

ATLÉTIKAI

Híradó





ATLETIKAI Híradó

V. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1961. ÉV 2. SZÁM

Villányi
Nándor:

Az atlétika helyzete Pécsen

Mielőtt városunk és a megye atlétikai eredményeit értékeljük, vessünk egy rövid pillantást a múltra. A pécsi atlétikának mindig voltak kiemelkedő képességű versenyzői, akik a magyar válogatott csapatban is helyet kaptak és méltán képviselték hazánk színeit nemcsak nemzetek közötti találkozók, hanem a nagy világversenyeken is. Különösen a felszabadulás után indult szép fejlődésnek a sportág. Az 1946-os oslói Európa-bajnokságon Solymosi Egon is részt vett. Egy évvel később Karácsony Nándor a távolugrásban lett válogatott. A helsinki olimpián Lippai Antal már mint a 400 m-es gátfutás magyar csúcstartója vett részt és Solymosival együtt nemcsak a magyar válogatott, hanem kicsit Pécs atlétikáját is képviselték. Két évvel később, 1954-ben, a berni Európa-bajnokságon mindketten értékes helyezéseket szereztek. Ők ketten - Lippai és Solymosi - több mint harmincszoros válogatottsággal dicsekedhetnek. 400 gáton ma is Lippai tartja az országos csúcst 52.2-vel. Utánuk a gerelyhajító Lukács következt a válogatottak sorában, aki 1958-59-ben több ízben huzta magára a címeres mez. Eddig a dicső múlt.

Nehéz folytatni, mert a kellemes emlékekről sokkal szívesebben ír az ember, mint amikor visszafelőlődsről kell beszámolnia.

1959-ben a megye válogatott atléta-csapata még komoly sikereket aratott, hisz megnyertük a vidéki bajnokság pontversenyét az örök rivális Győr megye előtt, a megyék közötti "Béke-Kupa" döntőjében is alig szorultunk a második helyre. Városunk atléta vezetői azonban már akkor aggódva tekintettek az elért sikerek talmi csillogásán túl - a jövő elé.

Atlétikánk legfájdalmasabb pontja már évek óta az utánpótlás kérdése. Ezen a téren 1959-től tovább rosszabbodott a helyzet és jelenleg a Pécsen működő hét atlétikai szakosztály igen komoly utánpótlási gondokkal küzd. Meglátszik ez az eredményeken is. Ha összehasonlítjuk versenyszámonként az 1959-ben elért eredményeket az 1960-as legjobb megyei eredményekkel, tapasztalhatjuk, hogy 14 versenyszámban gyengébb a listavezető eredménye 1960-ban, mint az előző évben és csak 13 számban érték el jobb eredményt az 59 é-

vinél. Feltűnő a visszaesés aránya a nőknél, ahol tíz versenyszámból hatban rosszabb, háromban jobb /Tóth Klári: súly, diszkosz, Bági: magas/ és egy versenyszámban azonos a listavezető eredményez az 1959-évével. Más adatokkal is kimutatható az erős visszaesés. Az elért megyei csúcson keresztül következőképpen fest a helyzet: 1956-ban 29-szer, 1957-ben 23-szor, 1958-ban 26-szor, 1959-ben 19-szer, végül 1960-ban mindössze 7-szer javítottak meg versenyzőink a megyei csúcsokat.

A minősített versenyzőket tekintve 1959. végén 239 főt tartottunk nyilván, ez a szám 1960-ban 190 főre csökkent. /Ezen belül az ifjúsági szintesen 52-ről 19-re! / Fentiekben kívül a le nem igazolt versenyzők közül a középiskolás bajnokságon mintegy 25-30-an érték el III. oszt. minősítési szintet, mindkét évben. Az országos vidéki bajnokságon 1959-ben megszerzett első helyről az ötödikre esett vissza a megye és ugyancsak 59-ben elért hét bajnokság ezévből kettőre zsugorodott. /Lukács házaspár./ A Budapesten rendezett háromnapos országos bajnokság is megmutatta, hogy nem tudunk lépést tartani a fejlődéssel: egyik számban sem került pécsi versenyző az első hat közé, amire már hosszú évek óta nem volt példa. Az idősebbek kiválása után nincs megfelelő utánpótlás. Meg kell azonban említeni az október végén rendezett országos tízpróba bajnokságon Szécsei János értékes 3-ik helyezését.

Az országos ifjúsági bajnokságon is csak két pécsi versenyző ért el szerény helyezést az előző évek 8-10. helyezésétől szemben. A váltó bajnokságon 1959-ben a PVSK csapata nyerte a serdülő fiúk 4x800 m-es versenyét, a lányoknál pedig a Sportiskola váltója a 4x100-at. Ebben az évben a pécsi sportkörök nem tudtak serdülő váltót kiállítani.

Felmerül a kérdés: mik azok a hibák, amelyek az általános visszaesés okozói? Több oka van az atlétika visszafelőlődsének! Legfőbb ok az ismert rendelkezés, amelynek értelmében I., II. éves diákot, MTH tanulót nem adnak ki az iskolák a sportköröknek. A jelenlegi helyzet mellett 1-2 éven belül a társadalmi egyesületekben nem lesz atléta. Nem volna baj, ha a rendelkezések létrehozásának elképzelése szerint a sportiskolák megfelelő számban foglalkoztatnák a tanuló if-

juságot, és az iskola elvégzése után azok tovább üznék sportágukat az egyesületekben. Ez volna a cél. A helyes cél. A valóság azonban jelenleg más. A társadalmi egyesületekben már nincs atléta, a sportiskolában pedig még nincs. Pécssett több mint két éve működik atlétikai szakosztály, a sportiskola keretén belül. A lányok látszólag jó eredményt értek el, hisz az "Egyesületi Bajnokságban" a 20-ik helyen végeztek 109 sportkör közül. Ha azonban figyelembe vesszük, hogy két év után csupán 17 minősített versenyzője van a szakosztályoknak /4 II. oszt., 11 III. oszt., 2 ifj. minősítés/, akkor ez a szám - tekintve a több ezer diáklányt - elenyésző és nem képes biztosítani az atlétika utánpótlását városunkban. Még siralmasabb a valóság a fiuknál: minössze egy minősített versenyzője van a szakosztálynak. Ehhez igazán nem kell kommentár. Maradnak az iskolai sportkörök. Az iskolákban elég rendszeres sportélet folyik. Az iskolákban azonban mégis csak más céljai vannak, a sport csak egyik kis, kiegészítő része lehet az iskolai foglalkozásnak. Legtöbb iskolában - már sok általános iskolában is - rendszeresen részt vesznek a tanulók kézilabda, kosárlabda

bajnokságban, de atlétikai versenyek ritkán legfeljebb évenként 4-5 alkalommal kerülnek megrendezésre és annak résztvevői leginkább az előbb említett labdajátékok üzből kerülnek ki.

Mi tehát a teendő? A tehetséges fiatalokat minden iskolából a sportiskolába kellene irányítani és ott legalább 60-80 versenyzőt kellene rendszeresen foglalkoztatni, 5-6 edző irányításával, mind a fiuk, mind a lá-

nyok vonalán. Ehhez azonban sok, lelkes atléta-kedvelő munkájára és összefogására volna szükség.

Nem lennénk hüek az igazsághoz, ha csak a fenti okokban keresnénk a hibát atlétikai életünk visszafejlődését illetően. A legtöbb szakosztályon belül megtalálható ugyan az a hiányosság: nincs megfelelő létszám, rendszeresen dolgozó szakosztályvezetőség. Rendszerint egyedül az edzőknek szívügye a szakosztály munkája, eredményei. Az edzők magukra hagyva kénytelenek megküzdeni a legtöbb nehézséggel, ez fásulttá teszi őket. Szakosztály-értekezletet ritkán tartanak. Nincs szakosztályi élet! Hiba van a versenyrendszerben is, bár ez nem újkeletű.

Az ifjúság figyelmét jobban a sportág felé kellene irányítani. A tornászokhoz és úszókhoz hasonlóan legalább két évenként létre kellene hozni egy-egy találkozózt a szomszédos országok hasonló képességű versenyzőivel, ez nagyban növelné az atlétizálni vágyók számát.

A sajtó is csak a legkiválóbbak eredményét értékeli, igen szűkösen, bár ezen a téren nálunk Pécssett kielégítő javulás mutatkozik. A szaksajtó azonban sokszor még egy viszonylag jó eredményt sem közöl le és az ilyen jelenségek nem ambicionálják az ifjúságot a nagy fizikai megterhelést jelentő atlétika üzéséhez.

Végezetül ugy látjuk, hogy az atlétika válsága Pécssett még nem érte el mélypontját és ha az utánpótlás tekintetében rövidesen nem történik változás, akkor nagyon messze kerülünk attól a pozíciótól, amit eredményeinkkel és válogatott versenyzők nevelésével az elmúlt 15 évben elértünk.

DR.
KISMARTONI
KÁROLY
A

RUDUGRÁS

NÉPSZERŰSÍTÉSE
ÉS A TECHNIKAI ALAP
ELEMEL OKTATÁSA

A MASZ Edzőbizottsága felkérésére feladatom, hogy egyrészt elgondolásaimat ismeressem a rudugrás népszerűsítésére, másrészt közöljem saját tapasztalataimat a rudugrók nevelésével, főleg a kezdők technikai oktatásával kapcsolatban az országos edzőértekezleten.

A rudugrás helyzetképe.

Az országos eredményekből és megfigyelésekből a rudugrás illetően arra a következtetésre kell jutnunk, hogy a rudugrás az edzői kar többségének érdeklődési körét nem érinti.

Ugyanis a rudugrás művelése elképzelhetetlen edző nélkül, s így kizárólag olyan pályákon találjuk meg a rudugrókat, ahol egy-egy önfeláldozó edző erre a nehéz feladatra igen sok időt s fáradságot fordít.

Van-e lemaradás a rudugrásban, van-e nemzetközi klasszisunk, megfelelő utánpótlásunk, eléggé elterjedt-e? Vajon szükséges-e edzőink érdeklődését felkelteni e versenyszámra?

Véleményem szerint indokolt, hogy a rudugrás problémájával behatóan foglalkozzunk, ahogy ezt a kérdést állandóan napirenden tartják a többi európai nagy atléta-nemze-

tek is. Általában sűrűn megjelenő oktató jellegű cikkek, képsorozatok élversenyzőkről, sűrű rendezvények, jó versenyek meglepő gyors fejlődést hozhatnak.

Köztudomásu, hogy nálunk alig fél tucat egyesületben folyik mindössze rudugró nevelés, ugyszólván csak a fővárosban. Azért kell elismeréssel szólnom azokról a fiatal vidéki kartársakról, akik a serdülő és ifjúsági bajnokságokra igen tehetséges, máris elfogadható technikájú versenyzőket vomlaltattak fel.

Élversenyzőink technikája kialakulóban van, bár eredményekben a nemzetközi színvonalat még nem érték el. Gyorsabb fejlődésüket akadályozza egyrészt a korszerű rudak hiánya, másrészt a téli ugrólehetőségek korlátozottsága a fedettpályán.

A 442-es új csucs lassan megüti a nemzetközi színvonal alsó határát, de egyelőre még messze van az európai élmezőny hasonló eredményeitől. Még további komoly fejlődésre, elsősorban edzőink igen szívós munkájára van szükség. A lemaradás ugyanis igen nagy volt. Alig néhány éve csupán 2-3 ugrórónk repült át a 4 méter felett, ma már 6-7 fő, s köztük négyen 420-at ugrottak az idén s további fél tucat fiatal rudugró

ostromolja az I. osztályu szintet. A lemaradásból sokat behoztunk, de ez még nem elég. Tudomásul kell vennünk, hogy 4 méteren jóval felüli eredményekhez nem elegendő csupán a jó technika, ahhoz komoly tehetségeket is kell keresnünk. Minél nagyobb lesz az utánpótlás tömege, annál magasabbra ivel majd a rudugrócsucs is. Ehhez a munkához elsősorban sok képzett, főleg lelkes edző kell. Ezek kiképzését és csatásorba állítását a közeljövőben meg kell valósítani.

