. A fő bázis, az iskola, alig nyujt otthont az edzeni akaróknak márcsak azért is, mert a testnevelők nyári szabadságukat töltik. Igy az elsősorban nyári jellegü atlétikában csaknem egész évben nem nevelhet a szakképzést vezető testnevelési tanár! Ezen a területen nincs tehát reális alapja a rendelkezésnek! Meg kell mondani azonban azt is, hogy vannak helyek és iskolák - és nem kis számban - ahol megfelelő kapcsolat alakult ki - a rendelkezések ellenére, vagy kapcsán - a clubok és iskolák között. Ez elsősorban az ott működő tanároknak és igazgatóknak hozzáállása, a rendelkezés észszerü értelmezése és a clubok edzői és vezetőinek megfelelő egyéni kapcsolata következtében jött létre!

Probléma van például egyik fiatal lány versenyzővel, aki 14 éves volt ebben az évben és 148 cm-t ugrott. A tanárnője akar vele akar produkálni. Produkáljon, amikor lehet, de ne a nevelő club bőrére. Állitom, hogy abban az iskolában sokan vannak, akik 16 éves korukban 150 cm-t tudnának ugrani, csak a tanár nem tud belőlük 150 cm-t ugrót csinálni. Ez pedig egy más lapra tartozó kérdés. Véleményem szerint a clubokban rá kell menni arra, hogy a rendelkezés betartása ellenére is a lehető legjobb legyen a kapcsolat az iskolával. Itt több módszert lehet választani, melyre később kitérek.

Nem segiti az oktató-nevelőmunkát az sem, ami az egyetemekkel kapcsolatos rendelkezés. A budapesti két nagy egyetemről szeretnék beszélni. A TF-ről, mint tiszta egyetemi, vagy főiskolai egyesületről nem beszélek, bár ott is fenn forog részben ez a probléma. Elsősorban a vegyes egyetemi és

társadalmi egyesületekről, a DEAC, PEAC, SZEAC, BEAC és MAFC-ről, főleg azonban a budapestiekről, mert a vidéki helyzetet nem ismerem ennyire. Először az egyik egyesület rament és minden "kriplit" átigazolt, a másik tartózkodóbb volt. A másik időszakban a másik egyesület volt a rámenősebb. Vannak rendeletek, de a rendeleteket nem minden esetben kell többszáz százalékig végrehajtani. Ha például én vagyok a MAFC edzője - ezt példaként ragadtam ki - én nem megyek arra nagyon rá, hogy X.Y. III.osztályu versenyző hozzám átkerüljön. Ezzel nem veszit például a MAFC, mint ahogyan nem veszitett azzal a három emberrel, akik most már negyedik éve vannak az egyetemen, mert ezekre annak idején nem volt szükség. Ellenben, akik más egyesületből mentek oda és nem voltak olyan gyenge eredményüek, mint az enyéim, azokra ugyanebben az időben szükség volt. A PEAC-cal kapcsolatban mondok egy példát. Ott is volt egy hármasugróm, aki 13.70-et már ugrott. Ott senki sem bolygatta pedig tudták, hogy jó versenyző! Feltételezem, hogy legalább ebben az időszakban ott nem volt az illető tanár annyira rámenős, mint a másik egyetemen. Senki sem akarta, hogy ott sportoljon, pedig ésszerü lett volna, mert oda költözött és ott folytathatta volna sporttevékenységét. Bennünk, edzőkben, illetve az iskolai vonalon a testnevelő tanárokban van a hiba, amikor ezeket a rendeleteket ilyen szempontból többszáz százalékban kiaknázzuk!

Nem segiti elő az oktató-nevelőmunkát az sem, hogy a fennálló rendelkezések értelmében a fiatal, jóképességü atlétáknak katonai szolgálatra be kell vonulniok. Régebben a Honvéd SK-val kapcsolatban nem volt jó a vélemény. Ma kedvezőbb a helyzet, bár bizonyos mértékig ez még ma is fennáll. A mai Honvéd SK megadja a lehetőséget, hogy a bevonuló jobb versenyzők a Budapesti Honvéd keretén belül minőségi edzésmunkát végezzenek. Ez nagy haladás a régiekhez képest. De igen sok alacsonyabb képességü versenyző, akikre a Honvéd nem tart igényt, nem tud megfelelő edzési lehetőséghez jutni. Ez legalább ugyanolyan problémája az egyetemes atlétikának mint az, hogy a jobbak a Bp.Honvédba kerülnek versenyezni.

Kétes értékü és nem segiti elő a szocialista emberré-nevelést, hogy egy sportoló sporttevékenysége folyamán annyi helyen végzi a sport-, ill.testnevelési munkáját. Itt arra gondolok, hogy annak idején volt egy rendelkezés, amely szerint mindenki ott sportol, ahol tanul, vagy dolgozik. Ez a rendelet feledésbe ment, mert nem nagyon igazolta helyességét. Ma ujból van egy irányzat, de ez nem ilyen átfogó. Uttörőknél /iskolai szakkörben, sportiskolában/ sportol a kezdő, majd a középiskolában, azután az egyetemen, vagy katonának vonul be. Ez azt jelenti, hogy 2-4 évenként valahol mindig csinál valamit és mikor mindennek vége, 23-24 éves korában döntheti el végeredményben, hogy hol sportolna szivesen. Ez az atlétikát ilyen formájában nem segiti. És hogy mennyire igy van és hogy mennyire nem ez a célja az állami vezetésnek, azt a következő példával illusztrálom: régebben 8 osztályos gimnázium volt. A testnevelők, akik ott tanitottak, azt mondják, hogy rendkivül nagy szükség lenne erre a 8 esztendőre, mint oktatási és nevelési egységre. Ez a 8 osztályos gimnázium valamilyen oknál fogva ma nincs meg. De tavaly létrejött a 12 osztályos iskola a fővárosban kb 10 helyen. A 8 általános iskolai év után ugyanott végzik el a 4 középiskolát is. Ez a kisérlet - a hirek szerint - nagyon jól bevált. Tehát a régi 8 év helyét az uj 12 egy helyen végzendő esztendő váltotta fel. Mivel az oktató-nevelőmunka területén legalább olyan fontos, mint a sportmunka területén, nekünk, akik az utóbbi területen dolgozunk, tanulnunk kellene az uj oktatási-nevelési egységet megteremtő /12 esztendős/ példából és munkaterületünkön nem engedélyezni a sportolók oktató-nevelőmunkájának széttagolását!

A pályák állapota is egyik akadálya az atlétika fejlődésének. Mi edzők sem teszünk meg mindent annak érdekében, hogy a pályák jó állapotban legyenek. Például a V.Meteor ősszel le szokott menni a siófoki emlékversenyre. Ebben az évben volt a legjobb a pálya, mert eső volt verseny közben és előzőleg is gondozták, meszelték a célegyenesnél. A tulsó egyenesben viszont mély szekérnyomok voltak. Ha én vagyok ott az edző, akkor elsimitom a tulső egyenest, ha már a lazaságon nem is tudok sokat segiteni.

A nagyon alacsony költségvetés sem segiti az atlétika fejlődését. Ha a költségvetést ugy adnák, hogy melyik club mennyit produkál, ez igazaságosabb lenne, mert a jól dolgozó szakosztályok többet kaphatnának, a gyengén dolgozók pedig lassan elsorvadnának. Az elsorvadt szakosztályok pénzét viszont a jól dolgozók fellenditésére kell felhasználni! Javaslom, hogy az illetékesek vizsgálják felül a kérdést. A Meteornál valamikor 4 edző müködött 130-140 ezer forintos költségvetéssel és valahogyan mégsem sikerült az erőket megfelelően mozgatni mert az évi rangsorolásban a 43.helyen végzett s sportkör. Néhány éve másként csoportositottuk az erőket, lényegesen kisebb összeggel sikerült ezeket a dolgokat eredményesebb mederbe terelni. Pl.egy kalapács megvásárlása tekintélyes összegbe került. Bár volt pénzünk, nem a Sportszertől vettük, hanem egy szabályos sulygolyót vettünk, melyből 150 forintért egy esztergályos kalapácsot alakitott, vettünk hozzá nyelet és huzalt és kb 300 forintból meg volt a jó kalapács. A melegitőket éveken keresztül 180 forintért csináltattuk, nem vettük meg a 280-300 forintosat.

A fiatal testnevelők általában elméletben jól képzettek, azonban gyakorlati vonatkozásban nem elég eredményes a munkájuk. Ez - sajnos - országos viszonylatban értendő az atlétikával kapcsolatban. Meg kellene nézni részben a képzésüket. Nem lehetne-e egy kevéssel több gyakorlati munkát belevinni? Főleg atlétika területén van erre nagy szükség. De a hozzáállással is van probléma, mert ha valaki akar csinálni valamit, akkor tud is! Nem hiszem, hogy pl.Nacsa Imrével többet foglalkoztak volna a főiskola atlétikai tanszékén, mint évfolyamtársaival. Ő Makón mégis szép atlétikai életet csinált a semmiből, amig mások eredménye nem mutatkozik. Még egy csomó ilyen példát fel lehetne hozni.

Az edzők továbbképzése is egy kissé elhanyagolt terület. Ez abból adódik, hogy többnyire mellékfoglalkozás az edzőség, eleget tesznek a hivatali elfoglaltságuknak, a pályán a gyakorlati munkájuknak és nem igen marad idejük a pihenésre szánt időn kivül az elméleti továbbképzésre. Ez azonban igen szükséges lenne. Ennek több lehetősége van /konzultációk, edzőbizottságok müködtetése, megfelelő szaklapok és irodalom beszerzése/. Az edzőknek többet kellene a sportággal foglalkozni, főleg az elmaradt ágakban: rud, hármas, férfi diszkosz, gát- és hosszutávfutás. Utóbbira mindenütt van lehetőség, mégsem emelkedik a szinvonal. Igy áll a női atlétika is, elmaradottan. Van közöttünk edző, aki ellenezte, hogy férfiakkal nők is járja-

nak edzésre. Ezen már régen tul vagyunk és maga is bevallotta, hogy egészen uj szint jelent a koedukációs oktatás-nevelés és sokkal eredményesebb.

Edzőink többsége jól képzett, jók a gyakorlatban és eredményük is van. Ezzel szemben megállapitom, mint az Atlétikai Hiradó szerkesztőbizottságának egyik tagja, hogy alig hajlandók irni, tartózkodnak az irástól. Gyakran könyörögni kell az anyagért. Véleményem szerint semmivel sem lesz kisebb értékü egykor az az edző, aki leirja, hogy nekem ma erről és erről ez a véleményem. Ha egy év mulva az élet ennek ellenkezőjét igazolja, akkor majd le fogja irni, hogy véleménye megváltozott, mert a gyakorlati tapasztalat ezt bizonyitja. Szerintem ez csak előreviszi az atlétikát nem pedig hátráltatja. Igen sok tapasztalat-átadásra lenne szükség, főleg vidékre.

