

ATLETIKA

Híradó



ATLÉTIKAI HIRADÓ

VIII. EVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1964. ÉV 1-2. SZÁM

DR. Kismartoni Károly: **BEVÁZÁROLÓ** **AZ EDZŐBIZOTTSÁG munkájáról**

Az Edzőbizottság a MASZ Elnöksége által jóváhagyott munkaterv alapján működik. Az EB a MASZ működési szabályzatában körvonalazott feladatkörben egyrészt foglalkozik a munkatervben elfogadott és jóváhagyott állandó témákkal, másrészt a MASZ Elnöksége, vagy Ugyvezető Elnöksége által hozzá utalt operatív kérdésekkel. Az utóbbiak a szövetségi élet munkájából, mozgásából adódó feladatok, amely kérdésekben az EB.véleményt nyilvánít, javaslatot terjeszt fel az Elnökséghez.

Multhoz viszonyítva a Szövetség az EB munkájára még jobban fog támaszkodni. Feladata, munkaköre bővül. A felelősségteljes és jobb szakmai munka érdekében az Edzőbizottság tagjainak száma emelkedett. A tagok összeállításánál az a cél vezette a Szövetséget, hogy legjobb szakembereink, legjobb nevelőink képviselve legyenek, ugyanakkor ott az egyesületek - elsősorban nagy egyesületeink - is képviselést nyerjenek.

A MASZ Elnöksége által 1964.évre ki-nevezett EB-tagok: Simék Ferenc, az EB elnöke, dr.Kismartoni Károly, az EB titkára, dr.Bácsalmási Péter, dr.Bakonyi Ferenc, Koltai Jenő, Kereszturi Géza, Harsányi Gusztáv, Farkas Mátyás, Kovács Zoltán, Bátorfi Béla, Bolemányi Irén, Balogh Lajosné, Selmeczi József, Söjtör József, Somogyi Nándorné, Leveleki Lászlóné. Az ülésen hivatalból részt vesznek: Nyíró György, a Szövetség főtitkára, dr.Sir József vezető edző és dr.Szabó Miklós szakfelügyelő.

Az Edzőbizottság f.évi január 18-iki ülésén az eredményesebb munka érdekében megalakította szakbizottságait. Ezek:

- 1./Vágta-gátfutás.Vezetője: Kereszturi Géza.
- 2./Közép-,hosszútáv-,akadály- és maratloni.Vezetője: Simék Ferenc.
- 3./Ugrások és összetett versenyek.Vezetője: Báthori Béla.
- 4./Dobások.Vezetője: Koltai Jenő.
- 5./Gyaloglás.Vezetője: Selmeczi József.
- 6./Női atlétika.Vezetője: Balogh Lajosné.

Az ülés tárgysorozati pontjai voltak az atléta válogatott keretek 1964.évi programtervezetének tárgyalása, mely tervezetet dr.Sir József vezető edző nyújtott be. Sir dr.tájékoztatta az Edzőbizottságot a budapesti fedettpálya edzések beindulásáról. Javaslatot tett az EB a nemzetközi atlétaedzők szövetsége 1964.március 11-13-án Duisburgban tartandó kongresszusára kiküldendő edzőkre, továbbá a szövetség elnöke részére 1-1 rövidtáv-,ugró- és dobó főfoglalkozásu szakfelügyelő személyére vonatkozólag.

Az EB 1964.február 7-iki ülésén megtárgyalta a Budapesten rendezendő VIII. Európa Bajnokság szakmai felkészítési programját, az alapfoku mezei versenysorozat kiírását, elvi döntést hozott a 20 km. és 50 km.gyalogló bajnokság színhelyére és személyi javaslatot tett két főfoglalkozásu szakfelügyelői állásra.

Az 1964. március 23-iki ülésének tárgysorozati pontjai:

1./ A legutóbbi ülés határozatainak végrehajtása. Az Edzőbizottság 24 órán belül a megtartott ülésről szóló jegyzőkönyvet beterjeszti a Szövetségbe. Ezen az ülésen megállapítást nyert, hogy a hozott határozatokat általánosságban az Edzőbizottság végrehajtotta.

2./ Az EB elnöke beszámolt a MASZ 1964. II. 26-iki elnökségi üléséről és megelégedését fejezte ki, hogy munkájáért dicséretben részesítették a Bizottságot.

3./ A Bizottság megtárgyalta Simek Ferenc által elkészített 1964. évi edzőbizottsági munkatervet.

4./ A Bizottság felülvizsgálta a VIII. Európa Bajnokság szakmai felkészítési programjának tervezetét és jóváhagyás végett az Elnökséghez terjesztette fel.

5./ A düssburgi nemzetközi edzőkonferen-

cia beszámolója időpontjául április 18-át jelölte meg.

6./ A Sportvezető és Edzőképző Intézet beadványával kapcsolatban a Bizottság az alábbi határozatokat hozta:

javasolja, hogy Harmathy Sándor, Báthori Béla, Tompai Olivér edzők mellett dr. Kismartoni Károly, Söjtör József és Kereszturi Géza edzőket jelöljék az oktatói tanfolyamok gyakorlati táborába.

A Sport Lapkiadó és Propaganda Vállalat MASZ-hoz intézett átiratával kapcsolatban az Edzőbizottság javasolja, hogy a "közép- és hosszútávfutás oktatása" szakanyagát Simek Ferenc, a "váltófutás oktatása" című film szakanyagát Zarándi László írja meg.

7./ Az ugrópályák berendezésének korszerűsítésével kapcsolatban dr. Kismartoni Károly tett javaslatot. További intézkedés végett a MASZ Technikai Bizottságával kell a kapcsolatot felvenni.



MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG 1964. évi programja

I.

A testnevelés és sport területén végbemenő átszervezési folyamat kihatással volt a sportágra és a sportág szakembereire. A sportkörüli vezetőségválasztó közgyűléseken, a különböző területi konferenciákon, valamint az országos kongresszuson igen sok szó esett az atlétikai sportágról. Akár a tömegsportról, akár a legjobbjainkról volt szó, az atlétika mindig szóba került. Egyes hozzászólások tele optimizmussal, egyes hozzászólások féltő aggodalommal beszéltek róla, vagy volt olyan vélemény is, hogy az atlétika tömegalapja nem kielégítő. Mindezek azt mutatták, hogy az egyes területek sportvezetői érdeklődnek az atlétika iránt és szeretik ezt a sportágot. A különböző választások eredményei pedig azt bizonyították, hogy az atlétika szakemberek sokkal nagyobb létszámban foglalnak helyet a különböző most megválasztott testületekben, mint bármikor az ezt megelőző időkben.

A sportág 1963. évi feladata volt: a kollektív vezetés kiszélesítése, a munkában minél több társadalmi aktív bevonása, a MASZ és a megyei/budapesti/Szövetségek bizottságainak megerősítése és több feladattal való ellátása, az olimpiai felkészülés alapjainak lerakása, a hazai és nemzetközi versenyek rendezési színvonalá-

nak emelése, az 1964. évi szövetségi és szakmai program elkészítése.

A Magyar Atlétikai Szövetség a munkaprogramban foglalt célkitűzéseit többségben megvalósította. Előrelépés történt a kollektív vezetés elvének érvényesítése területén annak ellenére, hogy egyes kérdések, melyek Elnökség elé kívánnak, intézőbizottsági ülésen kerültek eldöntésre. Hazai rendezvényeink méltóbb keretek között a Népstadionban kerültek lebonyolításra. Kiírások készültek részben tömegjellegű, részben a közvetlen utánpótláshoz tartozó /18-19 éves/ versenyzők foglalkoztatására. A Szövetség javaslatot készített alsóbb szerveink felé, hogy miként lehetne vidéki viszonylatban több alsóbbosztályú versenyt rendezni. A válogatott csapaton belül az elmúlt évben jelentős mértékben javult a küzdőszellem és ugyancsak pozitíven kell értékelni hosszú távfutóink bátrabb versenyzését. Gyaloglóink várakozáson felüli szereplése meglepetésnek számít.

Az 1964-es év a magyar atlétika szempontjából nagy jelentőséggel bír. A tokiói olimpiára való felkészülés, az 1966. évi, Budapesten megrendezésre kerülő atlétikai Európa Bajnokságra készülő csapat kialakítása és felkészítése külön-külön és összességében is komoly erőfeszítéses járó feladatot jelent a sportág verseny-

zői, edzői és vezetői részére.

Azonban e két fő kérdés mellett több olyan feladatot kell megoldani, amelyek révén elősegíthető a sportág fejlődése. A fiatalság nagyszámú bevonása az atlétikába, az alsófokú versenyrendszer kiszélesítése, a sportesemények látogatottságának növelése, az általános edzésrendszer alapjainak kidolgozása mind-mind megoldásra váró feladatok.

II.

A sportág előtt álló feladatokból kiindulva a Magyar Atlétikai Szövetség a következő program megvalósítását tűzi ki célul:

A./ Szervezeti ténem:

- 1./ A Szövetség Elnöksége készítse el működési és ügyrendi szabályzatát. Az elkészített ügyrendi és működési szabályzat legyen a Szövetség működésének alapdokmánya.
- 2./ Szövetségi előterjesztés, javaslat vagy vélemény felsőbb szervek felé csak az illetékes bizottság és MASZ Elnökség /ügyvezető elnökség/ által történt tárgyalás útján terjeszthető fel. Ezekben az anyagokban érvényesülnie kell a kollektív vezetés elvének.
- 3./ A Szövetség valamennyi bizottsága munkaterv alapján dolgozzon és a bizottság javaslata is kollektív határozat legyen.
- 4./ A MASZ Elnöksége az év folyamán tartson országos értekezletet a megyei /budapesti/ szövetségek és a nagy atlétikai szakosztályokkal rendelkező egyesületek részére. Egyben rendszeresen látogassa az Edző Bizottság közreműködésével a nagyobb atlétikai szakosztályokat.
- 5./ A MASZ Elnöksége folyamatosan kísérelje figyelemmel a bizottságok munkáját és rendszeresen ellenőrizze a rájuk bízott feladatok végrehajtását.
- 6./ A MASZ Elnöksége tapasztalatszerzés és segítés miatt vegye fel a kapcsolatot bizottságain keresztül a budapesti és megyei szövetségek azonos bizottságaival.
- 7./ A MASZ képviselteti magát mindazon MTS megyei tanács elnökségi ülésén, ahol megvitatásra kerül a megyei atlétika helyzete.
- 8./ Tegyen javaslatot az MTS Országos Elnöksége felé az 1966.évi Budapesten megrendezésre kerülő Atlétikai Európa Bajnokság Szervező Bizottsága és Végrehajtó Bizottsága kinevezésére.
- 9./ Az 1966.évi Budapesten megrendezésre kerülő Atlétikai Európa Bajnokság Szervező /Végrehajtó/ Bizottsága készítse el programját, terveit, valamint az azzal járó költségvetést, ezeket terjessze jóváhagyás végett az MTS Országos Tanácsa elnöksége elé.
- 10./ Koordinálja és egyeztesse kapcsolatát a SZOT Sportosztályával, a KISZ-szel, OKISZ-szal, BM, HM Sportosztályával.
- 11./ Az elfogadott működési és ügyrendi szabályzat figyelembevételével szervezze meg a Szövetség és az Európa Bajnokság Szervező Bizottsága ügyvitelét.

B./ Szakmai ténem:

- 1./ Az olimpiai keretbe tartozó versenyzők sikeres szereplése érdekében mind a felkészülés, mind a versenyek alatt a legjobb feltételeket és lehetőségeket kell biztosítani. Ugyanakkor fokozottabb ellenőrzést kell gyakorolni a felkészülési időszak alatt és amennyiben bármilyen nehézség, vagy probléma jelentkezik azok kiküszöbölésére a felsőbb szervek felé intézkedést, vagy előterjesztést kell tenni.
Az olimpiai keretbe tartozó versenyzők felkészítésével párhuzamosan -a közvetlen utánpótlást képező versenyzőkkel- az 1966.évi Budapesten megrendezésre kerülő Atlétikai Európa Bajnokságra történő felkészítést is meg kell kezdeni. Ezeknek a versenyzőknek sporttevékenységét /edzés, versenyzés/ állandóan figyelemmel fogjuk kísérni.
Nyilvántartásba kell venni országos viszonylatban a tehetséges versenyzőket és állandóan figyelemmel kell kísérni azok fejlődését, szükség esetén tanácsal kell ellátni az érintett versenyzők edzőit.
Törekedni kell a válogatott keretekbe tartozó versenyzők szakmai ismereteinek állandó bővítésére.
- 2./ Javaslattal kell készíteni a fiatal, tehetséges versenyzők megtartására. Ennek a célnak elérése érdekében meg kell vizsgálni a verseny- és bajnoki rendszert. Bajnoki rendszerünket minden tekintetben az egymásra épülő rendszer alapján kell kialakítani. Meg kell vizsgálni a "junior bajnokság" megrendezésének szükségességét.
- 3./ Egy-egy verseny fellendítése érdekében népszerű versenyeket, esetleg versenysorozatot kell kiírni. Amennyiben célszerű, vándordíjak formájában lehet ezeket megvalósítani. Lehetőséget kell biztosítani a közép- és hosszútávú futó versenyzők sikeres felkészítéséhez. A változatos edzések érdekében a Vasas Páratéti-uti sporttelepén öltöző álljon rendelkezésükre.
A dobó versenyszámok fejlesztése miatt a Népstadion edzőpályáján, a Fehér-uti sporttelepen és a Ganz MÁVAG dobó pályáján gócpontokat kell kialakítani. Ide elsősorban azoknak az egyesületeknek a versenyzőit kell irányítani, ahol a dobószámok gyakorlására lehetőség nincs.
- 4./ Javaslattal kell készíteni a 10-12 éves korba tartozó ifjak foglalkoztatására, versenyeztetésére. Ugyanakkor ennek a csoportnak egységes edzéstervét és versenyszabályait is el kell készíteni.
- 5./ Javaslattal kell készíteni az új egységes sportminősítési szabályzat elkészítéséről:
a./ a versenyzők korcsoportjaira,
b./ a versenyzők igazolására és átigazolására,
c./ a minősítési szintekre.
- 6./ A MASZ EDZŐ Bizottsága széleskörű vita alapján dolgozzon ki általános alapelveken nyugvó edzésrendszert.
- 7./ A MASZ Edző Bizottsága vizsgálja meg

az edzőképzés eddigi formáját, tartalmát, mely főleg elméleti képzésből tevődik és a gyakorlati képzés háttérbe szorul. Tegyen javaslatot a MASZ Elnökségén keresztül a TF Igazgatósága felé az edzőképzés szakmai színvonalának emelésére.