Az utolsó két évben nagyarányu fejlődést értünk el a svéd fémrudak arányos szétosztása folytán. Különösen a 425 cm-es rud felel meg az ifjúságiaknak, a könnyű bambuszrud a serdülőknak. Újabb lökést adhat még a ruganyosabb angol fémrud elterjesztése /425 cm-es/, amely 360-420-as ugróknak igen megfelel. Megoldást vár a 4 méteren felüli ugrók ellátása még ruganyosabb és könnyebb egyéni szerekkel.

Amint látjuk, néhány tucat importált fémruddal sportszerveink a jelenlegi szükségletet - legalább az atlétikai gócpontokban - biztosították, ezzel a rudugrás fejlődésének, népszerűsítésének, elterjesztésének megadták a kezdeti lökést.

Vajon hiány lenne rudugró szakemberekben? Az edzőképző tanfolyamokon észleltem, hogy az oktató-jelöltek egy része, pl. a futóedzők a rudugrásról szóló elméleti előadásokat nem követték jól. De amint a pályán az egyes mozzanatok, legalább a talaj-elhagyás pillanatáig maguk is alaposan begyakorolhatták, a következő elméleti órán megszüntek a kételyek. Szeretném megjegyezni, ha valaki egy ilyen alkalomra a rudugrás elméleti és gyakorlati anyagából jól felkészült és azt akkor el is sajátította, az még nem elegendő az új ismeretek megtartására, megszilárdítására. Az új ismereteket évenként legalább egyszer fel kell ujitani. Gondoljunk csak versenyzőinkre: hosszabb kihagyás után nemcsak képességeik, de mozgásuk is romlik. Hasonló az edző esete is. Állandóan benne kell élni az atlétikai mozgások világában, különben az ismeretek feledésbe mennek, a mozzanatok apró rezgései eltompulnak, agyunk raktárában beporosodnak.

Ma már minden nagyobb egyesületet, várost átképzett, általános atléta-tudásu edzővel, vagy edzőkkel látták el, akik a rudugrást legalább a kezdő fokon oktathatják. Amennyiben az edző elsősorban futó-, vagy dobószakember, egyesületi érdekből kényszerül rudugrókat is nevelni. Tapasztalatból tudom, hogy ilyen edzők rudugró szaktudása nemhogy lépést tart a kezdő versenyzője fejlődésével, hanem azt minden szakaszában fölünyesen megelőzi.

Összefoglalva, egyelőre kevés a rudugró szakedzőnk, de minősített és átképzett edzőink ismeretei elegendőek ahhoz, hogy bárhol is foglalkozzanak a kezdő rudugrókkal. Kíváncsok azonban, hogy edzőink érdeklődését a rudugrás iránt fokozzuk, őket időközben szükséges szaktanácsokkal - egyszerű, világos szakcikkek és mozgássorozatok szétküldésével - ellássuk. Részeseüljön az eredményes munka erkölcsi elismerésben, a hiányokon pedig körzetenként segítünk.

A rudugrás népszerűtlensége és népszerűsítése.

A rudugrás technikája és oktatása nem sorolható az egyszerű atlétikai számok közé. Ellenkezőleg, a legösszetettebb mozgás oktatásáról van szó, mely tevékenység erősen igénybe veszi az edző figyelmét, idejét, türelmét, szakértelmét egyaránt. A gyakorlat csak megnehezíti a gyakorló szereket tekintélyes mérete, súlya, nehézkes mozgathatósága,

valamint az eltérő tudásu versenyzők együttes edzésének lehetősége, különösen egy ugróhely esetén. De hosszadalmas az indulók tudását és igényeit tekintetbe véve a verseny lebonyolítása is. Végül áldozatkészséget igényel a sportolótól és sportkörétől a rudak minduntalan szállítása a versenyek színhelyére.

E bonyolult nehézségek leküzdésére nem vállalkozik mindenki. Hiszen az edző lényegesen könnyebb, egyszerűbb versenyágakat talál az atlétikában, ahol jóval kevesebb izgalommal jár a versenyzők foglalkoztatása a siker is gyorsabban érik be.

A látványosság számba menő rudugrómozgás mögött hosszú, fáradságos munka áll. Gyakorlás közben nagy szükség van az edző szakértelmére, higgadtságára, türelmére, buzdítására. A mester jelenléte lélektanilag talán egyetlen versenyszámban sem annyira megnyugtató, különösen a kezdő atléta számára, mint éppen a rudugrásban.

E követelmények és nehézségek hangsúlyozása után néhány lényeges szempontra szeretnék rámutatni, melyek helyes vagy helytelen alkalmazásától függ a versenyszám népszerűsége, vagy eredménytelensége.

1./ Az oktatás helytelen módszere, főleg a kezdő fokon. Felületes átsiklás a mozzanatok egymás utáni sorrendjének elsajátításában, így a mozgást elkapkodja, sőt testi épségét is veszélyezteti az ugró. Az ilyen szakszerűtlen, legtöbbször vezetés nélküli egyéni technikai gyakorlás egyben eredménytelenséget, az ugró vergődését eredményezi. Hasonló helyzetekben legtöbbször hamar hátat fordít a rudugrásnak a versenyző.

Pedig milyen egyszerű s a versenyző számára mennyire élvezetes éppen a ruddal való első ugrálás szakszerűen vezetett gyakorlás mellett. A kezdő számára ez váratlan kellemes gyakorlást, sőt szórakozást jelent s egyben meglepő eredményt hoz. Már az első edzést, vagy edzéseket élmény, érdekesség, gyors eredményjavulás kíséri s e jelenségek biztosítékai a rudugrás megszerettetésének, szenvedélyének, amidőn szinte le kell zavarni a gyerekeket a rudugrópályáról.

2./ Helytelen a rudugrás tulzott felbecsülése, a tanítvány visszatartása, elriasztása. A rudugró alkalmasságot sokan felsőbbrendűnek tartják, miután maguk sohasem próbálkoztak vele. A kevés tapasztalattal rendelkező edzők is ilyen ferde nézetet alkotnak e versenyszámról. Tény az, hogy a rudugrás technikáját kielégítően elsajátítani valóban csak a sokoldaluan képzett, ügyes, bátor sportoló, ugró-vágtagzó-tornász típus képes. Mi edzők, jól tudjuk, hogy éppen az ügyesség sok gyakorlással megszereshető atlétikai képesség. Tapasztalat igazolja, hogy számos közepes képességű ugró, sőt vágtagzó vagy dobóatléta, mert nem volt kivételesen nagy ruganyosság, gyorsaság, robbanékonyság birtokában, kiváló mozgáskészségével e tipikus technikai versenyszámban lényegesen nagyobb eredményig vitte.

3./ Egyik oka a rudugrás népszerűtlenségének, hogy csak igen kevés iskolában, diákszállóban üzik. Pedig a rudugrópálya, ugrógödör aránylag kis területen elhelyezhető. Fontoljuk csak meg, hány rudugró lehene nevelni s e versenyszámot népszerűsíteni elsősorban az internátusokban /példa erre Bódosi Mihály, aki 200 cm-t és 370-et ugrott, s főleg a kollégium udvarán gyakorolt/. Csupán a mércék, fémrudak és lécek százait kellene szétosztani, nemcsak a főiskolai, de a középiskolai internátusok, intézetek és iskolák részére.

4./ A rudugrás - fakultatív formában - a középiskolai testnevelési tantervben és

utasításban is helyet foglalhatna. Az udvaron tartott testnevelési órákon, amidőn atlétikai jellegű csapat-gyakorlás szerepel, a rudugrás alapvető gyakorlása valóban bevonulhatna az iskolai testnevelésbe. Legalább olyan iskolákban, ahol a testnevelő tanár kedvet és hajlandóságot érez hozzá.

5./ Szorgalmazni kell a rudugró létesítmény üzembehelyezését az egész ország területén. Ha a sportpályán gondozott rudugrópálya, puha, kissé feltöltött homok áll rendelkezésre - egyébként ezek karbantartásáról a legtöbb helyen maguk az ugrók boldogan gondoskodnak - és a felszerelési tárgyak között rudugrómerce, lécs és fémrud megtalálható, biztosra vehető, hogy az edzések idején e kis létesítmény körül állandó pezsgés és jókedv lesz.

De ne helyezzük a rudugró homokot a pálya legkülső sarkára, főleg versenyrendezés szempontjából. Az így rendezett rudugró versenyeket sem közvetíteni, sem figyelemmel kísérni nem lehet. Pedig a közönség együtterzése, hangulata, biztatása döntő az eredményességre. Régóta serelemes helyzet ez a rudugrókra nézve. Előnyösebb a rudugrás rendezése az olyan pályákon, ahol a közönség közvetlen közelében helyezzük el az ugrógödört. A futóversenyek izgalmas küzdelmei mellett a látványosságot elsősorban a rudugrásban keresi a közönség.

6./ Végül megemlítem, a versenyszereket - a fémrudakat s a könnyen kezelhető szabályos rudugrómercéket. Minden atlétikai pályán legalább 1 db 425 cm-es fémrud álljon az idegen indulók rendelkezésére. Ezzel megoldódna a rud szállítása körüli súlyos problémák.

Néhány szó a versenyrendezésről.

A nézőközönség előtt rendezett, megfelelően tájékoztatott, szemléltető eszközökkel demonstrált verseny a rudugrás legjobb hírvetője, mely egyben serkentőleg hat az indulókra, önbizalmukra, maximális erő kifejtésükre. A jó versenyrendezés sok ifjút hódít meg a nézők közül. Ellenkezője a közönség közönyét, a rudugrók elkedvetlenedését, egyben az ifjúság érdektelenségét eredményezi.

Az úgy érdekében s az élgárdánk panaszaait tolmácsolva előadom, hogy a legtöbb fővárosi pályán is a rudugrókat teljesen elhanyagolt rudugrólétesítmény fogadja, sőt az utóbbi években a Népstadionban is kiszorultak a torony-épület elé, ahol sajnos az atléta közönség kis létszáma miatt róluk senki sem vesz tudomást. A rendezők gyakran mintegy kényszerűségről közelédnek a rudugráshoz, felkészülve a többórás unalmas versenyre, pedig nagyobb aktivitásukkal fokozniuk kellene a versenyzők hangulatát is, pl. idejében való felszólítással, tájékoztatásokkal, mércék megfelelő tologatásával, stb. Néha a rendezők ingerültsége, korai elfáradása, másfelé figyelés a kísérletek közben a verseny elhúzására vezet.

Röviden ismertetném a római 7 órás rudugrás selejtezőjének lebonyolítását. A XVII. olimpiai játékokon a rudugrás olimpiai szintjét 440 cm-ben módosították, mivel ezt a magasságot világszerte ostromolják az atléta nemzetek ugrói. Az olimpiai rendezőbizottság e magas szinttel kívánta biztosítani, hogy a rudugrás döntője idejében, a döntáni versenyek végére befejezést nyerjen.

Ezuttal a 440 cm-es szint tulajágasnak bizonyult, csak 9-en ugrották, heten a 440 cm-nél keveset, név szerint: Morris, Roubanis, Sillon, Krzesinski, Laufer, Preussger és Hlebarov. Az olimpiai szabályok értelmében sorsolással kellett a dön-

tőbe kerülők létszámát 12-re kiegészíteni. Ezuttal a szerencse Hlebarovnak, Krzesinski-nek és Morrisnak kedvezett, viszont négyen - Laufer, Preussger, Sillon s a volt Európa-rekorder Roubanis - nem jutottak a döntőbe. Mint érdekességet megemlítem, hogy a sorsolással döntőbe került Ron Morris aztán 460-al második lett.

A selejtező verseny a rendezők reaktívüli udvariasságából kifolyólag elhúzódott. Véleményem szerint felesleges volt 31 főnyi induló esetén a kezdést 380 cm-ben megállapítani. Helyesebb lett volna 4 méteren kezdeni. Viszont az indulók részére 2 egymás melletti rudugrópálya - azonos irányú nekifutókkal - állt rendelkezésre. Az egyik rudugrópályán folyt a verseny, a másikon tétzés szerinti számban és időben bemelegítő ugrásokat végezhettek az ugrók. Ez biztosította az ugrók bemelegítettségét, gondolva a többórás versenyre, az indulók különböző kezdéseire. A gyakorlópályán a lécs állandóan 380 cm-en maradt.