Beszélni kell az edzők tekintélyéről, a sportvezetők magatartásáról és az edzők és a sportvezetők kapcsolatáról is. Az edzők és sportvezetők között vannak surlódások, mégpedig elég gyakran. Ez véleményem szerint nem abból adódik, hogy az edzők fizetett alkalmazottai egyes cluboknak, és a sportvezetők társadalmi munkások, s mint ilyenek éreztetik a "fizetettekkel" a különbséget, hanem abból, hogy az edző egy csomó feladatot nem szivesen old meg, ami nem kifejezetten edzői feladat, de az atlétikai élet fellenditésével szoros kapcsolatban van. Nekünk, fizetett alkalmazottaknak nagy segitséget kell adnunk a szervezéshez, adminisztrációhoz, a felkészités munkáján kivül s igy megjavulhat a viszony a vezetőkkel. Megjavul a kapcsolat, egységes lesz a szakosztály vezetése, eredményesebb lesz a szakosztály, nagyobb juttatásokon keresztül a szakmai munka is megjavul és eljutunk oda, hogy a szakosztály vezetősége nem azt fogja éreztetni, hogy fizetett alkalmazottak vagyunk, hanem elismerik a jó munkát. Ezzel a mérleg az edző oldalára billen a vezető és az edző közötti kapcsolat mellérendelt lesz! Javul az edző tekintélye, mert az elért eredmények jobbak lesznek. Ezen is el kell gondolkodnunk egy kissé.

Néhány szót a személyes kapcsolat szükségességéről. Az életben mindenütt szükség van rá, miért ne lenne szükség az atlétika területén? Amikor megszünt az atlétika kiemelt jellege - most alapsportág lett - mely nagy különbséget jelent, több szakosztály megszünt, csökkentek az anyagi lehetőségek. Itt előtért képezett a személyi kapcsolatoknak nagy szükségessége. Egy példa: Magyarországon 600 minősitett atlétikai edző van. Ebből fele, vagy valamivel több aktiv. Ha ezek mindegyike évente csak egy Párt, vagy KISZ funkcionáriust, vagy tömegszervezetben dolgozó aktivát beszervez, már igen nagy segitséget nyujtott az atlétikának, hiszen 300-al gyarapitotta az aktivák számát. Ezen kivül, ha az atlétikát megszerette, a munkaterületén is népszerüsiteni fogja, segit egy-egy állásügyben, vagy egyébben. Erre pedig nagy szükség van. Nem szabad belenyugodnunk abba, hogy a labdarugás csaknem az egyedüli népszerü sport. Csak ezt ismerik leginkább, azért az jelenleg. Ha az atlétikát is megismernék, népszerüsége emelkedni fog!

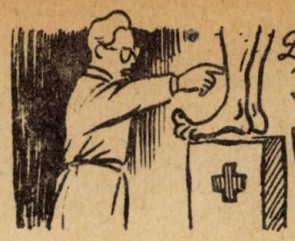
Igen fontos feladatnak tartom sok versenyző bevonását az atlétikába. Elsősorban a tehetséges, jobb képességüek bevonására gondolok, mert az anyagi helyzet is korlátozza a létszámot. Ezeket azonban nem elég csak beszervezni, meg is kell tartani. Ez ránk, edzőkre hárul. Később más, egzisztenciális feladatok is vannak, melyeket szintén meg kell oldani. Itt jó példa Tatabánya, ahol jó szervező munka is folyik, de az uj emberek is érnek el jó verseny-eredményeket, egyben megoldják az elhelyezkedési problémákat. Ezek a problémák megvannak, a sportolók mindenütt várják a segitséget. Erre szokták azt mondani, hogy a club nem állásközvetitő stb. Például egy pártfunkcionárius nem várja, hogy a szervezet megoldja az ő lakásproblémáját, ha az nem kielégitő s nem célja ezen keresztül funkcionáriusának munkakedvét a munkára fektetendő energiáját növelni? De igen, mert erre szükség van, hogy jobb és eredményesebb munkát fejthessen ki az illető. Az atlétika területén is van ilyen. Nem lehet azt mondani, hogy az atlétikai szakosztály egy állás és lakás közvetitő szerv. Helytelen lenne, ha ezt állitanánk, de ezeket a kérdéseket mégis meg kell oldani. Nem kell visszariadni attól, ha nem tudunk valamit elintézni, mint ahogyan nem félünk attól sem, ha azt kell közölni, hogy elintéztük.

A versenyrendszerről nem akarok külön szólni. Itt elég sok probléma van, mely összefügg azzal is, hogy Pesten és vidéken is abbahagyják a tanulók nyáron a rendszeres munkát, részt vesznek a mezőgazdasági munkában, különböző ajánlott és javasolt táborokban, épitőmunkán, ami egyébként nagyon hasznos. A jók is elmennek és nem edzenek, ez az atlétika szempontjából nagy kiesést jelent. Ki kell alakitani az iskolákban egy megfelelő versenyrendszert. Mi a XIV.kerületi iskolák részére rendezünk kerületi versenyt, mi bonyolitjuk le a pályánkon, a mi versenybiráink segitenek, jelen vannak edzőink, akikkel a versenyen résztvevő gyerekek megismerkednek. Nem baj, ha a tanuló az iskolai sportkörben sportol, meg van vele a megfelelő kapcsolat az iskola elvégzése után. Ezt érzi az illető tanár is. Igy gyakran lehetőség nyilik a versenyzők iskola utáni beszervezésére.

Az ifjuságí válogatottnak régen volt edzőtáborozása. Most ugy van, hogy nyáron ismét lesz. De mit ér ez az edzőtábor, amikor olyanok jönnek, akik teljesen abbahagyják az év végén az atlétikai munkát. Ide lejönnek, elkezdenek alapozni, sokat enni és egyáltalán nem biztos, hogy a válogatott viadalon jól fognak szerepelni. Tehát legyen meg a folyamatos munka azoknál is, akik a táborba bekerülhetnek, de legyen meg azoknál is, akik től egy-két év mulva a magyar atlétika eredményeket vár. Ez is olyan feladat, melyet az edzőknek kell megpróbálni, elintézni.

A külföldi utazásnak mindig nagy vonzereje volt és ma is van. Jó lenne, ha az ifjuságí atlétáknak évenként lenne egy-egy viadaluk itthon és külföldön, még jobb lenne, ha utánpótlás viadal is lenne. Igen előnyös dolog volt, amikor egyes vidéki városok, kerületek közeli külfölddel teremtettek kapcsolatot. Ez ma ilyen formában nem lehetséges. De ha egy megye válogatottja jó szinvonalat képviselne, vagy egy vidéki válogatott, vagy egy része az országnak valamilyen néven /SZOT válogatott/ részt vehetne egy szomszédos állam egyik részének, kerületének, szakmájának viadalán. Egy ilyen válogatott viadalra 150-200 ember készülne szorgalmasan egy éven keresztül. Ez fellenditeni az atlétikát vidéken, vagy az érintett területen. A vidékiek sokkal jobban tudják, hogy ezen a vonalon mit lehetne tenni, érdemes volna erről elbeszélgetni.

A mi munkánk elsősorban alap-lerakás. Ez még a legnagyobb egyesületre is vonatkozik, ahol a minőségi tömeg alap-lerakásának feladatát kell megoldani. A kisebb egyesületeknél az atlétika fejlődésének alap-lerakása legyen a cél. Ha ezen tulvagyunk, akkor az oktató-nevelőmunkának jut nagyobb szerep, de addig ezt sem szabad elhanyagolni. A későbbiekben az oktató munkának és szinvonala emelésének lesz nagyobb szerepe.



Dr. Csépe Imre: Ujabb sportorvosi tapasztalatok a SPORTOLÓK LÁBPANASZAIVAL és táplálkozásával kapcsolatban

Hasonlóan a többi előadáshoz, melyeknek alapgondolata volt, hogy áttekintse az egyes szakterületek utóbbi évek kutatásainak uj eredményeit, én is ezt a megoldást választom. Elmondanám itt az edző sporttársaknak azokat a kutatási eredményeket, amelyeket a Bécsben megtartott XIII.Nemzetközi Sportorvosi Kongresszuson ismertünk meg.

A kongresszusnak két főtémája volt: A sportolók táplálkozása. A sportolók lába.

Ami a sportolók táplálkozását illeti, az elhangzott előadások egyöntetüen megegyeztek abban, hogy a napi kalória mennyiség - mint már ezt korábban is tudtuk - 3800 és 6000 kalória között kell, hogy legyen. Itt lényegesnek tartom aláhuzni azt, hogy a 6000 kalóriát soha nem kell, hogy meghaladja.

A táplálék minőségi összetételét illetően bizonyos foku változást jelent az,hogy a fehérjék, zsirok és szénhydrátok arányát 1:o.7-o.8:4, arányszámokban adták meg. Az összkalória mennyiség 15 %-a növényi olaj, a tartós megterhelést igénylő sportágaknál 25 %. A szénhydrátok 65 %-a polysacharida 35 %-a mono- és disaccharida.

B 1. vitamin. Egységes vélemény nem alakult ki. Az előadók hangsulyozták, hogy vannak észlelések, mely szerint az egymagában nagy mennyiségben adott B 1. vitamin nem eredményt fokozó, hanem esetleg eredményt csökkentő hatásu is lehet.

C-vitamin. A sportteljesitményekre kifejtett jó hatását egyöntetüen megállapitotta a kongresszus. Uj szempont: a természetes C-vitamin hasznosabb, a mesterségesen előállitottnál. Ennek oka, a P-vitaminnak védő hatása a C-vitaminra /a kettő egymás mellett fordul elő/. Mindez kisérletekkel /Bőhlau-féle készülékkel, oxigén adósság,a sziv munkájának a pontos vizsgálata/ nyert igazolást.

E-vitamin. Ugyanazok a vizsgálat sorozatok, mint a C-vitaminnál igazolták jó hatását a sportoló teljesitményére.

A legfontosabb eredmény azonban az volt, hogy a közösen adott vitaminok voltak a legjobb hatással a kisérlet-sorozat folyamán a sportoló lémérhető teljesitményére /Polyvitaplex 8/. Mint érdekességet megemlitem, ujra megjelent a kongresszuson a lugositás problémája. Igen meggyőző kisérletekkel, a lugositó táplálékon tartott kisérleti állatok jobb állóképességről tettek tanubizonyságot a kisérlet folyamán. A legmeggyőzőbb az, hogy utána az állatok táplálékát megcserélték és az eredmények ujra a lugos táplálékot fogyasztók csoportjában voltak jobbak.

Magyar szerzők a C-vitamin hatásával, és az egyéni táplálkozás beállitásával foglalkozó előadást tartottak, ebből a témakörből.

A sportolók lába. Ismerni kell a sportolók lábfejének felépitését. Hosszanti-harántboltozat. A Röntgen vizsgálatoknál figyelembe kell venni a sportmultat, elszenvedett sérüléseket, mert az idők folyamán fokozott megterhelés, sérülés következtében kialakult számfeletti csontok problémát jelenthetnek. Egyöntetü vélemény volt, hogy az igen nagy megterhelést jelentő középhosszu távfutó állóképességi munka sohasem a keringési rendszerben, hanem a sportolók lábának csontos kötőszövetes vázában /izületi-tok, nyálkatömlők, csonthártya/ okoz elváltozásokat.

Zátopek lába 80.000 km-t futott pályafutása alatt, ez 5,250.000 lépés, mindössze annyi elváltozást lehet megállapitani lábán hogy jobboldali Achilles-inában közvetlenül az izom határán mészfelrakódás látható korábbi sérülés következményeként.

