# ATLÉTIKAI Hirdető

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG * HIVATALOS LAPJA *

8

PEA 1962 BEOGRAD

# Atlétikai híradó

VI. ÉVFOLYAM A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA 1962. ÉV 8. SZÁM

## a LEGKÖZELEBBI ATLÉTIKAI Európa Bajnokság BUDAPESTEN

Az olimpiai játékok után atlétikában - de mondhatjuk ugy is, hogy általában - az atlétikai Európa-bajnokságok jelentik küzdelemben és külsőségekben a legnagyobb sportesemény t.

Az 1934.évi torinói első Európa-bajnokságtól a belgrádi VII.Európa-bajnokságig az európai atlétika igen nagy fejlődésen ment át. A négy évenként megrendezésre kerülő nagy európai vetélkedő rendezőknek és résztvevőknek egyaránt nagy élményt jelentett. Ezeken a viadalokon adnak számot egyes országok atlétikájuk helyzetéről és mérik le sportáguk fejlődésének görbéjét. Az Európa-bajnokságok arra is választ adnak, hogy a soron következő olimpiai játékok előtt hogyan állnak felkészülésben.

Ezek után rá szeretnék térni tulajdonképpeni mondanivalóm lényegére. Ugyanis ebben az évben harmadszor kértük az atlétikai Európa-bajnokságok rendezésének jogát. Két izben, ha minimális különbséggel is, de alulmaradtunk vetélytársainkkal szemben. Első izben 1954-ben a római kongresszuson a Nemzetközi Atlétikai Szövetség Európa Bizottsága 6:6 arányu szavazás után elnöki döntéssel Stockholmnak adta a rendezést. Az ezt követő Európa-bajnokság rendezési jogának odaitélésekor az 1958.évi barcelonai kongresszuson Belgráddal szemben maradtunk alul. Szövetségünk vezetőinek kedvét a kétszeri kudarc sem vette el. Harmadizben is megpályáztuk azt.

Ez év november 10-én Prágában tartotta Európa-Bizottságunk szokásos évi értekezletét, melynek egyik napirendi pontja éppen az 1966.évi Európa-bajnokság megrendezésének odaitélése volt. Erre az ülésre Szövetségünk küldöttsége nagy várakozással és izgalommal utazott el.

Az 1966.évi bajnokság rendezési jogáért öt város: Athén, Budapest, Bukarest, Helsinki és Varsó pályázott. A baráti országok képviselőinek moszkvai megbeszélésén arra a megállapodásra jutottak, hogy minden szempontból Budapest kérését kell támogatni. Ezért Bukarest és Varsó lépjen vissza. Az utolsó pillanatban ez meg is történt. A megváltozott körülmények után már csak három város maradt versenyben.

Az előzetes beszélgetések alkalmával Helsinkit láttuk vetélytársnak - mint ahogyan az később be is bizonyosodott. Velük szemben mellettünk szólt, hogy 10 évvel ezelőtt Helsinkiben volt egy olimpia, ellenünk pedig az, hogy az 1962.évi Európa-bajnokság szomszéd országban, Jugoszláviában volt. Ha azt nézzük, hogy Budapest és Belgrád között mindössze 340 km van, akkor ez valóban nem kedvező körülmény. A többi feltétel versenyében már nem volt nagy különbség. Athén már azzal esett ki a versenyből - amint azt a Bizottság meg is állapitotta, - hogy még nem rendelkezik olyan létesitménynyel, ahol ilyen nagyszabásu versenyt le lehetne bonyolitani.

Az Európa Bizottság meghallgatta mindhárom szövetség képviselőjét és ugy döntött, hogy az 1966.évi Európa-bajnokság rendezési jogát Budapest kapja. A szavazatok megoszlása a következő volt: Budapest 10, Helsinki 6, Athén 0.

Tehát Budapesten lesz a legközelebbi Európa-bajnokság. Ez a döntés egyben azt is jelenti, hogy az atléta-társadalomnak az egyéb napi feladatán kivül az elkövetkezendő négy évben igen nagy és sokrétü feladatot kell megoldania. Nem kivánom részletezni ezeket a feladatokat, de egynéhányat közülük mégis ki szeretnék emelni.