Az ugrások felől a közönség tájékoztatása kitűnő volt. A nagy hirdetőtáblán jelezték a magasságot, sorban a még ott szereplő versenyzők számát, nevét, hazáját és kísérleteinek számát. Rossz kísérletet - /minusz/ jó kísérletet + /plusz/ jelzéssel. A nézők előtt világos volt a verseny állása s a nyelvi nehézség kiküszöbölődött. Ezen felül az ugrógödör közelében egy másik, igen szelímes készülék, félkörben ide-oda állandóan mozgó villanytábla is jelezte a soron lévő ugró /dobószámoknál dobó/ versenyző rajtszámát, a magasságot, ill. a kísérlet eredményét a dobásokban és a távolba-ugró számokban. Ugyanakkor a túlsó kanyar feletti villanytáblán hirdették és tájékoztatták hasonlóan a párhuzamos rendezés alatt álló dobó- vagy futószámok állását.

Hogyan oktatom a kezdő rudugróimat?

A kezdők zöme tavasszal, a másik hullám a tornatermi edzések előtt keresi fel a sportköröket. Rudugró szempontból az utóbbi kedvezőbb. Rudugróimnak kezdésül a 14 éves kort ajánlom, legalább 1 évig nem versenyeznek, de hetenként 3, esetleg 2 edzésen vesznek részt. Több edzésre nem jöhetnek.

Felhívom edzőtársaim figyelmét, hogy egyidejűleg lehetőleg több fiút szervezzünk be a rudugrásra. A gyakorlás így hangulatosabb bizonyos versenyzetetéssel jár, akár egy mozgásrész megtanulása, vagy egy magasság átugrása szempontjából. De gazdaságosabb az edző munkabeosztása, befektetett fáradozása is. Ugyanis az edzés ideje alatt az atléták valósággal megróhamozzák edzőjüket s mindenkéi egyszerre kér tanácsot, irányítást. Menyíivel kedvezőbb, könnyebb az edző feladata, ha a rudugrópályán egyidőben több azonos koru s közel egyenlő képességű fiú ugrik. Megkapják leckéjüket, pl. a felugrást követő hosszú kilógás gyakorlása a zsugorig. Az edző mindegyiküket néhányszor megnézi, javít, tanácsot ad, segítséget nyújt, majd magukra hagyva őket, a gyakorlók segítkeznek egymásnak. Ugyanakkor az edző foglal-



F I Z E S S E L Ö
AZ
ATLETIKAI HIRADÓ-RA

kozhat másfelé s csupán messziről utasítgatja a gyakorló kezdő rudugróit. Természetesen az ilyen edzésvezetéshez rutin kell, de gyakorlattal - s külön hangsúlyozom - egyéni kényelem teljes leküzdésével, egyidejűleg több számban biztosíthatja tanítványai zavartalan gyakorlását.

Mit és hogyan gyakoroljon télen a rudugró, az alapozó és előkészítő edzések során?

Télen a rudugrók felkészítése a tornateremben folytatódik, bár ideálisabb lenne párhuzamosan a fedett pályán is. A tornatermi edzés jelentősége döntő fontosságú. Ugyanis a rudugró nemcsak általános alapozást és ugróképzést nyer, de egyben szertornával és különösen a speciális rudugró kiegészítő és rávezető gyakorlatokkal rudugró-előképztést is. Ez az előkészítés olyan előnyöket biztosít, hogy pl. a kezdő a rudugrás egyes mozgásrészeivel nagyrészt megismerkedik, ill. azokat bavasszal a pályán lényegesen könnyebben sajátítja el, szemben olyan társával, aki csupán ekkor kapcsolódik be a munkába. A rudugró tornatermi anyagának részletes ismertetése:

a./ általános hatású gimnasztika, kéziszer, nagylabda, talaj, társas-, bordásfalpad-, stb. gyakorlatok. E gyakorlatanyaggal itt nem foglalkozunk. Biztosítják az izmok, ízületek megfelelő lazaságát, a test hajlékonyságát.

b./ Hasonlóképpen mellőzöm az ugró és szökdelőgyakorlatok felsorolását, melyeket a rudugró együtt végez a többi ugróval. Céljuk: lábizomzat fokozottabb erősítése, ugróerő és állóképesség, ruganyosság és robbanékonyság fejlesztése, ugrókészségek - ügyesség, ugróritmus, tér- és egyensúlyérzés, helyzetek gyors felismerése, ugróbátorság, gazdaságos ugrómozgás - fokozatos megszerzése.

c./ Szertorna gyakorlatok. Döntő fontosságú a rudugró tornász-készségének fejlesztése. Nemcsak ügyesítés, de elsősorban erősítés szempontjából. Pl. a 197 cm magas termetű Homonnay Tamás képtelen volt egyetlen szertornán is kézenállni. Hiába törekedett élsportoló korában szertorna tudását gyarapítani, már késő volt. Jobb tornász-készséggel bizonyára hatásosabb lett volna a légmunkája, ez pedig az ő alkati előnyei mellett kiváló eredményt biztosított volna számára.

A rudugró legfontosabb és első számú tornaszere elsősorban - véleményem szerint - a mászókötel. A 14 éves kezdő rudugró tudjon már felfüggeszkedni az 5 m magas kötélen. A Vasas rudugrói függeszkeedésben lényegesen jobbak a szertornászoknál. Egy edzésen más egyéb munka mellett tizszer is felfüggeszkednek, de sohasem kétszer egymás után.

Rangsorban a nyújtó következik, ahol a kezdők gyakorlatai kelepfelhúzóadás, ostorlengés, billenés, bukóbillenés, támaszbalendülés.

Valamennyi gyakorlat könnyű s így sérülés nem fordulhat elő. Gyűrűn nagyon szeretnek tornászni rudugróink. Ostorlengés, billenés, támaszbalendülés, erőkézenállás és kelepkezenállás /ez utóbbit magában foglalja a rudugrás légmunkáját a kitolódzkodásig bezárólag/ kedvenc gyakorlataik. Veszélyes szer az atléta részére, ezért feltétlenül helyezzünk szőnyeget a szer alá.

A korlát nem annyira népszerű körükben, csupán utasításomra tornásznak. Kezdő fokonsaslengések előre, hátra, előre-hátra, vállállás, billenés, támaszbalendülés, bukóbillenés, majd kézenállások.

A kézenállás a rudugró egyik kedvenc gyakorlata. Sokat szerepel a bemelegítő gyakorlatai során, a pályán pedig egyetlen edzésen sem maradjon el. Sőt verseny-közben is ajánlatos egy-egy kézenállást végezni, főleg közvetlenül az ugrás /kísérlet/ előtt, miközben az előtte lévő ugrik. Kézenállás fokozatai: talajon a fal mellett /esetleg társ segítségével/, lendülettel a talajon, kis kézikorláton, alacsony korlát végén, majd közepén, magas korláton, gyűrűn, pályán az akadályon. Ajánlatos a rudugrók között kézenálló versenyt rendezni, pl. a talajon, kézikorláton egyidőben, esetleg magaskorláton időre. Bár az egyes gyakorlatok között elegendő pihenőjük van, ugróim az összes említett szereken végigmennek egy-egy tornatermi edzésük során.

d./ Speciális rudugró előgyakorlatok. Feltehető, hogy gyakorlatban ez a gyakorlás nehezen oldható meg a terem kicsisége /mivel sokan vesznek részt az edzéseken/ ill. az idő rövidsége miatt. Ilyen gyakorlatok:

1./ rövid nekifutással támasz a svéd-szekerény első fokán, a folytatódólagosan zsugorkanyarlattal leugrás. A nekifutás irány-szöge 45 fokos, a jobbkezes ugró jobb oldalról ugrik. Néhány kísérlet után a kezdők elsajátítják ezt a gyakorlatot.

Majd elhelyezzük a svéd-szekerény mögé az ugrómércéket s feltesszük a léceket kb 80 cm magasságra. Most azonban az elugrás után a lábak már csaknem kézenállásba lendülnek fel, zártan maradnak s a lécektől csipőben hajlított testtel lendül át. Ezt a gyakorlatot a kezdők is sírán megtanulják.

A léceket ezután fokozatosan emeljük. Rendelhetünk versenyt is. Rendkívül tetszetős, látványos, élvezetes gyakorlás. A rudugrás léce feletti mozgásával tökéletesen azonos.

A haladók, élsportolók a svéd-szekerény 3-ik, 4-ik fokát helyezik el, így repülve érkeznek támaszba s onnan karjukkal az előlöködést gyakorolják. Versenyszerű ugrásoknál 180 cm-ig feljutottak. Mivel a talajérkezés előkészítésére alig jut idő, történetek bokasérülések /tokszalag/. A fly-away, vagyis a repülőtechnika begyakorlására kiválóan alkalmas. Egyik-másik ugró a léce feletti kihomorítást is remekül végzi. Sajnos a nagy tömeg miatt csak ritkán kerülhet gyakorlásra a sor. E gyakorlat kitűnően bevált, technikáját a fiúk magas fokra fejlesztették.

2./ Lengő kötel segítségével rudugrás a léce felett. Az elugrás kivételével a további összes rudugró mozzanatok begyakorolhatók, ezzel a teremben végzett ugrás-móddal. Különösen a zárt zsugorhelyzet, meredek fellendülés s tolótámasz begyakorlására alkalmas, azért ajánlom. A kezdők léce nélkül, majd 1 méter magas léce felett gyakorolják, a haladók legfeljebb 2 m-ig menjenek fel, a talajérzéssel járó bokasérülési veszély szempontjából.

Ugróim alaposan kikísérletezték ezt a gyakorlatot, ennek alapján a következő módszer szerinti oktatást ajánlom. Ha jobbkezes ugró ugrása következik, a társ megfogja a kötel végét s azt kb 1 m magasra fel emeli, de a nekifutás irányától balra. A kötel félretartása azért szükséges, mert különben az ugró lábai rendszerint beleakadnak a kötelbe. A függőlegesen lógó kötel mögé kb 1 m-nyire feltesszük a léceket a kívánt magasságra /1 m-1.5 m/. Az ugró legalább 6 lépéssel nekiszalad s kb 50-100 cm távolságból bal lábról elugrik s a kötélen érintőmagasságban fogást vesz /a kezék itt egészen közel egymáshoz/. Folytatódag az ugró lendülettörés nélkül, mélyen lógatott testtel belendül /kilógás/ s máris lábaival megkezdi a meredeken felfelé törekvő fellendülést. A zsugorhelyzet után foly-

tatólag karhajlítással /huzódzkodás/ a láb és test kinyújtásával s ráfordításával a lécc felé, éppugy halad át a test a lécc felé, mint a rudugrásnál. /Csupán a legjobbak képesek a huzódzkodásból a kitolódzkodást is elvégezni./

Az ismertetett két gyakorlat magában foglalja az egész rudugrást. Ezen kívül még számos rávezető gyakorlatot ismerünk, melyek közül néhányat felsorolok; ezek alkalmasak egy-egy rudugrómozzanat begyakorlására.

a./ Zsugorhelyzet végrehajtásának megértése és begyakorlása. Végzendő a kötél mellett, vagy bármilyen függőszeren. A lábak nyújtva, majd a térdek erős hajlításban fellelendülnek a fogásig, de ezalatt a kar nyújtva marad. Egyben jó hasizom gyakorlat. Többször egymás után végzendő.

b./ A fellelendülés és huzódzkodás végrehajtása: zsugorhelyzetből a test a kötél mellett felfelé kinyulik, a kar egyidejű behajlítása mellett. A kar kinyújtásával s a lábak leengedésével a zsugorhelyzetbe a gyakorlatot többször megismételhetjük.

c./ Az előbbi gyakorlat a kötél mellett, de álló helyzetből végzendő.

d./ Állóhelyzetből fellelendülés zsugorhelyzetbe s onnan huzódzkodással a test tovább felfelé lendül s fordul az alul fogó kéz irányába.

e./ A rudugrás teljes légmunkája a kötélben, de 2 lépés járással szerzett lendülettel bevezetve /társ a kötél végét kissé félretartja/.

A felsoroltakon kívül minden élversenyzőnek van 1-2 egyéni, speciális, kedvenc gyakorlata. A kétszeres olimpiai bajnok Bob Richards egyik gyakorlata pl.: helyben páros lábbal felugrás, levegőben kapcsolhelyzet s leérkezés a talajra kézenállásba, a talajról kis karhajlítással folytatólag el-lökődés a visszarepülés /fly-away/ állásba. Végezhető az ugróléc, zsámoly, stb.felett is

Sorolhatnék fel még számos gyakorlatot de helyszűke miatt ettől el kell tekinteni.