- 8./ A vidéki edzők szakmai munkájának segítése érdekében az Edző Bizottság az atlétikai gócpontokon tartson szakmai előadást, vagy mintaedzést.
- 9./ A legmodernebb versenyrendezési eszközök gyártására tegyen javaslatot a Sportszergyártó Vállalat felé.
- 10./ A válogatott keret-versenyzőkkel rendelkező szakosztályoktól be kell kérni az érintett versenyzők edzés-tervét, célkitűzését. Szükség esetében a felmerülő elvi problémákat az érintett szakosztály vezetőségével meg kell beszélni.

C./ Kaderképzés:

- 1./ Szorgalmazni kell a III. osztályú versenybíró képzést, elsősorban azokon a területeken, ahol nagy versenybíró hiány van. Szükség esetén adjon a MASZ Versenybíró Bizottsága előadók és tematika révén segítséget a III. osztályú versenybírák képzésében.
- 2./ Az 1966. évi atlétikai Európa Bajnokság sikeres lebonyolítása érdekében folyamatossá kell tenni a versenybírák továbbképzését, szakosítását.

D./ Gazdasági téren:

- 1./ Arra kell törekedni, hogy a sportág eseményein a nézőközönség száma emelkedjék. Ezért a Nevelési és Propaganda Bizottság készítsen tervet és határozati javaslatot a célok megvalósítására. Elő kell mozdítani, hogy a sportesemények bevételai növekedjenek.
- 2./ A Szövetség rendezvényeit jó szervezéssel olcsóbbá lehet tenni. Ezért a rendezvények előkészítésénél a takarékosság elveit is szem előtt kell tartani.

E./ Nemzetközi téren:

- 1./ Tovább kell javítani nemzetközi kapcsolatunkat a Nemzetközi Szövetséggel és a nemzeti szövetségekkel.
- 2./ El kell érni, hogy a Nemzetközi Szövetség tokiói kongresszusán a Nemzetközi Szövetség tisztségviselésében eddig megszerzett helyeket megtartsuk, valamint további tanácsai-, illetve bizottsági tagságot szerezzünk.

F./ Nevelés területén:

- 1./ A válogatott és az olimpiai keretbe tartozó versenyzők edzésfegyelmének, akarat- és morális tulajdonságainak fejlesztése érdekében a sportolóknak és edzőknek ismertetni fogjuk a szocialista közösségi élet normáit; a kulturált viselkedést, a közösségi munka, a munka és a tanulás területén jelentkező feladatokat.
- 2./ Az atlétikai szakosztályok életében segíteni kell az edzőket a tömegesítés és a nagyobb szintű eredmények elérésére, továbbá a szakmai-oktatói munkával párhuzamos nevelői tevékenység ellátásában is, az edzőképzés és továbbképzés nevelői feladatokkal való kiegészítésével, a szakosztályon belüli nevelési segéderő szervezett kiépítésével /pl.: csapatkapitányok, KISZ csoportok, stb./.
- 3./ A nevelési feladatok megoldása elsősorban az edzői munkán keresztül érvényesülhet. A közösség felé irányuló nevelőtevékenység a verseny rendezésében kell, hogy megmutatkozzék. Ezért nevelési célkitűzéseinket az edzői és versenyrendezői bizottság érvényesítse.

III.

A Magyar Atlétikai Szövetség Elnöksége, valamint bizottságai a Szövetség 1964. évi programja alapján készítsék el évi, illetve félévi munkaterveiket.



Landgraf

F.K. Landgraf:

a „JOBB-BAL-problémák” az ATLETIKÁBAN

/Mainzban, 1963 májusában a Német Atlétikai Szövetség továbbképző tanfolyamán tartott referátum/

/Dr. Landgrafot azért kértem meg fenti problémára vonatkozó vizsgálati eredményei ismertetésére, mert tudtam, hogy éveken keresztül - Dr. Manfred Steinbach, német távolugró bajnokkal együtt - ezzel foglalkozott. A probléma tisztázása sikerült s így megbízható adatokat nyertünk oktatási módszerünkre nézve. A "helyes" elrugaskodóláb és dobantóláb körül évek óta tartó vita - véleményem szerint - kielégítően tisztázódott.

Dr. Landgraf régi atléta, valamikor jó 400-as futó volt, ma a "Mainzi USC" egyesületi elnöke, mint ortopéd szakorvos és sebész a német atlétáknak különféle sérüléseknél gyakran "utolsó mentsvára":

Az atlétikai mozgásfolyamatok sportorvosi szempontból való elemzése oda vezetett, hogy a láb-használat problémáját tudományosan megindokolják, a kéz-használat és az előnyben részesített láb közötti viszony lehetőségeit kikutassák. A készségre vonatkozóan légüres teret találunk. A rendelkezésre álló csekély irodalom csupán elméletekre, feltevésekre támaszkodott és általában nélkülözött minden szélesebbkörű tudományos alapot, amely a feltevéseket valamennyire igazolta volna.

A kérdéscsoport tisztázására két éven keresztül 1675 német atlétát vizsgáltunk meg és kérdőíveket tanulmányoztunk.

Ludwig a jobb-bal-problémával kapcsolatban egy egész sor kérdést foglal össze - a kezességet, lábasságot és agyasságot tárgyalják - melyeknél különösen a kezesség és ennek az aggyal való kapcsolata számos vizsgálat tárgya.

A "kezesség"

Stier szerint a kezességen azt a velünk született diszpozíciót értjük, hogy a legfinomabb koordinációs mozgásokat az előnyben részesített kézzel gyorsabban, ügyesebben és szívesebben végezzük; komplikált tennivalónál ez a kéz a veszélyesebb és nehezebb feladatot veszi át, melyet például a ceruzahegyezésnél ellenőrizni lehet.

A kezességnek ezt a kritériumát Biervliet még kiegészítette, amikor azt közli, hogy az előnyben részesített kéz oldalán a hallás látás és tapintás 1/10-el jobb és érzékenyebb mint a másik oldalon. Ezt a nézetet Hasselhoff és Pearson nem osztja. Utóbbi 7000 személynél végzett szemvizsgálatnál ilyen összefüggést nem tudott megállapítani. Nutzhorn beható vizsgálat alapján a kritériumokat használhatóságuk szerint táblázatba állította össze a kezesség-diagnózisánál való felhasználásra, Methodikailag meggyőző módon ilyen eredményekre jutott: igen alkalmasak a

cipőpucolás, levegő-pumpálás, varrás, kislabdadobás, kenyérvágás. Alkalmasak: labda-elkapás, tü-beűzés, fésűködés, dugóhúzás, gelyhajítás. Alkalmatlannak bizonyultak: kártyázás, csomózás, orrtörés, stb.

Ha pedig egyik vagy másik tevékenységet jobb kézzel, más kritériummal bíró bal kézzel végezi valaki, úgy kétes esetekben a nagyobb számú diagnózisképes tevékenység a döntő az egyik oldal tekintetében. Fontos, hogy a kezességet statisztikailag és kísérletek alapján való jellemzőkkel alapítsuk meg, ezt bizonyítja az a tény is, hogy az irodalomban igen gyakran az erősebbik kezet tekintik előnyben részesített kéznek és megfontolás nélkül alig igazolt kritériumokat adnak meg.

A kezességnek számszerű kimutatása csak akkor ad megközelítően egybehangzó értéket, ha megfelelő számú vizsgálati anyagot értékelünk. Stier megvizsgált katonáknál 4.6 % balkezeset talált, ez a szám a szakirodalom legtöbb eredményében megtalálható. Ballin, Amerikában, 2.8 % balkezeset talált; ennél regionális tényezők szerepet játszhatnak. Így Stier a német területre a balkezességnek keletől nyugatra növekvő számát mutatja ki, délnyugatnémetországban való észrevehető tömörüléssel. Az eddigi vizsgálatok azt mutatják, hogy valamivel több balkezes található a gyermekek között. Schott 11.400 iskolás közül 88.5 % jobbkezes és 11.49 % balkezeset talált. Ezeket a számokat más vizsgálatok is körülbelül igazolják. Általánosságban elmondhatjuk, hogy a felnőttek között kb. 2.7 %, gyermekeknél 7-11 % a balkezes. Ez a korral való eltolódás Baldwin és Voelkel szerint külső behatások révén jön létre. Így Hutter közli például, hogy 100 balkezes kisgyermek közül 40 az írástanulás után jobbkezesé vált. Bethe másfél-négyéves gyermekeknél még nem tudott megállapításokat tenni. Az ifjú embernek a jobbkezesesség irányába való nevelését befolyásolhatja a gyermeki és felnőtt balkezések százalékos eltérése. /Schäfer/ A kezesség nemek szerinti megoszlása tekintetében a közlések különbözőek. Wig Bardeleben 3000 gyermeknél nem tudott megfelelő különbséget kimutatni, más szerzők /W. Müller, Schäfer, Parson, Schott/ a férfiak túlnyomó balkezességére utal. Ez a jelenség ezen adatok szerint a korral változik.

Nem mindig az erősebb kar az előnyben részesített

A fentiekben már utaltunk arra, hogy az erősebb kar nem feltétlenül az előnyben részesített kar. Megfelelő vizsgálatok azt mutatták, hogy csak a jobbkezesek 75 %-a erősebb jobbkaru is, míg 25 %-ának a balkarja erősebb, vagy ugyanolyan erős, mint a balkar /Ludwig/. A balkezeseknél csak 50-60 %-ának erősebb a balkarja. Ugyanílyan megfigyelései

voltak Nutzhorn-nak, aki az előnyben részesített kar jobb dobóteljesítményei mellett /koordinációs teljesítmény/ nem mindig tapasztalt jobb dinamometriás eredményeket. Kétségtelen hát, hogy vannak esetek, amikor a használt kar nem mindig az erősebb is. Felmerül hát a kérdés: vajon nem az előnyben részesített oldal sűrűbb használata miatt erősebb-e az a kar? Az egyes esetekben mutatkozó erő- és koordinációs elosztás különbözőségét külső körülmények nagymértékben okozhatják. Gaupp közli, hogy jobbkezes pincéreknek gyakran erősebb a bal karjuk, mert azon viszik a tálcát, hogy az ügyesebb jobb kar a felszolgáláshoz szabadon maradjon.

Ez azzal is magyarázható, hogy a balkezesek sokkal többször kényszerülnek a jobb kar használatára, mint a jobbkezesek a balra. A használattal kapcsolatos megfigyelésektől függetlenül anatómusok mérései is rendelkezésre állnak, melyek a figyelmet a jobb oldal előnyben részesítésével esetleg veszélyeztetett növekedési tendenciákra irányítják. Ludwig az alábbiak szerint kísérte meg a probléma megoldását. Fennáll annak lehetősége, hogy minden embernek jobb oldalra fokozott a növekedési tendenciája. Csupán 25 %-ban változik ez a helyzet ismeretlen vagy ismert embrionális vagy később hatékonyra váló tényezők révén. Másik lehetőség, hogy a kezűségeket esetleg a növekedési tendencia befolyásolhatja. Ez esetben azonban a jobbkezesek 25 %-a, a balkezesek 40 %-a kivétel. Közlése szerint az emberek 20-30 %-ánál nem az előnyben részesített kar az erősebb.

A lábasság

A normális életben az irodai vagy gép melletti munkánál a lábasság kérdése alig merül fel s némely ember nincs is tudatában a lábai teljesítménye közötti különbözőséggel. Azonban pontos megfigyeléssel az egyik láb előnyben részesítését meg lehet állapítani. Ovodáskorú gyermekeknél lehet például látni, hogy durcás lábdobbantásnál főképp egyik lábukat használják és rövid, de különböző távolságu akadályok átlépésénél mindig ugyanazzal a lábbal kezdenek /Bues/.

Azoknál a mozgásfolyamatoknál, amelyekben a teljesítmény túlnyomórészt egy láb teljesítményére vezethető vissza, tűnik ki a lábasság létezése. Így az első közlemények a lábasságról a sport és a rendőrség tevékenységi köréből erednek.

Azt a feladatot tűztük magunk elé, hogy megvizsgáljuk: vajon a lábasság éppoly kizárólagos-e, mint a kezesség, amely gyermekkorától kezdve, külső, erőszakos behatás nélkül szilárdnak mutatkozott. E célból olyan atlétákat vizsgáltunk /1675 versenyzőt az egész szövetségi köztársaság területéről/, akiknek sportága az egyik láb előnyben részesítését követeli meg /ugrás, rajt, gátfutás/. Azt a kérdést akartuk tisztázni, hogy a gyakorlattól függetlenül, már ezelőtt is az volt-e az illető alkalmasabb lába. Miután az atléták edzése ma igen sokoldalú, a jobb és bal láb teljesítménye közötti nagy különbség az utóbbi lehetőség mellett szól.

Ha az eddig közlésre került vizsgálatakat ilyen szempontból nézzük, úgy tűnik, hogy a lábasságnál is bizonyos különböző növekedési tendencia létezik. A lábak erőssége közötti különbség 1-2 cm-t tesz ki, de csodálatosképpen rendszerint a bal láb mutatkozik erősebbnek /jobb-ballal 32 %-ban, a jobb erősebb a balnál 16 %-ban, bal erősebb a jobbnál 52 %-ban/. Már ezeknek az adatoknak az összehasonlításakor feltűnik, hogy a lakosság 75 %-ánál a jobb kar és 50 %-ánál a bal láb erősebb. Látni lehet egyrészt, hogy itt valami keveredés van, amit bevezetőben említettünk, ugyanis a nagyság és erősség az ügyességgel és előnyberészesítéssel keveredik. Mégis, ezekből a számokból következik, hogy legalábbis a végtagok erőssége szempontjából egy sajátos aszimmetriának kell lennie. Sok embernél "keresztezett aszimmetria" áll fenn, ami túlnyomórészt erős jobb karban és erős bal lábban jut kifejezésre. Hasse szerint ez a formájú aszimmetria az emberek 50 %-ánál fennáll.

Schott az iskolásoknál megállapította, hogy a jobbkezesek jó 50 %-a az ugrásoknál jobb, pontosan 50 százaléka pedig bal lábbal ugrik el. Ugyanez a helyzet a balkezeseknél is. Weber szerint ennek oka abban keresendő, hogy a gyermek a gyakorlásnál egyensúlyra törekszik. A keresztezett aszimmetria gyakori jelenségéről Merkel, Schulz és Bartelnek, valamint Arnold is beszámol s csupán ennek fellépése időpontja tekintetében vannak véleményeltérések. Részben azt a felfogást képviselik, hogy ez már születéstől így van, csupán kevésbé tűnik fel.

Jobb áttekinthetőség céljából közöljük saját eredményeink adatait.

Összeredmény.

