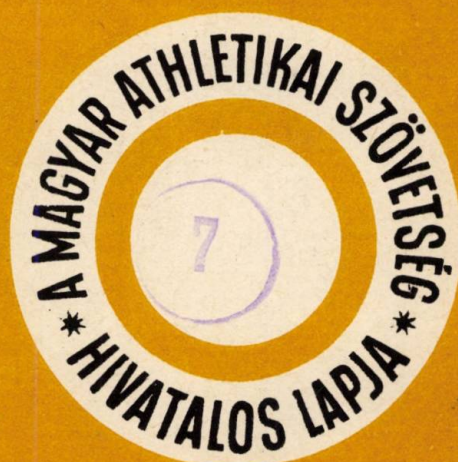




ATLETIKA

Hiradó





Atlétikai híradó

VI. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1962. ÉV 7. SZÁM

L. JARVER:
(AUSTRÁLIA)

az ÜVEGRUDAK

használatából
ADÓDÓ PROBLÉMAK

A rudugró számára mindig fejtörést okoz a testhezszabott rud kiválasztása. Általában a rud hossza, sulya, a fogás-átmérő és a megkívánt ruganyosság foka jelent problémát. A rud hajlékonysága egyre inkább az anyag minőségének függvényévé válik és ma már azok a rudak válnak általánossá, amelyek már a valószínűtlenség határait surolják a hajlékonyság tekintetében, ugyanakkor a törés veszélye minimális. Tudvalévő, hogy fémrudak a teljes megterhelés pillanatában 76 cm-es elhajlást mutatnak. Ezzel szemben az új üvegrudak hajlékonyságának nincs határa, egyes rudak oly mértékben hajlanak, hogy aki nem látja, talán el sem hiszi.

Első pillanatban úgy tűnik, hogy a hajlékony rud új csúcsok elérését segíti elő, persze, ha el nem törik és ha megfelelően kiegyenesedik. Az üvegrud hajlása következtében az ugró súlypontja süllyed és a szöggyorsulás növekszik. Ezáltal magasabb fogás is alkalmazható. A rud hajlása következtében a mozgási energia egy része helyzeti energiává alakul át, mely csak akkor szabadul fel, ha a rud kiegyenesedik. Ha a rud kiegyenesedése kellő pillanatban következik be, az ugró a felhalmozott energiát alkalmas pillanatban saját javára tudja felhasználni.

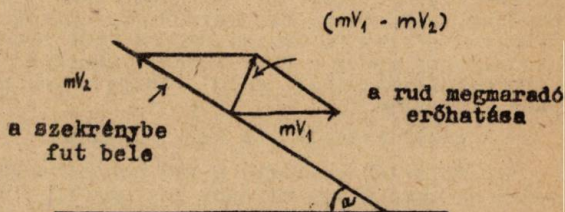
Ha az ugrás részleteit vizsgálat tárgyává tesszük, számos probléma lép előtérbe. Éppen ezért nagy gondossággal kell foglalkozni és ítéletet mondani az üvegruddal kapcsolatos kérdésekben.

Annak érdekében, hogy megállapítsam: miként segíti az üvegrud az ugrás folyamatát, olyan típusú rud tanulmányozásához fogtam, mely sokkal inkább katapult, mint támasz jellegű. Ennek ellenére számos probléma azonos.

Az erőhatás.

Az üvegrud elemzésénél az ugró és nem a rud erő kifejtéséből kell kiindulni. Az ugró mozgási energiája egyenlő a fél testsúlyának és gyorsaságának szorzatával. Ez vonatkozik a rudra is, amely az ugróval azonos irányban mozog. Miután ez esetben az ugró és a rud gyorsasága azonos, foglalkozunk csak a két tömeg viszonyával. Így, ha az ugró 2.27 kg súlyú rudat használ és az ő testsúlya 68 kg, a két tömeg /és a két erőhatás/ viszonya 1:30.

Abban a pillanatban, amikor a rudat felemeli, a rud erőhatásában csökkenés áll be. Csak az eredeti erőhatás 1/3-a marad meg, ha a rud kb 20°-os szögben felemelkedik. 30°-os emelkedés esetében kb a felhasználható erőhatás fele marad meg. A tényleges arány 1/90 20 fokos emelkedés mellett és 1/60 30 fokos emelkedésnél. Ez rendszerint jelentéktelen és járuléka nullával egyenlőnek tekinthető /lásd 1.sz. ábra/.



1.sz. ábra

Rugalmas rudak növelik a szögsebességet. Az ugrási folyamat alatt az ugrónak horizontális mozgása forgó mozgássá alakul át. Az áttétel sebességéből V -a szögsebességbe W -való átmenet $W = V/r$ szögsebesség 1/s alatt. Az ugró megkísérli horizontális /áttétel/ erőhatását felhasználni és a szög /rotáció/ sebességet megőrizni, mely utóbbi a roham sebességéből és az elugrásból marad meg számára az átmenet után.

Ebben a helyzetben egy rugalmas rud használata ugyanannyit jelent, mint a fogásmagasság csökkentése. Az ugró súlypontja jelentősen süllyedne és nagyobb forgási sebességet kapna, miután a szögsebesség W -t egyenlő a sebesség V -t osztva a súlyponttól a rud végéig terjedő távolság sugarával R -t, azaz $W=V/R$. Rugalmatlan rud használata esetén ennek a sugárnak R -t megrövidítése előidézhető a nem elugró lábnak közvetlenül az elugrás utáni leengedésével és az ugrás utolsó fázisában a nyújtott karokkal való eséssel.

Miután a szögsebesség W -t fordítva arányos a sugárral, R -t, egy olyan ugró, akinek fogásmagassága 3.66 m, megrövidítheti a fo-

gásmagasságtól a rud letűzési pontjaig számított távolság sugarát, és növelheti a szögsebességet az alábbi táblázat szerint:

A rud hajlása:	Tényleges fogás /lábban/:	A szögsebesség gyorsulásának százaléka rugalmatlan rud viszonylatában
6''	11' 11''	0.9 %
1'	11' 9''	2.0 %
1' 6''	11' 6''	4.0 %
2'	11' 2''	7.0 %
2' 6''	10' 7''	11.0 %
3'	10' 0''	17.0 %

Megmarad az a probléma, hogy a rud hirtelen hajlása, közvetlenül a testsúly ránehezédése után miképp befolyásolja az ugró mozgásait. A rugalmas rud kétségtelenül enyhíti az elugrás után jelentkező zökkenést, de a hirtelen csökkentett fogásmagasság tényre ahhoz vezet, hogy a karok túl korán hajlanak és ez ellen ismét erőt kell kifejteni. Ez túl gyors emelkedést jelenthet a még hajlóban lévő rud állapotában és az ugrás helyes időbeli lefolyását megzavarhatja.

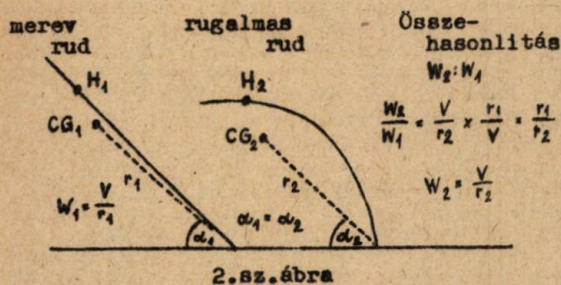
Mégis, ha vizsgáljuk ezt a kérdést, nyilvánvaló lesz, hogy a hosszú erőhatás alatt a rugalmas rud előnyt jelent. Minél rugalmasabb a rud az elugrás pillanatában, annál rövidebb lesz az emelkedés ideje /miután a szögsebesség egyenlő a horizontális sebesség osztva a sugárral és a szögsebesség növelhető, ha a sugár csökken, mert $W=V/R$. Minél laposabb az ugró sulypontjának mozgása, annál kisebb mértékű munkát kell kifejtenie a nehézségi erő ellen.

Ugyanakkor tisztában kell lennünk azzal is, hogy a kinetikus energia bizonyos része a rud hajlításához felhasználódik és helyzeti energiává alakul át, hasonlóan ahhoz az esethez, amikor egy óra rugóját felhuzzuk. Az ugrás következő fázisaiban az ugró megakadályozza ennek a felhalmozott energiának felhasználását, addig, amíg számára a leginkább kívánatos.

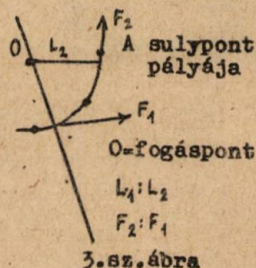
Rövid lendületnél nagyobb munka?

Amint a lábak elérik a rud vonalát, megindul az ugró sulypontjának jól megfigyelhető emelkedése. Fokozódik a nehézségi erő elleni munka, az ugró sulypontjától a rud végéig /a szekrényig/ terjedő távolság sugara nagyobbodik és a rud kiegyenesedésének lassulása megindul.

Ebben a fázisban mozgás indul meg, hogy hatékony centrifugális erő jöjjön létre. A sugár megrövidítésével a megnagyobbodott érintőleges sebesség befolyásolja a nehézségi erő működését és elegendő energiát őriz meg az ugrás hátralévő részére /centrifugális erő egyenlő a tömeg és az érintőleges sebesség szorzatával, osztva a testforgás /rotáció/ sugarával/.



Ha a rud az ugrás ezen stádiumában maximális hajlást ér el, a sulypont utja - figyelemmel a fogáspont - ugyanaz, tekintet nélkül a rud hajlásának fokára. /Lásd 3.sz. ábrát/



Ha a rud az ugrás ezen stádiumában maximális hajlást ér el, a sulypont utja - figyelemmel a fogáspont - ugyanaz, tekintet nélkül a rud hajlásának fokára. /Lásd 3.sz. ábrát/

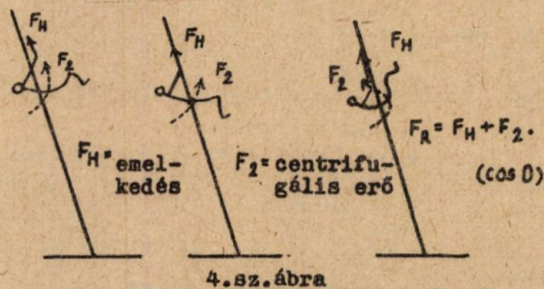
Ez azt jelenti, hogy a rud rugalmasságának nincs befolyása a rövid ingamozgásra, azt a problémát kivéve, hogy miképp kezeljük a nagyobb szögsebességet, feltételezve, hogy a fogásmagasság ugyanaz marad mind a rugalmas, mind a merev rudnál.

Tegyük fel, hogy a szögsebesség a rövid ingamozgás során 10 %-kal növekszik /az előbbi képlet szerint, centrifugális erő egyenlő a tömeg és az érintőleges sebesség szorzatával, osztva a fogás és a sulypont közti távolság sugarával/. Ebből nyilvánvaló hogy a fogáspontnál fellépő rotációs /forgási/ erő sugarának megrövidítése érdekében fokozott izomerőt kell kifejteni. Ha egy olyan rudat használunk, mely 3 lábbal hajlik, 12 lábas /3.66 m/ fogásmagasság esetében a szögsebesség /W/ 17 %-kal növekszik. Miután a szögsebesség /W/ arányos a sebességgel /V/, míg a centrifugális erő a sebesség /V/ négyzetével arányos, világossá válik, hogy a szögsebesség 17 %-os eltérése, az erő kifejtés 1:1,17², azaz 37 %-os növekedését okozza. Ez egyben azt jelenti, hogy rugalmas rud használata csak abban az esetben ajánlatos, ha a szögsebesség gyorsulása magasabb fogás kieroszakolása érdekében kihasználható. Az az ugró, aki rendszer körülmények között 3.66 m-es fogásmagasságot alkalmaz, 3 lábnyi hajlékonyságú rud használata esetében hatalmas szögsebességgel állna szemben és igen erős izommunkát kellene kifejtenie a lendület megrövidítése érdekében.