Olyan nagylétszámu versenybiró gárdát kell kiképeznünk, amely minden tekintetben meg tud felelni azoknak a követelményeknek, amelyek ilyen verseny lebonyolitásánál kivánatosak. Néhány évvel ezelőtt a magyar versenybirák müködése világviszonylatban is közismert volt. Az utóbbi két-három évben azonban a jól összeszokott gárda részben kiöregedés, részben egyéb okok miatt megfogyatkozott és a gépezet akadozni kezdett. Több fiatal versenybirót sikerült bekapcsolni, azonban a versenyek rendezésének szinvonalában visszaesés tapasztalható. Ezen a területen kell elsősorban javitani.

Meg kell mondanom, hogy a meglévő versenybirákkal ezt a nagy világversenyt megoldani nem tudjuk. Még az 1963.év folyamán feltétlenül hozzá kell fognunk ujabb versenybirák képzéséhez. Sok fiatalt kell bevonni az uj versenybiró-tanfolyamokra. Eze-

ket a versenybirákat pedig majd meg is kell tartani.

Ugyanakkor nem szabad megfeledkeznünk a versenybiró továbbképző tanfolyamokról sem. Ilyen nagy versenyen minden versenybirónak hibátlanul kell ellátnia feladatát. Át kell térnünk a fokozott specializálódásra. Már most meg kell kezdeni 4-5 jó inditó képzését de ugyanez szükséges az időmérők és témérők képzésében is.

Ha a budapesti Európa-bajnokságok lebonyolitása után azt akarjuk megállapitani, hogy az jól sikerült, szükséges, hogy atlétáink is jól szerepeljenek. Ezért szakembereinknek már most hozzá kell látniok a munkához, ha azt akarjuk, hogy ezen a területen is megálljuk helyünket.

Négy év nagyon hosszu idő, ugyanakkor nagyon rövid is. Minden percet ki kell használni. Ezuton is kérem edzőinket, kövessenek el mindent az 1966.évi jó szereplés érdekében, áldozatos munkájukkal járuljanak hozzá, hogy minél jobb és erősebb csapat álljon rendelkezésünkre erre az évre.

Valószinüleg nagy hatással lesz a magyar fiatalságra az, hogy Budapesten kerül megrendezésre a következő atlétikai Európa-bajnokság. Ezt a hatást kellően ki kell használni olyan irányban, hogy minél több fiatal kapcsolódjék be az atlétika rendszeres üzésébe. Ha ezt a lehetőséget jól kihasználjuk, minden bizonnyal éreztetni fogja hatását, javulni fognak az átlageredmények, de emelkedni fog legjobb versenyzőink eredményszintje is.

A sportág szeretőinek, de legfőképen az illetékes állami és sportvezetőknek igen nagy és sokrétü feladatot kell megoldani.

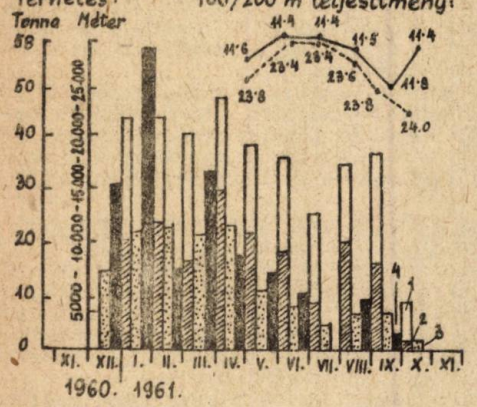
Erre a szép és felelősségteljes munkára kérem fel a sportvezetőket, edzőket, versenybirákat és nem utolsó sorban a magyar ifjuságot, közöttük versenyzőinket is.

Bartha Bertalan
a MASZ elnöke

---

Galina Jurova:

# MARIA ITKINA edzéstapasztalatai




= futás 3/4 erővel, teljes gyorsaságig

= 150-300 m-es iramfutások

= speciális futó- és ugrógyakorlatok

= erőnléti gyakorlatok sulymegterheléssel és sulyzóval

Az élsportoló korszerü edzése bonyolult folyamat. Az alkalmazott módszerek mennyiségi és minőségi törvényszerüségei, amelyek több éves, mindent átmozgató edzésrendszerek eredményeképpen jöttek létre, annak változatai, a sportoló egyéni sajátosságainak felismerése, egyszóval az edzés tudományának elsajátitása mindannyiunk részéről sok esztendei edzői munka szorgos kiértékelését és beható elemzését kivánja meg. Egy-két esztendő anyaga mindehhez elégtelen lenne. Ahhoz hogy végső következtetéseket vonhassunk le és azok helyességéről meggyőződhessünk, sok esztendőn át végzett elmélyült tanulmányozás szükséges. Ennek alapján kerülnek birtokunkba azok a minden edző számára igen fontos adatok, amelyeknek alapján ifju sportolókból biztosan, hibamentesen és gyorsan bajnokok és csucstartók lehetnek.