Ludtalp probléma diagnosisához Röntgen vizsgálat kell. Igen sok előadás foglalkozott a ludtalpból származó problémákkal és kiderült az, hogy a szervezet mintegy védekezésként a hosszanti boltozat alatt lágyrész szaporulatot produkálhat, Igy mintegy alátámasztani igyekszik a hosszanti boltozatot, hogy süllyedését megakadályozza. 154 I.osztályu atlétából 36 esetben ellapult boltozatot, 6 esetben telitalpat talált az egyik előadó. Ugróknál sohasem talált elváltozást. Ezért azt gondolja, hogy az ugrók edzésében gyakoribb szökdécselés, a ludtalp megelőzésében hasznos lehet. Más közismert célgimnasztikai gyakorlatok is segitségül szolgálhatnak a ludtalp megelőzésében.

Sok előadás sulyemelők lábát tárgyalta. 5-25 éve sulyemeléssel foglalkozóknál sem találtak ludtalpat. Sulyemelés közben a láb boltozatnak átmeneti napi ingadozása lehet.

Ludtalp kezelése.

Megelőzés
Betét viselés /edzés közben is/
Müanyag betét
Parafa betét gipszminta után

A betét hordása kezdetben átmenetileg a panaszokat fokozhatja.

Achilles-in fájdalmak oka lehet:

1. edzés, lázas betegségek közben /gócfertőzés/,
2. tul hirtelen, tul erős edzés
3. rossz talaj /puha talaj is lehet rossz/ szöges cipő - fagyott talaj,
4. helyi lehülések. Átnedvesedett zokni, melegitő.

Achilles-in fájdalmak kezelése:

A felsorolt kiváltó tényezők kerülése.
Edző-cipőnek magasszáru cipő átmeneti és alapozó időszakban, sarokemelés.
Szokásos fizikoterápiás kezelések.
Röntgen besugárzás.

A világ minden tájáról odasereglett előadók közösen megegyeztek abban, hogy csodaszer nincs. Achilles-in fájdalmak és más, a lábon jelentkező csonthárgya fájdalmak esetén a megfelelő kezelés mellett pihenés is szükséges. Ez a gyógyitásnak lényeges tényezője. Ennek be nem tartása a panaszok fokozódását és a láb más területén jelentkező fájdalmakat eredményezhet. Évek óta edzésben lévő versenyzők állóképessége néhány nap alatt, egy-két hét alatt nem

csökkenhet annyira, hogy ezért probléma legyen az edzések átmeneti abbahagyása. Időnként mérlegelni kell azt, hogy egyes versenyzők lábuk felépitési adottságai miatt nem alkalmasak bizonyos sportágak, vagy versenyágak üzésére.

Oziráky József:

GÁTFUTÁSUNK HELYZETE, GÁTFUTÓK NEVELÉSE

A gátfutás lényege az, hogy a futó minél rövidebb idő alatt tegye meg a távolságot a rajttól a célig, azaz a gátvételekkel minél kevesebb időt veszitsen és a gátak között a lehető leggyorsabban fusson. Az atlétának arra kell tehát törekednie, hogy gátvétele jó, azaz gazdaságos legyen és a gátak közötti futása megegyezzen az ő legyorsabb futásával.

Hogy ez az elv érvényre jusson /a gát közötti futás egyenlő a vágtafutással/ a gátfutónak ugy kell leérkeznie, hogy utána azonnal és zökkenőmentesen tudjon továbbfutni. Nemcsak arra kell azonban ügyelni, hogy hogyan, hanem arra is, hogy hova érkezzen le a gát után az atléta. A gátak közötti távolság kötött /9.14/. A gátfutónak tehát arra kell törekednie, hogy ezt a kötött távolságot is az ő futóritmusával és lépéshosszával tudja megtenni. Ezt csak ugy lehet elérni, hogy az elrugaszkodást, de főleg a leérkezést az előbbi törekvésnek alárendeljük, azaz ha kell, szabályozzuk. Erre a kérdésre az oktatásnál fogok kitérni. /Ezt egyébként a "gátérzék"kifejlesztésével, ill.tökéletesitésével lehet elérni./

A gátvétel.

A gátvétel a gát előtti utolsó lépés holtpontjáról, a gát utáni talajtfogó láb teljes elrugaszkodásáig tart. A többi vágtafutás. A jó gátfutást tehát ez jellemzi, hogy csak az előbb emlitett mozzanatok között tér el a vágtafutó mozgásától.

Lábmunka.

Mint már az előbbiekben megállapitást nyert, a tulajdonképpeni gátvétel a gát előtti utolsó lépés holtpontjánál kezdődik. Ezután a lenditő láb, melyet térdben hajlitva kell felhozni, megkezdi a kinyulást. /Lábfej pipál./ A másik, a kiemelendő láb elrugaszkodik a talajról. /Saroknyom hiba!/ Gátralendités és elrugaszkodás után,amikor még nyujtott a láb, a kiemelt láb combizületének nyitásával kezdődik a mozgás.Nyitás után a lábfej felfelé feszül "pipáló" helyzetbe. Egyidejüleg a térd /mely a kiemelt láb mozgását vezeti/ erőteljes előrerántásával hozzuk előre a kiemelt lábat. Ezt oly ütemben kell végezni, hogy a kiemelt láb még a másik láb talajraérkezésekor sincs egészen a vágtafutóéval azonos megkivánt sikban,hanem csak akkor kerül abba, mikor a leérkező láb talajraéréskor a kis utánaengedés után a teljes elrugaszkodás helyzetébe kerül. /Ebben a helyzetben már a gátfutó mozgásának egyeznie kell a vágtafutóéval és egyeznie kell a következő gát előtti lépés holtpontjáig./

A gát felett és a "gátülésnél" azt mondják négy derékszögnek kell lennie. /Lábfej-lábszár, lábszár-comb, comb-comb, felsőtest-kiemelt lábcombja./ Ezt nem kell szó szerint venni. Ha precizen kielemezzük a mozgást, akkor azt kell mondani, hogy a comb-lábszár és lábszár-comb nem derékszöget, hanem hegyesszöget alkot. /A felsőtest sincs derékszögben a kiemelt lábbal, mert előre kell dőlnie./ Ha a comb és a lábszár derékszöget képez, akkor leérkezéskor előbbre kerül a lábszár mint futás közben és kicsapódik, szinte kitámaszt. /Lendületet lefogja./ Derékszöget tulajdonképpen a combizület, térdet, lábujjakat összekötő vonal adja. A kiemelést is könnyebb igy a sarkat kissé behuzva végrehajtani. Ebből természetesen következik az is, hogy a kiemelt láb célgimnasztikájánál pl.gátülésnél az előbbi derékszöget /comb-térd-sarok/ kell forszirozni, mert igy az izülettágitó hatás erőteljesebb.

A kiemelt láb előrehozásánál, mint már előbb emlitettem, a térd vezesse a mozgást. Ez igen fontos. Sokan elkövetik azt a hibát, hogy a gát felett a sarkat még külön kiemelik. /Rendszerint azok, akiknél a lábfej lóg./ Ez a sarok kiemelés a térdet süllyeszti és igy a gát utáni jó helyzet elérését lehetetlenné teszi. A sarokkal tehát nem szabad külön törődni. Az, ha a combizület nyitott és a térd vezeti a mozgást, átkerül simán. Természetesen a felsőtestnek is ugyanekkor erősen előre kell dőlnie, mert ha nem dől előre, jóval nehezebb a helyes lábkiemelést megcsinálni.

Karmunka.

Gátfutásnál a karmunkának óriási jelentősége van. Rossz karmunkával nem lehet zökkenőmentesen átfutni a gáton még akkor sem, ha a lábmunka egyébként jó. Nem érdektelen tehát a gátfutás karmunkáját behatóbb vizsgálat tárgyává tenni. Jelenleg háromféle karmunkáról ill.kartartásról beszélnek: egykaros, kétkaros és egy, a kettő közöttiről.

1./ Kétkaros lendités.

Itt a gátralendités kor mindkét kar kinyulik. A kinyulás után háromféle megoldás van:

a./ a mozgás koordinációja megkivánja, hogy amikor a kiemelt láb előrejön, az ellentétes kar, hacsak kis mértékben is, de előre lendüljön, ill. előre nyuljon. Gátralendités közben, ha mindkét karral teljes rányulást végzünk, hogy a fent emlitett előrenyulást az ellentétes karral meg tudjuk csinálni, a nyujtott kart előbb kissé be kell hajlitani. Ez a behajlitás viszont ak-

kor következik be, amikor a kiemelt láb /az elrugaszkodás befejezése után/ kezd előrejönni. Így kontramozgás keletkezik.

b./ Ha nyujtott kart nem hozzuk vissza a teljes kinyulás után történő nyujtás tulnyujtás lesz, ami a felsőtestnek a kiemelt láb felé való oldalirányu kifordulását eredményezi.

c./ Ha u.n. "uszómozdulattal", azaz mindkét kar egyidejü hátrahuzásával keressük a megoldást, szintén kontramozgás keletkezik az előbb emlitett elv alapján.

2./ Az egykaros lendités.

Itt csak az ellentétes kar lendit előre. Ennél a mozgásmódnál általában nem marad passziv a másik kar, hanem annak erőteljes előrelenditése a másik hátralenditését eredményezi/ u.n. "szakitást" csinál az atléta. Ez felesleges feszülést okoz a felsőtestben és ki is lenditi azt, a hosszanti sik optimális helyzete megfelel kb.annak a helyzetnek, amelyben a felsőtest sikfutás közben, az elrugaszkodás pillanatában van.

Gátfutásnál a töretlen mozgást, ha a lábmunka jó, a "kettő közötti", azaz pontosabban meghatározva, a helyesen végrehajtott kétkaros lendités biztositja. Itt is előrelendül mindkét kar, de nem egyforma mértékben. /Természetesen az ellentétes kar lendül előbbre./ A teljes kinyulást könyökben azonban még ezzel az előbbre lendülő karral sem kell erőltetni. A gátra csipőben kell rámenni, ill. rádőlni. A lenditő láb combja és a csipő legyen közel egymáshoz. Ezt a rádőlést könnyebb könyökben hajlitott karral megcsinálni. Könyökben nyujtott kar erőltetése /különösen a kevésbé hajlékony atlétáknál/ azt eredményezi, hogy u.n. "pupos tartás" jön létre és igy nem a comb és csipő /ami a lényeg/, hanem csak a fej és vállak kerülnek közel a lenditőlábhoz. Félreértés elkerülése végett, nem azt mondom, hogy hajlitsuk be a könyököt, hanem csak hagyjuk azt kissé, amennyire a mozgás kivánja /egyénenként más és más mértékben/ behajlitani. A kettő között lényeges különbség van!

A másik kar, amely annyi problémát okozott, az előbbiekben itt csak kis mértékben lendül előre az elrugaszkodáskor, csak annyira, hogy azt a bizonyos kis előrenyulást tulnyujtás veszélye nélkül tudja megcsinálni akkor, amikor a kiemelt láb előrejön. E kar szerepe meglehetősen passziv. Egyensulymegtartás és az előbb leirt módon a mozgáskoordináció megőrzése.

Mint ahogy a lábkiemelésnél a térd, itt a kiemelt lábbal azonos oldalu karnál a könyök vezesse a mozgást. /Kis kört irva le./ A kart is, mint a lábat, szinte ki kell emelni. /Itt a vállizület nyit./

Igy elérhetjük, hogy a kar nem kerül hátrább, mint sikfutás közben, az egyensulyi helyzet is biztosabb, a mozgás nem lesz széteső, hanem zárt és a test a továbbfutás szempontjából leérkezéskor a legelőnyösebb helyzetbe kerül.