Az emelkedéshez egyenes rud szükséges.

A huzódzkodás során különös figyelemmel kell lenni a rud rugalmasságára, mert a huzóerőnek a kinyújtott rud irányában kell hatnia. A rud hajlása ebben a fázisban a huzóerő csökkenését jelenti.

Az eszményi huzóerőnek a ruddal egy vonalon és a centrifugális erővel párhuzamosan kell hatnia.



A 4.sz. ábrán látható, hogy helytelen időpontra ütemezett huzódzkodás a hatást csökkenti. Megtörténhet ez akkor is, ha a

rud nem a kellő pillanatban egyenesedik ki. Az első rajz az eszményi emelkedést mutatja, párhuzamos erővel. A második és harmadik rajz azt mutatja, hogy az emelkedés F_H és a centrífugális erő F_2 az összetett F_R és F_R csökkenti. F_R egyenlő F_4 plusz F_2 /cos.0/. Ennek jelképe a trigonometriában a theta.

A mozgási energia, mely helyzeti energiává alakul át, az ugrás fázisában felszabadul, miután az ugró súlypontja a rud vonalát elérte és ha a rud felegyenesedett. Ez a mozgás az ugrót a lécc közelebbé viszi és megrövidíti azt az időt, amely a kapcsolhoz és a léccen való átlendüléshez szükséges. A késedelmes húzómozgás a 4.sz. ábra harmadik rajzához hasonló helyzetet idéz elő, az ugrás hátralévő részét el kell sietnie és veszít ugróerejéből.

Rugalmas rudaknál magasabb fogás.

Láthatjuk, hogy rugalmas rudat akkor érdemes használni, ha magasabb fogás alkalmazható. Hogy milyen legyen e magasabb fogás, függ a rugalmasság fokától, az erőhatás viszonyától, amely az elugránál a magasabb fogás miatt veszendőbe megy. A magasabb fogás megrövidíti a rud szögét /a rud és a párhuzamosok között/ a letűzésnél és nagyobb erő kifejtést igényel. Feltételezve, hogy a roham sebessége állandó és hogy az ugró merev rud esetében 3.66 m-es fogást alkalmaz, 3.96 m-es fogásmagasságra tér át olyan rudnál, mely bizonyos fokban hajlik, melynél a tényleges fogásmagasság 3.66-ra rövidül. Azt is feltételezve, hogy a magasabb - 3.96 m-es fogás a rud szögét az elugránál 36-ról 33 fokra változtatja; a viszonylagos erő kifejtés adatai az alábbiak:

Merev rud: $1/\sin 36$ fok = 1.7 = 100 %
Hajlékony rud: $1/\sin 33$ fok = 1.87 = 107.5 %

Ez azt jelenti, hogy bár az ugró 7.5 %-ot veszít az elugrási erőhatás tekintetében, 8.3 %-ot nyer a szögsebesség hatása vonatkozásában, amely a merev rudnál 3.96 m-es fogásmagasságot jelent. Netto nyeresége a szögsebesség igen csekély gyorsulása, valamint a hajlított rudban felhalmozott energia, ami súlypontját a rud kiegyenesedésének pillanatában 12%-al növeli.

Természetesen, a fogás magasságának is van határa, és ha a rud szöge az elugránál az erőhatást csökkenti, már elérte azt a pontot, amikor a szögsebesség hatásának csökkenése oly fokra korlátozódik, amikor a rud vertikális helyzetet már nem ér el.

Összefoglalás.

- 1./ A rugalmas rud előnyei a következők:
- 2./ A fogásmagasság emelkedése,
- 3./ felhalmozott helyzeti energia. Ugyanakkor le kell szögezni, hogy a magasabb fogás az elugrás erőhatását csökkenti és a rud hajlása az ugró mozgására jelentősen kihat,
- 3./ a rud késői kiegyenesedése károsan befolyásolhatja a felhalmozott energia teljes kiaknázását.

A rugalmas rud használata az ugrási folyamat pontos időbeli bekövetkezését igényli. Különösen fontos ez az utolsó fázisban, amikor az ugró hirtelen lendül a lécc közelebbé. Éppen ezért, hibátlan ugrás csak a végletekig pontos mozgás mellett végezhető.

/Jelmagyarázat: CG-súlypont, m-tömeg, V-sebesség, r-sugár, a-a horizontális és a sugár közötti szög, W-szögsebesség, L-a súlypont és a fogáspont közötti távolság sugara/

A Kóro- és Hozóúti Fájdalmak

/Híradónk szerkesztősége az alábbi levelet kapta dr. Papp Páltól. Mint érdekességet, az alábbiakban közöljük./

x x x

A Budapesten, június 28-30-ig tartott sportorvosi ankéton a moszkvai II.sz. Orvostudományi Egyetemről a gyermekgyógyász és a gyógytestneveléssel foglalkozó dr. S.M. Ivanov érdekes és új bejelentést tett. Először ezt írom le saját szavaimmal, azután hozzáfűzöm saját megjegyzéseimet, talán még gyakorlati haszna is lesz. Gyakorlati következtetéseim semmi esetre sem kerülnek egyetlen fillérbe sem és teljesen veszélytelenek.

Ivanov bejelentésének lényege a következő: Az orr nyálkahártyája nemcsak a levegő szűrésére, melegítésére, párásítására, stb. szolgál, bonyolult és a szervezet majd minden távoli szervével kapcsolódó külön-külön, de egymással is összeköttetésben álló reflexív felfogó berendezésének, tehát tulajdonképpen egy érzékszervnek tekinthető. Az egyik reflex a vér oxigén szintjének, azaz a vér oxigénfelvevő képességének a főszabálya-

zója. Ennek a reflexnek a kiváltó ingere az orron át ki- és beáramló levegőoszlop mechanikai izgató hatása. Ennek kiesése esetén a vér O₂ megkötőképessége csökken, más szóval ugyanolyan partialis nyomású levegő oxigénkihasználása, a vérbe való bejutása rosszabb lesz. Több ezer kísérletet végeztek. Hanyattfekvő, ép orru, egészséges embernek nyugodt, egyenletes légzés közben mérték a levegőfelhasználását és megheárolták a keringő vére oxigéntartalmát. Kikapcsolván az orrlégzést /tompán leszorítva, kissé az orrcimpákat/ csak szájlégzésre kényszerítették, ügyelve arra, hogy a belégzett levegő mennyisége ne nőjön, illetve ne változzék. Meglepő eredményre jutottak. Kivétel nélkül mindenkinél, átlagosan 8 perc múlva esni kezdett a vér O₂ szintje, ami a reális mérhetőségig a 20 %-ot majd minden esetben, de néha a 30 %-ot is elérte. Ekkor már az agyi légzőcentrum izgalma miatt a légzés mélyült és szaporább lett, így a kísérlet tovább nem értékelhető. Közel ilyen eredményre jutottak, ha nem az egész orrlégzést, hanem akár az orron át történő belégzést, akár a kilégzést kapcsol-

ták csak ki. Tehát a reflex kiváltásához a ki- és a beáramló levegő együttes hatása szükséges. A vérnyomás is kissé emelkedik, ami az orrlégzés helyreállítását után ugyan csak normalizálódik, mint az oxigénszint is.

Ennyit mondott Ivanov. Ha ez így van és van ilyen reflex, márpedig semmi okunk kétkedni létezésében, ha egy komoly tudományos intézet hivatalos kiküldöttje nyilvános tudományos értekezleten nem mint teóriáról, hanem mint 7000 kísérlettel igazolt tényről számolt be, akkor:

1./ rendkívül fontos az orrlégzés;

2./ megvizsgálandó futóink légzése, különösen közép- és hosszútávon.

Ha csak 10 %-os véroxigénszint esés következik be az orrlégzés kimaradása hatására, mert tudatosan nyilván egyetlen futónk sem lélegzik futás közben az orrán át is, hanem csak a száján, a tudatos orrlégzés feltétlenül késlelteti az olyan fokú O_2 hiány bekövetkezését, amikor már az izmok működésében is inkoordináció, lassulás, görcsösödés stb. áll be, magyarul: az orrán át is lélegző futó tovább bírja!

3./ A szájon és orron át egyszerre történő légzés kevés gyakorlattal megtanulható, külön munkába nem kerül, csak figyelni kell rá. Nem tudom, hogy Csutorás hogyan lélegzik de elképzelhető, hogy így bírni fogja a 400 m végét!

4./ Ha a száját nagyon kitétjük, az orrcimpa kissé megfeszül és a légyszájpad is és az orrlégzés kimarad. Bizarr, de elképzelhető, hogy Zátópek híres mimikai produkciói nem a szenvedés jelei, hanem az orrlégzés helyreállítására történő tudatalatti törekvések voltak.

5./ A mai, motor-benzin-lőerő fogalmak árnyékában élő ember gondolkodásával kifejezve: az orron át légző jobban kihasználja az üzemanyagot és ugyanolyan fogyasztás mellett nagyobb lesz a sebessége, vagy hosszabb a megtett út. Tehát kipróbálását javaslom.

6./ Külön hangsúlyozom, hogy csak mindkét irányú orrlégzés, tehát ki és be is képez egy reflexet. Tehát légzési tanácsom futónak: orron át és szájon át be és orron át és szájon át ki!

dr. Papp Pál
sportszakorvos
Tapolca

x x x

/Igen érdekes a cikkben közölt fejtegetés. Érdemes lenne ezzel komolyabban foglalkozni. Feltétlenül kíváncsok, hogy a közép- és hosszútáv edzéseit vezető edzők figyeljék meg versenyzőiket, tegyenek kísérletet a cikkben említett orrlégzés bevezetésére, tapasztalataikat közöljék Híradónkkal.

Szerkesztőség/



A korai szakosítás problémája állandóan visszatérő jelenség és számos edzőt, sportokat és elméleti szakembert foglalkoztat.

Késztelen, hogy sokoldalú fizikai felkészítés segítségével magas színvonalú teljesítményeket lehet elérni. Ez gyakorlati tapasztalatok egyértelműen bizonyítják. "Na, látjátok" - mondhatják egyesek, az igazság adva van. Tehát elsődleges a sokoldalú felkészítés.

De a sokoldalú felkészítést nem lehet úgy értelmezni, hogy ez lehetőleg minél több atlétikai versenyszám elsajátítására, illetőleg edzésre vonatkozzék. A sokoldalú előkészítéshez a kiegészítő sportok a szervezet erősödését kedvezően befolyásolják.

Aktív versenyzői pályafutásom alatt én is megtettem a sokoldalú felkészülés útját, mely az én esetemben a tornától és kézilabdától vezetett az atlétikához. Korán specializálódtam. Nyolc éves koromban tornáztam, 13 éves koromban kézilabdáztam és egyidejűleg megkezdtem az atlétikai edzéseket. Annak idején októbertől március végéig kézilabdát a bajnokságon vettünk részt, melynek minden résztvevője jó atléta volt. A versenyidény folyamán azonban a bajnokság természetesen szünetelt. Ez a tevékenység mindannyiunk számára hasznos és igen értékes volt.

Az a fontos, hogy a gyermekek örömeiket leljék a sportolásban.

Szeretnék most betekintést adni a gyermekekkel folytatott foglalkozásainkba. Meg kell azonban jegyeznem, hogy annak idején, 1952-ben, a korai szakosítás kérdésében még nem képviseltem mai álláspontomat.