1946.óta foglalkozom országunk válogatott csapatának női vágtázóival. Ezen hosszu idő alatt tarsolyomban gazdag edzői tapasztalatokat halmoztam fel. Különösen érdekes feladat a szovjet atlétika eddigi legjobb vágtázójának, Maria Itkinának, a sport érdemes mesterének edzéseit követni. Itkina a 400 m-es sikfutás világcsucstartója /53.4/, a 200 m-es sikfutás Európa-csucstartója /23.4/, kétszeres Európa-bajnok /1954-ben 200, 1958-ban 400 méteren/ és sokszoros szovjet bajnok 100-200-400 méteres távokon.

Itkina viszonylag későn, 18 éves korában kezdett atlétizálni /1932.novemberében született/. Először felcseriskolát végzett, majd a minszki Testnevelési Intézetbe iratkozott be, amellett sportolt is. 1954.óta Borisz Boriszovics Levinov, egyik legtapasztaltabb sportoktatónk keze alatt dolgozik. Sokat segitett neki a válogatott csapat vágtázóinak edzője, Vladimir Filin is. Maria Itkina edzése az utánpótlás számára követendő példa: hasznukra válik, ha csucstartónőktől megtanulják az állhatatosságot, munkaszeretetet és a kitüzött cél állandó szem előtt tartását.

Mielőtt az edzések részletkérdéseivel foglalkoznánk, nézzük meg, hogy Maria Itkina eredményei, 9 éves versenyzői pályafutása alatt hogyan alakultak. Az 1.sz. táblázatban felsoroltam az 1953. és 1961.közötti legjobb eredményeit.

## Itkina legjobb eredményei

| Távok | 1953 | 1954 | 1955 | 1956 | 1957 | 1958 | 1959 | 1960 | 1961 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 60 m | 7.7 | -- | -- | 7.4 | 7.5 | -- | 7.5 | -- | 7.3 |
| 100 m | 12.2 | 11.9 | 11.7 | 11.5 | 11.6 | 11.5 | 11.5 | 11.4 | 11.4 |
| 150 m | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 17.3 | 17.7 | -- |
| 200 m | 24.7 | 23.8 | 23.8 | 23.4 | 23.9 | 23.7 | 23.7 | 23.6 | 23.4 |
| 250 m | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 31.5 | -- |
| 300 m | --- | -- | -- | -- | -- | 39.7 | 38.4 | -- | 38.5 |
| 400 m | 55.8 | -- | 53.9 | 54.6 | 53.6 | 53.6 | 53.4 | 53.8 | 53.8 |

A sprinter sportteljesitményeit nem kizárólag az eredmények fémjelzik. Itkina e 9 év alatt összesen 541 alkalommal indult különböző távokon a következő részletezés szerint:

1953-ban: 23 rajt, 1957-ben: 62 rajt
1954-ben: 49 " 1958-ban: 62 "
1955-ben: 71 " 1959-ben: 55 "
1956-ban: 86 " 1960-ban: 68 "
1961-ben: 65 "

Ezen belül 100 m-en 187, 200 m-en 171, 400 m-en 45, 4x100 m-es váltóban 83, 4x200 m-es váltóban 21 alkalommal futott.

Hogyan alakult Itkina teljesitményeinek állandósága az egyes években?

A válasz a 2.sz. táblázatból olvasható le.