Összefoglalva: télen a tornatermi általános, ugró és tornász kiképzés, gyakorlás mellett legyen a rudugróknak 2-3 egyéni speciális rudugrógyakorlata, mely a légmunka egyes részeit, vagy tulnyomó részét tartalmazza. E gyakorlással megszerezhető a szükséges erő, ügyesség, mozgáskészség. A kezdő ezen tulmenően elsajátítja elméletileg is a bonyolult rudugrótechnika mozzanatainak egymást követő sorrendjét, a mozzanatok lényegét és összefüggését.

/folytatása következik./



Simonyi Gábor

IZLANDI EMLÉK

2 hónap híján másfél esztendőt töltöttem a vadregényes, zord, hűvös éghajlatu és mégis különös varázssal bíró távoli Izland szigetén, mint az IR /Reykjavik-i sportegyesület/ és a Szövetség edzője. Ott szerzett tapasztalataim és élményeim közül néhány, főleg atlétikai jellegű szeretnék elmondani, hogy egy kevés elképzelést nyújtsak az ottani atlétikai életéről.

Sokan tudják, hogy az islandiak között nagyon sok a tehetséges, sportra alkalmas fiatal. Azt, hogy valóban így van, eznehány eddigi eredményük beszédesen igazolja. Huseby, ez a marcona "viking" husterony kétszer is Európa-bajnok volt súlylökésben /Oslo, Brüsszel/, Bryngeirsson rudugró lé-tére távolugrásban nyerte el ezt a büszke címet ugyancsak Brüsszelben. Clausen Európa egyik legjobb tízpróbása volt, Einars-son, a melbournei második és római 5-ik hármasugró /16.70/ nevét pedig jól ismerik világszerte, hogy csak néhányat említsünk.

Azt már jóval kevesebben tudják, hogy milyen körülmények között születnek ezek az eredmények, pedig nem érdektelen, az bizonyos. Bátran elmondhatjuk, hogy a körülmények bizony sok tekintetben elég mostohák. Elsőként említhetjük az időjárást. Island fekvéséből kifolyólag hosszú a tél és rövid a nyár. Novembertől májusig jórészt a terem

be szorúlnak az atléták s a rövid nyár sem mindig a legideálisabb. Az idei nyár, egészen ritka kivétel, magasan országos csúcs az islandi nyarak között. Augusztusban 18 napon át mindig volt napsütés! Különben gyakran előfordul, hogy a nyár alig különbözik a téltől, viharos szelek és kiadós, hideg esők kellemetlenkednek. Az átlag hőmérséklet nyáron nem nagyon haladja meg a 10°C-t, így az ilyen időjárásban elért eredményeket kellően értékelnünk kell.

Pálya egész Reykjavikban kettő van olyan melyen edzeni és versenyezni is lehet. Az új stadion szép, modern és természetesen elég kisméretű, de viszont nem engedélyezik az edzést benne, a második számú pályához képest pedig, ahol híres, jónévű atléták edzenek, a MAVAG-é olimpiai stadion szamba megy. A pályát alig kezelik, főleg az időjárás gondoskodik nagyjából rendbentartásáról. Az egészen természetes, hogy a homokot az ugrók maguk ássák fel.

További olyan körülmény, mely nem segíti elő kimondottan az atlétika ügyét az a tény, hogy az atléták semmilyen kedvezményben, vagy juttatásban nem részesülnek. Edzőtábor nincs, edzés-, vagy versenykedvezmény ismeretlen fogalom. Akinak van még energiája és kedve, az a rendes munkaidő vége után megy a pályára és edz.

Egy másik - magyar szemmel - furcsaság, hogy az atléták maguk gondoskodnak felszerelésükről. Az egyesület "adja" a pályát, öltözőt, fürdőt, esetleg edzőt. A tagok az egyéni felszerelésen kívül még a szerek egy részét is maguk vásárolják. Az egyesület csak rudugró- és magasugrómérceket, léceket, gátakat, kalapácsokat és súlygolyókat, rajtgépeket ad. Gerelyt, diszkoszt rendszerint az atléták maguk vesznek.

Bár tulsókat az egyesület nem juttat tagjainak, mégis az atléták évi 100-200 kr. tagdíjat fizetnek.

Versenyszempontból megjegyzésre méltó, hogy jóformán soha nem rendeznek szigorúan osztályhoz kötött versenyeket s korhatár gyakorlatilag nincs is. Ugyanazon versenyen szerepelhet 1.0.felnőtt és serdülő is ugyanabban a versenyszámban.

Természetesen van kötött versenynaptárunk is /bajnoki és egyéb nagyobb versenyek/, de bármikor rendezhet kisebb versenyt egy egyesület, feltéve, hogy 3 nappal előbb az újságok sportrovatában az a számmal és időponttal megjelent. Ezekre a furcsaságokra részben a versenyzők csekély száma, részben az islandi klíma, időjárás adja meg a magyarázatot.

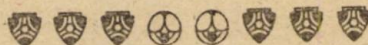
A könnyebb szerek használata serdülők és ifjúságiak részére itt is divat.

A szabadban való edzés és versenyzés jó esetben május közepétől szeptember közepéig lehetséges. Persze a viharos szél sokszor "közbeszól". Ott tartózkodásom ideje alatt többször is előfordult pl., hogy a rudugrást nem lehetett megtartani, mert a léceket állandóan lesodorta a hideg szél.

Különböző az islandi atléták nagyon lelkesek s a viszontagságok ellenére is szorgalmasan edzenek. A régi nagynevű atléták lassan kiöregsznek /Huseby, Thorbjörnsson, Löve, Jonsson és a többiek/ de már egy sor tehetséges fiatal áll szinte készen arra, hogy nyomdokukba lépjen. Ifjúságiak és serdülők között egyformán akadnak kiemelkedő képességű utódok.

Az islandi versenybírók lelkesen és meglepő szabályismerettel, de ellenszolgáltatás nélküli végzik feladatukat.

A hosszú tél miatt valószínűleg, még mindig népszerűek a helyből-ugró versenyek. A szint itt elég magas. A helyből magasugró csúcs 168 cm /Einarsson/, a helyből távolugró 334 cm /Einarsson/ és a helyből hármas 10.24 m /Einarsson/. Az ifjúsági helyből magasugró csúcs 160 cm. Nem ritka, hogy ilyen versenyen 160-al még a harmadik helyet sem lehet megszerezni.



Armin Hary — edzése —

Köszöljük Armin Hary felkészülését tanulmányozás végett. Azért hangulyozzuk, hogy tanulmányozás végett közöljük a cikket, hogy óvakodjunk a cikkekben foglaltak mechanikus alkalmazásától.

A cikk megjelent a Leichtathletik c. folyóiratban és azt Kalovits István a MABZ Ifjúsági Bizottságának vezetője fordította. Mint ismeretes Haryt a budapesti közönség és szakemberek 1957 október 12-én látták a Népstadionban. A 100 m-es versenyt akkor Germar nyerte 10.2-vel, második Jakabfy 10.5-tel, harmadik Goldoványi 10.6-tal és negyedik Harry volt 10.7-tel.

Nem is egész három évre rá világeszcscot futott, mint ismeretes és olimpiai bajnokságot nyert 100 m-en.

Hary edzésének tanulmányozásánál figyeljük meg elsősorban azt, hogy a mi rövidtávú edzésrendszerünkhez viszonyítva mennyivel többet, de főleg változatosabbat végez. Másodsorban figyeljük meg azt, hogy az egyes kéthónapos felkészülési időszakok között milyen finom átmenetet tapasztalhatunk az egyes résztávok iramát illetően. Harmadsorban nézzük meg, hogy az alapozás, formabahozás de még a versenyidény folyamán is milyen jelentős szerepe van Hary edzésrendszerébe az erő fejlesztésnek és milyen jól találja el azokat az erőfejlesztő gyakorlatokat melyek a legjobban a robbanékonysági erőt fejlesztik. Negyedsorban figyeljük meg, hogy különösen a formabahozás idején milyen nagy gondot fordít a laza futás elsajátítására, ill. annak beidegzésére.

A cikk a következő:

Armin Hary Rómában, a forró "olimpiai tűzben", a világ legjobb 100 m-es futójának bizonyult. 10 mp-es világeszcsceredmé-

nyét most már mindenki elismeri. Hogy is nézett ki a felkészülés?

A döntő években, 1957 november elejétől 1959 júniusáig Bertl Sumser volt az edzője. Ebben az időben futotta Friedrichshafenben emlékezetes 10 mp-es eredményét, lett Európa-bajnok Stockholmban, öt alkalommal futott 10.3-at, háromszor 10.2-öt és - mint mondják - egyszer 10 mp-et. Ámbar speciális 200-as edzést nem folytatott a Szovjetunió elleni válogatott viadalon Augsburgban, 400-as pályán, Germar mögött 20.9-et futott és már ekkor megmutatta, hogy 200-on is képes lenne százaz teljesítményéhez hasonló eredményre.

Bertl Sumser az alábbiakban adta meg Armin Hary edzésének egyes részleteit:

Edzési időszakok:

1. November - december
2. Január - február
3. Március - április
4. Május - június
5. Júliustól /főmábatartás/

Az első három időszakban /november-április/ a főszempont főként a kondíciómunka az izomerőfejlesztésre, különös tekintettel a futásra, a képességek koordinálásának fejlesztése, az izomzat és az idegrendszer összmunkájának kiképzése és finomítása.

Edzés november-decemberben.

Heti 6 edzésnap ritmikus terheléssel - könnyebb a nehezebbel váltakozva, 3 és 1/2 alkalommal teremben, 2 és 1/2 alkalommal a szabadban. A terem 50 m hosszú, futásra alkalmas, körben gumifutóval fedve.

1. edzésnap: termi munka.

a./ 20 perc bemelegítés és gimnasztika;

- b./ könnyű "Ide-oda játék" /fokozó futás/ az egyenesen, 30-40 m 3/4-ed iramban. Főszempont: folyamatos, laza futás, 10-12-szer, közben percenként, ill. körönként pihenőként járás;
- c./ rajtgyakorlatok: 15-20x20-25 m könnyű rajt - vezényszó nélkül. Egyedül a fő-cél itt a futóritmus megérzése, ill. megtalálása;
- d./ pihenőként 10-15 perces gyaloglás - melegen tartva az izomzatot;
- e./ erőgyakorlatok: mély törzshajlításból medicinlabdadobás a terem mennyezetéig - vagy hosszor; rövid szünet; mély térdhajlításból jobb és balkezzel magasba lövés tízszer;
- f./ szórakoztató pihenő: gyaloglás, lazítás, a teljes kipihenésig;
- g./ ugrómunka: ugrások 8, egymástól 3 m távolságra felállított, 76 cm magas gát felett; átfutás váltott elrugaszkodó lábbal, utoljára mélyguggolásból páros lábbal. Időtartam: kb. 10 perc;
- h./ befejezésül: 10-12 perc teremkézilabda.

2. edzésnap: a szabadban /mezőn, jó gyepen

- a./ 20 perc bemelegítő futás és gimnasztika;
- b./ 8x10x "Ide-oda játék" /fokozó futás/ 80-100 m távon, melynél a mozgás lazaságát, még a legerősebb iramnál sem szabad elveszteni - közben 100-150 m nyugodt séta, pihenőként, míg a futó kedv ismét meg nem jön;
- c./ felüdülésül 10-12 perc gyaloglás;
- d./ befejezésül: nyugodt futás 200-300-400-200 m résztávokkal. Az iramot Hary közérzetétől tette függővé. Ez volt a könnyű, "elfáradásmentes" iram;

3. edzésnap: termi munka.

Azonos az 1. edzésnappal, csak a medicinlabda helyett az erőgyakorlatnál 30-40 kg-os súlyzó szerepel a testképzés különböző gyakorlatai számára.

E nap programján szerepel még ugrómunka is - erősített anyaggal: a gátmagasság 91 cm. A program egyébként azonos.

4. edzésnap: munka a szabadban és a teremben.