A munkának játék-jellege volt, vidám gyakorlatokat végeztünk, hiszen edzésről szó sem lehetett. Erre csak a későbbi években került sor, amikor a gyermekek már igényelték, hogy erőiket másokéval összemérhessék.

Ez volt a tervszerű edzés kezdőpontja. Nem arról van tehát szó, hogy a sportszerű foglalkoztatásnak ezt a módját edzésnek vagy ehhez hasonlóknak nevezzük, hanem inkább arról, hogy a gyermekek sportlelkesedését és sporttevékenységét bátorítanunk, sőt adott esetben fel kellett keltünk.

A legkisebbek érdeklődése még nem terjedt ki a céltudatos edzésre. Ugrándozni, játszani és futkározni akarnak, kedvük és tetszésük szerint. Ilyen körülmények között feladatunk az irányítás, továbbá, hogy megkíséreljük őket ötletes és változatos munkaadagolással a céltudatos edzés felé terelni. Az edzések látogatása ebben az időszakban még rendszertelen. Akkor jönnek, ha kedvük van és ezen

nem szabad változtatni, főleg nem szabad öket valamiféle "kiképzés" korlátai közé kényszeríteni. Ha a gyermekek észreveszik, hogy fejlődnek, megjelenésük rendszeressé válik. Eltelhet egy-két év is, míg ez a pillanat bekövetkezik. Többéves tapasztalatom szerint ez az időszak minden gyermeknél előbb-utóbb eljön.

Más sportolókkal való erő-összemérés igénye inkább ösztönző tényezővé válik. Még a kisebb viadalokon való részvétel is számottevő élmény lesz számukra.

Adjunk tehát a gyermekeknek minél több lehetőséget, hogy sporttüneményen és versenyeken vegyenek részt, mert ezáltal lehet a gyermekeket a sporttal összekapcsolni. Számos példát hozhatnék még fel, de írással csak az almondottakra korlátozom és inkább teljes erővel a szakosítás kérdése felé fordulok. Utalni szeretnék azonban arra, hogy állhatatosnak kell maradni és nem szabad a türelmet elvesztetni. Néha megtörténik ugyanis az, hogy a próbálkozások a kezdeti időszakban kátyuba fulladnak. Eppen ezért tapasztalatokat csak többéves, áldozatos, szorgos munka alapján lehet szerezni. Legyenek példaképeink a szovjet és amerikai edzők, akik évek hosszú munkájával halmozzák fel értékes tapasztalataikat.

Tehetség vagy adottság?

Minden testi és szellemi hajlam kezdetben tökéletlen valami, amely csak hosszasan érési folyamat eredményeképpen tökéletesedhet. Eppen ezért nekünk - abból a célból, hogy gyermekeinkből élsportolókat neveljünk - távlatokban kell gondolkoznunk. Ebben az esetben tevékenységünk eredményes lehet. Én - többek között - 1961. óta egy 1948-as születésű fiúval foglalkozom. Eleinte csak akkor, amikor éppen megjelent a sporttelepen. Jöhetett, amikor kedve támadt. Arra gondoltam, hogy az ember belenő az atlétikába, de nem kényszeríthető bele. Magatartásán nem látszott meg az a kedv és ügybuzgalom, hogy benne a jövő élsportolóját pillanthassam meg. Munkája játékos és vidám volt. Az is kétségtelen, hogy bizonyos adottságokkal rendelkezett.

Az év elején egy vegyes összetételű edzéstervet dolgoztam ki részére, futásokból, ugrásokból és dobásokból. Tevékenységem a fiú megfigyelésére összpontosult. Minden mozgulását megfigyeltem és folyamatosan jegyzeteket készítettem. Időnként elővettem a stopperórát is, hogy ezen a téren is ellenőrzést gyakoroljak és áttekintést kapjak.

Az edzésen kívül játszott és tornázott, ami testi fejlődését elősegítette. Jelenlegi magassága 170 cm. Első sikerét a gyermekek városi bajnokságán érte el, amikor 75 m-en 9,6 mp-et futott. A győzelem élénkítő és lelkesítő volt számára. Megjelenése rendszere-sebbé vált a sporttelepen és az eddigi edzés-adagokat kevesellte. Ettől az időtől kezdve engedélyeztem, hogy néha "B" osztályú ifjúságiakkal együtt edzhessen. Igyekeztem az edzésadagot úgy összeállítani, hogy a túlterhelés veszélye ne álljon fenn. Az edzés nyugalmi szakát egyénileg állapítottam meg. Gyakran mértem az érverést és megállapítottam, hogy a fiú több, rövid, eltérő gyorsaságú futás után hamar visszanyeri normális érverését.

Igen kedvező eredménnyel végződő sportorvosi vizsgálat után elhatároztam, hogy a téli időszakban edzésadagját megemelem és orvosi egyetértéssel az ifjúsági B. csoportba sorolom be. Részt vett az általam vezetett sportkörtéri edzéseken. Különleges erősítő gyakorlatokat építettem be edzéstervébe. Mindamellet nagy óvatossággal jártam el. Az erő-

sítő gyakorlatok teljes összhangban voltak szervezetének természetes fejlődésével.

A sportkörtéri edzéseken bátorság, ügyesség, mozgékony-ság és gyorsaság volt a jelszó. Nagy súlyt helyeztünk az ugrásokra is. Érdekesek az ugrások számszerű adatai:

novemberben 8 edzésnapon 150 ugrás,
decemberben 3 edzésnapon 269 ugrásra került sor /14 napig beteg/,
januárban 10 edzésnapon 2027 volt az ugrások száma.

Az ugrások közé sorolom az ugrászék-nyek feletti ugrásokat, akadályok átugrását és ugrókötel gyakorlatokat.

Az erősítő gyakorlatok statisztikája ez volt:

novemberben 4800 kg 3 edzésnapon,
decemberben 2450 kg egyetlen edzésnapon,
januárban 8375 kg 7 edzés során.

1962. március 31-ig 33.800 kg-ot ért el tanítványom.

A futást nagyrészt erdőben végeztük, közepes gyorsasággal. Laza és könnyed futások, rövid 30 méteres beelőcsúszások következtek hegynek fel, majd 80-100 méteres vágták, ugyancsak könnyedén. Mindezt 5-8 alkalommal, egymásután, könnyedén végezték.

Néha egészen könnyű munkát végeztek, ilyenkor 100, 200, 600 m-es mezeli futást teljesített.

A futások közötti szüneteket előzetesen megbeszéltük. Az érverés-mérések sohasem hiányoztak, így mindig áttekintésem volt edzés-állapotáról. Amint már említettem, erdőben és salakon egyaránt hamar normálissá vált érverése. Október 1. és március 31. között 21.670 m-t futott, ebbe nem számítanak bele a bemelegítő jellegű futások.

Április elején méréseket végeztem a következő eredményekkel: 3x15 m vágta: 2,7, 2,7, 2,5 mp. - Helyből távolugrás 286 cm. - Egy lábú ugrások /bal-bal-bal, jobb-jobb-jobb/ ballal 626, jobbal 670 cm. Magasugrás /testmagasság mínusz mérceállás/ 61 cm.

Ilyen fokozott megterhelés mellett is testileg igen jól fejlődött. Ezt a véleményemet az orvos is alátámasztotta.

Ésszerű erőfejlesztés.

Vissza szeretnék térni az erőfejlesztő gyakorlatokra. Szeretném elsősorban megjegyezni, hogy nem volt szándékomban a versenyzővel tonnákat emeltetni. Nem tettem ezt évekkel ezelőtt az ifjúsági bajnok és csúcstartó Dieter Grossmannal sem. Már akkor bebizonyítottam, hogy viszonylag csekély erőfejlesztéssel, magas teljesítményt értem el.

Az erőfejlesztés alatt én a testi erő általános fejlesztését értem, az egész test izomzatának arányos fejlesztését. Csak ezután lehet rátérni egyes izomcsoportok fejlesztésére, melyek elsősorban hordozói a vonatkozó versenyszám fő mozgásának. A megterhelés kiválasztásánál arra ügyeltem, hogy az elsősorban a robbanékony-ság fokozására irányuljon. Véleményem szerint megfelelő adagolás esetében a sportoló egyszerre válik erőteljesebbé és gyorsabbá. Csak olyan mérvű erőfejlesztés alkalmazandó, amely a vágázó speciális izomzatát fejleszti, azokat az izmokat, amelyek a sprinternél elsősorban kerülnek "bevetésre". Ez a módszer mindig bevált és sikereket arattam vele.

Az edzés-szüneteknek megfelelő elhelyezése feltétlenül szükséges, mert egy nehéz, erőfejlesztésre készítő edzés után az izomzatnak lazulásra van szüksége, különösen ifjúsági sportolóknál.

Ezek a rövid utalások talán elégségesek ahhoz, hogy az aggodalmaskodókat meggyőzze arról, hogy jól átgondolt erőfejlesztés hasznára van a fejlődésben lévő testnek. Ter-

mészetesen elengedhetetlen a sportorvossal való szoros kapcsolat, mert a szakszerűtlen edzés számos sérülést, megbetegedést idézhet elő. A fiatal szervezet nem gép, amelyet időnként generáljavítás alá lehet vinni. Ha a kár bekövetkezett, már késő. A rendkívüli óvatosság tehát a legfőbb parancs.

Ut a specializálódáshoz.

Nemcsak ezzel az ifjával, hanem a kripteni sportiskola 38 gyermekével /15 fiú, 23 leány/ folytattam hasonló kísérleteket. Itt atlétikával és széles körben való specializálással foglalkoztam. A gyermekek edzés után fél órát az uszoda medencéjében töltöttek és alaposan fellazultak. Hogy ez milyen örömet jelentett számukra, azt több jelenlévő vezető is megállapította.

Hogy az edzés itt miként zajlott le, arról már beszámoltam. Csak egyet szeretnék hozzáfűzni: megadott napon, nagyobb megterhelés alá vontuk a gyermekeket, hogy megállapítsuk: mi rejlik bennük. Közben 11-14 éves gyermekeket figyeltünk meg. Összeállítottunk egy 9-szerből álló gyakorlat-komplexumot és ezt minden gyermek annyiszor végezte, ahány-szor tudta. De 2 és fél teljesítés után abba hagytuk velük. Az egyik tanuló háromszor végezte el a gyakorlat-komplexumot és 375 ugrást végzett kötélén, szekrény felett, bak felett. Egy gyakorlatkomplexum elvégzése 23 percig tartott.

30 gyermekből 5 a gyakorlatot háromszor végezte el, míg 25 kétszer és csak két gyermek egyszer. A kiértékelést 15 perc alatt végeztük el, azután a gyermekek kérték, hogy tovább dolgozhassanak. Hamar összeszedték magukat. Ez a megterhelés március 5-én történt. Március 26-án 10 m-es futásokat, helyből távolugrást végeztettünk és mértük a teljesítményeket. Hasonlóképpen ugrottak

egy lábon és dobtak egy labdával. A legjobb ugrás fiuknál 595, lányoknál 583 volt.

E példákkal csak azt szeretném bizonyítani, hogy a gyermekek sokoldalú felkészítésével a specializálás megoldható.

A kísérletek tapasztalatokat adtak arra, milyen módszerekkel kell gyermekekkel foglalkozni, hogy jól átgondolt tervek alapján sokoldalúan felkészítsük őket és testi-leg megfelelően fejlődjenek.

Az akaratérő is elengedhetetlen.

A fent vázolt munkához - véleményem szerint - elsősorban a versenyző akaraterejének fejlesztése szükséges. Ezt már gyermekkorban meg kell kezdeni és a fejlődés későbbi szakaszán is folytatni kell.