A gátfutás oktatása.

Mozgástanitásnál arra kell törekedni, hogy minden zavaró és figyelmet elvonó tényezőt kikapcsoljunk és a tanitványnak csak a helyes mozgás végrehajtására kelljen ügyelnie. /Zavaró és a helyes mozgás végrehajtásáról a figyelmet elvonó tényező pl. maga a gát is. Kezdő fokon természetesen. Jó gátasnak egyébként a gátmozgást tökéletesen végre kell tudni hajtani akkor is, ha gát nélkül csinálja azt./

Ezért először vonalon, vagy egy-két cm magasságu akadályon /kisgáton/ lépésben haladjon át az atléta. /Ha kell, bontsuk fel a mozgást részleteire./ Utána egészen lassu /joggolásszerü/ futással, mely alig különbözik a sikfutástól. A láb kiemelése egészen minimális /szinte csak imitálásra szoritkozik/ de már itt is a térd vezesse a mozgást. Magát az egész lábkiemelést és azt hogy a térd vezesse a mozgást, ugy tudjuk érzékeltetni az atlétával, hogy felállitjuk kissé előredöntött testhelyzetbe /valaminek két kézzel nekitámaszkodik/ azután térd és lábfejnél fogva vezetjük a lábát a helyes mozgás kivánalmainak megfelelően. Ugyanigy a helyes karmunkára is ügyelünk már, ezenkivül a jó gát utáni helyzet kialakitása is itt kell, hogy már elkezdődjék. Éppen ezért már ezen a fokon nemcsak egy, hanem három,-hat gáton /vonalon/ gyakoroltassunk. Természetesen az egy gáton történő gyakorlás kezdő és haladó fokon egyaránt elengedhetetlen kelléke a gátfutás oktatásának, de ezzel párhuzamosan a több gáton való gyakorlás szintén nélkülözhetetlen a helyes oktatásban. Kezdő fokon a gátak magasságát és azok egymástól való távolságát mindig a tanitvány mozgásához igazitsuk. Csak olyan magas gáton gyakoroljunk, melyen az átjutás nem okozhat a kezdőben problémát. Mindenáron el kell kerülni azt, hogy ne a helyes mozgás keresztülvitelére való törekvés domináljon. A gátak egymástól való távolságát is mindig az atléta lépéséhez igazitsuk. Fokozatosan emelve a magasságot és nyujtva a távolságot elérhetjük azt, hogy a teljes távolság és magasság szinte magától kivánkozik. Gátfutóknál a hibák egyik főforrása talán az, hogy nem volt meg ez a fokozat, a fokozatosság és az erőlködésből, hogy elérje a következő gátat /azt is levegősen véve és utána kinyilva/ kialakult a rossz mozgás /jó nem is alakulhatott ilyen körülmények között/, ami azután be is idegződött. Márpedig tudjuk, hogy milyen nehéz egy meglévő rossz mozgást javitani. Lényegesen nehezebb, mint uj mozgás elsajátitása. Ilyen esetben vissza kell menni teljesen az oktatás elejére /ez persze igen nagy türelmet igényel mind az edző, mind a versenyző részéről/.

A csupán egy gáton történő oktatásnak az a veszélye, hogy itt csak a helyes gátramenetelen lesz a hangsuly és elsikkad a leérkezés fontossága. Az atléta ugyanis, ha következő gátat nem lát maga előtt, önkénytelenül is kienged, sokszor már a gát fölött is. A jó leérkezés pedig legalább olyan fontos, mint a helyes gát előtti helyzet. Ez utóbbi megtanitása ill. megtanulása még csak félmunka mind az edző, mind tanitványa részéről. Ha az atléta jól is megy rá a gátra, azért még a leérkezés lehet rossz. A jó gát előtti és gát fölötti helyzetnek tulajdonképpen nemcsak az a célja, hogy minél előbb és gazdaságosabban kerüljön át az atléta a gáton, hanem az is, hogy a jó leérkezés előfeltételét megteremtse. Sokszor tapasztalhattuk, hogy gát után / még egyforma gyorsaságu atlétáknál is/ némelyik gátas szinte állva marad, ugyanakkor mikor a másik erőteljesen lendül előre. Nyilvánvaló, hogy az fogja állva hagyni a másikat, akinek jobb a leérkezése.

A tapasztalat azt mutatja, hogy /különösen kezdőknél/ az első gátnál, esetleg kissé utána is/ még bizonytalan a mozgás és sokszor csak a harmadik, vagy ötödik gát után lesz jó a ritmus és a mozgás. Az első gát még rutinos versenyzőknél is sokszor kissé idegenszerü. /Ez viszont az egy gáton történő gyakorlás fontosságát jelenti./

Sokaknak az a véleménye, hogy az első gát legyen kissé biztonsági. Ez persze nem jelenti azt, hogy komoly különbség volna az első és utána következő gátak között,hanem inkább azt, hogy az első gáton nem szabad kockáztatni. Kezdőknél igen szembetünő, hogy az első gát levegős /sokkal magasabban halad át rajta mint kellene/ és csak sokszor a harmadik-negyedik gátnál kezd lejjebb merészkedni.

Ugy tapasztaltam, hogy mozgástanitás szempontjából igen eredményes a papirgátak /ahol a gát felső részét papir helyettesiti/ alkalmazása, különösen az olyan /főleg nő/ versenyzőknél, akik attól való félelmükben, hogy esetleg verik a gátat, levegősen veszik azt. /A könnyen billenő gát az Achilles-inat lehorzsolhatja./

Még kiforrt atlétáknál is alkalmazni kell az alacsonygátazást /szükitett távolsággal/ különösen akkor, ha mozgásbeli fogyatékosságot akarunk javitani.

Ma már a helyes ritmus fontosságát felismerve /Kiss István hivta fel erre először a figyelmet/ a jó edző nem nélkülözheti a ritmussal való tanitás módszerét sem.

A gátfutás ritmusban kifejezve három rövid, egy hosszu ütem. Nem elég tehát a helyes mozgást tanitani, hanem arra is sulyt kell helyezni, hogy az atléta mindig neki megfelelő ritmusban gyakoroljon. Az előbbiekben emlitettem, hogy a gáttávolságokat eleinte mindig az atlétához kell igaziteni. Később, mikor a távolságnak szinte magától kell nőnie, ezt a távolságnövekedést leghatásosabban ugy tudjuk elősegiteni, ha az atléta figyelmét felhivjuk a helyes ritmusra. Értem ezalatt azt, hogy a három rövid ütem után egy valóban hosszu ütem következzék. Ha ezt végrehajtja, a távolság nő. Természetesen van aki kezdettől fogva érzékeli ezt.

Szorosan ehhez kapcsolódik a "gátérzék" kifejlesztése. /Mint ahogy beszélünk labdaérzékről, ugyanigy a "gátérzékről" is lehet szó./ A gátérzék kétirányu: a gátmagasság és gáttávolság helyes érzékelése. Éreznie kell a jó gátasnak azt, hogy mi az a legkisebb magasság,amivel még átjut a gáton. /Ideális gátvételnél a lenditőláb farizmának combcsonti tapadásánál kell surolni a gátat./ Ugyanigy éreznie kell azt is, hogy hova kell leérkeznie ahhoz, hogy utána saját ritmusával és lépéshosszával futva a következő gát "kijöjjön". Hogy ez a leérkezés mennyire más és más egyénenként, arra fel kell emlitenem Kiss István cikkét: Hogyan fusson az alacsony termetü atléta gáton és az amerikaiak törekvését, mely a gát utáni közeli leérkezés felé irányul. /Dillard pl.annak idején azért esett ki az olimpiai válogató verseny döntőjéből, mert közel került az elrugaszkodáskor a gáthoz./

Ezért tartom fontosnak a kiforrt gátasoknál is az alacsonygátazást. Dobóknál pl. igen gyakran lehet látni, hogy az edzés befejezése után még u.n. "szórakoztató" dobálgatást végeznek. /Különböző sullyal, különböző testhelyzetből./ Ezt gátasoknál nem tapasztalni. Szinte menekülnek a gáttól.Pedig,mint ahogy a "dekázás", lábtenisz a labdaérzéket, a különböző magasságu és távolságu gátak ill.gátközök, a gátérzéket fejlesztik. Fejlesztik azáltal, hogy az atléta keresi közben a saját ritmusát azzal, hogy az elrugaszkodás intenzitását változtatja. Ha ezt alacsonygáton meg tudja csinálni,idő és türelem kérdése csak a végső siker.

Gátfutásunkkal kapcsolatos hiányosságok.

Régi, de még ma is aktuális mondás, hogy nálunk a gátfutókat akarjuk megtanitani vágtázni, holott célravezetőbb lenne a vágtázók között keresni a leendő gátast.

Ami a szakember-kérdést illeti, szerintem nem mondhatjuk azt, hogy kevés a gát-szakember. Ellenkezőleg /a gátfutás nem is a legnehezebb szám/. Inkább a kellő türelem hiányát vélem egyik főoknak,/atlétáknál is/. Nem szentelnek elég időt a helyes mozgás elsajátitására ill. elsajátittatására. Gátfutóink merevek. Nem végeznek elég célgimnasztikát.

Általános iskolai testnevelésünkben nem szerepel a gátfutás /a guruló technika igen/. Ha nem is a gátfutást, de legalább a gátfutás alapfeltételét, a hajlékonyságot jelentő alapos gimnasztikázást kellene jobban érvényre juttatni általános iskolai testnevelésünkben. /Ez a többi sportág ellen sem lenne bün./ A hajlékonyságot ugyanis ebben a korban, mig nem okoz nehézséget, kell kifejleszteni és azután állandó gyakorlással megtartani.

A legtöbb verseny időbeosztása olyan, hogy egy 110 gátas nem indulhat a számára oly fontos kiegészitő 100 m-es sikfutásban. Nemcsak atlétáinkban van tehát a hiba. Az edzői kar feladata, hogy /mint ahogy a Vörös Lobogó edzői megtették/ az illetékesek felé ésszerü javaslatokkal kiemelje a gátfutásunkat mostani helyzetéből.

A gátfutás népszerüsitése.

A gátfutás jelenleg atlétikánknak leggyengébb pontja. Ez a tény közismert. Ezen a helyzeten csak ugy lehet változtatni, ha a gátfutást népszerübbé tesszük. Leginkább azonban azok a sportágak népszerüek, melyekben jó eredményeink vannak. A népszerüsités egyik módja tehát a jobb eredmények produkálása. Miután pedig a jobb eredményeket főleg a népszerüsités által lehet elérni, azaz,ha minél többen foglalkoznak gátfutással, illetve üzik azt, meg kell nézni a népszerüsités egyéb módjait. Itt elsősorban arra gondolok, hogy az egyesületeket kell rászoritani arra, illetve érdekeltté tenni, hogy minél több gátfutót igyekezzenek nevelni. Ezzel kapcsolatosan tervet kellene készitení. Az egyesületi rangsorolásnál valami módon előnyösebb elbirálásban részesiteni a jobb gátfutó eredményekkel rendelkező egyesületet. Lehangoló az a tény, hogy amig köztudomásu minden atlétikai szer kelendősége, egyes szerek pedig már-már hiánycikként lépnek elő az illető szám népszerüségének következtében, addig hiteles adatok alapján sportszerboltjaink 4 éve nem adtak el egyetlen darab gátat sem.