### A 100 és 200 m-es sikfutásban elért eredményei 1953-1961-ig

| Telj. | 1953 | 1954 | 1955 | 1956 | 1957 | 1958 | 1959 | 1960 | 1961 | Össz. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11.4 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 4 | 6 |
| 11.5 | - | - | - | 2 | - | 1 | 3 | 1 | 4 | 11 |
| 11.6 | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 3 | 12 |
| 11.7 | - | - | 1 | 1 | 4 | 2 | - | 5 | 1 | 14 |
| 11.8 | - | - | 2 | 8 | 6 | 3 | 4 | 4 | 6 | 33 |
| 11.9 | - | 3 | 5 | 9 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 30 |
| 12.0 | - | 3 | 6 | 5 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 22 |
| 12.1 | - | 6 | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 | - | - | 15 |
| 12.2 | 1 | 3 | 3 | 4 | - | 3 | - | - | 1 | 15 |
| 12.3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | - | - | - | 14 |
| | | | | | x x x | | | | | |
| 23.4 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 2 | 3 |
| 23.5 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 1 | 3 |
| 23.6 | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | 1 | 3 |
| 23.7 | - | - | - | 2 | - | 2 | 3 | 2 | 1 | 10 |
| 23.8 | - | 1 | 1 | 3 | - | - | 3 | 1 | 3 | 12 |
| 23.9 | - | - | - | 2 | 1 | 1 | 1 | - | - | 5 |
| 24.0 | - | - | - | 8 | 1 | 2 | - | 2 | 1 | 14 |
| 24.1 | - | - | 3 | 2 | 2 | - | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 24.2 | - | 1 | 1 | 3 | 4 | 5 | 2 | 2 | 1 | 19 |
| 24.3 | - | 3 | 3 | 1 | - | 2 | 3 | 1 | 1 | 14 |
| | | | | | x x x | | | | | |

Megjegyzés: 12.3 100 m-es és 24.3 200 m-es eredménynél gyengébbet a táblázatban nem tüntettem fel.

A számok azt mutatják, hogy sok esztendei edzés után a 200 méteres eredmények állandósága 1960-1961-ben volt feltünő. Később behatóan tárgyalunk erről, hogy ezeket a kedvező adatokat hogyan befolyásolták az edzésrendszerben végrehajtott alapvető változtatások. A számok tükrében látható, hogy Itkina 200 méteren már 1956-ban igen állandó formát ért el. Ennek ellenére, ebben az időben főleg kisebb jelentőségü belföldi versenyeken jeleskedett. Az év fontosabb versenyein és főleg a XVI.Olimpián veresé-get szenvedett. Ennek számos oka van. Legfontosabb ezek közül: a gyenge szinvonalu akarati felkészités, a nagy futótechnikai zavarok /görcsös futás/, az önellenőrzés hiánya, az éves felkészités terén jelentkező tervezési hibák.

### Az edzés sajátosságai.

A versenyző és edző csak sok esztendei tevékenység után tudja csak értékelni, hogy mit jelent egy tizedmásodperc, vagy egy centiméter. Sajnálatos látvány az a sportoló, aki évekig kinlódik és érdemleges teljesitményt mégsem ér el. A hiba az, hogy nem dolgozott helyesen. Éppen ezért az edzés elemzésénél nemcsak azt kell vizsgálni, hogy a sportoló mennyit dolgozott, mennyi munkát fektetett be, hanem arról is beszélni kell, hogyan edzett.

Itkina 9 éves pályafutásának, valamint két olimpiai ciklusának /1953-56 és 1957-60/ edzésmódszerei és eszközei a 3.sz. táblázatban találhatók. Már az első felületes rápillantás is felfedi az 1960. és 1961.évi sikerek "titkait".

A munka mennyisege nem az utóbbi 2 évben volt a legnagyobb. A maximumot 1958-ban érte el: ekkor 211.300 métert futott. Ebből csak 47.300 méter volt a 150-500 méteres táv /246 futás/, ezzel szemben 1960-ban 185.150 méter összmennyiség mellett 80.400 métert /400 alkalommal/ futott 150-500 méteres távokon. Nőtt a terepfutások száma is. Itkina gyakrabban állitott be edzéstervébe olyan játékokat, amelyek erőt, gyorsaságot, állóképességet és ügyességet igényeltek. Ez lehetőséget adott arra, hogy gyorsaságának időbeli tartamát jelentősen fokozza. 1960-ban fokozódott ereje is. Ezt két rekordszám igazolja: 199.000 kg sulyemelés és 1472 ugrás. Itkina állóképessége és futótechnikája ezen hatásos erőfejlesztési eszközök révén fejlettebb és gazdaságosabb lett.

Most arra a kérdésre válaszoljunk, hogy edz Itkina, milyen módszerekkel csiszolja technikáját, hogyan változott a megterhelés intenzitása és terjedelme az átfogó edzés folyamán.