A fellépő akadályokat csak nagy akarat-erővel rendelkező ifjak győzhetik le. Ezért a gyermekeknél eleinte kisebb követelményekkel kell fellépni és a követelményeket állandóan fokozni kell. Jó és pontos iskolai munka, kellő teljesítmény a munkahelyen, kiegyensúlyozott életritmus kiegészítik az edzésrendszert. A versenyző mindig harcoljon a győzelemért és adja legjavát. Olyan célokra tűzzünk ki, amelyek elérhetők. Ne kívánjunk lehetetlent, mert ez hátrányos hatást ér el. Jelöljünk meg olyan részfeladatokat, amelyek megoldása tovább ösztönöz. Sohasse tegyünk engedményeket az akaratérő fejlesztése területén, mert az akaratérő az ifjú életének elengedhetetlen tartozéka. Csak így érhetők el sikerek.

Remélem, fejtegetéseim hozzájárulnak ahhoz, hogy világosság gyuljak azokban a fejekben, akik edzői munkájukat aggódmas-kodva végzik és a kisebb ellenállás útját választják. Több bátorsággal vállaljunk nagyobb kockázatot, az sohasem árt. *Dr. J. Z. Z. Z.*



Sarkas Péter:

Az 1962. évi Magyar Ugrás

Hazai versenyek közül minden esztendőben az országos bajnokság az, amelyre legjobban készülnek a versenyzők és a sportkörök. A bajnoki cím mellett a bajnoki pontokért is folyik a versengés. Ugyanakkor legjobbaink a bajnokság alkalmával bizonyítják be tudásukat az őszi válogatott viadalok előtt és döntenek el a válogatottság kérdéséről. Minden második esztendőben, pedig ez a legfontosabb erőpróba az olimpiák, illetve az Európa-bajnokságok előtt.

Ebben az évben szeptemberben lesz az Európa-bajnokság Belgrádban. Több, mint egy hónappal előtte került lebonyolításra a magyar bajnokság, melyen az Európa-bajnoki ke-retnak megfelelően kellett volna szerepelni. Sajnos, az eredmények nem a legkedvezőbbek, sok számban a vártnál gyengébb eredményekkel álltak versenyzőink a győzelmi emelvény fokain. A jelen eredményekkel nem sok eséllyel vehetjük fel a küzdelmet Európa legjobbjaival, különösen akkor, ha az utóbbi hetekben figyelemmel kísértük azok teljesítményeit.

Feltétlenül meg kell említeni, hogy az idei versenydíny igen hosszú alapozó munka után indult meg. A versenydínyt tervszerűen két részre osztották. A bajnokságot megelőző kb 4 hét második alapozásként szerepelt versenyzőink felkészítésében azért, hogy az ide csúcsmórt éppen a belgrádi versenyek idejére érhék el atlétáink. Ennek a második versenydínynek első komoly versenye volt a bajnokság, mely ilyen körülmények között - szerintem - nem is hozhatta meg minden számban a legjobbat. Sőt a formaidőzítés miatt nem is lett volna helyes, ha ezen a versenyen születnek az év legjobb eredményei. Még egy hónap van a belgrádi versenyig, emiatt ideig a csúcsmórt igen nehéz megtartani, tehát nem is látszik kívánatosnak, hogy már most olyan eredményekkel szerepeljenek atlétáink, mint majd egy hónap múlva.

Egyes számokban a gyengébb eredmények a trópusi hőségnek tudhatók be. Az, aki végig-ülte az izzó betonlelátón a versenyt, belát-hatta, hogy ilyen fullasztó melegben például

hosszabb távot futni, azon jó eredményt elérni, szinte lehetetlen. Biztosra veszem, hogy kellő hőmérséklet mellett ezekben a számokban is elértük, sőt túlhaladtuk volna az elmúlt évi bajnoki eredményeket.

Nem osztom azok véleményét, akik a bajnokságok alatti eredményekkel egyáltalán nincsenek megelégedve. Nem állítom azt sem, hogy lemaradásunkat behoztuk a többi nemzetel szemben. De igenis vannak jelek, melyek biztatóak, remélni lehet, hogy lassu fejlődésünkben az elkövetkező egy-két év alatt visszaküzdhetjük magunkat Európa legjobbjai közé.

Ezen állításom bizonyítására készítettem az alábbi statisztikát. Az első kimutatás a tavalyi bajnokság első helyezettjeinek eredményeit állítja szembe az ideivel. Féfiaknál az idén 10 számban értek el jobb eredményt, 9-ben pedig gyengébbet. Feltűnő, hogy a közép- és hosszútávfutók, a gátfutók szerepeltek gyengébben a magasugrás és diszkoszvetés mellett. Ezek közül azonban 1500-on, 10.000 m-en, a három gátszámban, akadályon és magasugrásban a lemaradás kicsi. Ezzel szemben 400 m-en, távolban, hármasban, súlylökésben és gerelyhajításban a javulás tekintélyes.

Nőknél az idén 6 számban értek el jobb eredményt, háromban gyengébbet, egyben ugyanazt. Itt a magasugrás és a súlylökés fejlődése figyelemreméltó.

A bajnokok eredményei:

F é r f i a k :

Versenyszám:	1961.	1962.
100 m	10.5	<u>10.4</u>
200 m	21.4	<u>21.1</u>
400 m	48.0	<u>46.7</u>
800 m	1:52.2	<u>1:49.6</u>
1500 m	<u>3:44.1</u>	3:44.5
5000 m	<u>13:51.8</u>	14:07.8
10.000 m	<u>29:52.0</u>	29:52.6
110 m gát	<u>14.7</u>	14.8
200 m gát	<u>23.7</u>	23.9
400 m gát	<u>52.9</u>	53.3
3000 m akadály	<u>8:42.8</u>	8:43.2
magasugrás	<u>204</u>	203
távolugrás	<u>717</u>	<u>761</u>
hármasugrás	15.35	<u>15.78</u>
rudugrás	430	<u>440</u>
súlylökés	17.93	<u>18.81</u>
diszkoszvetés	<u>56.65</u>	54.61
gerelyhajítás	72.39	<u>78.47</u>
kalapácsvetés	65.26	<u>67.18</u>

N ő k :

100 m	12.0	<u>11.8</u>
200 m	<u>24.4</u>	<u>24.4</u>
400 m	56.6	<u>55.7</u>
800 m	2:09.0	<u>2:08.8</u>
80 m gát	<u>11.3</u>	11.4
magasugrás	154	<u>163</u>
távolugrás	592	<u>598</u>
súlylökés	14.73	<u>15.68</u>
diszkoszvetés	<u>53.85</u>	50.46
gerelyhajítás	<u>51.43</u>	50.46

A második kimutatás az első hat helyezett átlagait hasonlítja össze.

Férfiaknál 11 számban értek el jobb, 7-ben gyengébb, egyben pedig hasonló átlagot. Igen öröndetes a 110 m gát, hármasugrás és a rudugrás átlagának javulása.

Nőknél 6 számban jobbat, 4-ben gyengébb eredményt értek el. Itt is feltűnően javultak magasugrásban és súlylökésben az átlagok. És ha Rózsavölgyiné a döntőben nem botlik a 80 m gátfutás döntőjében, legalább azt az eredményt éri el, mint az előfutamban, az átlag itt is ugyanaz lehetett volna, mint az előző évben. /11.7/

Az első hat helyezett átlaga:

F é r f i a k :

Versenyszám:	1961.	1962.
100 m	10.7	<u>10.6</u>
200 m	<u>21.6</u>	<u>21.6</u>
400 m	48.8	<u>48.5</u>
800 m	1:53.6	<u>1:52.0</u>
1500 m	<u>3:48.6</u>	3:49.5
5000 m	<u>14:03.4</u>	14:20.7
10.000 m	<u>30:43.3</u>	30:49.6
110 m gát	15.5	<u>14.9</u>
200 m gát	<u>24.3</u>	24.4
400 m gát	54.5	<u>54.0</u>
3000 m akadály	<u>8:54.5</u>	9:05.0
magasugrás	198.1	<u>199</u>
távolugrás	697	<u>717.3</u>
hármasugrás	14.55	<u>15.03</u>
rudugrás	406	<u>418</u>
súlylökés	15.80	<u>16.27</u>
diszkoszvetés	<u>50.94</u>	50.72
gerelyhajítás	66.53	<u>68.04</u>
kalapácsvetés	<u>60.38</u>	60.23

N ő k :

100 m	12.2	<u>11.9</u>
200 m	<u>24.8</u>	24.9
400 m	59.8	<u>57.6</u>
800 m	2:14.3	<u>2:13.7</u>
80 m gát	<u>11.7</u>	12.1
magasugrás	152.6	<u>157.5</u>
távolugrás	564.6	<u>572.8</u>
súlylökés	13.23	<u>13.83</u>
diszkoszvetés	<u>45.66</u>	45.00
gerelyhajítás	<u>45.92</u>	45.21

/A táblázatokban az aláhuzott eredmény a jobb, míg a szaggatottal aláhuzott az egyforma eredményt jelzi./

A Népsport az 1962. augusztus 7-i számában "Kihasztnálatlan lehetőségek" cím alatt az "utánpótlás éretlenségét" hangsúlyozza, mely "több számban az átlagokban is megmutatkozik" - említi többek között.

Ezzel a megállapítással így nem értek egyet. Vitathatatlanul vannak hibák az utánpótlásnál, de meg kell állapítani, hogy igen sok fiatal tehetséget láttunk, akik a közeljövőben megelőzhetik jelenlegi bajnokainkat.

Éppen az átlagok javulásánál található a sok új név és arc, akik közül már most többen melege percekét okoztak bajnokainknak. Ha a jövő év bajnoki rendszere olyan lesz, hogy ezeket a fiatalokat a most "idősnek" mondottakkal többször versenyeztetjük együtt, elképzelhető, hogy a jövő év bajnoki versenyén több új bajnokot avathatunk, mint az idén. Ez pedig öröndetes tény, mely mellett nem lehet szó nélkül elmenni.

Nincs szándékomban minden bajnoki számot végig elemezni, hiszen az eredmények ismereteseek, a fenti táblázatok elég világosan beszélnek. De korainak is tartom már most végleges bírálattal illetni idei eredményfejlődésünket. Mint említettem, versenyidejünk fele- és talán a jobb eredményeket hozó második fele-csak most következik, versenyzőink söme éppen ezekre a versenyekre akar csucsformát kialakítani.