1.sz.táblázat.

	személy		százalék
összesen:	1675	férfi 1062 = nő 613 =	63.4 % 36.6 %
jobbkezesek	1498		89.44 %
balkezesek	177		10.56 %
jobb láb előnyösebb			41.97 %
bal láb előnyösebb			58.03 %
keresztezett aszimmetria	919		54.86 %
egyoldalú aszimmetria	756		45.14 %

2.sz.táblázat.

A jobbkezesekből:

	személy		százalék
keresztezett /jobbkezes-ballabas/	857		57.20 %
egyoldalú /jobbkezes-jobblabas/	641		42.80 %

3.sz.táblázat.

A balkezesekből:

	személy	százalék
egyoldalas /balkezes-ballábas/	115	64.97 %
keresztezett /balkezes-jobblábas/	62	35.03 %

4.sz.táblázat.

Nemek szerint különválasztva:

	férfiak	nők
ballábasok	57.53 %	58.89 %
jobblábasok	42.47 %	41.11 %

Mit mutat a disszociáltak /váltakozó-ak/ statisztikája?

851 keresztezett ballábas /jobbkezes-ballábas/ között 51 disszociáltat /5.83 %/ találtunk magas- és távolugrásnál; ezek tehát olyan atléták, akik jelen esetben nem ki- zárólagosan a bal lábat használták a jelzett atlétikai számoknál. Ezek közül 40-en távol- ugrásnál jobb, magasugrásnál bal és 11-en tá- volugrásnál bal és magasugrásnál jobb lábbal ugrottak.

A 62 keresztezett jobblábas közül /bal- kezes-jobblábas/ csak két disszociált /3.22 %/ volt, aki csupán magasugrásnál a bal lá- bat részesítette előnyben.

A 641 egyértelmű jobblábas között /jobbkezes-jobblábas/ viszonylag nagyszámú: 143 /22.30 %/ disszociált volt, akik közül 120 atléta magasugrásnál és 23 atléta távol- ugrásnál választotta a bal lábat. E csoport- toknál a 22.3 % relatív magas százalékos a- ránynál a balkezeseknél jobbkezesekké váló átnevelési lehetősége szerepet játszott, úgy hogy tulajdonképpen ezek egy bizonyos számát a keresztezett jobblábasok /balkezes-jobblá- bas/ közé lehetne sorolni; ilyenmódon az en- nél a csoportnál talált relatív nagyszámú disszociáltak száma valamivel csökkent.

A disszociált gátfutóknál csupán a rö- vidtávuakat vettük figyelembe, míg a hosszú- távuakat /400 m/ elhagytuk, miután ezeknek a lehetőség szerint kellett a jobb lábat elru- gaszkodó és utánhúzó lábként választani, vagy ehhez a technikához átnevelődni.

A rövidtávu gátfutóknál alábbi disszo- ciális számarányt találtuk:

1. Ugyanaz volt a távolugrásnál a dob- bantóláb, mint a gátfutásnál az elrugaskodó láb a disszociáltak 55.56 %-ánál.

2. Ugyanaz volt a magasugrásnál a dob- bantóláb, mint a gátfutásnál az elrugaskodó- láb 27.77 %-nál.

3. A disszociáltak csupán 16.67 %-ánál ugrottak el magas- és távolugrásnál ugyana- zon lábbal és csupán gátfutásnál használták a másik lábat, elrugaskodó lábként.

Végkövetkeztetések

Eredményeink közlésénél nyomatékosan hangsúlyoztuk, hogy a lábasság megállapítása munkánk keretében csupán az atlétikai számok- ra támaszkodik. Itt az előnyben részesített lábnak elsősorban a r ó s e b b n e k. kell lennie és nagyobb gyorsasággal kell rendelkez- nie. Az esetleg ügyesebb láb kérdése a szó- banforgó sportágaknál mindenestre nyitva ma- rad. A labdasszonglörködés kérdésénél - melyet sajnos nagy részben a nők nem válaszoltak meg - az derült ki, hogy csupán 10 % tartot- ta a ballábat egyértelműen ügyesebbnek. Ez a százalékarány azonban igen hasonló a balke-

zes értékekhez és szembetűnő eltérést mutat az atlétikai vizsgálati anyag alapján közölt 58 %-tól.

Az a komoly törekvés, hogy a tudományos anyag feldolgozásával általános érvényű tör- vényyszerűségeket vagy egyszerű gyakorlati szabályt találjunk, nem hozott határozott e- redményt. Kétségtelen, hogy a lábasság fogal- mánál az "erő" és az "ügyesség" tényezőjét külön kell választani, mert a mindenkori pers- pektívának megfelelően különböző eredményeket mutatnak. Az a véleményünk, hogy a kezesség- nél /nagyszámú finom koordinációs mozgáslehe- tőségek/ kétségkívül az ü g y e s e b b e r van a főhangsúly és a nyers erő ennek alá kell rendelni, míg a lábasság megállapításá- nál a helyzet éppen fordított és itt az e - r ő j e l l e g n e k kell elsőrendűséget ad- ni.

Összefoglalás

/Toni Nett/

Dr.Landgraf és Dr.Steinbach örvendete- sen nagyszámú vizsgálati anyag alapján az a- lábbi hasznosan alkalmazható következtetést vonhatjuk le oktatási módszerünk számára:

Szigoruan el kell különíteni a két ké- pességet, az "ügyességet" és "erőt" /erőssé- get/, miután ez nem mindig ugyanaz. Az "ü- gyességet" illetően a számok egészen egyér- telműek:

Arányok az "ügyességnél"

1.Karok: az emberek kereken 90 %-ban jobbkezesek.

2.Lábak: az emberek kereken 90 %-ban jobblábasok.

Erő tekintetében az arányok egészen má- sok:

Arányok az "erőnél" vagy "erősségnél"

1.Karok: a jobbkezesek 75 %-ának erő- sebb a jobb karja. A jobbkeze- sek 25 %-ának a jobbkarja az "ügyesebb", balkarja az "erő- sebb". Mindamellet az emberek 3/4 részének jobbkarja az erő- sebb.

2.Lábak: az emberek 58 %-ának a bal lá- ba az erősebb s csak 42 %-nak a jobb.

Szükségünk van-e az atlétikánál az "ügyesebb" lábra?

Az "ügyesség" a központi idegrendszer "koordinációs tevékenysége", ezzel szemben az "erő" izomtevékenység. A két teljesítmény tehát két különböző szervrendszer eredménye s már csak azért sem szabad a kettőt egymás- sal összetéveszteni.

Labdarugásnál a láb egy bizonyos méré- téig átveszi a kéz ügyességi funkcióját; labdarugónak az érzéssel teli toppolás sok-

féle formáját, a célirányuló passzolást és pontosan irányzott kapurálövést "játsszólabdával" kell elvégeznie, tehát nagyfokú mozgásérzést és ügyességet kell szereznie, ami az "álló" vagy "támasz" lábra nem vonatkozik.

Egyik atlétikai számmal sincs szükség az egyik láb nagy ügyességére, mint labdarúgásnál, ezzel szemben szükség van az egyik láb kifejezett nagyobb "erőfejlesztésére".

A r a j t n á l a rövidtávfutás közben az "erőteljes ellökést" az elől lévő láb vezeti, mert itt a nyúlási impulzus lényegesen magasabb, mint a hátul lévő lábánál. Tehát az erősebb lábat az elől lévő támlára kell helyezni. Az elől lévő lábának azonban nem kell ügyesebbnek lennie.

A rövidtávfutó g á t f u t á s n á l az elrugaskodó lábnak tiz"ugrást" kell mindíg 3,50 m. távolságban végrehajtani. Ez nemcsak nagy erőt, de nagyobb erő-állóképességet is igényel. A gát mögött a talajterő láb munkája nem hasonlítható össze a hármassugrásnál kívánt munkával, mert a jó technikánál a gátfutásnál a földterő láb a test súlypontjára merőlegesen ideális alátámasztásul kell szolgáljon, hogy a futásban ne álljon be megtorpanás. Ezáltal a testsúly rugalmasan alátámaszkodik, illetve merőlegesen feltámaszkodik és minden nagyobb erő kifejtés nélkül a horizontális-sebességből a test tömege előre átemelkedik. A központi idegrendszer részéről nagyobb "koordinációs teljesítményre" az elrugaskodó láb tekintetében szemben a fellendülő lábbal, nincs szükség. Az elrugaskodó láb oldalát sokkal inkább egyedül az izomzat és a csipőizület igazítja a mozgásfolyamathoz, mint a fellendülő láb esetében. A mozgás csupán m á s, de alapjában véve nem kíván jobb koordinációt. A mozgás különbözőségének megfelelően a lendülő lábánál, különösképpen a comb hátsó izmainál kell nyújtó gyakorlatokat az edzés folyamán beiktatni, míg az elrugaskodó lábánál a csipőizület lazasága a fontos, hogy a behajlított lábat a gátot át tudjuk húzni. Mindkettő azonban az ízület lazítása és az izomzat nyújtása, míg az agy koordinációs tevékenysége mindkét oldal számára egyforma kell, hogy legyen. Ezen esetben tehát döntő az erő, az erősebb láb az elrugaskodó láb megválasztásánál.

Mindeféle u g r á s n á l természetesen ugyancsak az erősebb lábat kell dobban-tó, vagy elrugaskodó lábnak tekinteni, miután az "erőteljes ellökés"-en alapszik az egész ugró-teljesítmény. Azonban itt sem kell ügyesebbnek lennie az elrugaskodó lábnak, mint a lendítő láb: a koordináció -a mindenkori lábat tekintve- itt sem kíván az agytól nagyobb teljesítményt, az egyforma lehet. A mozgások itt is csupán m á s f é l é k, de nem komplikáltabbak az egyik oldalra.

A dobásoknál, lökéseknel /és rudugrásnál/ inkább a "kezesség" kerül előtérbe, vagyis a jobbkezes dobóknál és lököknél /bal-lábas elugrás a rudugrásnál/ a mozgásfolyamat, a technika egyértelmű a "kezességen" alapszik. Ez azután az edzés folyamán oly világosan automatizálódik, hogy a lábasság kérdése nem játszik szerepet, s ezt az oktatásnál nem is kell figyelembe venni.

Összefoglalva: az atlétikai mozgásfolyamatoknál az eldobbantásnál vagy leugrásnál az eldobbantó vagy elugró láb kiválasztásánál az erő, tehát az erősebb láb az irányadó, mert az ügyességbeli különbözőség /az agy koordináló képessége/ nem, vagy nem felismerhető mértékben jelentkezik. Így tehát oktatási módszerünkre nézve egészen tiszta helyzetet teremtettünk.

Mint edzőnek, el kell kerülni, hogy magunk határozzuk meg a dobbantó vagy elrugaskodó lábat; inkább az atlétára kell bízni, hogy kiválassza, mert neki biztosabb az ösztöne. Ezenkívül tesz-vizsgálatokkal /dinamometriás erőméréssel/, de ugróerő mérésekkel is /Ablakov-szerint/ meg lehet állapítani.

Az "ügyesség" tekintetében a mi mozgásfolyamataink így alakulhatnak: ha helyes módon az erősebb lábból indulunk ki, mint általánosan használt elrugaskodó lábból, az atléta számára az ilyen módon elkezdett mozgásfolyamat egész lefolyása "ügyesebb" lesz, vagyis a nagy agy koordinációs teljesítmény itt nem ütközik semmilyen nagyobb akadályba s ezáltal egy zökkenőmentes mozgásfolyamat jön létre. Az atléták így nyilvánvalóan nem csak az optimális vagy maximális elrugaskodó erőt érik el, de a lehető legjobb koordinációt is. A rajtnál, a gátfutásnál és ugrásnál az egész mozgásfolyamatnak az erősebb lábbal történő bevezetése semmiképpen sem vezethet a központi idegrendszer koordinálóképességnek korlátozásához, mert különben az egész világon az atléták ösztönösen nem választanák legtöbb esetben az erősebb lábukat dobbantó vagy elrugaskodó lábként. S itt teljesen közömbös az, hogy jobb vagy bal lábról van szó.

Bizonyos kivétel a 400 méteres gátfutásnál az elrugaskodás a balrakanyarodás miatt. Általában téynyerést jelent, ha jobb lábbal rugaskodik el a futó. Azonban még ez sem dogmatikus és nem döntő a 400-as gátteljesítmény szempontjából.

Mindíg voltak kiváló 400 méteres gátfutók, akik bal lábukat használták elrugaskodó lábként, valószínűleg azért, mert ez volt az erősebb.

/Megjelent a Lehre der Leichtatletik 1963. évi 39. számában/.



A fakir futócipője.

BAL VAGY JOBB LÁBBAL UGRUNK EL?

/Megjelent a Leichtathletik 1959.évf.36.számában/

A frankfurti testnevelési főiskola hallgatója, Gizella Spille, a "Leibeserziehung" Schorndorf-i szakfolyóirat 1959.2.számában igen érdekes és sokat mondó cikket közölt a "Jobb, bal, vagy mindkét lábasság kérdéséről a sportban" címmel. A cikk tartalmának ezuttal csak lényegesebb megállapításait közöljük.

Gizella Spille először az egyes tudományágakból /orvostan, biológia és pszichológia/ foglalta össze a lényegét:

Keresztezett idegpályák.

"Az idegpályák keresztezett lefutásának megfelelően, a jobb testfél funkciói a bal agyfélteke egyes középpontjaitól függenek és megfordítva, a jobbkezeseknél tehát a bal agyfélteke központjai dominálnak a bal felett. Ez az agyról szóló tan a magyarázata az ember bal-vagy jobboldalúságának..."

Mindkét félteke befolyással van egymásra: "A bal félteke bizonyos uralmat gyakorol a jobb félteke által beidegzett bal kézre is..., a bal félteke nem csupán annyiban van fölényben, amennyivel a jobb kéz többet tud, mint a bal; amit a bal tud, az is jelentős mértékben a bal féltekének köszönhető."

Az "oldalasság".

Az összes részjelenségek főfogalmaként kell az oldalasság kérdését tekinteni, mert ezen az egyik féltekének a másikon való uralmat értjük és ezzel rangsorban az egész el-lentétes oldalt előnyben részesíti."

A "fordulékonyosság".

"A fordulékonyaságon Ludwig az embernek azt a hajlamát érti, hogy járásnál többnyire jobbra tér el és ha lehetőség van rá, jobbra hajló ívet részesít előnyben."

Gizella Spille, bár meg van győződve a "fordulékonyaságra" való hajlam létezéséről, nem közli -mint én sem- Ludwig megállapítását a j o b b r a való fordulékonyasági hajlam rendszeres voltáról, hanem arról beszél, hogy az erő és gyorsaság hozzájárulása esetén a b a l r a való iv vagy testfordulatok és forgások b a l r a előnyben részesíthetők!" Erre példákat sorol fel.

A "szeműség", "kezesség" és "lábasság".