Az összes futószámban rendeznek váltóill.csapatbajnokságot, ill. váltó- és csapatversenyeket. Az ügyességi számokban szintén vannak csapatversenyek, ill.csapatbajnokságok. Gátfutásban sem váltó-, sem csapatbajnokságokat nem szoktak rendezni. A gátfutás ezzel is hátrányosabb helyzetben van.

Ha az egyesületekben nagyobb sulyt helyeznek a gátfutásra, akkor meg lehet nézni a következő kérdést: az anyagkiválasztást. Ma is áll az a tény, ami egyébként már több évtizedes megállapitás, hogy mig Amerikában a rövidtávfutókat igyekeznek megtanitani gátazni, addig nálunk a gátfutókat próbálják meggyorsitani. Nem kétséges hogy az előbbi vállalkozás kecsegtet inkább sikerrel. Ha azonban a dolog mélyére tekintünk azt látjuk, hogy bizony a magyar rövidtávfutókból - jelen és közelmultat illetően - nem igen lehetett volna gátfutókat faragni /egész elenyésző kevés kivételtől eltekintve/. Mi volna hát a megoldás? Meg kell próbálni olyanokból rövidtávfutót csinálni, akik rendelkeznek azokkal a tulaj-

donságokkal, melyekre egy gátfutónak szüksége van. Konkréten gondolok itt az ugrókra. Szerintem nem egy olyan ugrónk van, aki kiváló alany lenne. Ehhez persze megfelelő kezdeményezés, ill.vállalkozó szellem volna szükséges.

Ha már megvan a megfelelő anyag, következhet a velük való foglalkozás problémája. Kétségtelen, hogy bizonyos türelmetlenség tapasztalható a gátfutók felkészitése és versenyeztetése körül. Technikailag még nem képzett, vagy nem eléggé képzett gátfutót látunk gátfutó versenyeken indulni az egyesületi érdekek következtében. Különösen szembetünő ez serdülő női 80-as gátfutó versenyeken. Azt javaslom, hogy vezessék be a női serdülő 80 gátas versenyeken a rövidebb gáttávolságot. Ha nem eléggé érett gátfutót inditunk el versenyen, annak az a következménye, hogy a gátlások következtében romlik a mozgás és ez a helytelen mozgás a többszöri versenyek alkalmával könnyen be is idegződik. Ezt azután kijavitani nehezebb, mint teljesen uj mozgást megtanitani. Az edzéseken igen lényeges, hogy helyes mozgást tanuljon a kezdő. Most kisérleteznek /Farkas Pál és Szabó Ambrus/ könnyen billenő, ill.kevés ellenállást kifejtő müanyag tanulógát kialakitásával. Ez főleg, ha az egyesületek meg is veszik, lényegesen előrevinné a kérdést.

Egyéb problémák is akadnak, melyeket nem is olyan egyszerü megoldani:

1./ Sok tehetséget visznek el a többi sportágak. Szórakoztatóbb jellegüknél fogva nagyobb vonzerőt gyakorolnak a fiatalságra. /Labdajátékok./

2./ Még mindig nincs meg a teljes összhang az iskolai testnevelés és a versenysport között.

3./ Az egyes versenyzők átállitása is igen nehéz. Akik kiváló sikformával rendelkeznek, megelégszenek azzal és nem gondolnak arra, hogy ugyanaz a sikforma gáton mennyivel kamatozóbb volna. Országos viszonylatban kiváló rövidtávfutó, európai viszonylatban nulla. Ez a sikforma megfelelő gáttechnikával esetleg világklasszist is jelenthetne.

Ha pedig sikerülne elérni azt, hogy csak két sikeres átállitás lenne, a következő években nem tehetnénk ilyen megállapitást, hogy gátfutásunk atlétikánk leggyengébb pontja.

Sójtör József:

Sulylökés INDULÁSA — KÉTLÁBRÓL

Az elmult évben több helyről lehetett hallani a sulylökés indulásának megváltoztatásával kapcsolatos próbálkozásokról. Megjelent a Képes Sportban is egy rövid irás "képsorozattal", aminek azonban az volt a hibája, hogy a 2. és 3.kép azonos volt, igy az amugy is meglévő bizonytalanságot csak fokozta. Már versenyeken is feltüntek indulók, akik ezzel próbálkoztak, azonban minden esetben hiányzott ezekből a mozgásokból a lényeg amiért a változtatás éppen szükségessé vált.

Az atlétaedzők elmult évi országos értekezletén is felmerült a probléma - de sajnos csak magánbeszélgetések során - és a helyzet az, hogy szakembereink is más-más felfogással rendelkeznek. Helyes lenne ebben a kérdésben tisztázni a problémát - akár egy ankét összehivásával is - addig is azonban szeretnék ismertetni egy elgondolást, ami nem azonos az emlitett mozgásokkal, a jelenlegi legjobbnak tartott technika hiányosságait sem küszöböli ki teljes mértékben, de az emlitett kérdés tanulmányozása kapcsán támadt az ötletem és ugy érzem - mivel gyakorlatban is kipróbálást nyert már - szükséges nyilvánosságra hozni megvitatásra és esetleges továbbfejlesztésre.

Előre kell bocsátani, hogy az uj mozgásokat általában maguk a versenyzők találják ki. A multban legalább is szinte kivétel nélkül egy-egy versenyző hozott forradalmi változásokat a technikákban. Nem feladatom most a sulylökés kialakulását sorra venni, mindenki tudja, hogy a legnagyobb fejlődés a háttal való indulás széleskörü elterjedése óta következett be /nem beszélek most természetesen az edzésrendszerbeli fejlődésről, mert itt már más a helyzet/.

Bonckés alá véve azonban, a jelenlegi technikának több hibáját lehet megállapitani. Ilyenek: a golyó utjának törése a horizontális, valamint frontális sikot tekintve is, továbbá annak sebessége szempontjából éppen a háttal felállás következtében előálló törés, ami akkor áll elő, amikor a dobás meginditásakor a jobb csipőt a "szer alá forgatjuk". Ez a mozdulat nem hat közvetlenül a golyóra, annak további türetlen vezetése érdekében azonban feltétlenül szükséges. - Különben a sulylökés technikájának éppen ez a legkritikusabb része. A képsorozatokon jól látható ennél a mozzanatnál a jobb váll némi süllyedése a dobás meginditásakor.

Ezeknek a közismert tényeknek a megállapitása késztetett néhány szakembert arra, hogy ezuttal elméleti uton igyekezzék a technikán javitani. 1960.májusában Toni Nett ismert német szakiró, valamint dr.Med.Franz Nitsche a "Leichtathletik" hasábjain ismertette a "lábváltásos" és a "háromlépés" technikát. Előbbivel versenyzett Hubai Gyula és Józsa Bálint a Honvéd versenyzői az elmult évi tizpróba-bajnokságon és mindketten - néhány hetes gyakorlás után - egyéni csucsot értek el vele. Ennek lényege, hogy bal lábról indulva /jobbkezes dobóról beszélve/ a jobb lábra ugranak be és a továbbiak során már változatlan a dobás.

A "háromlépés" technikának lenne célja az emlitett hiányok teljes kiküszöbölése: a golyó töretlen vezetése horizontálisan és frontálisan, valamint a csipőaláforgatás következtében előálló szükségszerü időveszteséget kiküszöbölni olymódon, hogy a három

lépés által szerzett lendületvétellel egyidejüleg a kidobóállásba érkezéskor a medence és váll sikja is a dobás irányára mutat és a dobó már csak a kilökéssel törődik, ami ezáltal egyenesvonalu emelés lesz. Utóbbi elméletileg valóban tökéletes lehet, azonban megváltoztatja a kilökés jelenlegi módját és ezért éppen a korábbi technika hiányosságainak teljes kiküszöbölése miatt csak tökéletes begyakorlás mellett lehet eredményes, amihez nagyon sok idő kell és szerintem a jelenlegi dobók erre már nem is lennének képesek.

Az emlitett mozgásokkal való foglalkozás közben vetődött fel bennem az indulás egy harmadik, biztonságosabb változatának gondolata, amit azonban a gyakorlatban az elmult versenyidény végén nem tudtunk kipróbálni. Az átmeneti időszakban nem foglalkoztunk a kérdéssel, de januártól kezdve az edzések során szer nélkül iskolázásszerüen elkezdtük a gyakorlást részmozgásokkal, heti két alkalommal csoportos foglalkozás keretében. A februári fedettpályás háziversenyünkön a táblázatban szereplő versenyzők ugy indultak sulylökésben, hogy előtte nem is volt a kezükben golyó, csupán részmozgásokat és rávezető gyakorlatokat végeztek. A február 12. ill. 19-i verseny után pontosan négy hétre volt az országos verseny, amire már heti 3 alkalommal sulylökéssel is készültek a versenyzők, egy-egy alkalommal azonban nem végeztek 20-25 dobásnál többet. Az alábbi táblázaton feltüntetett eredmények eléggé hü képben mutatják a fejlődést és még azt is hozzá kell tenni, hogy a második verseny előtt már a szabadban is dolgoztunk és ez a fiuknál észrevehető letörést eredményezett. Korognai az első alkalommal nem az uj indulással kezdett, de másodszor már valamennyien ezzel dobtak. Természetesen még nem teljesen kidolgozott mozgással, ami azonban csak még további fejlődési lehetőségeket biztosit.

Hozzátehetem még, hogy szakosztályunk felnőtt tagjai - akik számára nem volt téli versenyzési lehetőség - szintén megpróbálták az uj indulást és a koratavaszi eddigi edzések szintén biztató fejlődést mutatnak.

N é v	Szül. év	Korcsoport	1960.évi legjobb eredménye	1961. februári fedettpálya eredménye	1961. márciusi fedettpálya versenyen elért eredm.
Korognai László	1942	ifj.	13.81	13.84	14.16
Treiber Miklós	1944	ifj.	13.00	13.20	13.23
Fejér Géza	1945	serd.	12.66	14.36	15.08
Mácsik Julia	1944	ifj.	9.71	10.16	10.69

Elgondolásom a következő:

Felállás a kör hátsó részén mindkét lábon egyenletesen elosztott testsullyal. Lábfejek egymástól kb 10-15 cm-re. A golyó lendületbehozása érdekében lábujjra emelkedünk, majd mindkét lábbal egyformán mély guggolásba ereszkedünk. Ebből a helyzetből lenditjük a bal lábat a dobás irányába, amit követ a becsuszás, majd a kidobó helyzetbe érkezéstől a továbbiakban már nincs változás.

Az indulás előnyei:

1./ A páros lábbal végzett indulás biztonságosabb. A sulypont szélesebb alapokon nyugszik és a lenditéshez is kedvezőbb helyzetet biztosit. Ha ugyanis hátulról figyeljük a sulylökőinket, egyet sem találunk, akinél a korábbi indulásnál a comb és alszár ennél a mozzanatnál megtartaná függőleges helyzetét. A lendületvételnél ugyanis rendszerint a jobb láb mögé huzott bal láb alszára nem függőleges, hanem keresztben van, ami a lenditéskor a láb balra eltolódását idézi elő. Emiatt a bal láb balra oldalt kerül, ami a felsőtest korai kinyilását, a sulypontnak balra eltolódását és végeredményben az egész dobásnak a lerövidülését idézi elő. Az indulás bizonytalansága tehát egész sor hibát von maga után.