A bajnokok eredményei:

szám:	f é r f i a k:	1961.	1962:
100 m.		10.5	10.4
200 m.		21.4	21.1
400 m.		48.0	46.7
800 m.		1:52.2	1:49.6
1500 m.		3:44.1	3:44.5
5000 m.		13:51.8	14:07.8
10.000 m.		29:52.0	29:52.6
110 gát		14.7	14.8
200 gát		23.7	23.9
400 gát		52.9	53.3
3000 m.akadály		8:42.8	8:43.2
magasugrás		204	203
távolugrás		717	761
hármassugrás		15.35	15.78
rudugrás		430	440
súlylökés		17.93	18.81
diszkoszvetés		56.65	54.61
gerelyhajítás		72.39	78.47
kalapácsvetés		65.26	67.18

n ó k:		
100 m.	12.0	11.8
200 m.	24.4	24.4
400 m.	56.6	55.7
800 m.	2:09.0	2:08.8
80 gát	11.3	11.4
magasugrás	154	163
távolugrás	592	598
súlylökés	14.73	15.68
diszkoszvetés	53.85	50.46
gerelyhajítás	51.43	50.46

Az első hat helyezett átlagai:

szám:	f é r f i a k:	1961.	1962.
100 m.		10.7	10.6
200 m.		21.6	21.6
400 m.		48.8	48.5
800 m.		1:53.6	1:52.0
1500 m.		3:48.6	3:49.5
5000 m.		14:03.4	14:20.7
10.000 m.		20:43.3	20:49.6
110 gát		15.5	14.9
200 gát		24.3	24.4
400 gát		54.5	54.0
3000 akadály		8:54.5	9:05.0
magasugrás		198.1	199.0
távolugrás		697.0	717.3
hármassugrás		14.55	15.02
rudugrás		406	418
súlylökés		15.80	16.27
diszkoszvetés		50.94	50.72
gerelyhajítás		66.53	68.04
kalapácsvetés		60.38	60.23

n ó k:		
100 m.	12.2	11.9
200 m.	24.8	24.9
400 m.	59.8	57.6
800 m.	2:14.3	2:13.7
80 gát	11.7	12.1
magasugrás	152.6	157.5
távolugrás	564.6	578.8
súlylökés	13.23	15.83
diszkoszvetés	45.66	45.00
gerelyhajítás	45.92	45.21

FIZESS ELŐ AZ. ATLETIKAI Híradóra!

RENDSZERESEN KÖZZI A MAGYAR ÉS KÜLFÖLDI SZAKEMBEREK CÍRKEIT, A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS KÖZLEMÉNYEIT ÉS BAJNOKSÁGOK KIÍRÁSÁIT, ÉRDEKES BESZÁMOLÓKAT ÉS RÍPORTOKAT, BAJNOKI PONTVERSENY, ÁLLÁSÁT, STB.

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. csekk számlájára.

Dr. Monokori Tibor:

a SZEGEDI MARATHONI futások

Országunkban sehol sincsen a marathoni futásnak olyan mélyen gyökerező hagyománya, mint éppen Szegeden.

A MASZ már évtizedekkel ezelőtt Szegeden rendezte meg a marathoni bajnokságot. Ettől az időtől kezdve 1926/ egészen a felszabadulásig, sok neves marathonista futott Szegeden.

Frank-Földényi József /SZVSE/ volt az uttörő, majd Horzsenyák-Hernádi Mihály /BAAC/, Szávai István /SZVSE/, Gál János /SZVSE/, Róssa András /SZMTE/, Ökrös Mihály /SZAK/, Deák Mihály /SZVSE/, Gyetvai József /SZMTE-SZVSE/, Bartók András /SZMTE-SZVSE/, Vas József /SZMTE-SZAK/, Csonka Balázs /SZVSE/, Szalma János /SZVSE/, Juhász István /SZMTE/, Kovács György /SZMTE/, Katona József /SZTK/ voltak a legjobbak, akik közül Gyetvai, Horzsenyák, Frank, Csonka, Szávai, Bartók, Szalma országos hírnévre tettek szert.

A felszabadulás után Zalavári, Szécsi, Temevári, Kobrizza, Ottruba, Kincses és Kovács jártak az élen a szegediek közül. Az 1946. évi első nagy Tisza-marathoni bajnokságon Szegeden az SZVSE A./ csapata győzött, 1947-ben pedig hármas csapatai az első, harmadik és hatodik helyet vették ki. Eddig az időpontig az SZMTE, SZAK, SZVSE, illetve SZTVSE voltak a marathoni futás uttörői, illetve eredményes művelői Szegeden.

A Szegedi Spartacus SC. 1957. év tavaszán a korábban nagy sikerrel megrendezett marathoni versenyek hagyományából indult ki, akkor, amikor évenként megismétlődő nemzetközi marathoni versenyek megrendezését határozta el. A Spartacus Sportközpont részéről Goldman Ignác volt a létrehozott kis számú szervező gárda motorja, aki fáradságot nem ismerve tevékenykedett azon, hogy elhatározása testet öltjön.

Már ebben az évben sor került a nemzetközi verseny első próbálkozására. A teljes magyar élgárdán felül jugoszláv és keletnémet versenyzők álltak rajthoz. A budapesti országúton megrendezett versenyen a jugoszláv Franyó Skrinjar győzött 2:35:12.2 órással. Egy évvel később harmadik nemzetként már a románok is megjelentek. Újból Skrinjar homlokát övezte a babérkoszorú, 2:32:50.6 órással. Harmadszor 1959-ben ismét Skrinjar állt fel a győzelmi emelvény legmagasabb fokára, 2:31:57.4-es eredménnyel. A negyedik viadal már nem az eddigi pesti országúton, hanem a sokkal szórakoztatóbb makói műtonon került megrendezésre. Szőreg, Deszk, Klárafalva és Ferencszállás községeken keresztül. Itt már az eddigi jugoszláv, keletnémet, román és csehszlovák versenyzőkön kívül, új nemzetként a tunisziak, továbbá osztrák, lengyel és dán versenyzők jelentek meg a rajtnál. A legjobbak magyar marathonisták kíséretében, Skrinjar már nem indult és így a vigkedélyű bécsi Gruber nyert imponáló fölénnyel, 2:32:04-es idővel. Tavaly az ötödik jubileárius alkalommal végre magyar futó győzelmének örülhettünk. Szalay Béla személyében, aki nemzetközi viszonylatban is számottevő, 2:23:55.4-es idővel, nagy fölénnyel, új utvonalt és egyben országos csúccsal érkezett be a célba. A szegediek közül mind az öt versenyen elindult Temevári Gyula, aki az erős mezőnyben változó sikerrel állta meg a helyét.

Az idei, július 22-iki hatodik találkozó ezuttal már harmadszor a Szabadtéri Játékok megnyitó ünnepségének tengelyébe esett és ennek során talált gazdára a nemzetközi verseny keretében immár harmadszor a magyar bajnoki cím is.

A SZEAC-stadionban harsonaszó, a versenyzők felvonulása és zászlófelvonás után Tari János VB. elnökhelyettes köszöntötte az atlétákat, majd a 64 éves veterán szegedi marathonista, Csonka Balázs futott egy tiszteletkört a közönség előtt égő fátylával és gyújtotta meg a marathoni lángot. Ezt követően álltak fel a versenyzők a rajtnál. Ilyen nagynevű, de ilyen kevés számú külföldi gárda még nem gyűlt egybe Szegeden, a nemzetközi marathoni versenyen.

Itt volt-többek között Thyge Tøgersen, a dánok olimpiai hatodik helyezettje, Vaclav Chudomel, a csehszlovákok 2 óra 19 perces időeredményt elért atlétája és honfitársa Vaclav Bartunek. A jugoszlávokat Mihajlo Matic képviselte. A négy külföldi versenyzőn kívül 46 magyar marathonista sorakozott fel, élen Szalay Bélával.

Négy óra után öt perccel vágott neki az 50-főnyi rekordmezőny a távnak és a stadionban megtett egy kör után kapaszkodott fel a Felsőtiszaparra. A hirtelen kitört 35 fokos kánikula már ekkor előrevetette sötét árnyékát és szinte emberfeletti feladat elé állította a futókat.

Az ujszegedi régi vámbáznál lévő 5 km-nél /16:48/ Szalay, Chudomel, Bartunek, Tøgersen futottak egy csoportban. Tőlük hátrább Kun, Aranyi és Molnár. Szőregen tul a 10 km-nél /33:24/ Chudomel, Tøgersen, Szalay sorrend alakult ki, szorosan egymás mögött. Bartunek itt 150 méterrel maradt le. Deszken tul, a 15 km-nél /50:06/ Szalay, Tøgersen és Chudomel futottak együtt. Őket Kun követte, 500 méterrel. A falvakon végig, nagyszámú közönség nézte végig a futók küzdelmet, sorfalat állva az utvonalon. Klárafalvánál, a 20 km-nél /1:07:48/ nem változott a helyzet. A Ferencszállás községben lévő fordulónál /1:11:54/ az előbb említett élhármas szoros versenyben harcolt egymással. Ekkorra a mezőny a hőség következtében erősen megtizedelődött. Egymásután dőltek ki a futók és adták fel a küzdelmet. A 25 km-nél /1:25:43/ a Chudomel-Szalay páros haladt az élen. Mögöttük 150 méterrel Tøgersen következett. Kun további 300 méterrel negyedik, Percze ötödik, Bartunek hatodik. A deszki TBC szanatóriumnál lévő 30 km-nél /1:43:30/ a gyötrelmes hőség már nagyon megviselte a futókat. Chudomel, Szalay, Kun és Bartunek következtek egymásután. A 32 km-nél a dán Tøgersen lábgörccse miatt, feladta a küzdelmet. 33 km-nél Chudomel teljesen kimerülve, szintén erre a sorsra kényszerült és a mentők szállították el kórházba. Az ujszegedi vasútállomásnál lévő 35 km-nél /2:03:46/ már Szalay haladt biztosan az élen, de a nagy meleg hatalmas akaratörőre késztette. Mögötte, 1000 méterrel Kun futott, láthatóan frissebben. Szegeden a hidon már diadalut volt számukra a futás, a sokezer néző tapsai nyomán. A "Kis Hungáriánál" lévő 40 km-nél /2:24:35/ Szalay tovább növelte előnyét, de a nagy melegtől láthatóan elcsúsz-

gázottan, 2:34:22,2-es idővel érkezett be a SZEAC stadionban lévő célba.

Fergeteges tapsvihár köszöntötte a labdarúgó-mérkőzés után is helyen maradó, nagyszámú közönség részéről a Szegeden már második ízben győztes szimpatikus futót, aki először nagynevű ellenfeleivel, majd a bódító kánikulával folytatott hősi harcban szerezte meg a győzelmet és egyben a magyar bajnoki címet. Mintegy 1100 méterrel mögötte Kun, jó erőben 2:38:45,6-tal, ujjabb 1500 méterrel pedig a csehszlovák Bartunek futott be, 2:45:31-el. Tizenkettediknek és tizenharmadiknak -nagy meglepetésre- két szegedi futó: Gyuricza János és Temesvári Gyula érkezett be 3:18:02,6, illetve 3:18:45,6-es idővel. Mindketten kitartóan küzdöttek az egész utvonalon és a július 11-iki 50-kilométeres országos gyaloglóbajnokság fátadalmával lábukban vették fel a küzdelmet ellenfeleikkel és így nagy előnyt adtak a többieknek.

Komoly segítség volt a versenyzők számára, hogy őket a városban és az utvonalon lévő falvakban a csoportokba verődött érdeklődők lelkesen biztatták és így az idén is hatalmas közönségük várta.

A "Napfény Varosa", ezuttal nevéhez méltóan mutatkozott be, mert bódító fénykévéit oly intenzitással lövelte a futókra, hogy azoknak fele, 25 versenyző kénytelen volt a versenyt feladni. Ilyen arányú versenyfeladás példa nélkül álló a marathoni versenyek történetében.

A futók a szegedi gyötrelmes kánikulának sajnos-azzal a speciális fajtájával ismerkedhettek meg, mely a légutakat fűtés közben teljesen kizsáritja és permanens légszomjat idéz elő. Az a futó, aki ezzel a gyilkos tendenciával dacolni tudott és befutott a célba, az az állóképesség magasiskoláját járta ki és tett abból kitűnő eredménnyel vizsgát.

Ilyen körülmények között az eredmények természetesen jóval gyengébbek voltak a versenyzők tényleges tudásánál. Szalay 2:34-es eredménye például normál paritásában a MASZ által kitűzött 2:28-as belgrádi szinten minden körülmények között belül van és az ő helye feltétlenül ott lesz az Európa-bajnokságon.