"Legtöbb ember nem is tudja, hogy létezik úgynevezett bal vagy jobb-"szeműség". Adott esetben ez is fontos szerepet játszik a bal-jobb-probléma szemlélésénél!"

"A sport területén való vizsgálatoknál azonban elsősorban bennünket a "kezűség" és "lábasság" kérdése érdekel."

Fenotipusos átalakulások

Az "oldalasság" főfogalmát alapvető jelentősége miatt még a biológia szemszögéből is meg kell magyarázni. Az a tény, hogy az embernél gyakran jobb és bal különböző rész-hajlamokat találunk, a nem öröklődő inverziók lehetőségén alapszik /megfordulások/. Elsősorban az úgy nevezett fenotipusos inverziók /megjelenési, nem öröklött és nem öröklődő/ jönnek számításba: csekély káros befolyás révén a korai embrionális stádiumban /a növekvő gyermeknél az anyaméhben/ részhajlamok, vagy az egész jobb-bal-hajlamosság interválnak /megfordulnak/. Ezzel magyarázható az egyes eseti nem öröklött balkezesesség fellépése és az egyetétjű ikreknél az egyiknél bal, a másiknál jobbkezesége."

Gizella Spillernél az okok között nem szerepel a "lábasság" /orvosktól gyakran hallott megállapítás/, amely szerint az "ugróláb" kicsit hosszabb és ezért részesítik "ugróláb-ként" előnyben.

Kérdőíves módszer.

Gizella Spille kérdőíves módszert alkalmazott vizsgálatainál. A Frankfurti Egyetem Testnevelési Főiskola hallgatói az alábbi kérdésekre válaszoltak:

1. Bal vagy jobbkezes-e
2. Melyik lábbal ugrik el? /távolugrás, ollózás, guruló ugrás, gátfutás./
3. Melyik lába van a rajtnál elől?
4. Melyik lábbal rugja inkább a futball-labdát?
5. Melyik lábbal tud erőteljesebben elugrani?

/Ezt következőképpen kellett megállapítani: fal mellett állva, guggolóállásból váltakozva, bal és jobb lábbal kellett elugrani, mindig a falhoz közelebbeső lábbal, azonos oldalú kar nyújtásával /felteszem, hogy ezen magastartást értettek.-Toni Nett/.

6. Kézenátfordulásnál melyik kézre támaszkodik először?

7. Jégen való csuszkalásnál melyik lába van elől?

8. Sízésnél a lendület melyik oldalra könnyebb?

Az 1-4 kérdésre a főiskolai hallgatókon kívül még néhány élsportoló is válaszolt, akiket az 1957.évi atlétikai főiskolai bajnokságokkal kapcsolatban kérdeztek meg.

A 167 főiskolai hallgató közül 15 balkezes volt, vagyis 9 %. A csekély szám miatt természetesen nem lehet a jobbkezesekkel összehasonlítást végezni. A jobbkezesek adatait az alábbi táblázat mutatja:

sportág	vizsgált személyek száma	bal előnyben %	jobb előnyben %	egyik oldal sincs előnyben részesítve %
távolugrás	158	43.6	50.7	5.7
ollózó-ugrás	155	67.7	32.3	-
guruló-ugrás	154	45.5	53.2	1.3
gátfutás	135	52.6	43.7	3.7
rajt	156	72.4	23.7	3.9
labdarugás	144	2.0	96.0	2.0
csuszkalás	142	29.4	59.2	1.4
lendítés	99	57.6	41.4	1.0
kézenátfordulás	149	61.1	37.6	1.3
ugróerő	142	27.4	49.2	13.4

A táblázat nem tartalmazza Gizella Spille egy további vizsgálatát, az úgy nevezett "általánosságot", a jobb vagy bal láb használata tájánál. Az adatok azonban megtalálhatók.

A megvizsgált személyek 56,3 %-a az összes ugrásoknál és a gátfutásnál mindig egy bizonyos lábat használ. Ezek között 29,6 % bal-elugró, 26,7 % jobb-elugró.

Egy pót vizsgálatnál Gizella Spille azt a kérdést is igyekezett tisztázni, hogy mennyi a "keresztezett" és mennyi az "egynevű" elugró, mégpedig száz 6-10 éves gyermeknél. Keresztezett lábasság alatt azt érti, ha az atléta bal lábbal ugrik el, de jobbkézes /jobb kézzel dob/ és megfordítva. "Egynevű" elugró a jobbkézes és jobb lábasság.

A gyerekek az alábbi feladatot kapták: el kellett ugrani és egy ugrómagasságban lévő kötél után kellett nyulni; nem befolyásolták őket, senki sem mondta meg nekik, hogy bal vagy jobb lábbal ugorjanak el.

"Az eredmény: 32 % kereszttezten, 68 % egynevűen ugrott. Ez azt látászik bizonyítani, hogy a gyermekek olyan ugrásoknál, ahol a kéznek egy meghatározott irányba kellett nyulnia, az egynevű lábat részesítik előnyben. Csupán később, esetleg a sportoktatás parancsára /pl. kodárlabdánál a kosárradobás/, vagy más megfontolás hatására /szimmetriaérzék/ választják a kereszttezett lábat elugró-lábnak."

Gizella Spille a táblázat eredményeit értékelte. Legtöbb esetben találó magyarázatokhoz és megfontolásokhoz jutott, mégis szeretném ezt a táblázatot saját véleményem és az atlétika szempontjai szerint is áttekinteni. Nyomatékosan szeretném hangsúlyozni azonban, hogy fejtegetéseim csupán kísérletnek tekintendők, így hát hibák és tévesek is lehetnek.

I. Némiképp biztosított eredmények

Feltételezve, hogy a vizsgálati módszerben nem fordultak elő hibák és hogy a vizsgálati személyek száma esetleg ??/ elégséges lehet érvényes következtetéseket levonására, az alábbi eredményeket talán biztosítottak lehet tekinteni:

1. Az "oldalasság"hoz

Az "oldalasság" ott ismerhető fel egyértelműen, ahol nagyfokú ügyességre, nagyfokú koordinálóképességre van szükség az agy- és izomidegek összjátékához /lásd labdarugás/. A "jobbkézes" csak akkor részesíti előnyben egyértelműen az "egynevű" oldalt, nevezetesen a jobbát, mégpedig mind a kéznél, mind a lábánál. Természetűl fogva, "központi idegrendszeri irányítás" alapján tehát a jobbkézesnél a jobb láb ügyesebb, mindenesetre nagyobb ehhez a látens késlet. Amint a táblázat mutatja, általában véve az "egynevű" láb, tehát jobbkézesnél a jobb láb az "erősebb" láb is, úgy, hogy ez természetűl fogva "ügyesebb" is és "erősebb" is. /A kéznél ez egyértelmű/.

Ezeknek az eredményeknek az ellenére sok atléta és a vizsgált személyek is egyik atlétikai számmal más elugrólábát használnak, mint a másiknál. Tehát az "erőbevetés" nem az egyedülálló motiváció egy bizonyos lábnak, mint elugrólábának az előnyberészesítésénél, különben nem lenne érthető, hogy az ollózó ugrásnál miért ugrott el a megvizsgáltak 67% a bal lábbal és csak 37 %-nál volt a bal láb ugróereje nagyobb.

Az összes ugrásoknál és a gátfutásnál ugyanannak az elugróláb használatának "általánossága" ugylátszik éppen fordított, mint az egyik láb ugróerejének vizsgálata. Az ugróerő vizsgálatánál nagyobb százalék arányt kapott a jobb láb, az "általánosság" vizsgálatánál a bal.

2. A "kezesség"-hez és "lábasság"-hoz

A "kezesség" sokkal világosabban felismerhető, mint a "lábasság". Az "oldalasság"-nak /az agynak a mozgás központi idegrendszeri irányítása/ ugylátszik, sokkal nagyobb befolyása van a "kezesség"-re, mint a "lábasság"-ra. A kéz különösképp mint "fogószerv" sokkal mozgékonyabb, finomabb árnyalatokra képes, sokoldalubb és fontosabb feladatokra hivatott, mint a kevésbé mozgékony láb, amely inkább támasz- és továbbhaladási eszköz; normális esetekben sohasem éri el a kéz magas ügyességi fokát.

Csak ott, ahol a lábfejnek vagy lábnak azonos teljesítményt kell elérnie, ahol a lábnak bizonyos mértékben át kell vennie a kéz funkcióját, részesíti előnyben a jobbkézes a jobb lábát, amint az a "labdarugó-ját-szó-láb" mutatja /96 %/, mert itt az érzéste li toppolás sokféle fajtáját, célirányuló adogatást és célzott kapuralövést kell végrehajtani tudnia, tehát nagyfokú mozgásérzék-et és nagyfokú ügyességet kell elsajátítson amelyre nincs ugyanilyen mértékben szüksége a "támaszkodó lábnak."

Az atlétikai ugrásoknál és futásnál nincs szükség egy oldal ilyen nagyfokú ügyességére. Ezért nincs itt ilyen egyértelműség.

A természetűl fogva adott "kétkézűség" és "kétlábasság" igen ritka, amint azt a táblázat "egyik oldalt sem részesíti előnyben" rubrikája mutatja.

3. A "fordulékonyság"

A "fordulékonyság"-nál nem ismerhető fel világos szabály arra vonatkozóan, hogy a jobbkézes általában inkább jobbra vagy balra "fordul" /forog/. A százalékos arányszámok -57,6 bal, 41,4 jobb - számomra nem mutat egyértelműséget. A "fordulékonyság"-nál valószínűleg ugyanolyan okok játszanak közre, mint a "lábasság"-nál, ha nem a legmagasabbfokú ügyességre van szükség.

4. Az "erőbevetés"

Nem látszik eléggé egyértelműnek a százalékszám különbség a "kereszttezett" /bal/ és az "egynevű" /jobb/ ugróknál sem /jobb ke-reken 49, bal kerekben 37 %/. Feltűnően magas azok százalékaránya is, akik látszólag ugyan olyan ugróerőt mutattak fel: 13,4 %. Ez megegyezik a gyakorlattal. A táblázat azt is mutatja, hogy néhány jobbkézesnek a bal lába az "erősebb".

Sajnos, nem közölték azokat a különbségeket, amelyeket az egyes atlétáknál a jobb és bal láb ugróereje között fennálltak. Bizonyos vagyok azonban abban, hogy ezek a különbségek csekélyek lehetnek, legalábbis a jó atlétáknál.

II. A láb-használat lehetséges okai

Azzal a ténnyel szemben, hogy a "kezesség" a gyermekkorától az "agystruktúra" révén tulajdonképpen szilárd, a "lábasság" az atlétikai számoknál különféle okokból gyakran felületes vagy véletlen okból ered. Meghatározhatja például:

1. Egy példakép lenézése vagy leutánzása, esetleg tekintélyen alapuló oktatás, tudatos gyakorlással egyekötve.

2. Gondolkodás nélküli beidegzettség, vagy ösztön /mozgásérzés, szimmetriaérzék/ bizonyos mozgásfolyamat jobb bevezetése meghatározott lábbal, amely lehetővé teszi az egész lefolyás gazdaságosabbá, koordináltabbá, ritmikusabbá tételét.

3. Az atlétikai számból kiindulva - a személy által kiváltva - ahol némely esetben egy "kereszttezett" vagy egy "egynevű" elrugázkodás révén, egy "oldalnak megfelelőbb fordulat" révén /"fordulékonyság"/, vagy a lehető

legnagyobb "erőbevetés" révén az illető számnak célszerűbb mozgáslefoiyása adódik.

E fő okokkal lehetne talán Gizella Spille táblázatát és néhány atlétá magatartását olyan gyakorlatokkal kapcsolatban megmagyarázni, melyeket Gizella Spille nem vizsgált: a hármassugrást és rudugrást.

Az ollózó ugrásnál a "keresztezett" elugrást és a "lendületátadást" jobb lábbal általában célszerűbbnek találták, ezért volt a jobbkezeseknél 67 % bal lábbal ugró, annak ellenére, hogy az "ugróerő" százalékaránya bal lábnál csak 37 % volt.

A guruló ugrásnál /s nyilván a hasmántnál is/ a "fordulékonyosság" látszik döntőnek valószínűleg azért, mert az ugrás lényegének jobban megfelel. Azért következett be az "egy-névű" elugrás: a jobbkezes általában jobb lábbal ugrott és jobbra fordult. Ezért adódik gyakran ugyanazon atlétánál az ugróláb cseréje.

Távolugrásnál rendszerint a lehető legnagyobb "erőbevetést" tartják döntőnek. Azért adódott itt egy csekély túlsúly a nagyobb ugróerőt képviselő oldalra /jobb a jobbkezeseknél/.

A hármassugrást, sajnos, nem vizsgálták. Itt mindkét lábnál nagyobb ügyességre van szükség, mint a távolugrásnál. Eppen ezért itt a távolugrásnál lévő "erőbevetés" egyértelműsége nem lehet olyan nagyfokú. Miután azonban a két első ugrás döntő módon befolyásolja a teljesítményt és a hármassugrás összritmusának jelentős bevezetését is ez adja, általában a "távolugró elugrólábát" használják a legjobb ugrók, mert a távolugrást sokan gyakorolták kora ifjúságukban. Eppen ezért itt már szálárd "vezérlés" /agy-és izomideg/, kidolgozott mozgásritmus alakult ki. A megszokott elugróláb esetén tehát már kedvezőbb mozgásérzés vezet be az egész mozgásfolyamatot. A világ legjobb hármassugrói a szovjet, a lengyel és a japán ugrók is ezt teszik az első két ugráshoz a "távolugró lábat" használják. A túl magas, távolugrásszerű első ugrás kiküszöbölése sokkal könnyebb, mint az elugróláb átállítás.

Rudugrásnál egész egyértelmű módon dominál - mint a labdarugásnál a játszó láb és az atlétikai dobásoknál - a jobbkezeseknél az "erősebb" és "ügyesebb" jobb kéz: a rudat ezen az oldalon viszik, ez meghatározza a mozgáslefoiyást, illetve a rudhoz való "fordulékonytságot" és eldönti a gyors erőt kívánó magasra húzást a kilógás után és a lég feletti erőteljes ellökést. Eppen ezért itt "keresztezett" az elugrás.

Rajtnál /mélyrajt/ a jobb láb "ügyessége" látszik jobbkezeseknél döntő szerepet játszani. Valószínűleg az első és az azt követő lépések mozgáslefoiyását jobban vezeti be /amint azt Gizella Spille is gondolja/ és jobban biztosítja az egyéni futóritmushoz való eljutást. Talán ez magyarázza meg azt, hogy a jobbkezeseknél, ahol csupán 37 % volt erősebb a bal "ugróerő", a megvizsgáltaknak éppen két szerese, tehát 72 % a bal lábát tartja elől, amint a táblázat mutatja, a "gyengébb" lábat. Módszereinknél tehát nem szabad annyira az "erőbevetéstől" vezetgetni magunkat, a lényeg a mozgásritmus jobb bevezetése.