- a./ 1/2 - 3/4 órás futás a szabadban, mint izomkoordinálási gyakorlat;
- b./ termi munka: ellentétben más edzésekkel rövid, de alapos ráhatás: a súlyzó, ill. a medicinlabda a legnagyobb gyorsasággal, mintha robbanna, indul meg. A munka marad kb. az 1. edzésnaphoz hasonló.

5. edzésnap: 1 óra termi edzés.

E napon a legtökéletesebb szabadság uralkodik - tetszésszerű munkával kb. a következőképpen: teremkézilabda, laza futkázás, könnyű ugrások, kevés medicinlabdázás, egy kis súlyemelés, azután levezetés. Főcél: foglalkozás minden formában. Sokoldalú mozgás.

6. edzésnap: erdei futás.

Kb. 1 1/4 óra tetszésszerű iramu futás és mozgás - több 800-1000 m résztáv beiktatásával.

Rajtgyakorlatok minden különösebb erődobás nélkül, ezzel mindig a lazaságot kívánjuk megtartani.

Edzés január-februárban.

E hónapokban az előírt edzésanyag a megterhelés azonos ritmusában folytatódott, csak a terhelés növekedett, futásnál az iram erősödött, termi munkánál a súlyzó 60 kg lett, a medicingyakorlatoknál a magasba dobások és hajítások sorozata 5-6-ra emelkedett /sorozat: 20x kétkezes, 10x jobb- ill. balkezes magasba dobás/.

Minden további edzésnapon hasonló program szerint emelkedett a ráhatás.

Edzés március- áprilisban.

Időjárástól függően most kétszer teremben és 4 alkalommal a szabadban történt az edzés. Áprilistól azonban kizárólag szabadban edzettünk. Márciusban folytatódott az erőfejlesztő gyakorlatok. A futómunka a jelentősebbé vált és megfelelően adagolt: többet és erőteljesebben futott. A kemény futások után u.n. "sprinterszüneteket" iktattunk be - pihenőként.

1. edzésnap: /kb. áprilistól/

- a./ 30 perc bemelegítő futás és gimnasztika;
- b./ ugrómunka fűvön a legnagyobb erőbeadással /pl. szökdelések és nagy ugrólépések/;
- c./ séta megnyugvásig;
- d./ toporzékolás /gyors, aprozó lépésekkel futás, 6-8x30 m teljes lazassággal/;
- e./ séta megnyugvásig;
- f./ 6-8x120 m. Iram: 12 mp-es 100 méterek. Pihenőként séta megnyugvásig;
- g./ nyugodt futás: 200 m - pihenő - 300 m - pihenő - 200 m - pihenő - 300 m - pihenő - 200 m;
- h./ levezetés.

2. edzésnap:

- a./ bemelegítés és gimnasztika;
- b./ Rajt: 12-15x30-35 m-en, indítás nélkül Csak "Ide-oda futás" és a futóritmus eltalálása;
- c./ 6x150 m könnyű iramban: kb. 12.5-ös 100-as iramban. Pihenőként gyaloglás;
- d./ erőfejlesztés a gyepen: medicinlabdagyakorlatok, könnyű súlyemelés, ugrógyakorlatok a fűre állított gát felett;
- e./ több kör levezetés;

3. edzésnap: pihenőnap.

- a./ tetszésszerű futás, ugrás, dobás. "Sokoldalúsági nap" - Szabadfoglalkozás;
- b./ egyetlen kitűzött feladat ezen a napon: 4x200 m 25-26 mp-re - közte 200 méter séta;
- c./ hosszú levezetés.

4. edzésnap:

- a./ bemelegítő futás és gimnasztika;
- b./ 3-4x120 m fokozófutás - a rajthelyhez visszasétálással;
- c./ 5-6x40 m aprozófutás;
- d./ 10-15x25-30 m-es könnyű rajt;
- e./ erőfejlesztés: medicinlabdázás és ugrógyakorlatok, könnyű súlyemelés, súlygolyógyimnasztika;
- f./ 4-5x150 m fokozófutás - az utolsó 60 méter 7/8- os erőbeadással;
- g./ hosszú levezetés.

5. edzésnap:

A 3. edzésnap ismétlése.

6. edzésnap:

Futóedzés parkban vagy erdőben - gyepen vagy fűvön;

- a./ bemelegítő futás és gimnasztika;
- b./ ez edzésidőszak végének közeledtével a "robbanó" munka erősödik; repülő 50 vagy 60 m. repülő 100 m futások. Még nem mértünk időt, hanem pusztán a harmónikus futómozgásra ügyeltünk;
- c./ rajt: 30-35 m. A rajtok száma csökken, az iram erősödik;
- d./ több 150-200 m /2x150 m 11.5-ös 100-as iramban, 2x200 m, 24 mp-re/ - közben séta a teljes kipihenésig;
- e./ levezetés.

Edzés május-júniusban: /a formábahozó időszak/.

1. edzésnap:

- a./ bemelegítő futás és gimnasztika;
- b./ 4-5x40-50 m könnyű aprózó futás;
- c./ 2-3x120-150 m fokozó;
- d./ 6-8 rajt 40 m-ig, ebből 3 könnyű, 3 erős;
- e./ 3 repülő 50 m időre /5-4.8 mp, később 4.8-4.6 mp/ - közben séta a teljes megnyugvásig;
- f./ repülő 100 m /iram: kezdetben 10 mp, fokozatosan javítva a legjobb eredményre = 9.3, 9.4 mp/ - közben séta a teljes kipihenésig;
- g./ 2x könnyű 200 m 23 mp körül - közben séta a teljes kipihenésig;
- h./ levezetés.

2. edzésnap:

- a./ bemelegítő futás és gimnasztika;
- b./ könnyű medicinlabdázás, könnyű ugrómunka erőben tartás és nem erőfejlesztés céljából;
- c./ tetszésszerű futás: néhány könnyű rajt, fokozó futás vagy hasonló;
- d./ levezetés;

3. edzésnap:

- a./ bemelegítő futás és gimnasztika;
- b./ 3x120-150 m fokozó - pihenőként gyaloglással;
- c./ 4 könnyű rajt;
- d./ 2x50 m teljes erővel végzett rajt. Közben pihenő;
- e./ 3x50 m repülő - időre - közben pihenő;
- f./ 2x100 m repülő - pihenővel;
- g./ 1-3x220 m 23 mp körüli időre - mérés nélkül - 200 m pihenővel.

Megjegyzés: az esetben, ha Hary a hét végén versenyzett, megelégedtünk a 3 edzés-

nappal, ha nem indult, a negyedik nap is edzett. Ez a negyedik edzésnap így nézett ki:

4. edzésnap:

- a./ bemelegítő futás és gimnasztika;
- b./ 3x150 m fokozó - megnyugvásig tartó gyaloglással;
- c./ 3x20 m-es aprózó futás a legnagyobb erőbeadással és irammal, azonban a lehető legnagyobb lazasággal és könnyedséggel;
- d./ 3x35-40 m-es könnyű rajt;
- e./ 2x50 m indítással és teljes erőbeadással - közben pihenővel;
- f./ 2x100 m "játékos" 50 m-es kezdéssel, az utolsó 50 m teljes erőbeadással;
- g./ repülő 50 m és 60 m teljes erőbeadással, azután repülő 100 m - közben pihenésül gyaloglás;
- h./ levezetés.

Edzés júliustól: formábantartás.

A fő versenyidény kezdetétől az edzés teljesen egyéni, kinek-kinek állapota versenyei és versenyfeladatai szerint. A változásokat a következő pontokban lehetne összefoglalni:

- a./ a futások száma csökken;
- b./ az iram továbbra is erős marad;
- c./ az edzésnapok száma csökken;
- d./ az edzésfutások között a pihenőidő hosszabbodik;
- e./ a mindenkorai megterhelés az egyéni állapothoz és a napi közérzethez alkalmazkodik.

Ez az edzésrendszer jól fektült Armin Hary-nak. Azóta erősebb, gyorsabb, lazább és állóképesebb lett, úgy hogy ma már szemet-gyönyörködtető látvány őt kemény iramban futni látni.

Toni Nett

Közlemény

BUDAPESTI ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIREI:

Budapesti mezeli versenynaptár:

Március 12. Budapesti Spartacus mezeli futóversenye.

Március 19. Kerületi mezeli bajnokság. Rendező kerületi szövetségek.

Március 26. Csepel SC mezeli futóversenye.

Április 9. Budapest, mezeli futó bajnoksága: férfi felnőtt 6000 m, férfi ifjúsági 2000 m férfi serdülő 1500 m, egyéni és ötös csapatversenyek.
Női felnőtt 1200 m, női ifjúsági 800 m, női serdülő 600 m, egyéni és hármas csapatversenyek.

Az 1961-es évre a versenyzői minősítési könyveket érvényesíteni kell. A Budapesti Szövetség Minősítési Bizottsága minden héten hétfőn 1/2 6-tól 1/2 8-ig veszi át érvényesítés végett a szakosztályok által benyújtott könyveket.

A Budapesti Szövetség Versenybíró Bizottsága közli, hogy minden hétfőn 1/2 6-tól 1/2 8-ig érvényesíti 1961 évre a versenybírói minősítési könyveket.

Budapesti Szövetség Edző Bizottsága közli, hogy edzői szerződéseket 4 példányban kell benyújtani a hétfői hivatalos napon, érvényesítés végett, melyből egy példány az országos szövetségnek, 2 példányt pedig az egyesületnek küld vissza.

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

Felolós szerkesztő: Parkas Pál

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

A rajzokat Hires László készítette

Előfizetési díj: 1 évre 36.- Ft., 1/2 évre 18.- Ft., 1/4 évre 9.- Ft.

Előfizethető a MASZ irodában, vagy a MASZ 251.502-V. sz. csekkszámlára.

Felolós kiadó: Sport Lap- és Könyvkiadó igazgatója

Sport Kiadó Sokszorosító Üzeme

Felolós a vállalat igazgatója

1960 évi Serdülő

RANGLISTA

100 méteres síkfutás

11.2 Istóczky József	Vasas Izzó
11.3 Mező Gyula	U.Dózsa
11.4 Müller György	U.Dózsa
Papp István	Szentési gimn.
11.5 Kiszél István	I.sz.ITSK
Marton Csaba	Bp.Honvéd
Skoza Sándor	Nagykanizsai Dózsa
Vogronich Péter	Bp.Petőfi
11.6 Agota Gábor	MTK
Bánkúti László	Bp.Petőfi
Duha Gábor	Vasas
Takács Ferenc	Gyöngyösi Bányász
11.7 Bálint József	MTK
Beregi Péter	Bp.Spartakusz
Érdfalvi György	Békéscsabai Dózsa
Juhász Andor	Hatvani VSE
Rózsa István	MTK
Timár György	U.Dózsa
11.8 Farkas Attila	Bajai Építők
Gaál Sándor	Dorogi Bányász
Halmai István	Miskolci Sportisk.
Mogyorósi Árpád	Nyiregyházi VSC
Sipos István	Vasas
Tóth László	Bp.Honvéd
Végh Nándor	MTK

400 méteres síkfutás

53.4 Mogyorósi Árpád	Nyiregyházi VSC
53.5 Bálint József	MTK
Marton Csaba	Bp.Honvéd
54.1 Istóczky József	Vasas Izzó
54.2 Freiszlében András	Vasas
55.3 Szigetvári Miklós	Gyulai MEDOSZ
55.4 Horváth László	Vasas Izzó
55.8 Kiss Gábor	Miskolci Sportisk.
Ruzicska Zoltán	MPSC
56.0 Kocsár Imre	Mátészalka
Kovács Vilmos	Előre
56.1 Kemény János	Miskolci 100.ITSK
56.2 Patkós Kálmán	Vasas Izzó
56.3 Tolnai Ágoston	Vasas Izzó
56.4 Halmos Csaba	Vasas Izzó
56.5 Herczegfalvi István	Miskolci 104.ITSK
Szőkefalvi Zoltán	Szegedi Sportisk.
56.6 Rakovszky Gáspár	Előre
56.7 Nagy Antal	Tipográfia
Szőllősi István	Szféhérvári MÁV