A forráságon kívül a feladásokhoz az is hozzájárult, hogy a futók jelentős része előzőleg nem vett részt 20-25-30 km-es versenyeken és ezek hiányosan felkészítve indultak el mindjárt az év legerősebb marathoni viadalán. Ez a hiba a kritikus 35 km. után derült ki, amikor bizony már csak kevesen futottak.

Revizió alá kell vennünk nemzetközi versenyek időpontját is, mert ha ragaszkodunk a Szabadtéri Játékok megnyitásának forró nyárközépi időpontjához, a július 22-e körü-

li terminushoz, akkor mérsékeltébb számú külföldi résztvevővel számolhatunk. Az olimpiák és Európa-bajnokságok páros éveiben csaknem minden országban válogatóversenyeket tartanak ebben az időpontban és így legfeljebb a páratlan években remélhetünk nagyobb külföldi érdeklődést. De meggondolandó az is, hogy ha júniusban rendezzük -hisz ez még korai időpont- az őszi terminus pedig az októberi kassai verseny miatt lenne esetleg érdektelenségre ítélve, mert Kassán több élő-nalbeli külföldi és magyar futó vesz részt minden évben. Természetesen sikerülhet jól eredmények tekintetében a júliusi időpontban is a verseny, de ez ki van téve a szegedi kánikulának: mindent felperzselő trópusi forróságának, mely hat év alatt azonban csak most tizedelte meg a mezőnyt. Nehéz lenne határozottan állást foglalni bármelyik érv mellett, mert mint látható- mindegyikben van bizonyos negatívum.

Az idei viadal kezdési időpontját 15 óra 20 percről -a nagy hőség miatt- helyezték át 16 óra 5 percre. Ennél későbbben kezdési már nem lehetett, mert a szigoritásképpen 30 km-en most megállapított 2 óra 45-perces szintidőt teljesített atléták közül az utolsó befutók már teljesen sötétben érkeztek a célba és versenyük ezzel irreálissá vált.

Rendezés tekintetében további előrehaladás volt tapasztalható. Sajnos, a szervező bizottság és a versenybírósg között kezdetben az összhang nem volt teljesen meg és a szervezés magasabb előjogokkal startált volna a versenybírósg, illetve ezen keresztül a versenyzők rovására. Szerencsére, az utolsó pillanatban ez a probléma nivellálódott és kifogás nem merült fel. Kivételt képezett a frissítő állomások működése, mely a nagy hőségben nem mindig tudta kielégíteni a versenyzők jogos igényeit.

Hátrányosan érvényesült még az illegális motoros kísérők feltűnően nagy száma, akik motorjaik bűzével csak zavart okoztak a futók között és akikkel a rendezőbizottság rendőri segítség hiányában, nem tudott megbirkózni.

A szegedi atlétavezetők kifogásolták, hogy sok versenybíró működött közre a fővárosiak közül. Helyes lenne, ha a jövőben a versenybírósg elnöken kívül, valamennyi versenybíró Szegedről kerülne ki, mert erre lehetőség bőven van.

Mindent egybevetve, a Szegedi Spartacus hatéves nemzetközi marathoni futóversenysorozatának mérlege aktív. Eddig nyolc nemzet versenyzői indultak el, a legjobb magyar futókkal együtt. A versenyek perspektívája határozottan felfelé ível.

Az idei viadal méltóképpen sorakozott fel az eddigiekhez és úgy érezzük, nincs mese az az idő, amikor Szeged neve is rákerül majd a híres marathoni versenyek listájára.



FRED WILK:

OTIS DAVIS

edzése 1960-ban
RÓMAI OLIMPIA
előtt

Otis Davis eredetileg kosárlabda-játékos volt. Az 1960. évi olimpián, Rómában, a 400 méteres síkfutásban olimpiai bajnokságot nyert. 1932. július 12-én született; 188 cm magas, súlya 75 kg. Edzője Bill Bowermann az Oregon egyetemről. Legjobb eredményei: 400 m 44.9, világcsoha; 330 yard: 31.8; 220 yard: 21.0; 200 m: 20.9; 100 m: 10.7; 100 yard: 9.6 mp.

Náluk a versenyzidőszak áprilistól júniusig tart. Ez idő alatt Davis 6-15 versenyen vesz részt. Felkészülését októberben kezdi meg. Edzéseit délutánonként tartja, egy alkalommal 60-90 percig dolgozik.

Otis a rajtnál a "középtávolságú lábálást" alkalmazza, melynél az elől lévő támla 47.5 cm-re, a hátsó 85 cm-re áll a rajtvonal mögött, eszerint a lábfejek közötti távolság 37.5 cm.

Két nappal a fontosabb versenyek előtt kihagyja az edzést és a verseny előtt kb 3-5 órával étkezik utoljára. 400 m-en alkalmazott taktikája abból áll, hogy rajtját nem kapkodja el, de azután a 200 m-es jelig teljes erővel fut, majd a kanyarban kienged; a kanyarból ismét teljes sebességgel fut ki s ezt a sebességet a célig igyekszik tartani.

Bemelegítése a verseny előtt: 10-15 perc joggolás, utána 5-10 perc célgymnasztika. Végül 3-4 x 110 és 220 yard, félerővel. Ezután 150 yard vágta /137 m/. A távok között járás. A bemelegítés időtartama: 30-45 perc.

Téli edzés.

Hétfő: 5-15 perc joggolás. Utána könnyű célgymnasztika. - 10 perc futás, magas térdemeléssel a mellig, rövid távokon, lassu iramban. - Gyors lábgyakorlat /"Fast leg work"/: a doboláshoz hasonlítható melynél a lábak alig rugaszkodnak el a talajtól, de mindez a lehető leggyorsabb tempóban. Ehhez a mozgáshoz a karoknak is alkalmazkodniok kell. - 4-6 rajt 3/4 erővel, vagy 4-12 x 100 yard vágtafutás, melyben 50 yard /45 m/ teljes erővel hajtandó végre. Kifutás, majd minden táv után vissza a rajthelyre. - 5-10 perc levezetés

Kedd, csütörtök, szombat, vasárnap:

Súlyedzés a robbanékonyság, főképp a gyors előrehaladó mozgásban résztvevő izomzat fejlesztésére. A megterhelés kb. fele a maximálisnak. - 15 perc könnyű joggolás.

Szerda:

5-15 perc joggolás, utána könnyű célgymnasztika. - 4x110 yard 12.5-13 mp, de mint fokozó futás, melyeknél 60 yardnál teljes sebességet elérni és ezt a táv végéig tartani kell. Minden táv lefutása után pihenésképpen járás. Később, az edzések előrehaladtával az iram emelendő és ez az erős iramú vágtafutás 10 ismétlésig folytatató. - 15 perc iramjáték, ez 45 m-es vágta, járást, 300-500 m iramfutásokat és közben könnyű joggolást tartalmaz.

Péntek:

15 perc joggolás, utána könnyű célgymnasztika. - Magas térdemelés, "dobolás", mint hétfőn. - 300-350 yard iramfutás 7/8 iramban, járás. - 200-250 yard iramfutás 7/8 iramban, utána járás. 2-4 x 110 yard vágtafutás, közben járás.

Nyári edzés.

Hétfő: Bemelegítés /joggolás/ 5-15 perc, célgymnasztika. - 500 yard /kb 460 m/ 60 mp alatt /52 mp-es 400 méteres iramnak felel meg/. Járás 2-3 x 110 yard vágtafutás, közben járás. - 5-15 perc iramjáték.

Kedd: mint a téli edzésnél.

Szerda: Bemelegítés /joggolás/ 5-15 perc, könnyű célgymnasztika. - 8-12 x 110 yard vágtafutás, vagy 6x220 yard futás 400 méteres versenyiramban. A távok között járás. - 5-10 perc könnyű joggolás.

Csütörtök-péntek: Bemelegítés /joggolás/ 15 perc, könnyű célgymnasztika. - Néhány rajt nagyon könnyen.

Szombat: verseny
Vasárnap: pihenő.



Szövetségi Hírek

A MASZ 1962. július 7-8-i I. osztályu nemzetközi atlétikai versenyének jegyzőkönyv kivonata.

/A közölt eredményekhez az alábbi magyarázatokat fűzzük:

- 1./ Az I. osztályu EB-ben az első 12 helyezett kapott pontot. Sok számban külföldiek is indultak, akiknek helyezése nem számított bele a pontversenybe; ezért közlünk pl. 800 m-en 17 eredményt. Itt ugyanis 17-en indultak, de közöttük 6 külföldi versenyző szerepelt.
- 2./ A férfi 400 m síkfutásban és a 200 m gátfutásban a VI. helyezett eredménye gyengébb, mint a következőké. Ez azért van, mert az előfutamok alapján állították össze a döntőt, mely az első hat hely eldöntését volt hivatva megállapítani. Ebben a két számban az utolsó helyezettek a döntőben gyengébb eredményt értek el, mint az előfutamokban azok, akik már nem kerültek be.
- 3./ Futószámokban a döntőbe nem került versenyzőknél, ha egyforma eredményt értek el, az került a rangsorban előre, aki futamában jobb helyezést ért el. Ha a helyezések is egyformák voltak, akkor holtversenyben voltak s így ugyanannyi pontszámot kaptak. Pl. 100 m férfi síkfutásban a 9. helyen ketten vannak ugyanazon pontszámmal, tehát 21 ponttal. A következő, a 11-ik helyezett már 19 pontot kaphatott csak./

Férfiak:

100 m:

1. Csutorás Csaba	Bp.Honvéd	10.5
2. Babos Imre	Bp.Honvéd	10.6
3. Gyulai István	Bp.Honvéd	10.6
4. Rozsnyai Huba	MAFC	10.7
5. Rábai Gyula	U.Dózsa	10.7
6. Kiss László	Tatab.Bányász	10.8
7. Csizsár István	Tatab.Bányász	10.8
8. Gyuricza György	BVSC	10.9
9. Molnár István	TFSE	11.0
Istóczki József	V. Izzó	11.0
11. Horváth Tibor	Bp.Honvéd.	11.1
12. Veszeli Miklós	MPSC	11.3

200 m:

1. Brightwell	angol	20.9
2. Csutorás Csaba	Bp.Honvéd	21.1
3. Gyulai István	Bp.Honvéd	21.6
4. Rábai Gyula	U.Dózsa	21.8
5. Kiss László	Tatab.Bányász	22.0
6. Gyuricza György	BVSC	22.0
7. Nemesházi Imre	V. Izzó	22.2
Csizsár István	Tatab.Bányász	22.2
9. Csutorás János	Tatab.Bányász	22.4
10. Horváth Tibor	Bp.Honvéd	22.5
Révész Péter	BEAC	22.5
12. Vargyas Csaba	Szh.Haladás	22.6
13. Gyűrű László	Győri Dózsa	22.6

400 m:

1. Brightwell	angol	46.4
2. Korda István	Bp.Honvéd	48.7
3. Nemesházi Imre	V. Izzó	49.2
4. Vorobjov	szovjet	50.1
5. Nagy Sándor	U.Dózsa	52.0
6. Tólas István	U.Dózsa	52.2
7. Majercsik Mihály	Bp.Honvéd	49.4
8. Vámos Tibor	U.Dózsa	51.1
9. Vojtha László	Debr.Építő	51.5
10. Nagy József	Bp.Honvéd	52.0

800 m:

1. Parsch Péter	Vasas	1:48.6
2. Lehmann	NSZK	1:49.7
3. Kiss György	Győri Dózsa	1:49.8
4. Beregszászi	román	1:50.2
5. Vorobjov	szovjet	1:50.7
6. Szpaszov	bulgár	1:52.0
7. Kovács Lajos	U.Dózsa	1:52.1
8. Szekeres Béla	MAFC	1:52.1
9. Ivanov	bulgár	1:53.4
10. Szalay István	Tatab.Bányász	1:54.0
11. Helmich	csehszlovák	1:54.8
Aradi János	DEAC	1:54.8
13. Nagy Imre	Bp.V.Meteor	1:55.3
14. Kiss István	Bp.Honvéd	1:57.0
15. Szentiványi Gergely	Bp.Honvéd	1:57.1
16. Horváth Péter	Debr.Építő	1:59.7
17. Vámos Tibor	U.Dózsa	2:00.0

1500 m:

1. Kiss György	Győri Dózsa	3:43.6
2. Parsch Péter	Vasas	3:45.3
3. Mácsár József	Bp.V.Meteor	3:46.2
4. Rózsavölgyi István	Bp.Honvéd	3:46.7
5. Lehmann	NSZK	3:46.7
6. Helmich	csehszlovák	3:48.5
7. Hall	angol	3:48.8
8. Ivanov	bulgár	3:51.6
9. Garbacz Ferenc	U.Dózsa	3:52.9
10. Famuki József	Kaposv.Dózsa	3:54.2
11. Szalai István	Tatab.Bányász	3:54.3
12. Kovács Lajos	U.Dózsa	3:56.6
Bárkányi István	SZVSE	3:56.6
14. Horváth Miklós	Bp.Honvéd	3:59.9
15. Béres Ernő	BEAC	4:04.7
16. Etényi Gyula	MAFC	4:05.7

5000 m:

1. Szekeres Béla	MAFC	14:03.0
2. Iharos Sándor	Bp.Honvéd	14:08.8
3. dr.Szabó Miklós	MAFC	14:14.2
4. Kiss István	Bp.Honvéd	14:18.4
5. Sütő József	Vasas	14:22.8
6. Szentiványi Gergely	Bp.Honvéd	14:26.6
7. Mecser Lajos	Salg.Bányász	14:27.2
8. Ivanovics István	jugoszláv	14:27.8
9. Huszár Lajos	Bcsabai MÁV	14:30.2
10. Percze Lajos	MAFC	14:32.8
11. Andok Pál	Vasas	14:39.8
12. Szerényi János	Bp.Honvéd	14:46.8
13. Pintér János	Bp.Spartacus	14:55.4

10.000 m :

1. Sütő József	Vasas	29:32.6
2. dr. Szabó Miklós	MAFC	29:48.0
3. Huszár János	Bcsabai MÁV	29:51.8
4. Andok Pál	Vasas	30:22.6
5. Sovák János	Bp. Honvéd	30:32.0
6. Molnár Sándor	MTK	30:33.2
7. Percze Lajos	MAFC	30:42.6
8. Szalai Béla	MTK	30:45.4
9. Kun István	Bp. Honvéd	30:47.2
10. Schneider Antal	Bp. Spartacus	30:52.0
11. Kiss Antal	Gy. Bányász	31:09.2
12. Moór Kálmán	MTK	31:57.0

110 m gát :

1. Bereznickij	szovjet	14.4
2. Kontarjev	szovjet	14.5
3. Retezár Imre	U. Dózsa	14.6
4. Cecman	csehszlovák	14.6
5. Turóczy Árpád	Bp. Honvéd	15.0
6. Svényi Ferenc	Bp. Honvéd	15.3
7. Kovács Dező	BEAC	15.4
8. Berzi Károly	DVTK	15.5
9. Csányi Zoltán	MAFC	15.6
10. Szabó Miklós	Pécsi Ped. Fői.	15.7
11. Szőke Gábor	Vasas	16.2
Mélykúti Béla	SZVSE	16.2

200 m gát :

1. Klenyin	szovjet	23.9
2. Retezár Imre	U. Dózsa	24.1
3. Török László	U. Dózsa	24.3
4. Benkő János	U. Dózsa	24.4
5. Csányi Zoltán	MAFC	24.5
6. Turóczy Árpád	Bp. Honvéd	25.1
7. Vértessy Miklós	BEAC	24.8
8. Munkácsi István	MPSC	25.1
9. Berzi Károly	DVTK	25.3
10. Giczei Csaba	Debr. VSC	25.4
11. Oros Ferenc	Szoln. MÁV	25.6
Sági Sándor	Komlói Bányász	25.6
13. Mélykúti Béla	SZVSE	25.7

400 m gát :

1. Klenyin	szovjet	53.0
2. Benkő János	U. Dózsa	53.2
3. Török László	U. Dózsa	53.4
4. Munkácsi István	MPSC	53.9
5. Vértessy Miklós	BEAC	55.2
6. Sági Sándor	Komlói Bányász	55.7
7. Giczei Csaba	Debr. VSC	56.5
8. Szecsei János	PVSK	57.1
9. Horváth Péter	Debr. Építők	57.4
10. Oros Ferenc	Szoln. MÁV	59.5

3000 m akadály :

1. Siren	finn	8:39.4
2. Fazekas Miklós	DVTK	8:39.6
3. Mácsár József	Bp. V. Meteor	8:41.4
4. Hall	angol	8:49.8
5. Horváth Miklós	Bp. Honvéd	8:56.4
6. Farkas János	Vasas	8:57.4
7. Jóni István	FTC	9:10.8
8. Arany József	MTK	9:13.4
9. Mácska János	U. Dózsa	9:23.0
10. Czuder Károly	Komlói Bány.	9:26.6
11. Etényi Gyula	MAFC	9:38.4

Magasugrás :

1. Noszálly Sándor	Bp. Honvéd	206
2. Bodó Gábor	TFSE	203
3. Dik	szovjet	200
4. Medovárszky János	Gyulai MEDOSZ	200
5. Donner	osztrák	197
6. Andjelkovics	jugoszláv	194
Krasznai Tivadar	Bp. Honvéd	194
8. Bodó Árpád	Csepel	190
9. Maros István	BEAC	190

10. Hámori Imre	Bp. Honvéd	190
11. Kovács Nimród	Tatab. Bányász	186
Krasovecz Ferenc	Bp. Honvéd	186
13. Pataki Zoltán	Bp. Honvéd	186

Távolugrás :

1. Kalocsai Henrik	Bp. Honvéd	767
2. Barkovszkij	szovjet	751
3. Mihályfi László	TFSE	744
4. Hámori Imre	Bp. Honvéd	709
5. Margitics Béla	U. Dózsa	708
6. Ladányi Gábor	MAFC	695
7. Kovács Gábor	U. Dózsa	676
8. Szabó Iván	Vasas	660
9. Mihályi Gáza	U. Dózsa	658
10. Victor Zoltán	MTK	654
11. Bense György	Vasas	652

Hármasugrás :

1. Gyementyev	szovjet	16.02
2. Kalocsai Henrik	Bp. Honvéd	15.38
3. Czepalai Gyula	U. Dózsa	15.35
4. Ivanov Dragán	TFSE	15.08
5. Kovács László	BEAC	15.01
6. Püzesi Ede	XVII. k. Sp. isk.	14.36
7. Török István	MAFC	14.10
8. Scharle Péter	MAFC	13.90
9. Margitics Béla	U. Dózsa	13.87
10. Kercsik Iván	U. Dózsa	13.79
11. Varga Miklós	BEAC	13.66
12. Salgó Béla	Bp. Honvéd	13.40

Rúdugrás :

1. Miskei János	Bp. Honvéd	440
2. Nyström	finn	440
3. Lukmann	jugoszláv	430
4. Török István	MAFC	420
5. Tamás István	Bp. Spartacus	410
6. Horváth János	U. Dózsa	400
7. Csaba András	Vasas	400
8. Horváth Tamás	Bp. Spartacus	380
9. Kismartoni Károly	Vasas	380
10. Hubai Gyula	Bp. Honvéd	380
11. Vészoly József	Bp. Építők	360
Kiss Imre	U. Dózsa	360
13. Gagy Endre	PVSK	360

Súlylökés :

1. Varju Vilmos	VM KÖZÉRT	19.01
2. Nagy Zsigmond	MAFC	18.44
3. Urbach	NSZK	17.44
4. Schmidt	csehszlovák	17.35
5. Holub Sándor	DASE	15.14
6. Simkó László	VM KÖZÉRT	14.75
7. Vidrna	csehszlovák	14.65
8. Farkasinszky Gyula	TFSE	14.60
9. Fejér Géza	Bp. Honvéd	14.54
10. Sasvári Sándor	Bp. Honvéd	13.95
11. Lévai Károly	Bp. Honvéd	13.83
12. Bertók Gyula	Debr. Sp. isk.	13.71
13. Sólyom Rudolf	MAFC	13.47
14. Hajtó Ödön	Bp. Építők	13.19
15. Makó Tibor	DVTK	12.65

Diszkoszvetés :

1. Klics Ferenc	Vasas	52.48
2. Kövesdi Ferenc	U. Dózsa	51.89
3. Urbach	NSZK	50.73
4. Iliev	bulgár	50.13
5. Nagy Zsigmond	MAFC	49.00
6. Eggermann	osztrák	48.19
7. Lévai Károly	Bp. Honvéd	46.45
8. Sólyom Rudolf	MAFC	46.28
9. Vidrna	csehszlovák	45.04
10. Saskói Alfonz	Vasas	44.36
11. Hubai Gyula	Bp. Honvéd	44.22
12. Fejér Géza	Bp. Honvéd	43.65
13. Schmidt	csehszlovák	42.84
14. Kivágó Iván	Bp. Honvéd	42.72
15. Hantos Balázs	U. Dózsa	42.62
16. Hajtó Ödön	Bp. Építők	41.91

Gerelyhajítás :

1. Kulcsár Gergely	Bp.Építő	78.80
2. Krasznai Sándor	U.Dózsa	71.38
3. Petővári Attila	U.Dózsa	69.37
4. Lukács János	PVSK	63.21
5. Szabó József	Bp.Honvéd	62.01
6. Kaposvári Zoltán	MAFC	61.50
7. Weber Ádám	PVSK	59.23
8. Gaál József	PVSK	58.68
9. Zarámbai Iván	U.Dózsa	58.24
10. Szabados János	Vasas	57.48
11. Nyakas Ferenc	Göd.ASE	56.58
12. Szakasits György	U.Dózsa	56.56

Kalapácsvetés :

1. Zsivótzky Gyula	U.Dózsa	68.08
/A selejtezőben 68.34/		
2. Thun	osztrák	64.31
3. Eckschmidt Sándor	TFSE	62.97
4. Csermák József	Tapolca	62.47
5. Kunst	csehszlovák	60.41
6. Mecseki Attila	Vasas	59.49
7. Kovács Zoltán	Bp.Petőfi	53.76
8. Makó Tibor	DVTK	52.51
9. Détár László	Tatab. Bányász	52.00
10. Sajtár Lajos	U.Dózsa	50.86

N ő k :

100 m :

1. Markó Margit	Vasas	11.9
2. Heldt Erzsébet	U.Dózsa	12.0
3. Bata Teréz	Bp.V.Meteor	12.2
4. Such Ida	BVSC	12.2
5. Jónás Ildikó	MPSC	12.3
6. Mihalovits Julia	Bp.Honvéd	12.3
7. Besuan	román	12.5
8. Kispál Jánosné	DVTK	12.6
9. Pászt Erika	U.Dózsa	13.0
Endrődi Ilona	DEAC	13.0

200 m :