Gátfutásnál /80 m. és 110 m./ ugy látszik hogy az összmozgás ritmusa és annak célszerű bevezetése a gát előtti "keresztezett" elrugaszkodással jobb, mint az erőteljes elrugaszkodás /miután a gátfutás nem ugrás/. Ez szolgálhatna magyarázatképpen arra, hogy jobb kezeseknél miért rugaszkodik el 52 % a gyengébb /bal/ lábbal és érkezik le szívesebben az erősebb lábra. Ez azonban a rajt lábállásából eredő nagyobb mozgásügyességgel is magyarázható: miután a rajtnál az atléták többsége a bal lábát teszi előre a jobb start érdekében, a gáthoz a bal lábbal érkezik, mert általában nyolc lépést fut az első gátig. E magyarázat szerint legtöbb esetben a "gyengébb" vagy "erősebb" láb játszik szerepet a gát előtti elrugaszkodásnál vagy a gát utáni talajérésnél, hanem a vágtnál az előnyös rajtállás érvényesül.

Rendezzünk igazi mezei VERSENYEKET

Ha a harmincas és negyvenes évek mezei versenyait a maiakkal összehasonlítjuk megállapíthatjuk, hogy az akkori atlétizáló tömegekhez viszonyítva lényegesen több versenyt rendeztek, magasabb színvonalon és nagyobb nézősereg előtt bonyolították le azokat. Szabad-e e különbségeket figyelmen kívül hagyni?

Ha mai szakembert kérdeznénk meg: előnyös-e a mezeizás az atléta fejlődésére, ugyanazt vallaná - és sokan vallják ezt értekezletekben, szakkönyvekben - mint elődei. A különbség csak az, hogy a régiek meg is valósították elképzeléseiket: igazi mezei versenyeket rendeztek.

Mit értünk "igazi" mezei verseny alatt? Először is azt, hogy atlétáinknak erdőn, mezőn, árkon, bokron, dombon, változatos, testet lelket üdítő környezetben teremtsük meg a versenyzési lehetőségeket.

Elődeink az ujpesti, tarnai, rákosi gyakorlótéren, a megyeri dombokon, a hűvösvölgyi réten, stb. rendezték mezei versenyeket. Mi két-három versenyt rendezünk évente a Népliget sódéros kitaposott útjain, valamint a Lóversenypályán a magyar bajnokságot. Tudjuk, hogy edzőink változatos, jó kondícionáló mezei terepre viszik versenyzőiket, de a jó versenyterepért már nem rajonganak és egyesületeinknél nem is szorgalmazzák az azon való versenyzést.

Ne neveljünk vatta-atlétákat, ne féltjük őket a nehéz talajtól. Talán nem is féltjük őket, csak kényelmi szempontok miatt megyünk a Népligetbe, mert az ottani sporttelep dolgozói mindent előkészítenek és versenyünket aránylag könnyen megrendezhetjük.

Akár egyik, akár másik szemlélet alapján, nem kielégítő környezetben rendezünk mezei versenyeket, határozottan megállapíthatjuk, hogy félünk végezni. A versenyt megrendeztük ugyan, de nem segítettük a magyar atlétika fejlődését.

Tudjuk, hogy a mezei verseny ideális körülmények közötti megrendezése fáradságos. A versenyt rendezőnek sok nehézséget kell leküzdenie, hogy az minden feltételnek megfeleljen. Ki kell jelentenünk: a mezei versenyeket új terepekre kell vinni.

Az egyesületeknek vállalniuk kell az esetleges nagyobb költségeket, a versenyrendezés nehézségeit, hogy hosszútávfutóinkat ismét a világversenyek döntőiben láthassuk.

Nem azt akarjuk állítani, hogy visszacsúszunk az elégtelen mezei versenyrendezés okozta, vagy a jó mezei versenyek egy csapásra előre lendítik középtávutásunkat; de biztosak lehetünk abban, hogy a helyesen szervezett, megfelelő terepen tartott verseny elősegíti a fejlődést.

Mint említettük, az igazi mezei verseny megrendezése áldozatos és fáradságos munkát igényel. A magyar bajnokság lebonyolítása - ahol nagy tömegek indulnak és közel azonos képességű versenyzők egyszerre történő célbaérkezését igen nehéz megnyugtatóan elbírálni - nagy feladat elé állítja a versenybírákat. Ezért kénytelen a Szövetség olyan terepet választani, ahol a bajnoki verseny összes rendezési feltétele biztosított, a közeli pályaversenyek előtt pedig minőségi versenyzőink sérülési veszély nélkül indulhatnak.

Ezek alapján helytelen, ha az egyesületek arra hivatkoznak, hogy a "MASZ is sik terepen - a Lőversenypályán - rendez versenyt".

A jó mezei verseny legfőbb kelléke az "igazi" mezei terep. Legalkalmasabb a lombhullatta erdő rugalmas talaja, a hegyoldal lankás lejtője és emelkedője, amely egyaránt alkalmas az atléta fizikai és pszichikai képességeinek fejlesztésére. Ilyen szórakoztató, változatos és üdítő terepet a kirándulók helyekhez közel jelöljünk ki, egy-másfél kilométeres körpályát, ahol a déli órákban az érdeklődő tömegek jelenlétében fussanak a versenyzők s ahol a nézők jelenléte a verseny színvonalának emelkedését is jelentheti.

A versenyt legalább egy héttel előbb hirdessük meg a helyi sajtóban, hangos hirdetőben, fali hirdetőtáblákon, stb. A kezdet előtt másfél órával a verseny színhelyén hangerősítőn keresztül közvetítsünk kedvelt zenét, mely oda vonzza a kirándulókat, majd negyedóránként adjunk rövid tájékoztatót a versenyről, az indulókról, vendégekről, a résztvevők eredményeiről, valamint egyénenként és csapatonként az egyes versenyszámokban milyen küzdelem várható. Feltétlenül tartsunk ünnepélyes díjosztást. A díjakat a verseny megkezdése előtt egy órával jól látható helyen, csinosan díszített asztalon, megfelelő feliratokkal tegyük ki közszemlére.

A verseny rajtja és célja lehetőleg egy helyen legyen. Ugy válasszuk meg a rajthelyet, hogy az indulásnál megfelelő széles és legalább 150 m hosszú egyenes legyen. Ugyanilyen szempontok szerint válasszuk ki a cél-egyenest is. A futásra kiválasztott erdei utak legalább 2 méter szélesek, azaz olyanok legyenek, hogy 2-3 versenyző futhasson egymás mellett. Az utakat zászlókkal és fára kötött jelekkel látjuk el, melyeket a versenyzőknek bal kéz felől kell elhagyniuk. A fontosabb fordulópontokon versenybíró jelezze a futás irányát.

A versenyzőket lehetőleg a mellre és a hátra felerősített rajtszámokkal lássuk el. A jelentkezett bíró az indítás előtt 15 perccel a rajthelyen jelentkezeti a versenyzőket: a nevezések alapján előre elkészített névsoron megjelöli a jelentkezőket és ellenőrzi a rajtszámok felerősítését, ill. azok helyességét.

Az indító az előírt időben indítja a mezőnyt. Ha a rajt távol van a céltól, magasra tartott zászló lerántásával jelzi az indítást. Ha egy-egy futamban sokan indulnak, igen nehéz az egyszerre való rajtoltatást biztosítani. Ezért azt ajánljuk, hogy két vezényszós indítást alkalmazzunk: elkészülni - rajt.

A tájékoztató bíró a verseny tulajdonképpen intézője: a már említett verseny előtti tájékoztatásán kívül közli az egyes futamok pontos idejét, kellő időben a rajt-hoz küldi a versenyzőket, az egyes rajtok előtt 5 perccel közli azok pontos helyét, majd az indítás előtt közvetlenül figyelmezteti a nézőket és versenybírákat, a verseny alatt állandó tájékoztatást ad a verseny állásáról, ismerteti a verseny főbb szabályait, közli a pályarendet, a célbaérkezés után ismerteti az első három befutó nevét, sportkörét és eredményét, majd az ünnepélyes eredményhirdetésekor nyilvánosságra hozza a hivatalos eredményt.

Hosszabb távú mezei versenyeken a cél-bíráskodás nem jelent nagy feladatot, legfeljebb egy-két futó érkezik egyszerre célba. Igen nehéz azonban a célbírák helyzete a rövidebb távú versenyeken, ahol sokszor nagyobb tömegek érkeznek szorosan egymás után, esetleg egyszerre a célba. A célbírói munkát, ezen belül a helyes sorrend megállapítását nagyon megkönnyíti a nálunk már régóta alkalmazott "terelő-folyósós" rendszer. A cél síkján után - ugyanis - tölcészerűen keskenyedő kötélfolyósót képezzük ki fából, vagy vaskarók segítségével, melynek hossza 30-50 m legyen. A cél síkjában tartózkodó két célbíró a beérkezőket sorrendbe állítja a folyósón gyors tovahaladásra kényszerítve. A folyósó két oldalán 2-3 méterenként elhelyezkedő további célbírák a beérkezési sorrend megtartására ügyelnek. A folyósó végén két versenybíró helyezkedik el, akik közül az egyik sorszámokat oszt a folyósót elhagyóknak. Ez a sorszám a beérkezési sorrendet adja. Társa ebben a munkában segítségére van. Sokszor előfordul, hogy a folyósóba érkező versenyző már annyira elfáradt, hogy tovább menni nem tud, elesik, leül, stb. Ilyenkor az egyik oldalt álló versenybíró áll be helyette, de a versenyző számát, pontosan megjegyzi. Ő veszi át a sorszámot, melyet azután átad a versenyzőnek.

Ha a versenyen sokan indulnak, két egy-

mással párhuzamos folyosó beállítása kívánatos, mert ha az egyik megtelik, lezárják és megnyitják a másikat. Ilyenkor az élre ismét egy versenybíró álljon be, aki jelzi a számosztóknak, hogy az első folyosóba befutó melyik versenyző után következik a második folyosó első futója. Többször előfordult már, hogy a két folyosó sem volt elég; ilyenkor az első folyosó utolsó futója mögé is beáll egy versenybíró, aki után következnek azok, akik már a második folyosóból kimaradtak.

Nagyon fontos, hogy a folyosóban a versenyzők gyorsan haladjanak előre és lehetőleg az előttük lévő vállára tegyék kezüket, miáltal elkerülhető a soron kívüli beállítás.

Amint a versenyző a folyosó végén megkapta a számát, köteles a jegyző asztalhoz menni, ott nevét bemondva számát leadni. Az asztalnál lévő jegyzők az előre elkészített, esetleg részekre bontott jegyzőkönyvben a nevek mellé beírják az érkezési számot. E jegyzőkönyvből igen gyorsan meg lehet állapítani, az egyéni versenyzők és a csapatok végső sorrendjét. Csapatverseny esetében a csapatok legjobban 5 befutójának helyezési számát összeadják, ezeket a csapatok neveivel külön papírra felírják s máris megkapjuk a végső eredményt. A befutás után legfeljebb 48 percre van szükség, hogy a kiértékelés megtörténjen és az eredményt a tájékoztató bíró közölje.

Az utolsó versenyszám befejezése 10-15 perccel meg lehet kezdeni az ünnepélyes eredményhirdetést.

Tekintettel a mezei versenyek idő-eredményeinek tájékoztató jellegére, csúcseredmény nyilvántartása nincs, elegendő, ha 4-5 időmérőt osztunk be, akik a beérkezéskor a mellettük elhelyezkedő jegyzőnek bemondják az időt. Kívánatos, hogy az első három befutó eredményét megállított órával mérjük, a többinél a feljegyzés is elegendő.

Feltétlenül legyen jelen versenyorvos. Ha a vérostól kissé messzebb rendezzük a versenyt, feltétlenül kérjünk már a verseny megkezdésére mentőket is.

Fontos, hogy az öltöző és fürdő-lehetőség a verseny színhelyéhez közel legyen. De gondoljunk arra is, hogy a verseny színhelye könnyen megközelíthető legyen.

Fentiekben csak nagy vonalakban érintettük a mezei verseny rendezésének legfontosabb feladatait. Mindezekből kitűnik, hogy különös gonddal, komoly körültekintéssel kell felkészülni. Nem szabad sajnálni a fáradságot, időt, energiát, mert csak így rendezhetünk igazi mezei versenyeket.

A Magyar Atlétikai Szövetség
versenyszervezési, létesítmény, sportszer
és felszerelési bizottsága

A. A. Noble:

A LÉGZÉS SZABÁLYOZÁSA ATLÉTÁK KÖZBEN

Az ember étel és ital nélkül hosszabb ideig meglehet, levegő nélkül azonban hamar elpusztul.

A teljes légzésfolyamat belégzésből és kilégzésből áll, a kettő közötti egyensúly, olyan értelemben, hogy a kilégzett levegő lehetővé teszi friss levegő belégzését.

A két tevékenység közötti egyensúlyt az egészségi állapot, félelem, düh, vagy egyéb érzelmi ok befolyásolja. Célunk az, hogy megállapítsuk: melyek a legmegfelelőbb módok az edzett atléta oxigén ellátásának biztosítására. Sokan emlékeznek még Roger Bannister "A lélegzet nélkül támolygó súlyemelő" című írására. Igen sok atléta maga is hibás abban, hogy helytelen légzési szokásokat idegzett be.

Minden ember - a nem atléta is - a lét fenntartásához szükséges bizonyos légzési szokásokat alakít ki. Ez azonban nem tudatos inkább gépies folyamat. A helyes légzési szokásokat pedig bizonyos tudatos szabályozási idő után belégtetté lehet tenni, ami emeli a teljesítőképességet is. A testtartáshoz hasonlóan bizonyos mértékig a légzés is javítható s ez később természetessé válik és összhangba kerül az egyén sajátosságaival.

Igen gyakran látni atlétikai versenyen kétségbeesett, levegő után kapkodó versenyzőket, éppen akkor, amikor teljesítményük a légzési munka szabályozását igényelné. Mindez a légzés mechanizmusa ismeretének hiányát mutatja.

A helyes légzési gyakorlatok célja az, hogy a normális légzésszám alá lassítsák a légzés ritmusát. Ezt a légzésszámot a különböző egyének változó tüdőterfoga és idegi reakciója szabályozza.

A légzési gyakorlatok testhelyzete a következő: lábak egymástól kényelmesen távol, combok együtt, kezek csipőn, vállak elől, lent. Nincs külön utasítás a mell helyzetére, mert ha a fenti előírásokat valaki betartja, akkor a mellét amugy is megfelelő helyzetben magasan tartja, minden kényelmetlenség nélkül.