1000 méteres síkfutás

2:41.8 Freiszlében András	Vasas
2:43.2 Zémann Miklós	Bp.MEDOSZ
2:43.5 Kovács Vilmos	Előre
2:44.4 Patkós Kálmán	Vasas Izzó
2:45.4 Ruzicska Zoltán	MPSC
2:47.2 Mogyorósi Árpád	Nyiregyházi VSC
2:51.8 Bakó László	Miskolci 104.ITSK
2:52.0 Geiger András	GSE
2:52.2 Holló László	Tőrekvés
Klemon László	Nagytétényi Kohász
2:53.8 Nagy József	Vasas
2:54.0 Chikán Attila	Egri Vasas
2:54.2 Faluvégi Albert	Bp.Petőfi
2:55.1 Mild László	Vasas Hubertusz
2:55.6 Nádas János	MPSC
Nemes Attila	Kecskeméti Kohász
2:56.0 Rakovszky Gáspár	Előre
2:56.6 Bólya István	Nagytétényi Kohász
2:57.1 Biró László	Előre
2:57.6 Verpeléti Antal	Józsefv.Sportisk.
Vörös József	FTC

80 méteres gátfutás

11.9 Tárnai István	Szolnoki MÁV
Timár György	U.Dózsa
12.7 Mihalik Géza	XVII.ker.Sportisk.
12.8 Betlehem István	PEAC
12.9 Horvai Béla	Bp.Építők
Remete Miklós	Békéscsabai Dózsa
13.0 Zsidai Péter	FTC
13.1 Érdfalvi György	Békéscsabai Dózsa
13.2 Matonog Pál	Angyalf.Sportisk.
13.3 Halmos Csaba	Vasas Izzó
Lestyán László	Vasas Izzó
Lukács László	Petőfi gimn.
13.4 Kerékgyártó István	109.sz.ITSK
13.5 Ponicsár Gyula	Albertirsai ált.i.
13.7 Bráz Géza	Miskolci 100.ITSK
13.8 Kocsis Zoltán	Petőfi gimn.
13.9 Iványi Jenő	MTK

Magasugrás

181 Weglárz Bálint	Józsefv.Sportisk.
180 Agota Gábor	MTK
Mihalik Géza	XVII.ker.Sportisk.
176 Gábor László	Pécsi Sportiskola
170 Farkas József	Csepel
Jahn Károly	Kaposvári Táncsics
Kullai András	Kecskeméti Katona g
Papp István	Szentési gimn.
Vasvári Károly	Kecskeméti Katona g
168 Majoros György	Miskolci Pedag.
165 Béres Sándor	Nagykanizsai gimn.
Farkas Attila	Bajai Építők
Gadányi István	Kaposvári Táncsics
Horváth Sándor	Gyöngyösi gimn.
Kávai Géza	Csepel
Keles Tibor	Gyöngyi gimn.
Kertész László	Váci gimn.
Kovács Tamás	Kecskeméti Katona g.
Páskai László	Vasvári gimn.
Szűcs László	Bp.Építők
Tóth László	Bp.Honvéd

Rudugrás

325 Polgár János	U.Dózsa
322 Andrassy István	Vasas
320 Halász Csaba	Vasas
Imre Iván	Vasas
310 Anderle György	U.Dózsa
Kullai András	Kecskeméti Katona g
Vasvári Károly	Kecskeméti Katona g
300 Bakó Antal	Székesfehérvár
Geng Jenő	Testvériség
Mihalik Géza	XVII.ker.Sportisk.
Jahn Károly	Kaposv.Táncsics g.
Szabó István	Bp.Petőfi
290 Lovcsányi Lajos	U.Dózsa
280 Anderle Dénes	U.Dózsa
Kalmár Mihály	Bp.V.Meteor
Nénassy Zoltán	Békés m.Sportisk.
Tárnai István	Szolnoki MÁV
270 Andor György	Vasas
Horváth Sándor	U.Dózsa
Koczás Károly	MAFC
Várhegyi László	U.Dózsa

Távolugrás

685 Müller György	U.Dózsa
660 Kundya János	Dunak. Magyarság
Papp István	Szentési gimn.

635	Tóth László	Bp. Honvéd
625	Mező Gyula	U. Dózsa
613	Karsádi László	Csepel
606	Bálint István	Ceglédi Hunyadi
603	Takács Ferenc	Gyöngyösi Bányász
598	Kardos László	Békéscsabai Dózsa
595	Kanadi László	Csepel
	Tárnai István	Szolnoki MÁV
594	Bajusz Sándor	Makói MÁV
593	Halmi István	Miskolci Sportisk.
587	Juhász Andor	Hatvani VSE
580	Sipos István	Vasas
572	Jahn Károly	Kaposvári Ténecsicsg
	Suppán Antal	Bp. V. Meteor
570	Szentay György	Csepel
	Tózsér Zoltán	Gyöngyösi VSE
569	Palotás István	Szegedi gép. t.

Búzlókés

/5 kg/

15.64	Sasvári Sándor	Budai Spartacus
15.58	Katics Kálmán	Bajai Építők
15.38	Kelen András	Józsefv. Sportisk.
15.25	Majeros György	Miskolci Pedagógus
15.19	Treiber Miklós	Bp. Honvéd
14.79	Takács Ferenc	Gyöngyösi Bányász
14.57	Szilágyi József	Bp. Honvéd
13.96	Hantos Balázs	U. Dózsa
13.86	Babják János	Salgótarj. Kohász
13.58	Jámbor Béla	BVSC
13.44	Halmi István	Miskolci Sportisk.
13.38	Medvés Iván	Vasas
13.18	Mihalik Géza	XVII. ker. Sportisk.
13.17	Horváth László	Martfői MSE
13.03	Komjáthy Attila	Vasas
12.78	Szabó József	Angyalf. Sportisk.
12.72	Erdei József	Előre
	Klebán János	Bp. Honvéd
12.67	Szűcs László	Bp. Építők
12.66	Fejér Géza	XVII. ker. Sportisk.

Diszkoszvetés

/1.5 kg/

49.38	Hantos Balázs	U. Dózsa
42.54	Majeros György	Miskolci Pedagógus
42.00	Tóvizi Ernő	Szolnoki MÁV
40.07	Medvés Iván	Vasas
40.01	Botos Péter	Vasas
39.24	Sasvári Sándor	Budai Spartacus
37.82	Takács Ferenc	Gyöngyösi Bányász
37.78	Törőcsik István	605. sz. ITSK
37.60	Treiber Miklós	Bp. Honvéd
37.06	Szabó Ferenc	Ceglédi Hunyadi
36.85	Szilágyi József	Bp. Honvéd
36.53	Bucsanýi Kálmán	Palánki tk.
35.19	Kelen András	Józsefv. sportisk.
34.27	Klebán János	Vasas
33.78	Nyitrai Attila	Vasas
33.42	Sipos István	Vasas
33.39	Erdei József	Előre
32.73	Kálmán István	MPSC
32.39	Kővári Henrik	Székesfehérvári MÁV
32.32	Ceglédi Ferenc	Petőfi gimn.

Gerelyhajítás

/600 gr/

53.76	Komjáthy Attila	Vasas
50.35	Kiss József	600. sz. ITSK
49.82	Botos Péter	Vasas
48.76	Nyitrai Attila	Vasas
48.70	Belányi Géza	Nagykőrösi Kinizsi
48.65	Szalai Károly	U. Dózsa
48.45	Asztalos János	Komlói ITSK
48.07	Sallay Ferenc	Mátészalka
47.73	Kővári Henrik	Székesfehérvári MÁV
45.91	Tózsér Zoltán	Gyöngyösi VSC
45.55	Bohn József	Bp. Honvéd
45.30	Tutkovics György	Miskolci Sportisk.
45.26	Jenei László	Csepel

44.95	Weglarz Bálint	Józsefv. Sportisk.
44.80	Jámbor Béla	BVSC
44.14	Szerdahelyi Vilmos	Délbudai Spart.
43.97	Csikós Árpád	I. sz. ITSK
43.75	Horváth Ferenc	Nyiregyh. Pénzü. t.
43.67	Bagi Sándor	U. Dózsa
43.37	Pénzes Gyula	Mátészalka

Kalapácsvetés /5 kg/

49.79	Koncz János	Vasas
45.58	Katics Kálmán	Bajai Építők
44.15	Majeros György	Miskolci Pedagógus
44.08	Ruzsa József	Bp. Építők
38.40	Mekitner Imre	Szegedi Sportisk.
36.38	Szalay Károly	U. Dózsa
34.37	Néményi László	SUMSE
32.54	Treiber Miklós	Bp. Honvéd
31.40	Majör Károly	Szegedi Sportisk.
28.02	Juhász János	U. Dózsa
27.72	Zöldi György	Albertirsa
27.42	Bodó Csaba	Vasas Izzó
27.34	Szilágyi József	Bp. Honvéd
26.93	Szendrői Rudolf	U. Dózsa
25.97	Csejk László	Vasas Izzó
25.70	Bakó Péter	Debreceni Sportisk.
25.56	Klebán János	Bp. Honvéd
25.53	Tóvizi Ernő	Szolnoki MÁV
25.27	Vajda László	U. Dózsa
24.50	Nagy Lajos	Debreceni Sportisk.

Hármasverseny

1906	Takács Ferenc	Gyöngyösi Bányász
1887	Agota Gábor	MTK
1873	Majeros György	Miskolci Pedagógus
1810	Mező Gyula	U. Dózsa
1761	Tóth László	Bp. Honvéd
1750	Mihalik Géza	XVII. ker. Sportisk.
1740	Gábor László	Pécsi Sportiskola
1732	Weglarz Bálint	Józsefv. Sportisk.
1727	Szűcs László	Bp. Építők
1691	Müller György	U. Dózsa
1675	Csirmaz István	Egri Sportiskola
	Kelen András	Józsefv. Sportisk.
1613	Halmi István	Miskolci Sportisk.
1605	Vogronich Péter	Bp. Petőfi
1597	Parkas Attila	Bajai Építők
1581	Marton Csaba	Bp. Honvéd
1525	Kertész László	Váci gimn.
1522	Kundya János	Dunakeszi Magyars.
1519	Jámbor Béla	BVSC
1515	Bajusz Sándor	Makói MÁV

100 méteres síkfutás

12.3	Rejtő Ildikó	Csepel
12.6	Kertész Adrienne	BEAC
12.7	Kovács Annamária	Bp. Honvéd
12.9	Bádé Margit	Békéscsabai MÁV
	Domonkos Erika	Egri Sportiskola
13.0	Boldizsár Piroška	Ceglédi Hunyadi
	Borsos Katalin	BVSC
	Csikós Katalin	Szolnoki MÁV
	Kalás Erzsébet	Békéscsabai MÁV
	Risits Éva	Vasas
	Sass Aranka	Crosházi gimn.
	Sándor Éva	MPSC
	Szathmáry Judit	Szegedi Sportisk.
13.1	Fehér Erika	Bp. Honvéd
	Ókrös Katalin	Szegedi VSE
13.2	Hunyadi Anna	Bp. V. Meteor
	Kiss Erzsébet	U. Dózsa
	Kovács Mária	Móri Bányász
	Oláh Anikó	Debreceni VSC
	Pethő Mária	Bp. Honvéd
	Szalay Mária	Bp. V. Meteor
	Turi Mária	Vasas
	Velin Valéria	Bajai Építők

400 méteres síkfutás

62.7	Kertész Adrienne	BTK
62.8	Arvai Julia	I.sz. TSK
62.9	Clah Anikó	Debreceni VSC
63.0	Rejtő Ildikó	Csepel
63.1	Kerecs Katalin	Makói VSC
63.2	Csah Katalin	Vasas
63.3	Karácsonyi Györgyi	Vasas
64.3	Bazsó Katalin	Salgótarjáni BTC
65.3	Uzványi Ágnes	Józsefv. Sportisk.
65.8	Fogelsperger Ágnes	Csepel
66.0	Kaposi Ilona	Tatab. Bányász
66.1	Kőhegyi Zsuzsa	Bp.V. Meteor
66.2	Bálint Erzsébet	MTK
66.3	Bordás Erzsébet	V. Ikarusz
66.4	Horváth Mária	Nagykanizsai Bány.
66.5	Kindrusz Jolán	Nyíregyházi VSC
66.6	Pethő Mária	Bp. Honvéd
66.7	Balogh Katalin	Csepel
66.8	Halász Mária	Vasas
66.9	Uzványi Ágnes	Bp.V. Meteor