1. Markó Margit	Vasas	24.5
2. Munkácsi Antónia	MPSC	24.7
3. Such Ida	BVSC	24.8
4. Gerhardt Zsuzsa	BEAC	25.1
5. Mihalovits Julia	Bp.Honvéd	25.2
6. Jónás Ildikó	MPSC	25.3
7. Besuan	román	25.7
8. Benkovits Györgyi	Bp.Honvéd	26.0
9. Baricza Ágnes	BEAC	26.3
10. Bácskai Mária	Bp.Honvéd	26.3
11. Szabó Ildikó	FTC	26.9
12. Horváth Jánosné	U.Dózsa	27.0
13. Báde Margit	Bcsabai Dózsa	27.4

400 m :

1. Munkácsi Antónia	MPSC	56.0
2. Kazi Olga	MAFC	57.3
3. Gerhardt Zsuzsa	BEAC	58.1
4. Szimics	Jugoszláv	59.2
5. Kalász Erzsébet	Bcsabai MÁV	59.4
6. Csánádi Mária	Nagyk.Bányász	59.5
7. Kazi Valéria	BVSC	61.0
8. Such Margit	Bcsabai MÁV	61.9
9. Nagy Zsuzsa	BEAC	62.2
10. Tompay Olivérné	MTK	62.6
11. Kalmár Judit	Helyiip.SC	63.3
12. Dávid Katalin	Nagyk.Bányász	63.7
13. Kobold Aladárné	DVTK	63.8

800 m :

1. Kummerfeldt	NSZK	2:10.6
2. Kazi Olga	MAFC	2:10.7
3. Tóth Mária	Helyiip.SC	2:12.9
4. Sasvári Gizella	Nagyk.Bányász	2:14.2
5. Rajkov	Jugoszláv	2:15.7
6. Takács Katalin	U.Dózsa	2:16.3
7. Csánádi Mária	Nagyk.Bányász	2:16.6
8. Kazi Valéria	BVSC	2:20.4
9. Nagy Katalin	Hatvani VSC	2:20.8
10. Nagy Zsuzsa	BEAC	2:22.5
11. Dávid Katalin	Nagyk.Bányász	2:23.1
12. Tompay Olivérné	MTK	2:26.5
13. Horváth Mária	Nagyk.Bányász	2:26.8

80 m gát :

1. Rózsavölgyi Jánosné	Bp.V.Meteor	11.5
2. Németh Ida	U. Dózsa	11.7
3. Benkovics Györgyi	Bp.Honvéd	11.9
4. Horváth Jánosné	U.Dózsa	11.9
5. Bácskai Mária	Bp.Honvéd	12.0
6. Kovács Annamária	Bp.Honvéd	12.2
7. Császi Gizella	Szoln.MÁV	12.3
8. Száraz Irén	U.Dózsa	12.4
9. Papp Emőke	TFSE	12.4
10. Császi Katalin	Szoln.MÁV	12.5
11. Szabó Ildikó	FTC	12.5
12. Balla Györgyi	MPSC	12.8

Magasugrás :

1. Gere	Jugoszláv	166
2. Keresztes Márta	BEAC	160
3. Steitz Anna	TFSE	160
4. Szilas Éva	Vasas	160
5. Mihályfi Éva	DVTK	160
6. Gelei Éva	SZVSE	157
7. Kertai Teréz	Csepel	154
8. Várkonyi Ágnes	Szegedi Sp.isk.	154
9. Gulyás Ágota	MAFC	154
10. Óó Mária	TFSE	154
11. Halász Erzsébet	Józsefv.Sp.isk.	151
Cseh Katalin	Szoln.MÁV	151
13. Czapalai Gyuláné	U.Dózsa	151

Távolugrás :

1. Rózsavölgyi Jánosné	Bp.V.Meteor	596
2. Petró Orsolya	TFSE	591
3. Belnega	román	571
4. Kispál Jánosné	DVTK	565
5. Mihályfi Éva	DVTK	563
6. Bács Judit	Vasas	541
7. Kovács Annamária	Bp.Honvéd	537
8. Németh Ida	U.Dózsa	535
9. Kun Irén	Vasas	532
10. Endrődi Ilona	DEAC	528
11. Császi Katalin	Szoln.MÁV	524
12. F.Tóth Julia	Győri Dózsa	518
13. Kertai Teréz	Csepel	511

Súlylökés :

1. Bognár Judit	Bp.Honvéd	15.13
2. Kontsek Jolán	U.Dózsa	14.83
3. Mikuss Judit	U.Dózsa	14.77
4. Stugner Judit	U.Dózsa	13.88
5. Doóry Andrea	Bp.Honvéd	13.45
6. Rác Mária	MAFC	13.08
7. Miklós Dóra	Bp.Honvéd	12.65
8. Babai Edit	ZTE	12.22
9. Bartos Ilona	Bp.Spartacus	11.89
10. Dévai Katalin	Ganz-MÁVAG	11.86
11. Kótai Margit	TFSE	11.39
12. Kaposi Anna	Bp.V.Meteor	11.38

Díszkosztetés :

1. Kontsek Jolán	U.Dózsa	55.53
2. Stugner Judit	országos csúcs	
3. Catarama	U.Dózsa	50.19
4. Hofrichter	román	47.93
5. Bognár Judit	osztrák	47.40
6. Bucsányi Ida	Bp.Honvéd	45.49
7. Vigh Erzsébet	MAFC	42.63
8. Szatmári Jánosné	Vasas	40.21
9. Magyar Katalin	Bajai Építők	38.89
10. Kaposi Anna	Vasas	38.85
11. Kótai Margit	Bp.V.Meteor	38.76
12. Rácz Mária	TFSE	38.39
13. Bartos Ilona	MAFC	38.17
14. Miklós Dóra	Bp.Spartacus	37.98
	Bp.Honvéd	34.73

Gerelyhajítás :

1. Antal Márta	Vasas	52.19
2. Vigh Erzsébet	Vasas	51.42
3. Diaconescu	román	51.17
4. Strassner	osztrák	50.39
5. Dusnoki Zsuzsa	TFSE	45.72
6. Pitrolffy Katalin	MAFC	43.86
7. Miklós Judit	Bp.Honvéd	42.80
8. Kacsics	jugoszláv	41.02
9. Miltényi Márta	MAFC	40.45
10. Rigó Mária	Orosz. Kinizsi	39.81
11. Radnai Ágnes	Vasas	39.53
12. Légrádi Zsuzsa	Bcsabai MÁV	39.52
13. Németh Angéla	Bp.V.Meteor	37.91
14. Bori Judit	Bp.Honvéd	35.29

Kettős igazolások :Ujabb igazolásN é vRégi igazolás

Bp. Előre
Bp.Építők
MTK
Bp.Póstás SE
Vasas SC
Vasas Ikarusz
Vasas Izzó
1.sz. ITSK
9.sz. ITSK
12.sz. ITSK
Patrona Hungariae g.
József Attila gimn.
XIV.ker.Sportiskola
Fürst Sándor SK
Csepeli Sportiskola
Vajda Péter gimn.
SzVSE
Tömörkény gimn.
300.sz. ITSK
316.sz. ITSK
Budaörsi SC
Ceglédi VSE
Kaposvári Dózsa
Nagy Lajos g.,Sz hely
Nagykanizsai Dózsa

Schmoltz István
Hajtó Lujza
Simon Rózsa
Kéri Julia
Katona Irén
Mihalkó Sándor
Ifj.Tihanyi Károly
Szilaby András
Riczel György
Jakus Irén
Lékai Mária
Adám István
Branstetter Gyula
Mátész Magdolna
Tanyi Györgyi
Rétl Ágnes
Asztal Andor
Zöllei Ágnes
Mráz János
Keve Miklós
Sallay István
Császár Imréné
Szűts Béla
Heckenast Bálint
Fejér Attila

Csepel SC
Kertészeti Technikum
IX.ker.Martos Flóra gimn.
Bp.V.Meteor SK
Szilágyi Erzsébet gimn.
Vasas SC
MFSC
GSE
Bp.V.Meteor
Bp.V.Meteor
Nagykanizsai Bányász
Józsefvárosi Sportiskola
7.sz. ITSK
Gödöllői MEDOSZ
Csepel SC
Szarvasi MEDOSZ
Kunszentmiklós, Damjanich gimn.
Szegedi Sportiskola
Székesfehérvári Vasas
Dunaujvárosi Vasas
Biai SC
Nagykőrösi Kinizsi
TFSE
Szombathelyi Haladás
Bp.V.Meteor

Fent felsoroltak versenyzési jogát felfüggesztjük átigazolásuk, illetve igazolásuk rendezéséig. Amennyiben f.évi október hó 31-éig az egyesületek nem rendezik a fent felsoroltak és a 4.sz. Atlétikai Híradóban felsoroltak kettős igazolásait, úgy az ez évben elért eredményeiket megsemmisítjük és azokat sehol sem vesszük figyelembe. Egyben az utóbbi igazolásaikat megsemmisítjük és azokat a nyilvántartásból töröljük.



J e g y z ö k ö n y v

készült Szegeden, az 1962. július 22-én megtartott országos marathoni bajnokságról és a Szegedi Spartacus nemzetközi marathoni futóversenyéről.

1. Szalai Béla	MTK	2634:22.2
2. Kun István	Honvéd	2638:45.6
3. Vaclav Bartunek	Csehszlovákia	2645:31.0
4. Percze Lajos	MAFC	2657:42.0
5. Ladányi Tibor	Törekvés	2657:53.8
6. Mihajlo Matic	Jugoszlávia	2658:15.8
7. Tóth Miklós	Honvéd	2659:01.4
8. Palla Kálmán	Honvéd	3602:31.2
9. Kovács Zoltán	Honvéd	3604:12.8
10. Nagy Pál	Ganz-MÁVAG	3607:58.4
11. Berecz János	Honvéd	3615:19.8
12. Gyuricza János	Szeg.Spart.	3618:02.6
13. Temesvári Gyula	Szeg.Spart.	3618:45.6
14. Zalavári Ferenc	Törekvés	3619:38.4
15. Simon István	Csepel	3623:52.0
16. Molnár Sándor	MTK	3625:04.2
17. Schirilla György	Vasas	3631:23.8
18. Bendó Gyula	MTK	3632:34.0
19. Várszegi József	Vasas Izzó	3633:10.6
20. Hornyák Ferenc	Ganz-MÁVAG	3634:47.6
21. Lázók Károly	Előre	3634:57.2
22. Belk Árpád	Ormosb.Bány.	3638:31.4
23. Tesch Ferenc	Előre	3659:31.6
24. Bujna Ferenc	Honvéd	szinten tul
25. Váczi Mihály	Előre	szinten tul

Csapatversenyben:

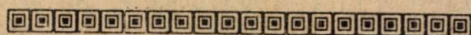
1. Magyarország A	/Szalai, Kun/	5613:07.8
2. Magyarország B	/Percze, Ladányi/	5655:35.8
3. Magyarország C	/Tóth, Palla/	6:01:32.1

Magyar bajnokságban:

1. Szalai Béla	MTK	2634:22.2
2. Kun István	Honvéd	2638:45.6
3. Percze Lajos	MAFC	2657:42.0
4. Ladányi Tibor	Törekvés	2657:53.8
5. Tóth Miklós	Honvéd	2659:01.4
6. Palla Kálmán	Honvéd	3602:31.2

Csapatversenyben:

1. Bp.Honvéd	/Kun, Tóth, Palla/	8640:18.2
2. MTK	/Szalai, Molnár, Bendó/	9632:00.4



A Magyar Athletikai Szövetség hivatalos lapja
Szerkesztőség: Budapest, V. Rosenberg házaspár-utca 1.
Kézirat gyanánt
Főszerkesztő: Farkas Pál
Felelős szerkesztő: Nyíró 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

Sport Kiadó Sokszorosító Üzeme

Felelős a Vállalat Igazgatója