A felső test e helyzeténél úgy találtuk, hogy a rekeszizom és a has a légzés mozgásában szabadon be tudja tölteni szerepét. Amíg viszont valaki hozzá nem szokott a sajátos légzőgyakorlathoz, ne erőltesse a mély légzést, mert a természetes légzési mechanizmus teljesítőképességének javítását célzó munkának ártana. A gyakorlatok nem okozhatnak kényelmetlen érzést. Ha az izmokat laza állapotban tartjuk, a légzés gimnasztika megfelelő gyakorlásával légzésünk gazdaságosabb lesz.

Talán mérnök barátaink is egyetérteneek velünk abban, hogy ha a légzésben részt vevő testrészek mozgását csökkentjük, a mechanizmus gazdaságosabbá válik. A természetes reflex-mechanizmus minden légzés alkalmával elegendő mennyiségű levegővel látja el a szervezetet. Ezt azután megfelelő gyakorlással szabályozni is lehet. A levegő után kapkodó futó általában abban hibás, hogy minél

több levegő belégzésére tesz erőfeszítést, pedig a természetes, lazább testhelyzet sokkal nagyobb eredményre vezetne, tudatos kilégzéssel, a természetes légző helyzet megtartásával, a mellkas magasabb tartásával.

Minden különösebb fizikai ismeret nélkül tudjuk, hogy a természet irtózik a vákuumtól. Hatására ugyanis, ha erőteljes kilégzést végzünk, tudatosan ellazítjuk a hasizmokat és megfelelő helyzetben tartjuk a rekeszizmot, a belégzés teljes és elegendő lesz.

A jó egészségi állapotban levő átlagember nyugalmi helyzetben percenként kb 15-öt lélegzik. Minden különösebb fizikai megterhelés nélküli edzett atléta légzésszáma kevesebb, hacsak valami idegfeszültség ezt a számot nem emeli. Mint előzőekben már említettük, célunk a légzés normális ritmusának lassítása.

Erre vonatkozó további ismereteket találhatunk a Hatha Yoga légzési előírásaiban. Hatszor ismételjünk minden légzési gyakorlatot. Ennek a számnak növelése helyett kívánatosabb a teljes izomellazításu szabályozásra való koncentráció.

Atlétikai edzés közben a kilégzésre fordítsunk figyelmet, ne engedjük meg, hogy a mellkas előreessék, mert ez a rekeszizom és a hasizmok teljes ellazítását akadályozza; ezzel törést okoz a légzésben. Ez a technika egészen egyszerű és helyes végrehajtás esetén minden különösebb tevékenység nélkül növelhetjük a belégett levegő mennyiségét.

Legtöbb atléta egyáltalán nem gondol arra, hogy tüdejét a használt levegőtől megszabadítsa és így nem teljesíti az oxigén biztosítására irányuló izomtevékenység természetes igényének kielégítését.

Gyakorlatok:

1./ Foglaljuk el az el az előbb leírt helyzetet és kezdjük egész lassan kilégezni. Pinoman, minden különösebb erőfeszítés nélkül lélegezzünk be, amíg a tüdő megtelik. Tartsuk vissza egy pillanatra a lélegzetet, majd újra lélegezzünk ki. Itt arra összpontosítsunk, hogy a tüdőt teljesen kiürítsük. Semmiféle irányba sem mozduljunk el és mellkasunkat se engedjük lesülyedni.

2./ Ugyanúgy lélegezzünk be mint előbb és kis ideig tartsuk vissza a légzést. Csücsöritsük ajkunkat úgy, mintha fűtyülnénk, huzzuk be hasunkat alul és vele együtt lélegezzünk ki. Mellkasunkat eredeti helyzetben tartsuk.

3./ Teljesen lélegezzünk ki. Utána lazítsuk el a rekeszizmot és a hasizmokat. Gyors belégzés. Kis ideig tartsuk vissza a levegőt, majd lassan kezdjük kilégezni. Ez után ismét következék a lazítás, mint előbb.

4./ Felállás az előzőek szerint. Hajoljunk csípőből előre és lélegezzünk ki. A teljes kilégzés befejezése után egyenesedjünk fel és mindaddig ne lélegezzünk be, míg a test teljes kiegyenesítése be nem fejeződik. Ez újra gyors belégzést eredményez, ami után ismételtlen lélegezzünk ki.

5./ Az első gyakorlatnál leírtak alapján helyezkedjünk el. Egymás után következ

"szippantásokkal" lélegezzünk be, míg a tüdő meg nem telik. Ugyanúgy csücsöritsünk ajkunkkal, mint a második gyakorlatnál, majd kisebb kifújásokkal lélegezzünk ki.

6./ Lassan lélegezzünk be, amíg a tüdő meg nem telik. Tartsuk vissza a lélegzetet mindaddig, amíg kényelmetlenné nem válik. Az alsóhas erőteljes behúzásával a nyitott szájon keresztül szorítsuk ki lehetőleg az összes levegőt egyetlen mozdulattal.

7./ Álljunk egy székes karfája mögé. Tegyük mindkét kezünket a karfára, guggoljunk le és ezalatt lélegezzünk ki. Majd álljunk fel és lélegezzünk be. Ez a gyakorlat természetesen igen könnyű "ellenállás-mentes" mozgás lesz minden olyan sportoló számára, aki súlyzóval gyakorol, viszont a következő gyakorlatra vezet be, mely inkább nevezhető légző gyakorlatnak.

8./ A kezdet ugyanaz mint az előző gyakorlatnál. Vegyünk lélegzetet álló helyzetben, a sorozatos guggolások alatt tartsuk vissza. Ezt hatszor ismételjük egy-egy sorozatban. Az eredeti álló helyzetbe visszatérve a teljes kilégzésre összpontosítsunk, amíg a normális légzés helyre nem áll. Ez a gyakorlat a kezdeti mód, melyet később progresszív formában végeztünk.

9./ Az előző gyakorlat folytatásaképpen álljunk az ajtóba, fogjuk meg a felső kerestűt és végezzünk sorozatosan erőteljes kilégzéseket.

Ezt a sorozatot az előző gyakorlat könnyed ismétlésével egészítsük ki.

Pályán végzendő gyakorlatok:

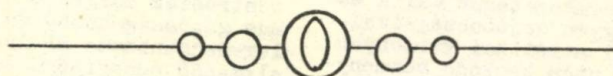
A sok állóhelyzetben végzett gyakorlatot gyaloglás és lassu futás közben is elvégeztethetjük. Ha a pályán légzőgyakorlatot végzünk a sebesség csak másodrendű tényező legyen mindaddig, amíg a ritmust nem uraljuk.

1./ A belégzés ritmusának megfelelő normális ütemben járjunk: "visszatartani"- kilégzés - "visszatartás". A visszatartás itt a levegőnek a tüdőben a belégzés utáni visszatartását jelenti, illetve a kilégzés utáni légzési szünetet. A gyakorlat ütemét maga az egyén szabja meg, de úgy, hogy ne legyen kényelmetlen.

2./ Járjunk normális ütemben és lélegezzünk ki teljes mértékben. Lazítsuk el rekeszizmunkat és hasunkat, majd engedjük meg a gyors belégzést. Lassan lélegezzünk ki, míg nem érezzük az új, ismételt belégzés szükségességét - majd lazítsunk el, mint előbb. Ezzel a gyakorlattal kísérreljük meg a kilégzési periódus meghosszabbítását, míg a belégzést oly röviden végezzük, amilyen röviden csak tudjuk.

3./ A fenti gyakorlatok a gyors futás alatti eredményes légzést biztosítják. Ha a fenti 2. számú gyakorlatot már a felső mellkas mozgása nélkül el tudjuk végezni, akkor tegyük azt lassu futás közben úgy, hogy ez a légzés természetes módjává váljék.

Reméljük, hogy ezzel sikerül olyan légzési módszert megteremtteni, amely minden feszültség nélkül automatikussá válik. Inkább a kilégzésre összpontosítsunk, mint a belégzésre, mert így komoly eredményeket érhetünk el.



Versenykiírások

A Magyar Népköztársaság 1964.évi országos férfi és női felnőtt atlétikai pályabajnokságának kiírása.

A Magyar Népköztársaság 1964.évi országos serdülő egyéni pályabajnokságának versenykiírása.

1./ A bajnokság célja:

Az 1964.évi országos bajnoki cím eldöntése; az atlétika minőségi színvonalának, ezen keresztül a sportegyesületekben folyó nevelőmunka lemérése; a bajnoki pontok alapján a sportegyesületek rangsorolása és az olimpiára történő felkészülés szakmai munkájának elősegítése.

2./ A bajnokság helye és időpontja:

Budapest, Népstadion, 1964.július 3-4-5.
A 10.000 m-es síkfutás június 21-én kerül lebonyolításra.

3./ A bajnokság rendezője:

A Magyar Athletikai Szövetség.
A versenybíróság elnöke: dr.Majzik László
helyettese: Leveleki Lászlóné
titkár: Mátraházi Imre.

4./ A bajnokságon részt vehetnek:

A sportegyesületek által benevezett felnőtt versenyzők, akik 6 hónapnál nem régebbi keltezésű orvosi engedéllyel rendelkeznek, legalább II.oszt.minősítésük van és előzőleg a megyei /Budapest/ bajnokságon elindultak, továbbá akit a MASZ név szerint meghív. A bajnokságon indulhatnak az I.oszt.ifjúsági és serdülő versenyzők is a rájuk vonatkozó rendeletek betartásával. A nevezések elfogadása felett a Magyar Athletikai Szövetség Elnöksége dönt.

5./ Versenyszámok:

Férfiak: 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 10.000 m, 110 m gát, 400 m gát, 3000 m akadály, rudugrás, magasugrás, távolugrás, hármasugrás, súlylökés, diszkoszvetés, gerelyhajítás, kalapácsvetés.

Nők: 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 80 m gát, magasugrás, távolugrás, súlylökés, diszkoszvetés, gerelyhajítás.

6./ Helyezések eldöntése:

Az atlétikai "Versenyszabályok" alapján történik. Az ügyességi számokban szükség esetén a versenyszám délelőttjén selejtező is van.

7./ Nevezési határidő:

1964.június 22. A nevezéseket a MASZ-hoz kell beküldeni /Bp.V.,Rosenberg házaspár u. 1.sz./. A nevezésen a versenyzők ezévi legjobb eredményét is fel kell tüntetni. Késve érkezett nevezéseket a MASZ nem fogad el.

8./ Díjazás:

A versenyszámok győztesei elnyerik a "Magyar Népköztársaság 1964.évi atlétikai felnőtt bajnoka" címet. A versenyszámok első három helyezettje érdemdíjazásban részesül.

9./ Költségek:

A bajnokság rendezési költségeit a MASZ, a részvételi költségeket a sportegyesületek fedezik.

10./ Egyéb:

A bajnoksággal kapcsolatos egyéb tudnivalókat a MASZ a benevező egyesületeknek megküldi.

1./ A bajnokság célja:

A serdülő korosztály legjobbjai részére megrendezendő versenyen a magyar bajnokság eldöntése, az utánpótlás nevelése, az atlétika népszerűsítése a fiatalok körében és az egyesületek közötti pontversenyben a sportegyesületek rangsorolása.

2./ A bajnokság időpontja és helye:

1964.július 5-én, Budapesten.

3./ A bajnokság rendezője:

A Magyar Athletikai Szövetség.
A versenybíróság elnöke: Farkas Pál
helyettese: Sugár István
titkár: Kalovits István

4./ A bajnokság résztvevői:

A sportegyesületek által benevezett serdülő korcsoportba tartozó versenyzők, akik érvényes orvosi engedéllyel rendelkeznek és ezévből a benevezett versenyszámokban az előírt szinteredményeket elérték. Gyermekek korcsoportba tartozó versenyzők csak a MASZ engedélye alapján indulhatnak, a rájuk vonatkozó rendeletek betartásával.

5./ Versenyszámok:

Fiúk: 100 m, 400 m, 1000 m, 100 m gátfutás, magasugrás, rudugrás, távolugrás, súlylökés /5 kg/, diszkoszvetés /1.5 kg/, gerelyhajítás /600 gr./, kalapácsvetés /5 kg/.
Lányok: 100 m, 400 m, 80 m gát, magasugrás, távolugrás, súlylökés, diszkoszvetés, gerelyhajítás.

A szinteredményeket a MASZ Elnöksége 1964.május 31-ig közli.

6./ Helyezések eldöntése:

A fennálló atlétikai "Versenyszabályok" szerint.

A 100 m-es síkfutásban és 80 m-es és 100 m-es gátfutásban idő-előfutamot, a többi futószámban időfutamot kell tartani. Távolugrásban és a dobószámokban az első három kísérlet után 6-6 versenyző kerül a döntőbe.

7./ Díjazás:

A versenyszámok győztesei a "Magyar Népköztársaság 1964.évi országos serdülő bajnoka" címet nyerik. A versenyszámok első három helyezettje érdemdíjazásban részesül.

8./ Nevezési határidő:

A nevezéseket a MASZ irodába /Bp.V.,Rosenberg házaspár utca 1.sz./ kell beküldeni. Nevezési határidő: 1964.június 22. Később beérkező nevezéseket a Szövetség nem fogad el. A nevezésen a versenyzők 1964.évi legjobb eredményét is fel kell tüntetni.

9./ Költségek:

A rendezési költségeket a MASZ, míg a versenyyel kapcsolatos egyéb költségeket /utazás, szállás, étkezés, stb./ a benevező egyesületek fedezik.

10./ Egyéb:

A benevezett versenyzők a rájuk vonatkozó rendelkezések betartásával indulhatnak a bajnokságon. A bajnoksággal kapcsolatos egyéb tudnivalókat a MASZ a benevező egyesületeknek megküldi.

A Magyar Népköztársaság 1964.évi férfi és női felnőtt, ifjúsági és serdülő összetett bajnokságának kiírása.

Az 1964.évi megyék közötti atlétikai "Béke-Kupa" versenykiírása.

1./ A bajnokság célja:

Egyes korcsoportokon és nemeken belül a sokoldalúság kifejlesztése, továbbá az egyes korcsoportokon belül a bajnokság eldöntése.

2./ A bajnokság időpontja és helye:

Felnőtt összetett bajnokság, férfi és női: Budapest 1964.július 18-19.;
serdülő és ifjúsági férfi és női összetett bajnokság: Budapest, 1964.szeptember 20.