80 méteres gátfutás

12.2	Ónodi Éva	Bajai Építők
12.9	Rejtő Ildikó	Csepel
13.0	Lengyel Zsófia	Szombath. Haladás
13.2	Péterdi Viktória	Nagykanizsai Dózsa
13.3	Foki Anna	Csepel
13.4	Kozma Teréz	Ceglédi Hunyadi
13.5	Kiss Mária	Kecskeméti TE
13.8	Gelei Éva	Szegedi Sportisk.
13.9	Kod Éva	Vasas
14.1	Kvassay Judit	Bátaszéki VSE
14.2	Knapiczius Mária	Salgótarjáni BTC
14.3	Gegesi-Kiss Eszter	Vasas
14.4	Kakula Lívia	Józsefv. Sportisk.
14.5	Horváth Mária	Nagykanizsai Bány.
14.6	Dömötör Erzsébet	Hatvani VSE
14.7	Halász Gabriella	Vasas
14.8	Ókrös Katalin	Szegedi VSE
14.9	Bus Mária	Szegedi VSE
15.0	Halasi Mária	MTK
15.1	Pethő Mária	Bp. Honvéd

Magasugrás

159	Ónodi Éva	Bajai Építők
154	Gelei Éva	Szegedi Sportisk.
153	Majoros Rózsa	Bajai Építők
150	Bágyi Mária	Pécsi EAC
149	Csákvári Éva	Váci Petőfi
148	Várkonyi Ágnes	Szegedi Sportisk.
147	Bácsi Tünde	Győri Dózsa
146	Hufnágel Ágnes	Tatabányai Bányász
145	Németh Angela	Bp. Vörös Meteor
144	Tóth Éva	Makói MÁV
143	Lenzsér Eszter	Soproni MEDOSZ
142	Foki Anna	Csepel
141	Kovács Annamária	Bp. Honvéd
140	Tatár Erika	BRESC
139	Tüzkő Edit	Vasas Izzó
138	Tóth Zsuzsanna	Székhelyi Haladás
137	Pimperl Margit	Angyalf. Sportisk.
136	Hagyits Katalin	Ganz-MAVAG
135	Lengyel Zsófia	Székhelyi Haladás
134	Szűcs Kornélia	Debreceni Építők

Távolugrás

532	Kovács Annamária	Bp. Honvéd
528	Cseke Gizella	Bp. Honvéd
518	Rejtő Ildikó	Csepel
509	Varga Anna	Nagykanizsai Bány.
508	Boldizsár Pirooska	Ceglédi Hunyadi
507	Domonkos Erika	Egri Sportiskola
506	Endrődi Ilona	Debreceni EAC
505	Majoros Rózsa	Bajai Építők
504	Prohászka Nóra	Váci Petőfi
503	Bádé Margit	Békéscsabai MÁV
502	Tóth Éva	Makói VSE

497	Abafi Éva	MTK
493	Fehér Erika	Bp. Honvéd
492	Gróh Mária	Békés m. Sportisk.
491	Szathmáry Judit	Szegedi Sportisk.
489	Gádzsa Klára	Székhelyi közs. t.
488	Péterdi Viktória	Nagykanizsai Dózsa
485	Kiss Erzsébet	U. Dózsa
484	Szigligeti Judit	Csepel
483	Vankó Erzsébet	Csepel

Súlylökés

10.87	Döme Margit	Bp.V. Meteor
10.80	Keresztes Katalin	Veszprémi Haladás
10.67	Veres Judit	Szolnoki MAV
10.59	Bartos Mária	Pécsi Dózsa
10.44	Parázso Julia	XVII. ker. Sportisk.
10.43	Bencze Éva	Decsi KSK
9.86	Plicher Klára	Tipográfia
9.85	Gyarmati Ida	Bp.V. Meteor
9.80	Sik Andrea	U. Dózsa
9.77	Ónodi Éva	Bajai Építők
9.76	Paulányi Magda	BRESC
9.71	Mácsik Julia	Bp. Honvéd
9.70	Bertényi Mária	Szegedi Sportisk.
9.50	Csányi Magda	Egri Sportiskola
9.41	Kovács Judit	
9.36	Bali Éva	Bp.V. Meteor
9.35	Bádé Margit	Békéscsabai MÁV
9.31	Lőrincz Erzsébet	Zalaegerszegi TE
9.30	Bory Judit	Bp. Honvéd
9.29	Kriszta Zsuzsa	Csepel

Díszkosztetés

36.82	Mecseki Margitta	Vasas
35.04	Döme Margit	Bp.V. Meteor
34.72	Kriszta Zsuzsa	Csepel
32.47	Plicher Klára	Tipográfia
32.05	Keresztes Katalin	Veszprémi Haladás
31.30	Király Pirooska	Szegedi Sportisk.
30.89	Bali Éva	Bp.V. Meteor
30.03	Jakics Rózsa	Bp. Honvéd
30.02	Bordás Etelka	Oroszázi gimn.
29.74	Bertényi Mária	Szegedi Sportisk.
29.73	Berecz Magda	Oroszázi gimn.
29.58	Gyarmati Ida	Bp.V. Meteor
29.53	Mácsik Julia	Bp. Honvéd
29.30	Lénárt Etelka	Bp. Honvéd
29.21	Csizmadi Ilona	Bp. Petőfi
28.92	Závár Mária	Bp.V. Meteor
28.91	Harasi Vanda	Gyöngyösi VSE
28.80	Péterbence Erzsébet	Székhelyi közs. t.
27.42	Veres Judit	Szolnoki MAV
27.32	Tóth Ágnes	Csepel

Gerelyhajítás

35.77	Habony Zsuzsa	Bp. Honvéd
35.74	Bory Judit	Bp. Honvéd
35.45	Radnai Ágnes	Vasas
34.25	Bertényi Mária	Szegedi Sportisk.
33.40	Dévid Katalin	Nagykanizsai Bány.
33.19	Harmati Ilona	Oroszázi Kinizsi
31.57	Halmócsky Ilona	Gyöngyösi VSE
31.42	Haluska Anna	Csanádpalota
31.04	László Mária	Komló Bányász
30.35	Turi Gabriella	Ceglédi Hunyadi
30.05	Döme Margit	Bp.V. Meteor
29.98	Harangos Klára	Bajai Építők
29.59	Gyarmati Ida	Bp.V. Meteor
29.49	Mácsik Julia	Bp. Honvéd
29.46	Turják Ildikó	Vasas
29.42	Kanizsai Edit	Pécsi Sportiskola
27.92	Ónodi Éva	Bajai Építők
27.74	Szikszay Ilona	Nyíregyházi VSC
27.60	Bordás Etelka	Oroszázi gimn.
27.23	Czaga Zita	U. Dózsa

Hárompróba

2082 Kovács Annamária
2048 Majoros Róza
2024 Ónodi Éva
1969 Kertész Adrienne
1937 Bádé Margit
1933 Endrődi Ilona
1919 Hagyits Katalin
1887 Kanizsai Edit
1877 Pestaloty Mária
1868 Tóth László

Bp. Honvéd
Bajai Építők
Bajai Építők
BEAC
Békéscsabai MÁV
Debreceni EAC
Ganz-MÁVAG
Pécsi Sportiskola
Bajai Építők
Makói MÁV

1859 Velin Valéria
1826 Borsos Katalin
1802 Németh Angela
1798 Paulányi Magda
1748 Boldizsár Piroska
1737 Csákvári Éva
1720 Foki Anna
1689 Szűcs Kornélia
1677 Turi Gabriella
1645 Knapiczius Mária

Bajai Építők
BVSC
Bp. V. Meteor
BRESO
Ceglédi Hunyadi
Váci Petőfi
Csepel
Debreceni Építők
Ceglédi Hunyadi
Starjáni Kohász

A MASZ 1961 ÉVI VERSENYNAPTÁRA

- Május 14: Népköztársasági Kupa I.fordulója a II-III.osztályban
Május 20-21: Népköztársasági Kupa I-II.fordulója az I.osztályban
Május 21: Népköztársasági Kupa II.fordulója a II-III.osztályban
Június 3-4: Egyesületi Bajnokság I-II.fordulója az I.osztályú versenyzők részére
Június 4: Egyesületi Bajnokság I.fordulója a II-III.osztályú versenyzők részére
Június 11: Egyesületi Bajnokság II.fordulója a II-III.osztályú versenyzők részére
Zágrábi nemzetközi verseny
Június 17-18: Kusocinski emlékverseny /Varasó/
Egyesületi Bajnokság III-IV.fordulója az I.osztályú versenyzők részére
Egyesületi Bajnokság III.fordulója a II-III.osztályú versenyzők részére
Június 24-25: Rosicki emlékverseny /Prága/
Július 1-2: Znamenszkij emlékverseny /Moszkva/
Július 2: 20 km-es gyalogló bajnokság
Országos serdülő bajnokság
Július 5-6: Nemzetközi verseny /Helsinki/
Július 8-9: A MASZ nemzetközi meghívásos versenye
Július 9: Egyesületi Bajnokság IV.fordulója a II-III.osztályú versenyzők részére
Július 16: 50 km-es gyalogló bajnokság
Megyék közötti Béke Kupa I.fordulója
Július 22-23: Magyar-jugoszláv férfi ifjúsági viadal /Szeged/
Szegedi Spartacus nemzetközi maraton versenye /Szeged/
Augusztus 5-6: Angol-magyar felnőtt viadal /London/
Augusztus 6: Megyék közötti Béke Kupa II.fordulója
Augusztus 12-13: Országos váltóbajnokság
Augusztus 26-27: Országos vidéki bajnokság
Bukarest nemzetközi bajnoksága
Szeptember 2: Országos maraton bajnokság
Megyék közötti Béke Kupa III.fordulója

Szeptember 8-10: Országos felnőtt bajnokság
 Szeptember 16-17: Csehszlovákia-Magyarország férfi és női válogatott viadal
 Szeptember 23-24: Országos ifjúsági bajnokság
 Országos női felnőtt összetett bajnokság
 Harbig emlékverseny /Drezda/
 Szeptember 30 és
 Október 1: Magyar-svéd férfi viadal /Budapest/
 Román-magyar-jugoszláv férfi és női utánpótlás viadal
 /Bukarest/
 Október 7-8: Országos férfi felnőtt összetett bajnokság
 Román-magyar-olasz felnőtt női viadal /Bukarest/
 Október 15: Kassai marathoni verseny

Versenykiírások

KIÍRÁS A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG SPORTEGYESÜLETEK RANGSOROLÁSÁRA

Az egyesületek rangsorolását a következő négy tényező képezi:

- 1./ bajnoki pontverseny,
- 2./ legjobb 50 eredmény rangsora,
- 3./ a munkastatisztika,
- 4./ egyesületi bajnokság.

1./ A bajnoki pontverseny:

- a./ országos mezei bajnokság
- b./ országos felnőtt pályabajnokság
- c./ országos ifjúsági bajnokság
- d./ országos serdülő bajnokság
- e./ országos váltó bajnokság
- f./ országos összetett bajnokság
- g./ országos 20 km gyalogló bajnokság
- h./ országos 50 km gyalogló bajnokság
- i./ országos marathoni bajnokság
- j./ Schönherz Zoltán 5-ös ügyességi v.

Az országos bajnokságok /Schönherz Zoltán 5-ös ügyességi verseny/ részletes feltételeit és versenyszámait minden esetben a kiírás határozza meg. Pontozás az alábbiak szerint történik:

felnőtt egyéni	20	17	16	15	14	13
felnőtt váltó és csapat	30	26	24	23	22	21
ifjúsági egyéni	12	10	9	8	7	6
ifjúsági váltó és csapat	18	15	14	13	12	11
serdülő egyéni	7	5	4	3	2	1
serdülő váltó és csapat	11	8	6	5	4	3

2./ Az 50 legjobb eredmények rangsora:

Az országos felnőtt egyéni és váltó bajnokság, valamint az ötös ügyességi csapatverseny versenyszámaiban a legjobb 50 eredmény kerül értékelésre. Váltó és ötös ügyességi csapateredmény csak abban az esetben kerül értékelésre és rangsorolásra, amennyiben a Szövetség Elnöksége által jóváhagyott szinteredményeket elérték. A MASZ a szinteredményeket legkésőbb április 30-ig nyilvánosságra hozza.

A rangsorolt egyéni, váltó és ügyességi csapateredményeknél a pontozás 50-től lefelé 1-ig történik. Amennyiben több versenyző azonos eredményt ér el, valamennyi versenyző a helyezéseinek megfelelő pontszámot kapja.