2./ A sulylökés egyik kritikus pontja a golyó legtávolabbi, legmélyebb helyzetbe hozása által annak utjának meghosszabbitásakor áll elő. Ezt a nagy terhelést kétlábbal könnyebben elviseljük, mint korábban eggyel. Igen sok esetben ez a helyzet ezáltal lényegesen mélyebb is lehet.

3./ A lendités iránya párhuzamos a dobás irányával. Mivel azonban a sulypont a mély helyzetben a két láb között volt, lenditéskor, majd azt követőleg a kidobóhelyzetbe érkezéskor is sulypontunk valamivel elénk kerül, ezáltal lényegesen zártabb lesz a kidobóhelyzet, nem okoz problémát a bal láb letétele sem.

4./ A sulypontnak a kissé jobbra eltolódása kedvezőbb előfeltételeket teremt a dobás megindítására, amennyiben a jobb csípőnek a golyó alá forgatása pontosan ebbe az irányba történik.

5./ Végül felállás a nők anatómiai sajátosságainak sokkal inkább megfelel, amennyiben a szélesebb csípő következtében a comb és alszár helyzete egylábon való támaszkodásnál egyensulyi szempontból nem volt kedvező. Ez idézte elő a sok bizonytalankodást, egyensulyvesztést ebben a fázisban.

Természetesen ilyen rövid idő alatt végleges álláspontot elfoglalni egy uj mozgással kapcsolatban elhamarkodott lenne. Az idő és a további gyakorlás azonban csak még jobb eredményeket hozhat a fokozatosan beidegzett mozgás biztonsága kapcsán. Magam arra az álláspontra jutottam máris, hogy az áttérés azonnal is eredményes lehet, ezért szeretném elgondolásomat vitára bocsátani és egyben közreadni kipróbálásra. Biztos vagyok abban, hogy ezáltal további előrehaladást érhetünk el, én pedig szivesen állok rendelkezésre akár részletesebb indoklás, akár szélesebbkörü vita esetén is.

Felelős kiadó: Sport- Lapkiadó és Propaganda Vállalat Igazgatója

Sport Kiadó Sokszorosító Üzeme — Felelős a Vállalat igazgatója

SZÖVETSÉGI Közlemények

Fontos tudnivalók az igazolások és átigazolások lebonyolításához.

Igazolás benyujtásának módja: /egy személy leigazolásához szükséges/:

1 db minősitési könyv: pontosan kitöltve, versenyzővel aláiratva, fénykép beleerősitve. A minősitési könyv második oldalán lévő "Játék- rajteng.illetve sportbeli osztály" részben a Kelet, Sportkör és Sportág rovatot minden esetben ki kell tölteni.

1 db igazolási lap: pontosan kitöltve, versenyző és szakosztályvezető aláirásával + bélyegző.

3 db nyilvántartási karton: nyomtatott betüvel vagy géppel kitöltve.

Iskolai- és iparitanulóknál - ha nem az iskola vagy intézet sportkörébe kéri igazolását - az iskolai engedély csatolása. Az igazoláshoz születési anyakönyvi kivonat nem kell!!

Átigazolás benyujtásának módja: /egy személy átigazolásához szükséges/:

A versenyző minősitési könyve.

1 db Átigazolási lap: pontosan kitöltve, aláirásokkal ellátva. /A nyilvános versenyen való utolsó indulás dátumát pontosan kérjük beirni - év, hó, nap, - a megfelelő helyre. - A keltezés helye nem tévesztendő össze az utolsó indulás helyével!/

Főiskolai, egyetemi hallgatónál a beiratkozás igazolása.

• • •

Alábbiakban közöljük az atlétikában használatos nyomtatványok számait:

Minősitési könyv: R.sz.251 Sportpropaganda, Rákóczi ut 57/a.
Igazolási lap: R.sz. 329 - Sport L. 5/m - 59-4172 Nyomdaip.Tani.
vagy: 57-4612 Nyomdaipari Tanulóintézet.
Átigazolási lap: R.sz.336 - 59-4172 Nyomdaipari Tanulóintézet.
Nyilvántartási karton: R.sz.330 - Sport Lap és Könyvkiadó
vagy: 57-3132 Nyomdaipari Tanulóintézet.

Felhivjuk a sportkörök figyelmét, hogy igazolást vagy átigazolást csak a fenti nyomtatványokon fogadunk el. A nyomtatványok beszerezhetők: Budapest VIII.,Rákóczi ut 57/a. Sportpropaganda.

• • •

Igazolások időpontja: minden hétfőn és szerdán 17-19 óráig a MASZ-ban.

Átigazolások időpontja: minden szerdán 17-19 óráig a MASZ helyiségeiben.

Kérjük sportköreinket, ugy hozzák be, vagy küldjék el kérelmeiket, hogy a fenti napokra megérkezzenek, mert a jövőben csak a fenti időpontokban csinálunk igazolást, III. átigazolást.

Ha a sportkör nem a fent közöltek szerint adja be az igazolási, vagy átigazolási kérést, mely miatt annak elkészitése hosszabb időt vesz igénybe, a felelősséget a sportkörnek kell vállalnia, hogy versenyzője - esetleg - a versenyen nem indulhat el.

A Magyar Athletikai Szövetség mindennemü hivatalos közleményt, versenykiirást és tájékoztatót csak az Atlétikai Hiradón keresztül tesz közzé.

Tekintettel arra, hogy számos sportkör még a mai napig nem fizetett elő az Atlétikai Hiradóra és ennek következtében nem jutott a különböző határozatoknak és kiirásoknak a birtokába, ismételten kérjük a sportkörök atlétikai szakosztályait hogy az Atlétikai Hiradóra mielőbb fizessenek elő. Előfizetési dij egy évre 36.- Ft, mely összeget a MASZ 251.502-V.sz. csekkszámlájára kell befizetni.

Tájékoztató

az Egyesületi Bajnokság alsóbb osztályu versenyeinek lebonyolításához.

1./ Vidéki csoportbeosztás.

II. osztály:

1./ csoport:	2./ csoport:
Baranya megye	Győr megye
Tolna megye	Vas megye
Zala megye	Komárom megye
Somogy megye	Fejér megye
Baja város	Veszprém megye

3./ csoport:	4./ csoport:
Szolnok megye	Borsod megye
Békés megye	Heves megye
Csongrád megye	Nógrád megye /B. gyarmat nélk./
Bács megye /Baja nélkül/	Hajdu megye
Cegléd,Nagykőrös, Abony városok	Szabolcs megye

III.osztály:

A./ csoport:	E./ csoport:
Baranya megye	Szolnok megye
Tolna megye	Békés megye
Baja város	

B./ csoport:

Somogy megye
Zala megye

C./ csoport:

Győr megye
Vas megye

D./ csoport:

Komárom megye
Fejér megye
Veszprém megye

F./ csoport:

Csongrád megye
Bács megye /Baja nélkül/
Cegléd, Nagykőrös, Abony városok

G./ csoport:

Borsod megye
Heves megye
Nógrád megye /B. gyarmat nélk./

Megjegyzés: mind a II. mind a III. osztályban Pest megyéből Gödöllő, Vác, Göd és Bia, valamint Nógrád megyéből Balassagyarmat a budapesti csoportba nyertek besorolást.

2./ Versenyt rendező sportkörök.

Az előbb közölt csoportbeosztás alapján fordulónként a következő sportkörök rendezik a versenyeket:

I. forduló /junius 4/:

II. osztályban:

I. csoport: Pécsi VSK
II. csoport: Győri Vasas ETO
III. csoport: Gyulai MEDOSZ
IV. csoport: Debreceni EAC

III. osztályban:

A./ csoport: Pécsi VSK
B./ csoport: Nkanizsai Dózsa
C./ csoport: Győri Vasas ETO
D./ csoport: Dorogi Bányász
E./ csoport: Gyulai MEDOSZ
F./ csoport: Szegedi EAC
G./ csoport: Diósgyőri VTK
H./ csoport: Debreceni EAC

II. forduló /junius 11/:

II. osztályban:

I. csoport: Szekszárdi Dózsa
II. csoport: Szombathelyi Haladás
III. csoport: Kecskeméti TE
IV. csoport: Nyiregyházi VSC

III. osztályban:

A./ csoport: Szekszárdi Dózsa
B./ csoport: Kaposvári Petőfi
C./ csoport: Szombathelyi Haladás
D./ csoport: Székesfehérvári MÁV
E./ csoport: Szolnoki MÁV
F./ csoport: Kecskeméti TE
G./ csoport: Gyöngyösi Bányász
H./ csoport: Nyiregyházi VSC

III. forduló /junius 18/:

II. osztályban:

I. csoport: Bajai Építők
II. csoport: Tatabányai Bányász
III. csoport: Szolnoki MÁV
IV. csoport: Diósgyőri VTK

III. osztályban:

A./ csoport: Bajai Építők
B./ csoport: Zalaegerszegi TE
C./ csoport: Győri Dózsa
D./ csoport: Tatabányai Bányász
E./ csoport: Szolnoki MÁV
F./ csoport: Ceglédi VSE
G./ csoport: Diósgyőri VTK
H./ csoport: Debreceni Építők

IV. forduló /julius 9/:

II. osztályban:

I. csoport: Nagykanizsai Bányász
II. csoport: Székesfehérvári MÁV
III. csoport: Szegedi VSE
IV. csoport: Debreceni VSC

III. osztályban:

A./ csoport: Pécsi Dózsa
B./ csoport: Nagykanizsai Bányász
C./ csoport: Szombathelyi Haladás
D./ csoport: Székesfehérvári MÁV
E./ csoport: Békéscsabai MÁV
F./ csoport: Szegedi VSE
G./ csoport: Salgótarjáni ÜMSE
H./ csoport: Debreceni VSC

II. és III. osztályu versenyek csak vasárnap rendezhetők. A versenyek kezdési időpontjánál kérjük figyelembe venni a vonatok érkezését és indulását.

Kérjük a megyei szövetségeket, hogy a területükön működő atlétikai szakosztályok cimét a MASZ-szal április hó 15-ig közölni sziveskedjenek, hogy annak alapján a rendező sportköröket tájékoztatni tudjuk.

Versenykiírások

A Magyar Népköztársaság 1961.évi serdülő pályabajnokságának kiirása.

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: 1961.julius 1-én d.e. 9 órai kezdettel a Csepel SC sporttelepén.

3./ A bajnokság rendezője: a Magyar Atheltikai Szövetség.
A versenybiróság elnöke: Farkas Pál
helyettese: Sugár István
titkára: Kalovits István

4./ A bajnokság résztvevői: az egyesületek által benevezett serdülő korcsoportba tartozó versenyzők, akik 3 hónapnál nem régebbi keltezésü orvosi engedéllyel rendelkeznek és ez évben a benevezett versenyszámokban az előirt szinteredményeket elérték. Uttörő versenyzők csak a MASZ engedélye alapján indulhatnak.

5./ Versenyszámok:

Fiuk:	Leányok:
100 m	100 m
400 m	400 m
1000 m	80 m gát
80 m gát	magasugrás
magasugrás	távolugrás
rudugrás	sulylökés
távolugrás	diszkoszvetés
suly /5 kg/	gerelyhajitás.
diszkosz /1.5 kg/	
gerely /600 gr/	
kalapács /5 kg/	

A váltófutások mindkét nem részére az országos váltóbajnokság keretében kerülnek megrendezésre. - A szinteredményeket a MASZ Elnöksége 1961.junius 8-án közli.