3./ A bajnokság rendezője:

A Magyar Athletikai Szövetség.
A versenybírók elnöke: Koltai László
helyettese: Szabó István
titkár: Nyirő György

4./ A bajnokság résztvevői:

A sportegyesületek által benevezett versenyzők, akik 6 hónapnál nem régebbi keltezésű orvosi engedéllyel rendelkeznek. A versenyzők csak saját korcsoportjuknak megfelelő versenyen vehetnek részt. Kivételt képeznek azok az ifjúsági női versenyzők, akik 1964.évben hárompróbában I.osztályú szintet értek el. Ezek a versenyzők indulhatnak a női felnőtt ötpróbában.

5./ Versenyszámok:

Férfi felnőtt tízpróba,
Férfi ifjúsági ötpróba,
Fü serdülő hárompróba,
Női felnőtt ötpróba,
Női ifjúsági hárompróba,
Leány serdülő hárompróba.

6./ Helyezések eldöntése:

Az atlétikai "Versenyszabályok" alapján.

7./ Nevezési határidő:

Felnőtt összetett bajnokságra: 1964. június 30.
Ifjúsági és serdülő összetett bajnokságra: 1964.augusztus 30.

A nevezéseket a Magyar Athletikai Szövetség irodájába kell beküldeni /Bpest V., Rosenberg házaspár u.l./

8./ Díjazás:

A versenyszámok győztesei a "Magyar Népköztársaság 1964.évi felnőtt /ifjúsági, serdülő/ bajnoka" címet nyerik. A versenyszámok első három helyezettje éremdíjazásban részesül.

9./ Költségek:

A rendezés költségeit a MASZ, a részvételi költségeket a benevező egyesületek fedezik.

10./ Egyebek:

Az országos összetett bajnokságra csak azok a versenyzők nevezhetők, akik vagy a bajnokságot megelőzően a budapesti, illetve megyei bajnokságon részt vettek és olyan eredménnyel rendelkeznek, mint az előző évben 20.-nak rangsorolt versenyző, ill. az előző évben a legjobb 20 rangsorolt versenyző között szerepelnek.

x x x

1./ A verseny célja:

Elősegíteni a megyék legjobb atlétái részére a rendszeres, folyamatos versenyzést, leemélni a "Béke Kupa" keresztül a megyék atlétikai erőviszonyait s lehetőséget nyújtani újabb tehetséges versenyzők bekapcsolódására. - Alkalmat adni a versenyzők magasabb osztályú minősítésének megszerzésére. Elősegíteni a megyék versenybírói gárdájának foglalkoztatását, népszerűsíteni az atlétikát.

2./ A verseny ideje és helye:

I.forduló: július 26:

Debrecen, Szolnok, Baja, Salgótarján, Székesfehérvár, Győr, Zalaegerszeg, Pécs.

II.forduló: augusztus 2.:

Miskolc, Gyula, Szeged, Eger, Dunakeszi, Füzfő, Szombathely, Szekszárd,

III.forduló: augusztus 30.:

Miskolc /amennyiben Borsod megye nem kerül a döntőbe, akkor Pécs/.

3./ A verseny rendezője:

A Magyar Athletikai Szövetség. Az egyes fordulókat a versenyrendezéssel megbízott MTS megyei tanácsának atlétikai szövetsége bonyolítja le.

4./ A versenyen részt vehetnek:

A megyék válogatott atléta-csapatai, versenyszámonként két-két versenyzővel, valamint egy váltóval. A megyék válogatott csapatában indulhat felnőtt, ifjúsági és III. osztályú 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, Hajdu, Szabolcs
2. csoport: Szolnok, Békés
3. csoport: Csongrád, Bács-Kiskun,
4. csoport: Heves, Nógrád
5. csoport: Pest, Fejér,
6. csoport: Győr, Komárom, Veszprém,
7. csoport: Zala, Vas,
8. csoport: Baranya, Tolna, Somogy.

5./ Versenyszámok:

I.forduló:

Ffi: 100, 400, 1500, 5000 m, 110 m gát, rudugrás, hármasugrás, súlylökés, gerelyhajítás, 4x100 m;

Női: 100, 400, 80 m gát, távolugrás, diszkoszvetés, 4x200 m.

II.forduló:

Ffi: 200, 800, 3000, 400 m gát, magasugrás, távolugrás, diszkoszvetés, kalapácsvetés, 4x400 m;

Női: 200, 800 m, magasugrás, súlylökés, gerelyhajítás, 4x100 m.

III.forduló:

Ffi: 100, 400, 1500, 5000, 110 m gát, távolugrás, magasugrás, rudugrás, súlylökés, diszkoszvetés, gerelyhajítás, 4x100 m;

Női: 100, 200, 800 m, 80 m gát, távolugrás, magasugrás, súlylökés, diszkoszvetés, gerelyhajítás, 4x100 m.

6./ Helyezések eldöntése:

Az első két fordulóban a megyék csapatai a közölt csoportokon belül találkoznak egymással. A megyei csapatok versenyzői eredmények után pontérték-táblázat alapján pontozásban részesülnek. A váltóknál az átlageredményt kell a pontozás alapjául venni és azt négyvel megszorozni. Az első két forduló után a megyéket az elért pontok alapján rangsorolják. A rangsorban legtöbb pontot elérő három megye a III.fordulóban helyezési pontok alapján dönti el az egymás közötti végleges sorrendet. A harmadik fordulóban a helyezési pontok a következők: 7-5-4-3-2-1, a váltóban 9-5-2.

7./ Nevezési határidő:

A megyék csapatainak név szerinti nevezéseit a versenyszám kezdete előtt 30 perccel a versenybírósnál kell leadni.

8./ Díjazás:

A versenyt rendező MTS tanácsainak megyei szövetségei egy-egy fordulón belül versenyszámonként az első három helyezettet éremmel díjazhatják. A győztes megye csapata egy évig védi a MASZ vándordíját. Jelenlegi védő Baranya megye csapata.

9./ Költségek:

A versenyrendezés költségeit a rendezéssel megbízott MTS-ek megyei tanácsainak szövetségei, a részvétel költségeit minden megyei csapat szövetsége viseli.

10./ Egyéb:

A versenyrendezéssel megbízott MTS megyei tanácsának szövetsége a versenyjegyzőkönyv egy példányát 48 órán belül köteles megküldeni a Magyar Athletikai Szövetség címére /Budapest V., Rosenberg házaspár u.l./ úgy, hogy a jegyzőkönyvben minden eredmény mellett fel kell tüntetni a pontértéktáblázati pontokat. A jegyzőkönyv végén ezeket megyék szerint összesíteni kell.

x x x

1964.évi vidéki egyéni pályabajnokság
versenykiírása.

1./ A bajnokság célja:

A vidéki atlétika színvonalának lemerése továbbá lehetőséget nyújtani a megyei atléta válogatott keretek foglalkoztatására. Eldönteni az egyes versenyszámokban az 1964.évi vidéki bajnoki címet, helyezéseket és ezen keresztül megállapítani a megyék közötti pontversenyt.

2./ A bajnokság helye és ideje:

Gyula, 1964. augusztus 15-16.

3./ A bajnokság rendezője:

a Magyar Athletikai Szövetség megbízásából a Békés megyei TS Atlétikai Szövetsége.
Versenybíró: elnöke: Nyirő György
helyettese: Christian László
titkár: Mátraházi Imre

4./ A bajnokságon részt vehetnek:

A megyék által nevezett felnőtt, ifjúsági és serdülő versenyzők a következő feltételek szerint, amennyiben érvényes minősítési könyvvel és orvosi igazolással rendelkeznek:

a./ a vidéki bajnokságra azok a versenyzők nevezhetők és indíthatók, akik a nevezési határidőig a II.o.szintet elérték,

b./ a vidéki bajnokságon egy versenyző naponként legfeljebb csak két versenyszámban indulhat,

c./ az 5000 m, 10.000 m síkfutás és a 3000 m akadályfutás közül egy versenyző csak két versenyszámban indulhat /pl. 5000 m és 10.000 m vagy 5000 m és 3000 m akadály/,

d./ a serdülő versenyzők a vidéki bajnokságon a MASZ külön írásbeli engedélyével vehetnek részt. Az engedélyeket a nevezési zárlatig írásban kell kérni a korcsoportra érvényes korlátozások betartásával. Az engedélykéréshez csatolni kell a sportorvos engedélyét,

e./ az ifjúsági és serdülő atléták versenyzésére vonatkozó szabályokat a nevezésnél és indulásnál figyelembe kell venni. A nevezések elfogadásáról a MASZ Elnöksége dönt,

f./ megyénként egy versenyszámban legfeljebb 3 versenyző indulhat. Ez alól kivétel az, ha az érintett megyének ugyanazon versenyszámban több mint 3 I.oszt. /érdemes sportoló/ versenyzője van. Ebben az esetben a megyéből a szóbanforgó versenyszámban indulhat mindazon versenyző, aki abban a versenyszámban I.oszt. /érdemes/ minősítést ért el.

5./ Versenyszámok:

I.nap: ffi: 100 m, 400 m, 1500 m, 10.000 m, 200 m gát, rudugrás, távolugrás, súlylökés, gerelyhajítás.

női: 100 m, 400 m, 80 m gát, magasugrás, diszkoszvetés.

II.nap: ffi: 200 m, 800 m, 5000 m, 10 km gyaloglás, 110 m gát, 400 m gát, 3000 m akadály, magasugrás, hármasugrás, diszkoszvetés, kalapácsvetés.

női: 200 m, 800 m, távolugrás, súlylökés, gerelyhajítás.

A kimért pályán történő futások esetében előfutamot, szükség esetében középfutamot kell tartani. Kimértetlen pályán történő futások esetében szükség esetén időfutamok formájában kell a versenyszámokat lebonyolítani. A távolugrásban, hármasugrásban és a dobószámokban a legjobb 6-6 versenyző kerül a döntőbe.

6./ Helyezések eldöntése:

Az egyes versenyszámokban az atlétikai "Versenyszabályok" szerint történik. A megyék közötti pontversenyt az egyéni számok első 6 helyezettjének 7-5-4-3-2-1 arányu pontozása alapján értékeljük. Pontegyenlőség esetében a több első /második és így tovább/ helyezést elért megye kerül előbbre. A megyék közötti pontversenyben versenyszámonként és megyénként - függetlenül attól, hogy hány versenyző indul - csak a két legjobban helyezett versenyző helyezése értékelendő. Abban az esetben, ha valamelyik versenyszámban az első 6 helyezett közé egy megyéből 3 versenyző kerül, a harmadik versenyző helyére a mögötte lévő versenyzők egy helyvel előbbre kerülnek a pontverseny számításánál.

A kimért pályán történő futások esetében a pótlást az előfutamokban /középfutam esetében a középfutamban/ elért eredmények figyelembevételével kell megállapítani.

Holtversenyben lévő versenyzők esetében a helyezések után járó pontszámokat össze kell adni és a holtversenyben lévők számával osztani.

7./ Díjazás:

Az egyéni számok győztesei az "1964. évi vidéki bajnok" címet nyerik. Versenyszámonként az első 3 helyezett - még ha egy megyéből valók is - érdemdíjazásban részesülnek. A pontversenyben győztes megye nyeri el a Magyar Athletikai Szövetség vándordíját, mely 1960-ban került először kiírásra. Véglegesen az a megye nyeri el a vándordíjat, amely háromszor egymás után vagy öt különböző évben lesz a pontverseny győztese. A vándordíj adója: Baranya megye.

8./ Költségek:

Az országos vidéki bajnokság rendezési költségeit az MTS Békés megyei Tanácsának Atlétikai Szövetsége, a részvétellel kapcsolatos költségeket a résztvevő MTS megyei tanácsai fedezik.

9./ Nevezési határidő:

1964. augusztus 2-án 12 óra. Nevezéseket a MASZ címére /Bp. V., Rosenberg házaspár u. 1. sz./ kell küldeni. Késve érkezett nevezéseket nem veszünk figyelembe.

10./ Egyéb:

A vidéki bajnokság alkalmával a versenyzőknek - a versenybírók kérésére - minősítési könyvüket és sportorvosi igazolásukat fel kell mutatni. A versenyzők a vidéki bajnokságon lehetőleg megyénként egyöntetű felszerelésben versenyezzenek.

A Magyar Népköztársaság 1964. évi férfi és női felnőtt, ifjúsági és serdülő váltóbajnokságának versenykiírása.

1./ A bajnokság célja:

Az 1964. évi váltóbajnoki cím elnyerésének eldöntése.

2./ A verseny helye és időpontja:

Budapest, 1964. augusztus 22-23. A felnőtt 5000 m-es és ifjúsági 3000 m-es csapatverseny szeptember 13-án kerül megrendezésre később kijelölt sporttelepen.

3./ A verseny rendezője:

A Magyar Athletikai Szövetség.
A versenybírók elnöke: Fehérvári Béla
helyettese: Nyíró György
titkár: Mátraházi Imre

4./ A versenyen részt vehetnek:

Az egyesületek benevezett váltói. Az egyesületek egy versenyszámban több váltót is indíthatnak. A váltókban a versenyzők eggyel magasabb osztályban is indulhatnak. /Ifjúságiak a felnőtt váltóban, serdülők az ifjúsági váltóban./ Egy versenynapon egy versenyző csak egy korosztályban indulhat. Azok a serdülők, akik az ifjúsági csapatban szerepeltek, a serdülő csapatban nem szerepelhetnek. - Az ötös 5000 m-es és ifjúsági 3000 m-es csapatversenyben egy csapat indulása esetén 7 versenyzővel, két csapat indulása esetén 13 és három csapat indulása esetén 18 versenyzővel vehetnek részt.

5./ Versenyszámok:

Férfi felnőtt: 4x100, 4x200, 4x400, 4x800, 4x1500, 5000 m-es ötös csapatverseny.
Férfi ifjúsági: 4x100, 4x200, 4x400, 4x800, 4x1500, 3000 m ötös csapatverseny.
Fiú serdülő: 4x100, 4x800 m.
Női felnőtt: 4x100, 4x200, 3x800 m.
Női ifjúsági: 4x100, 4x200, 3x800 m
Leány serdülő: 4x100, 3x400 m.

6./ Helyezések eldöntése:

Az atlétikai "Versenyszabályok" szerint. A csapatversenyek pontegyenlőség esetén az a csapat kerül előbbre, melynek utolsó /ötödik/ versenyzője előbb ér a célba.

7./ Díjazás:

A versenyszámok győztesei a "Magyar Népköztársaság 1964. évi /felnőtt, ifjúsági, serdülő/ váltóbajnok csapata" címet nyerik. A versenyszámok első három helyezettje érdemdíjazásban részesül.

8./ Nevezési határidő:

Augusztus 10-én 18 óra. A nevezéseket a MASZ irodába kell beküldeni.

9./ Költségek:

A rendezés költségeit a MASZ, a részvétellel kapcsolatos egyéb költségeket az egyesületek fizetik.

x x x

A Magyar Népköztársaság 1964. évi országos atlétikai gyalogló és marathons bajnokságának kiírása.