A továbbiakban értékelésre kerül a legjobb 20 ifjúsági versenyző eredménye, kivételül az ifjúsági bajnoki számokban. Az ifjúsági versenyzők rangsorolásánál az ifjúsági korban lévő versenyző csak abban az esetben kap pontot, ha ugyanabban a versenyszámban a legjobb 50 eredmények rangsorában helyezése után kevesebb pontot kapna. Például Nagy József a 100 m-es síkfutásban évi eredménye alapján az 50 legjobb eredmények rangsorában 36.-nak van rangsorolva és helyezése után 15 pontot kap, míg ugyanezzel az eredménnyel a legjobb 20 ifjúsági eredmények rangsorában 2-ik és helyezése után 19 pontot kap. Ebben az esetben csak az ifjúsági legjobb 20 eredmények rangsorában kap pontot helyezése után. Azonos eredmény elérése esetében a pontszám is azonos.

Az 50 legjobb eredmény értékelésénél a férfi számokban a 110 m-es és 400 m-es gátfutásban, hármassugrásban és a 4x100 m-es váltóban, a női számokban a 80 m-es gátfutásban, magasugrásban és a 4x100 m-es váltóban azok a versenyzők, illetve csapatok, akik az előző évi eredményénél jobb eredményt értek el, a helyezési számhoz 50 %-os pontszámtöbbletet kell hozzáadni. Az előbb említett egyéni versenyszámokban a jutalom pontozás csak abban az esetben alkalmazható, ha az érintett versenyző az eredményt ugyanabban az egyesületben érte el, ahol az előző évben versenyzett.

Az ötös ügyességi csapateredmények esetében a legjobb eredmények rangsorolásába csak a Schönherz Zoltán emlékversenyen, a Budapest és megyei bajnokságokon elért eredményeket fogadjuk el.

3./ Munkastatisztika:

Az egyesületek valamennyi versenyzője 1961-ben elért legjobb eredménye /osztálybasorolása/ alapján az alábbiak szerint részesül pontozásban:

érdemes sportolói szint	15 pont
I. osztályú szint	10 pont
II. osztályú szint	6 pont
III. osztályú szint	3 pont
serdülő szint	1 pont

Csak ifjúsági és serdülő versenyzők részesülhetnek serdülő szintet elérő munkastatisztikai pontozásban.

Egy versenyző csak egy versenyszámban kap pontot.

Valamennyi egyesület atlétikai szakosztálya a versenyyidény befejezése után, de legkésőbb november 20-ig az alábbi részletezés alapján köteles megküldeni /vidéken a megyei szövetségnek, Budapesten a budapesti szövetségnek/ a versenyzői által elért legjobb eredményeket:

- versenyző neve
- versenyszám
- elért eredménye
- az eredményt mikor és hol érte el
- a serülő versenyzőknél a születési évet is fel kell tüntetni
- minősítési könyvének száma

A versenyzőket a névsorba osztályszintek szerint csoportosítva kell feltüntetni, mégpedig külön az érdekes sportolókat, külön az I. osztályú, külön a II. osztályú, külön a III. osztályú és külön a serülő szintet elérő versenyzőket. A budapesti és megyei szövetségek a sportkörök által beküldött névsorokat ellenőrzik és azokat legkésőbb november 30-ig megküldik a Magyar Athletikai Szövetségnek. A Magyar Athletikai Szövetség azt összesíti és december 2-án nyilvánosságra hozza.

4./ Egyesületi Bajnokság:

A kiírás alapján.

x x x x x

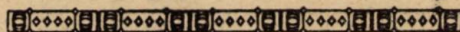
A szövetség Tanácsa - a hanyagságok felszámolása céljából - úgy határozott, hogy eredményeket bármelyik tényező értékelésénél csak abban az esetben fogad el, ha arról az eredményről a szövetségnek tudomása van, vagyis ha annak az eredménynek a jegyzőkönyve a szövetségbe beérkezett.

x x x x x

Az atlétikai szakosztályok az előbb említett kétszer négy tényező alapján /négy tényező a férfi és négy tényező a női eredmények figyelembevételével/ kerülnek rangsorolásra. Abban az esetben, ha egy egyesület valamilyen tényezőt belül nem kerül rangsorolásra, egy ponttal nagyobb helyezési számot kap, mint abban a követelményben utolsónak rangsorolt egyesület.

Valamennyi egyesület helyezési számát a kétszer négy tényező alapján, vagyis nyolc tényező alapján összeadjuk és az az egyesület nyeri el az "Országos bajnok egyesület" címet, amely a legkisebb összámmal rendelkezik. A többi egyesület a fenti elvek alapján a helyezési számok összegének növekedésével rangsoroljuk. Egyenlő helyezési összámmal esetében a férfi és női bajnoki pontverseny együttes helyezési száma dönt és ha az is egyforma lenne, úgy a férfi és női munkastatisztika helyezési összáma a mérvadó.

Külön értékeljük a szakosztályok férfi versenyzőinek és külön a női versenyzőinek munkáját az előbb említett négy tényező alapján. Ennél a külön értékelésnél nemenként a 12 legjobb szakosztály kerül az I. osztályba, a további 18 szakosztály a II. osztályba, míg a többi szakosztály budapesti és megyei szinten a III. osztályba kerül besorolásra. A nemenkénti külön értékelés kizárólag a Népköztársasági Kupánál veendő figyelembe. A nemenkénti rangsorolás ugyanolyan elvek alapján történik, mint amilyen elvek alapján állapítjuk meg az országos bajnok egyesület elnyerésének címét és az országos bajnoki rangsort.



SZÖVETSÉGI Közlemények

SPORTEGYESÜLETEK RANGSORA AZ 50 LEGJOBB EREDMÉNY ALAPJÁN Férfiak:

1. Bp. Honvéd	5.758	23. Bajai Építők	449
2. U. Dózsa	3.680	24. Bp. Spartacus	441
3. Vasas SC	3.011	25. Bp. MEDOSZ	350
4. MACS	2.139	26. Győri Vasas BTO	349
5. BEAC	1.495	27. Ganz-MAVAG	346
6. Tatabányai Bányász	1.429	28. Szekszárdi Dózsa	344
7. Csepel	1.390	29. DEAC	343
8. Vasas Izzó	1.048	30. Bp. Póstás	339
9. MTK	931	31. Pécsi Dózsa	335
10. Szolnoki MÁV	880	32. Nyíregyházi VSC	329
11. TESE	841	33. VM Közért	311
12. FTC	759	34. Békéscsabai MÁV	310
13. Bp. V. Meteor	749	35. Gyulai MEDOSZ	293
14. SZVSE	662	36. Pécsi EAC	268
15. Törekvés	622	37. Debreceni ASE	228
16. BVSC	599	38. Nagykanizsai Bányász	211
17. MPSC	545	39. Orosházi Kinizsi	201
18. Bp. Építők	540	40. Szegedi Kender	196
19. Debreceni Építők	512	41. Gyöngyösi Bányász	195
20. FVSE	504	42. DVSC	190
21. DVTK	490	43. Szombathelyi Haladás	186
22. Előre SC	475	44. Békéscsabai Dózsa	176

45. Ózdi Kohász	175
46. Győri Dózsa	174
47. Pécsi Ped. Haladás	166
48. Szegedi Sportiskola	148
49. Szegedi Spartacus	143
50. Komló Bányász	142
51. Szegedi EAC	129
52. Gödöllői MEDOSZ	114
Tapolcai MÁV IAC	114
54. Típopográfia	107
55. Dunakeszi Magyarság	91
Kecskeméti TE	91
Kiskunhalasi MEDOSZ	91
58. Kaposvári Dózsa	85
59. Soproni MAFC	73
60. Martfűi MSE	62
61. Móri Bányász	61
62. Nyíregyházi Kossuth g.	55
63. Dorogi Bányász	53
64. Goldberger SE	51
65. Dunaföldvári KSK	50
Debreceni Honvéd	50
67. Testvériség	48
68. Váci gimnázium	46
69. Ceglédi VSC	45
70. Józsefvárosi Sportisk.	44
71. Salgótarjáni BTC	43
72. Szarvasi SC	39
73. Salgótarjáni Kohász SE	35
Székesszéki Spartacus	35
75. Bonyhádi gimnázium	33
76. Pécsi Építők	31
77. Veszprémi Haladás	29
Székesszéki MÁV	29

79. Debreceni Sportiskola	28
80. Gyöngyösi VSC	21
81. 110.sz. ITSK	20
Salgótarjáni UMSE	20
83. 1.sz. ITSK	19
XVII.ker. Sportiskola	19
85. Csepeli Papir	18
86. Miskolci EAFK	16
Gödöllői ASE	16
88. Makói MÁV	15
Szolnoki Gépip.techn.	15
90. Bp. Petőfi	14
91. Székesszéki Vasas	13
Nagykőrösi Kinizsi	13
Mezőhegyesi MEDOSZ	13
94. Szentesi gimnázium	12
Palánki tanítóképző	12
96. Albertirsai VSC	10
97. Kecskeméti Mezőg.techn.	9
Szolnoki gimnázium	9
Gyulai Mezőgazd.techn.	9
100. Kaposvári Petőfi	7
101. Ersekhalmi KSK	6
Crosházi Mezőgazd. Techn.	6
103. Hatvani VSE	5
Vasas Hubertusz	5
105. Miskolci Pedagógus	3
Kisujszöllási gimnázium	3
Ormosbánya	3
108. Kecskeméti Katona gimn.	2
Kiskunfélegyházi gimn.	2
Kalocsai István gimn.	2
111. Bátaszéki VSK	1

N 8 k

1. Újpesti Dózsa	2097
2. Bp. Honvéd	1546
3. Vasas SC	1104
4. MTK	1032
5. BVSC	914
6. Bp. V. Meteor	885
7. TFSE	876
8. BEAC	845
9. Bajai Építők	764
10. Csepel SC	728
11. Szolnoki MÁV	667
12. MPSC	505
13. Szekszárdi Dózsa	409
14. MAFC	373
15. Debreceni Építők	369
16. DVTK	318
17. Békéscsabai MÁV	292
18. FTC	287
19. Vasas Izzó	285
20. 1.sz. ITSK	212
21. Bp. Petőfi	211
22. Orosházi Kinizsi	206
23. Bp. Spartacus	203
24. Nagykanizsai Bányász	194
25. Győri Dózsa	181
26. DVSC	170
27. Bp. Építők	169
28. PEAC	165
29. Szegedi Sportiskola	156
30. Ganz-MAVAG	151
31. Ceglédi Hunyadi	145
32. Hatvani VSC	139
33. Győri Vasas ETO	134
34. Salgótarjáni UMSE	125
35. DEAC	109
36. Pécsi Póstás	107
37. Előre SC	105
38. Gyulai MEDOSZ	102
39. Goldberger SE	100
40. Tatabányai Bányász	96

41. Makói MÁV	92
SZEAC	92
43. Nyíregyházi VSC	83
44. Zalaegerszegi TE	80
45. VM KÖZERT	78
46. FVSK	75
47. Szombathelyi Haladás	69
48. Dorogi Bányász	67
49. Törekvés	66
50. Székesszéki KASE	63
51. Típopográfia	60
52. Salgótarjáni Kohász	58
53. Nagykőrösi Kinizsi	55
54. Móri Bányász	45
55. Székesszéki MÁV	43
56. Siófoki Olajmunkás	40
57. Váci Petőfi	39
58. Pécsi Építők	37
59. Bajai ITSK	34
60. Józsefvárosi Sportiskola	29
Egri Sportiskola	29
62. Pépai Textiles	28
63. Gyöngyösi Bányász	27
Bp. Póstás	27
65. Nagykanizsai Dózsa	24
66. Martfűi MSE	22
67. Pécsi Póstás	21
68. Albertirsai VSE	19
69. Nyírbátori FSK	18
70. Angyalföldi Sportiskola	15
71. Ózdi Kohász	14
72. Pécsi Ped. Haladás	9
Szegedi Ped. Főiskola	9
Gyöngyösi VSC	9
Kecskeméti TE	9
76. Kaposvári gimnázium	7
BRESC	7
78. Kiskunfélegyházi Építők	3
79. Aszódai gimnázium	1