6./ Helyezések eldöntése: a fennálló szabályok szerint.

7./ Díjazás: a versenyszámok győztesei "A Magyar Népköztársaság 1961.évi serdülő bajnoka" cimet nyerik. A versenyszámok első három helyezettje éremdijazásban részesül.

8./ Nevezési határidő: a nevezéseket a MASZ irodába /Bp.V.,Rosenberg házaspár u.1./ kell beküldeni. Nevezési határidő: 1961 junius 14-én 18 óra. Későn 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 1961.évi gyalogló és marathon futóbajnokságainak kiirása.

1./ A bajnokság célja: az 1961.évi országos bajnokság eldöntése.

2./ A bajnokságok helye és időpontja:

Marathon futóbajnokság: Budapest, 1961. szeptember 2.
20 km gyalogló bajnokság: Debrecen, 1961.julius 2.
50 km gyalogló bajnokság: Budapest, 1961.julius 16.

3./ A bajnokságok rendezője: a Magyar Athletikai Szövetség.
A marathon futóbajnokság versenybiróságа:
elnök: Zsigmond Mátyás
helyettese: Váczi Lajos
titkár: Pataki István

20 km gyalogló bajnokság versenybiróságа:
elnök: Nyilas Zoltán
helyettese: dr.Rajkai Tibor
titkár: Kovács Gyula

50 km gyalogló bajnokság versenybiróságа:
elnök: Székely Alajos
helyettese: Nyilas Zoltán
titkár: Zavarkó Géza

4./ A bajnokságon részt vehetnek: az egyesületek által benevezett versenyzők és csapatok. A marathon futásban és 50 km gyaloglásban azok a versenyzők indulhatnak, akik 3 napnál nem régebbi keltezésü orvosi engedéllyel rendelkeznek és akiknek nevezését a szövetség elfogadta.

5./ Versenyszámok:

Marathon 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.oszt.szintet el kell érniök. Akik a verseny folyamán a III.osztályu szintet nem érik el, eredményüket a csapatversenyben nem veszik figyelembe.

7./ Nevezési határidő:

Marathon bajnokságra: 1961.augusztus 10.
20 km gyalogló bajnokságra: 1961.jun.12.
50 km gyalogló bajnokságra: 1961.jun.26.
A nevezéseket a MASZ irodába kell megküldeni.

8./ Díjazás: a bajnokság győztes versenyzői és győztes csapatai "A Magyar Népköztársaság 1961.évi marathon, ill.gyalogló bajnoka" cimet nyerik el. A bajnokság első három egyéni és csapat helyezettje éremdijazásban 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.

Bajnoki pontverseny állása az országos serdülő és ifjusági mezei bajnokság után:

F é r f i a k :

1.	Vasas Izzó	27 pont
2.	Vasas SC	23 pont
3.	MTK	18 pont
	Pécsi VSK	18 pont
5.	Ceglédi Hunyadi	15 pont
6.	Bp.Honvéd	14 pont
7.	Ujpesti Dózsa	13 pont
8.	Salgótarjáni BTC	12 pont
9.	Kaposvári Dózsa	11 pont
10.	Debreceni Épitők	10 pont
11.	Miskolci ITSK	8 pont
12.	Soproni MAFC	7 pont
13.	Józsefvárosi Sportiskola	6 pont
14.	602. sz. ITSK	5 pont
15.	Békéscsabai MÁV	4 pont
16.	Csepel SC	3 pont

N ő k :

1.	I. sz. ITSK	57 pont
2.	Józsefvárosi Sportiskola	27 pont
3.	Nagykanizsai Bányász	21 pont
4.	Békéscsabai MÁV	18 pont
5.	Makói MÁV	14 pont
	Vasas Izzó	14 pont
7.	Szegedi VSE	13 pont
8.	Hatvani VSC	9 pont
	MTK	9 pont
10.	Békés megyei Sportiskola	5 pont
11.	Debreceni Sportiskola	4 pont

VERSENYNAPTÁR

az 1961.évi gyalogló versenyekről.

V.7.	10 km
V.14.	20 km - rendező: Vasas SC
V.21.	3 km ifjusági
V.28.	25 km - Berlin
V.28.	25 km -
VI.4.	5 km ifjusági
VI.11.	10 km E.B.
VI.18.	1 órás és 15 km - Póstás
VI.25.	10 km ifjusági -
VII.2.	20 km orsz.bajnokság - Debrecen
VII.9.	10 km E.B.
VII.16.	50 km orsz.bajn.,Népstadion,MASZ
VII.23.	5 km ifjusági -
VII.30.	25 és 30 km - Csepel SC
VIII.13.	20 km és 2 órás
VIII.20.	1500 m ifjusági
VIII.27.	1 órás és 15 km -
IX.2.	10 km - ITSK
IX.10.	20 km - Előre
IX.17.	20 km vándordijas /3-as cs./ DEAC 3 km ifjusági
IX.24.	25 és 30 km
X.1.	10 km ifjusági
X.8.	15 km
X.15.	50 km Népstadion - ESC
X.22.	20 km - Bp.Honvéd

A Luganói Kupa gyalogló versenyeinek időpontja és szinhelye a naptárban még nincs feltüntetve, mivel adatai ezideig nem ismeretesek.

VERSENYNAPTÁR

az 1961.évi hosszutávfuto versenyekről.

III.12.	mezei verseny - rendező: Spartakusz
III.23.	mezei verseny - rendező: Csepel
IV.9.	mezei bajnokság - rendező: BTST
IV.23.	mezei bajn., országos - MASZ
V.7.	marathoni - Athén
V.13.	5000 m - Népköztársasági Kupa
V.14.	20 km - Izzó
V.28.	25 km - Berlin
V.28.	25 km - Sopron
VI.4.	5000 m - E.B.
VI.11.	30 km - Bp.Honvéd
VI.18.	1 órás és 15 km
VI.25.	10.000 m E.B.
VII.2.	20 km - Előre
VII.9.	5000 m - E.B.
VII.23.	marathoni,nemzetközi Szeged,Spart.
VIII.6.	25 km és 2 órás
VIII.20.	15 km és 1 órás
IX.2.	marathoni,orsz.bajnokság, MASZ
IX.10.	10.000 m orsz.bajnokság, MASZ
IX.17.	30 km MEDOSZ
X.1.	15 km, Törekvés
X.8.	marathoni, Kassa
X.29.	marathoni, Csepel SC
XI.7.	15 km, XIV.ker.háztömbkörüli

AZ ORSZÁGOS IFJUSÁGI ÉS SERDÜLŐ MEZEI BAJNOKSÁG ÉRTÉKELÉSE

Az idei országos mezei bajnokságok legfeltünőbb és legörvendetesebb jelensége a vidéki versenyzők előretörése volt. Az egyéni első hat között a férfi ifjuságiaknál és serdülőknél 5-5 volt vidéki. A lányoknál az arány némileg a pestiek javára módosult /3, illetőleg 1 fő/. Az egyénivel ellentétben csapatban 1-2-3-4 volt a négy számban az arány. Egyénileg az ifjuságiaknál nem ugrott ki senki. Az első 6 közé eddig nem ismert név nem került. Mind Mecser, mind Tóth Mária bajnokságára számitani lehetett, sőt bizonyos fokig a két serdülő-bajnok, Freisleben és Kalász bajnokságára is biztosan lehetett számitani. Meglepetés volt viszont bizonyos mértékig a férfi ifjuságiaknál az inkább 800-as vidékiek előkelő szereplése. Annál szebb ez, mert pl.Aradi a tél folyamán betegsége miatt elég sok edzést kénytelen volt kihagyni. A bajnokok ugy egyéniben, mint csapatban igen biztosan, sőt fölényesen szerezték meg győzelmüket. Eredményük mögött komoly munka van és minden dicséretet megérdemelnek A legnagyobb meglepetést az MTK teljesen uj erőkből álló férfi ifjusági csapatának győzelme keltette. A rendezés nagy általánosságban megállta helyét. Kétségtelen, hogy olyan rövid távon, mint a női serdülőké, mindenkor el lehetünk készülve olyan jelenetekre, mint amilyeneknek tanui voltunk,főleg ha ilyen tömeg indul. Ez különben nem idei probléma. Megoldásához több tényező együttes alkalmazásával juthatunk csak. Igy kétségtelenül szükség van az indulók számának csökkentésére. Erre legalkalmasabb a több fokozat bevezetése /járási, megyei, több megyéből alkotott terület, országos/ honnan csak meghatározott létszámu egyén és csapat mehetne tovább. Ugyanigy megnyujtaná a mezőnyt a hosszabb, pl.700 m-es táv és a nehezebb terep is. Elég szomoru, hogy még mindig vannak kellő tárgyilagossággal nem rendelkező egyesületi vezetők, akik a szükséges tudással még nem rendelkező felkészületlen versenyzőiket is minden lelkiismeretfurdalás nélkül elinditják.

Mindent egybevetve, a mezei bajnokság minden hibája ellenére is igen jó propagandája volt az atlétikának és az ott folytatott küzdelmeknek remélhetőleg a pályán is folytatása lesz - szorosabb versenyekben.

Férfi ifjusági egyéni:

1.	Mecser Lajos Salgótarjáni BTC	9:44.0
2.	Aradi János Debreceni Építők	9:48.0
3.	Pamuki József Kaposvári Dózsa	9:54.4
4.	Máté Sándor Vasas Izzó	10:04.6
5.	Biró Balázs Soproni MAFC	10:12.2
6.	Janczer János Pécsi VSK	10:13.8

Női ifjusági egyéni:

1.	Tóth Mária I.sz.ITSK	3:28.0
2.	Ribnikár Gizella Józsefv.Sportisk.	3:32.2
3.	Nagy Katalin Hatvani VSC	3:34.2
4.	Such Margit Békéscsabai MÁV	3:35.4
5.	Árvai Julia I.sz.ITSK	3:36.4
6.	Dávid Katalin Nkanizsai Bányász	3:36.6

Férfi ifjusági csapat:

1. MTK ..... 125 pont
Zémann,Bálint,Fabók,Nagy,Bábonyi
2. Vasas Izzó ..... 174 pont
Máté,Ehmann,Pakós,Sipos,Vincze
3. Bp.Honvéd ..... 182 pont
Bogyó,Gaál,Lázár,Ollé,Hartmann
4. Ujpesti Dózsa ..... 198 pont
Scherczer,Dombóvári,Józsa,Horváth,Csóka
5. Pécsi VSK ..... 227 pont
Janczer,Honti,Verbőczi,Bukovits, Kiss
6. Vasas SC ..... 239 pont
Mester,Hajós,Dobozi,Urbán,Fehér

Leány serdülő egyéni:

1. Kalász Erzsébet Békéscsabai MÁV 1:32.8
2. Kiss Erzsébet Józsefv.Sportiskola 1:34.5
3. Szloboda Ibolya I.sz.ITSK 1:36.6
4. Oláh Katalin I.sz.ITSK 1:37.4
5. Tóth Erzsébet I.sz.ITSK 1:37.8
6. Halasi Mária MTK 1:39.4

Leány serdülő csapat:

1. I.sz.ITSK ..... 12 pont
Szloboda,Oláh,Tóth
2. MTK ..... 48 pont
Halasi,Bálint,Varga
3. Békéscsabai MÁV ..... 55 pont
Kalász,Such M, Virág
4. Békés megyei Sportiskola ..... 59 pont
Kliszek,Bogyi,Deák
5. Debreceni Sportiskola ..... 65 pont
Bujdosó,Boross,Nábrádi
6. Makói MÁV ..... 75 pont
Szegedi,Gera,Erdei