1./ A bajnokság célja:

Az 1964. évi országos bajnoki cím eldöntése, az olimpiára való felkészülés.

2./ A bajnokságok helye és időpontja:

Marathon bajnokság: 1964. aug. 30. Budapest
20 km gyalogló bajnokság: 1964. augusztus 2. Budapest.
50 km gyalogló bajnokság: 1964. augusztus 23. Budapest.

3./ A bajnokság rendezője:

A Magyar Athletikai Szövetség.
A marathon bajnokság versenybírósa:
elnök: Zsigmond Mátyás
helyettese: Zavarkó Géza
titkár: Mátraházi Imre

20 km gyalogló bajnokság versenybírósa:
elnök: Fehérvári Béla
helyettese: Székely Alajos
titkár: Győző Gábor

50 km gyalogló bajnokság versenybírósa:
elnök: Fehérvári Béla
helyettese: Nyilas Zoltán
titkár: Mészáros József.

4./ A bajnokságon részt vehetnek:

Az egyesületek által benevezett /érvényes minősítési és orvosi igazolással rendelkező/ versenyzők és csapatok. A marathon futásban és 50 km gyaloglásban azok a versenyzők indulhatnak, akik 3 napnál nem régebbi keltezésű 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. osztályu szintet el kell érni. Akik a verseny folyamán a III. osztályu szintet nem érik el, eredményüket a csapatversenyben nem veszik figyelembe. - A csapatverseny a csapattagok időeredményei alapján kerül értékelésre. Az a csapat a győztes, amelyiknek három versenyzője a legkisebb össz-időeredményt éri el. A további sorrendet ugyanilyen elvek alapján kell megállapítani.

7./ Nevezési határidő:

Marathon bajnokság: 1964. augusztus 17.

20 km gyalogló bajnokság: 1964. július 20.

50 km gyalogló bajnokság: 1964. aug. 10.

A nevezéseket a MASZ irodába /Bpest V., Rosenberg házaspár utca 1.sz./ kell beküldeni.

8./ Díjazás:

A bajnokság győztes versenyzői és győztes csapatai a "Magyar Népköztársaság 1964. évi marathon, ill. gyalogló bajnoka" címet nyerik el. A bajnokság első három egyéni és csapat helyezettje érdemdíjazásban részesül.

9./ Költségek:

A rendezés költségeit a MASZ, a többi költséget a résztvevő egyesületek fedezik.

10./ Egyéb:

A versenyekkel kapcsolatos egyéb tudnivalókat a MASZ a benevező egyesületeknek megküldi.

x x x

A Magyar Népköztársaság 1964. évi országos férfi és női ifjúsági atlétikai pályabajnokságának kiírása.

1./ A bajnokság célja:

Az 1964. évi ifjúsági bajnoki címek eldöntése; az utánpótlás nevelése; lehetőséget adni az előzőleg elért legjobb eredmények tulajdonosainak; a versenyzők tudásszintjének emelésére; az atlétika népszerűsítésére.

2./ A bajnokság helye és időpontja:

Budapest, 1964. szeptember 26-27.

3./ A bajnokság rendezője:

A Magyar Athletikai Szövetség.
A versenybírók elnöke: dr. Bácsalmási Péter
helyettese: Farkas Pál
titkár: Kalovits István

4./ A bajnokságon részt vehetnek:

Azok a versenyzők, akiket egyesületük benevezett a 6 hónapnál nem régebbi keltezésű orvosi engedéllyel rendelkeznek és az augusztus 15-ig leközlésre kerülő szint-eredményeket a nevezési zárlatig elérték, előzőleg a megyei /Budapest/ bajnokságon elindultak, továbbá azok, akiket a MASZ név szerint meghív. A nevezések elfogadása felett a MASZ dönt. Indulhatnak az I. osztályu serdülő versenyzők is a rájuk vonatkozó korlátozások betartásával. II. osztályu serdülő versenyzők csak a MASZ írásbeli engedélyével indulhatnak a bajnokságon.

5./ Versenyszámok:

Szeptember 26.:

Ffi: 100, 400, 1500 m, 110 m gát, 200 m gát, 1500 m akadály, rudugrás, távolugrás, súlylökés, gerelyhajítás.

Női: 100, 400 m, magasugrás, diszkoszvetés, gerelyhajítás.

Szeptember 27.:

Ffi: 200, 800, 3000 m, 400 m gát, 10 km gyaloglás, magasugrás, hármasugrás, diszkoszvetés, kalapácsvetés.

Női: 200, 800 m, 80 m gát, távolugrás, súlylökés.

6./ Helyezések eldöntése:

Az atlétikai "versenyszabályok" szerint. történi. A futószámokban előfutamot /kimért pályán abban az esetben, ha az indulók száma 18-nál több: idő-előfutamot/, illetőleg ki-méretlen pályán szükség esetén időfutamot kell tartani. Az ügyességi versenyszámokban selejtező nincs.

7./ Nevezési határidő:

1964. szeptember 14-én 18 óra. A nevezéseket a MASZ-hoz kell beküldeni /Bpest V., Rosenberg házaspár utca 1./. A nevezésen a versenyzők ezévi legjobb eredményét is fel kell tüntetni.

8./ Díjazás:

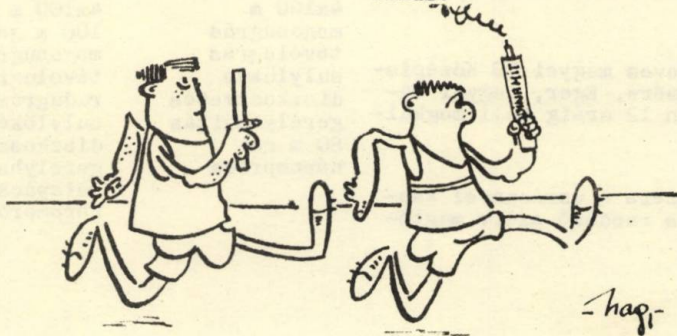
A versenyszámok győztesei "A Magyar Népköztársaság 1964. évi országos ifjúsági bajnoka" címet nyerik el. A versenyszámok első három helyezettje érdemdíjazásban részesül.

9./ Költségek:

A rendezés költségeit a MASZ, a részvételi költségeket az egyesületek fedezik.

10./ Egyéb:

A bajnoksággal kapcsolatos egyéb tudnivalókat a MASZ a benevező egyesületeknek megküldi.



ORSZÁGOS KÖZÉPISKOLAI ATLÉTIKAI BAJNOKSÁG
V E R S E N Y K I Í R Á S A
/B.kategória/
=====

1./ A bajnokság célja:

A középiskolás tanulói ifjúság körében az atlétika népszerűsítése és a középiskolai atlétikai bajnokság eldöntése.

2./ A bajnokság időpontja és helye:

1964.június 6-7. Eger - Stadion.

3./ A bajnokság rendezője:

A MTS Oktatási és Tudományos Osztálya megbízásából a Heves megyei Atlétikai Szövetség.

A versenybíróság elnöksége:

Elnök: Magyar Atlétikai Szövetség
kiküldöttje
Elnök h.: Kömlel Károly
Titkár: Csányi Barna
Tagok: Kókai János
Gerzovich József

4./ A bajnokságon részt vehetnek:

A középiskola nappali tagozatára beiratkozott, az iskolai sportkörhöz igazolt tanulók,

a./ akik az 1964.május 23-ig az 1963-ban érvényes III.osztályú szinteredményt elérték

b./ akik a versenyt megelőző osztályozó konferencián legalább elégséges tanulmányi eredményt értek el és magatartásuk ellen nem merült fel kifogás,

c./ akik 1945-ben, vagy később születtek

d./ akik érvényes sportorvosi igazolással rendelkeznek,

e./ akiket a bajnokságra a sportkörük benevezett és a rendező szerv meghív.

5./ Versenyszámok:

Fiúk: 100, 200, 400, 800, 1500 m-es síkfutás, 1500 m-es akadályfutás, 110 m-es gátfutás, rudugrás, távolugrás, magasugrás, hármasugrás, súlylökés, diszkoszvetés, gerelyhajítás, kalapácsvetés, ötpróba, 4x100, 4x400, 4x1000 m-es váltófutás,

Lányok: 100, 200, 400, 800 m-es síkfutás, 80 m gátfutás, magasugrás, távolugrás, súlylökés, diszkoszvetés, gerelyhajítás, hárompróba, 4x100 m és 3x400 m-es váltófutás.

6./ Helyezések eldöntése:

A Magyar Atlétikai Szövetség versenyszabályai szerint történik.

7./ Díjazás:

Minden versenyszámban a győztes a "Magyar Népköztársaság 1963/64.tanévi bajnoka" címet nyeri el és bajnoki éremdíjazásban részesül. A II. és III.helyezettek éremdíjazásban részesülnek.

8./ Nevezések:

A nevezéseket a Heves megyei TS Középiskolai Albizottsága címére, Eger, megyei Tanács, 1964.május 27-én 12 óráig kell megküldeni.

9./ Költségek:

A meghívottak részére a versennyel kapcsolatos költségeket a rendező szerv megtéríti.

10./ Egyéb rendelkezések:

a./ A versenykiírásban nem szereplő minden kérdésben a középiskolai sportkörök 1963/64.tanévi bajnokság általános és technikai szabályzata, illetve a MASZ versenyszabályzata irányadó.

b./ A versenyszámok sorrendje, valamint az egy versenyző több számban való indulási jogosultsága tekintetében későbbi időpontban történik intézkedés.

E g e r , 1963.november 20.

Heves megyei Atlétikai Szövetség

SPORTISKOLÁK 1964.ÉVI

ORSZÁGOS ATLÉTIKAI VERSENYNEK KIÍRÁSA.
=====

1./ A verseny célja:

a./ A sportiskolák atlétikai szakosztályainak országos seregszemléje.

b./ Felmérni a sportiskolák atlétikai szakosztályaiban folyó oktató-nevelőmunka minőségi színvonalát.

c./ Alkalmat nyújtani a vidéki és budapesti sportiskoláknak atlétikai szakosztályaik közötti versenyzésre.

2./ A verseny ideje és helye:

1964.június 27-28. Gyula.

3./ A verseny rendezője:

A versenyt a Magyar Atlétikai Szövetség és az MTS Békés megyei Tanácsa rendezi.

A versenybíróság elnöke: Christján László
helyettese: Tusz Ferenc
titkára: Kovács István

4./ A versenyen részt vehetnek:

Az egyes versenyszámokban indulhatnak azok a serdülő versenyzők, akik legalább a III.osztályú szintet a nevezési zárlatig, nevezett számaikban szövetségi, hivatalos versenyen elérték. Távol- és magasugrásban gyermek-korcsoporthbeli versenyzők is részt vehetnek.

A váltókra szint nélkül lehet nevezni.

Egy versenyző legfeljebb 3 versenyszámban /egy nap legfeljebb kettő/ indulhat az alábbiak szerint:

2 futószámban, 1 ügyességi számban, vagy 1 futó-, 1 váltó-, 1 ügyességi számban, vagy 1 futó-, 2 ügyességi számban, vagy 3 ügyességi számban.

Mind az egyéni, mind a váltószámokban a nevezések elfogadásáról a MASZ elnöksége dönt. Erről az érdekelteket értesíti.

5./ Versenyszámok:

<u>Leány:</u>	<u>Fiu:</u>
100 m	100 m
400 m	400 m
4x100 m	4x100 m
magasugrás	100 m gát
távolugrás	magasugrás
súlylökés	távolugrás
diszkoszvetés	rudugrás
gerelyhajítás	súlylökés /5 kg/
80 m gát	diszkoszvetés /1.5 kg/
hárompróba	gerelyhajítás /600 gr/
	kalapácsvetés /5 kg/
	hárompróba

6./ Helyezések eldöntése:

A MASZ versenyszabályai alapján. A csapatversenyek értékelésére az 1-6. helyezett egyéni versenyzők helyezéseknek megfelelően 7-5-4-3-2-1, a váltók 10-8-7-6-5-4 pontot kapnak.

7./ Díjazás:

A versenyszámok első három helyezettje mind az egyéni, mind a váltószámokban, éremdíjazásban részesül. A váltószámokban 1-6. helyezést elért sportiskolák oklevelet kapnak.

8./ Költségek:

A verseny rendezési költségeit, valamint a vidéki sportiskolák benevezett versenyzőinek és vezetőinek /tanulmányi vezető és 1 edző/ minden költségét /szállás, utazás, étkezés/ a MASZ fedezi.

9./ Nevezési határidő:

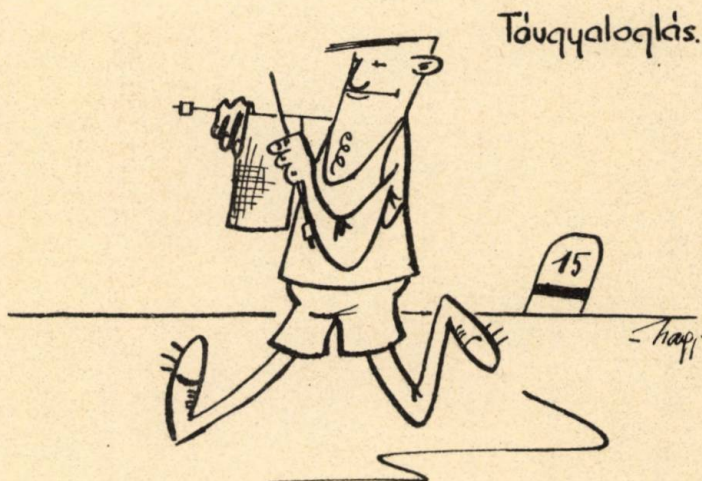
A nevezéseket minden versenyszámra - versenyzőnként legfeljebb 3 versenyszámra - 1964. június 12-ig kell a Magyar Athletikai Szövetségbe eljuttatni. A nevezéseket a küldött nevezési lapokon, az egyéni- és váltószámokban az ebben az évben elért legjobb eredmény feltüntetésével, a megyei atlétikai szövetség láttamozásával kell elküldeni.

10./ Egyébi

A versenyeken az érvényben lévő MASZ versenyszabályok és ezen versenykiírás rendelkezései a mérvadók.

A versenyzők minősítési igazolványukat és 3 hónapnál nem régebbi orvosi igazoláukat kívánságra kötelesek felmutatni.

x x x



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

Kézirat gyanánt
Főszerkesztő: Farkas Pál
Felelős szerkesztő: Nyirő György

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. csekkszámlájára
Felelős kiadó: Sport- Lapkiadó és Propaganda Vállalat Igazgatója

Z-640024-Sportsokszorosító

Felelős a vállalat igazgatója