Női ifjusági csapat:

1. I.sz.ITSK ..... 19 pont
Tóth, Arvai, Gulyás
2. Nagykanizsai Bányász ..... 36 pont
Dávid, Horváth, Borbiró
3. Vasas Izzó ..... 66 pont
Czikora, Kollár, Bednarik
4. Szegedi VSE ..... 76 pont
Ökrös, Mánik, Zielbauer
5. Józsefvárosi Sportiskola ..... 76 pont
Ribnikár, Széplaki, Erdélyi
6. Makói VSE ..... 80 pont
Rotár, Borsos, Szilágyi

Fiu serdülő egyéni:

1. Freisleben András Vasas 6:47.0
2. Bajusz Sándor 602.sz.ITSK 6:51.2
3. Duska Ferenc Békéscsabai MÁV 6:55.4
4. Kecskés Gyula Ceglédi Hunyadi 7:02.8
5. Varga László Kaposvári Dózsa 7:04.8
6. Szivák István Ceglédi Hunyadi 7:05.6

Fiu serdülő csapat:

1. Ceglédi Hunyadi ..... 80 pont
Kecskés,Szivák,Bálint,Kulik,Kemény
2. Miskolci ITSK ..... 110 pont
Miskolci,Nagy,Szücs,Kemény,Mikó
3. Józsefvárosi Sportiskola ..... 116 pont
Horváth,Verpeléti,Rózsa,Kovács J. Kovács Gy.
4. Vasas SC ..... 164 pont
Freisleben,Barics,Gara,Kerényi, Szabó.
5. Vasas Izzó ..... 180 pont
Jencsok,Czirok,Martin,Molnár, Sikter.
6. Csepel SC ..... 202 pont
Sandli,Drexler,Bátori,Klettner, Kecskés.

VERSENYSZABÁLYOK módositása

A Nemzetközi Atlétikai Szövetség Technikai Bizottságának javaslatára a Tanács a következő versenyszabályokat változtatta meg. Tekintettel arra, hogy a Magyar Atlétikai Szövetség versenyszabályai az elmult évben megegyeztek a Nemzetközi Szövetség versenyszabályaival, szükségessé vált, hogy a megváltozott versenyszabályokat mi is elfogadjuk és azokkal a mi versenyszabályainkat is megváltoztassuk.

Az IAAF kongresszusán a következő versenyszabályok kerültek megváltoztatásra, ill egyes versenyszabályok kiegészitésre:

26.§. A cél, 7.pont /Ld.a Szabálykönyv 37. oldalát/ - Az egész bekezdés törlendő és a következőkkel kell helyettesiteni:

"A futópálya két oldalán, a célvonal meghosszabbitásában kell felállitani a célbirói és időmérői emelvényeket. Ajánlatos, hogy az időmérők és célbirák legalább 5 m-re legyenek elhelyezve a legközelebb eső futósávtól. A célbirói és időmérői emelvényeknek egy vonalban kell lenniök a célsikkal és jó rálátást kell biztositaniok az ott működő versenybirák részére."

22.§. Csucseredmények. 6.pont e./ bekezdés. /25.oldal./ Adjuk hozzá:

"Az ügyességi számokban elért világcsucsokat mind méterben, mind pedig lábban és hüvelykben megjelölve kell előterjeszteni."

22.§. Csucseredmények. 6.pont j./ bekezdés. /26.oldal./ - Az egész bekezdés törlendő és a következőkkel kell helyettesiteni:

"A 200 méteres és 220 yardos sikfutásban, valamint gátfutásban külön kell kezelni az egyenes pályán elért csucseredményeket és külön a kanyaros pályás csucsokat.

Nem ismernek el olyan csucsokat 220 yardnál hosszabb távok esetében, amennyiben azt 440 yard kerületünél nagyobb vagy 8 futósávnál többel rendelkező pályán érték el, vagy ha a rajt nem a kanyar valamely részében történik.

Minden csucsnál 220 yardig bezárólag, valamint távol- és hármasugrásnál a szélviszonyokat közölni kell. Ha a versenyzőt segitő szél sebessége a 2 m/sec-nál nagyobb, a csucs nem fogadható el.

A szél sebességét a pisztoly dörrenésétől számitva az alábbi időtartamokig kell mérni:

80 m gátfutás	10 mp
100 m sikfutás	10 mp
110 m vagy 120 y gátfutás	10 mp
220 y vagy 200 m sik- és gátfutás	20 mp

Kanyaros 200 m, vagy 220 y sik- és gátfutás alkalmával 10 mp-es időt kell mérni, attől kezdődően, amikor a futók az egyenesbe értek.

Az ugrószámokban a mérendő időtartam 5 mp. Minden versenyben az átlag szélsebességet az előirt időtartamra kell kiszámitani."

24.§. A futópálya - Futósávok - Pályaelőnyök. 3. pont /28.oldal/ - A következőkkel kell kiegészíteni:

""A 4x400 m-es, a 4x440 yardos, a 4x200 m-es és a 4x220 yardos váltóknál, ahol az első kört kimért pályán futják, a váltás után a futók sávjukat még a következő kanyarban megtarthatják

megtartják. A következő egyenes bejáratánál az atléták tetszés szerint helyezkedhetnek el. A bevágás helyét legalább 150 cm magas a pálya mindkét szélén felállitott zászlóval és a pályán huzott 5 cm-es vonallal kell megjelölni. A rajttól a célig terjedő távolságot ugy kell kimérni, hogy a versenyben résztvevő csapatok mindegyike ugyanazt a távot fussa, vagyis a pályaelőnyöket ugy kell kimérni, hogy a versenyzők 3 kanyart futnak kimért pályán."

25.§. A rajt. 1.pont. /33.oldal/

A bekezdés 8.sorának utolsó szavát "megközelitőleg" törölni kell.

29.§. Akadályfutás. 8.pont. /42.oldal/

Az egész bekezdés törlendő és a következőkkel kell helyettesiteni:

"Az akadályok fából készülnek. Magasságuk 91.4 cm, szélességük 396 cm. A felső összekötő léc szélessége 10 cm, vastagsága 12 cm. Minden akadály sulya 80 és 100 kg között legyen. Minden akadálynak a talpazata lehetőleg 120-140 cm között legyen. Az akadályt a pályán ugy kell elhelyezni, hogy a felső gerendából 30 cm a pálya belső szegélyétől mérve a pályán belül legyen."

21.§. Holtversenyek eldöntése. d./ pont. /23.oldal/. - Az első bekezdés után a következőket kell még felvenni:

"Az első helyért vivott holtverseny eldöntésénél a léc emelésének vagy süllyesztésének mértékét be kell jelenteni."

38.§. A rudugrás és magasugrás. 8./ pont. c./ bekezdés V.feltétel. /55.oldal/

A bekezdés után a következőket kell még bevenni:

"Beleértve a talajraérés területét, a homokot is."

42.§. Általános szabályok. 7.pontja./59.old./

Az első bekezdés után kérjük a következőket bevenni:

"Versenyző szert a pályára nem vihet be. A hitelesitett szereket a versenybirónak kell bevinni a verseny szinhelyére."

43.§. Sulylökés. 4.pont. /64.oldal/

A második bekezdés harmadik sorában a "karját" szót kérjük törölni és helyette a "kezét" szóval kell helyettesiteni.

46.§. Kalapácsvetés. 3.pontja. /69.oldal/

Egy uj bekezdést kell beiktatni:

"d./ A versenyző kiinduló állásban az előlengetés vagy forgás előtt a kalapács fejét a körön kivül is a talajra helyezheti."

47.§. Összetett versenyek. 7.pont./73 old./

Ezt a pontot a következőkkel kell kiegészíteni:

"Ötpróba versenyben holtverseny esetén az a versenyző a győztes, aki a számok többségében magasabb pontszámot ér el.

Tizpróbában holtverseny esetén az a versenyző a győztes, aki több versenyszámban ért el magasabb pontszámot. Ha ez nem dönti el a holtversenyt, akkor az a versenyző a győztes, akinek a 10 versenyszám bármelyikében a legmagasabb pontszáma van."

37.§. A magasugró pálya és tartozékai. 1. pont. /52.oldal/

Az egyes bekezdés törlendő és a következőkkel kell pótolni:

"1./ Az ugrógödör mérete 5x4 m, s a talaj szintjéig homókkal vagy fűrészporral, forgáccsal kell feltölteni."

45.§. Gerelyhajitás. 2.pont. /67.oldal/

Az egész második pont törlendő és helyette a következőket kell bevenni:

"a./ Szerkezet. A gerely 3 részből álljon: fémhegy, szár, zsineg /kötés/. A szár lehet akár fából, akár fémből s hozzá a hegyes pontban végződő fém-hegyet kell erősiteni. - b./ Az alábbi előirásokhoz kell alkalmazkodni:

	Férfiak	Nők
Suly /kötést beleértve/ legkevesebb	800 gr	600 gr
Teljes hosszuság		
Legkevesebb	260 cm	220 cm
Legtöbb	270 cm	230 cm
Fejrész hossza		
Legkevesebb	25 cm	25 cm
Legtöbb	33 cm	33 cm
Fejrész sulya		
Legkevesebb	80 gr	80 gr
Hosszuság a fejrész hegyétől a sulypont közepéig		
Legkevesebb	90 cm	80 cm
Legtöbb	110 cm	95 cm
Átmérő a szár legvastagabb pontján		
Legkevesebb	25 mm	20 mm
Legtöbb	30 mm	25 mm
A kötés szélessége		
Legtöbb	16 cm	15 cm
Legkevesebb	15 cm	14 cm

c./ A zsineg kb. a sulypontban legyen a száron való bármiféle szij, rovátka és horpadás nélkül s a szár kerületét több, mint 25 mm-rel meg nem haladhatja. A kötésnek egyforma vastagnak kell lennie.

d./ A keresztmetszet szabályosan köralaku legyen véges-végig. A fogástól számitva a gerely fokozatosan vékonyodjék a fémhegy hegyéig és végéig.

A fogás végétől a fémhegy hegyéig a gerely vonala lehet egyenes vagy enyhén ivelt de az ivelésnek fokozatosnak kell lennie, a nevezett rész átmérőjébeni hirtelen változás nélkül a gerely hosszán végig.

e./ A gerelynek nem lehet mozgó része vagy egyéb szerkezete, mely a dobás alatt a sulypontját vagy a dobás jellemvonásait megváltoztathatná.

f./ A nyél elvékonyodása a maximális átmérőtől a fémhegy hegyéig, vagy a gerely hátsó végéig olyan legyen, hogy az átmérő a középpontnál, a kötés vége és a gerely bármelyik vége között a maximális átmérő 90 %-át, s a gerely akármelyik végétől számitott 15 cm-re lévő pontnál pedig a 80 %-át ne haladja meg."

46.§. Kalapácsvetés. 2.pont. /69.oldal/

Az első bekezdés után a következőket kérjük bevenni:

"A sulypontnak a fej közepében kell lenni."

42.§. Általános szabályok. 5.pont. /59.old./

"A szektort jelző zászlók magassága legalább 60 cm hosszu legyen, mig a zászlók mérete 20x40 cm nagyságu legyen."

A módositás a Nemzetközi Szövetség kongresszusi jegyzőkönyvének kivonatából történt