A vágtázó futóedzésének legfőbb módszerbeli kérdése az, hogy a közepes gyorsaság hogyan tervezhető be 150, 200 és 300 méteres távokon. Itkinánál ez 1958-ban meglehetősen magas volt, különösen a formábahozás időszakában: pl.márciusban 12.2 mp-es 100 m után 18.4-et futott 150 m-en, 25 mp-et 200 és 40.2-t 300 méteren. Ez utóbbi közben a 100 m részideje 13.3 mp volt. Májusban már 18.2, 25.1 és 40 mp, juniusban pedig 18.0, 24.8, és39.8 volt eredménye ezeken a távokon. Megjegyzem, hogy ezek az iramfutások elég későn, csak márciusban kapcsolódtak be edzéstervébe. Ezzel az edzés intenzitása nagyobb lett, jelentős idegtartalékok használódtak el, amely miatt nem tudta futótechnikáját csiszolni és nem tudott hosszabb távokon megfelelő terjedelmü edzést folytatni.

Az edzésmunka összesitése 1953-1961-ig 3. számu táblázat

| | 1953 | 1954 | 1955 | 1956 | 1953-56. összesen | 1957 | 1958 | 1959 | 1960 | 1957-60. összesen | 1961 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | 51140 | 139840 | 162330 | 170870 | 524.180 | 81350 | 211300 | 195600 | 185150 | 673.400 | 184270 |
| 2. | 299<br>14460 | 795<br>30460 | 754<br>33380 | 870<br>35470 | 2.718<br>113.770 | 482<br>22740 | 554<br>32220 | 710<br>35000 | 655<br>32200 | 2.401<br>122.160 | 603<br>26120 |
| 3. | 62<br>14300 | 101<br>18240 | 174<br>30190 | 219<br>41690 | 556<br>104.420 | 100<br>20000 | 246<br>47300 | 309<br>58140 | 400<br>80400 | 1.055<br>205.840 | 422<br>90960 |
| 4. | 0 | 47740 | 67380 | 81240 | 196.360 | 52140 | 109200 | 55200 | 54300 | 270.840 | 73740 |
| 5. | 3080 | 3600 | 3960 | 5220 | 15.860 | 19920 | 139500 | 175800 | 199000 | 534.220 | 197650 |
| 6. | 10 | 255 | 970 | 915 | 2.150 | 557 | 632 | 864 | 1472 | 3.525 | 814 |
| 7. | 42<br>9:30 | 40<br>15:20 | 35<br>10:40 | 66<br>22:00 | 183<br>57:30 | 57<br>23:00 | 82<br>40:00 | 66<br>47:00 | 90<br>47:00 | 295<br>157:00 | 53<br>30:00 |

1 = 20-500 m-es futások 3/4 erővel, a legnagyobb gyorsaságig

2 = ebből térdelőrajttal /a futások száma és ezek távjának összege/

3 = ebből 150-500 m /a futások száma és ezek távjának összege/

4 = speciális futó- és ugrógyakorlatok /méterben/

5 = gyakorlatok terheléssel; sulyemelő gyakorlatok /kg-ban/

6 = különféle ugrások száma

7 = mezei futás és sportjátékok /az idő órában, melyet ezekre forditott/

1960-ban a futás sebességét mértékletesen fokoztuk /márciusban 150 m: 21.0, 200 m: 30.3, 300 m: 47.0 mp, májusban 19.5, 28.0 és 44.7, juniusban 25.5/. Igy Itkina nyugodtabb ütemben edzhetett, idegtartalékot halmozhatott fel, melyek kedvezően hatottak futótechnikájára és megteremtették a jó és egyenletes teljesitmények előfeltételeit.

Az 1960-61.évi jelentős javulás másik oka az volt, hogy 1958-tól az edzés legfontosabb periódusa az előkészületi szakasz volt. Mig 1957-ben a háromnegyed és teljes erővel lefolytatott futások száma 200 és 500 méter között az előkészületi szakaszban 31.000, a versenyidőszakban 50.350 volt, ez a mennyiség 1958-ban 113.200, ill. 98.100 méterre, majd 1959-ben 100.600 és 95.000 méterre növekedett.

Mindez azt bizonyitja, hogy az évi edzésterv kialakitásánál a fő terhelést az előkészitő időszakra kell összpontositani, a maximumnak a pályaidény kezdetére kell esnie, mig az edzés intenzitásának /iramának/ ebben az időben mértékletesebbnek kell lennie, csak a versenyidőszak kezdetére kell fokozódnia. A versenyidőszak kezdetén csökken az edzésmunka mennyisége, terjedelme,de növekszik az intenzitása és elfoglalja helyét a rendszeres versenyzés. A versenyidőszakban mindez az eredmények javulását és állandóságát eredményezi.

Itkina 1961.évi edzésének grafikus ábrázolását az 1.sz. ábra mutatja, melyből leolvasható a végtázó terhelésének tervezése. Meg kell azonban mondanom, hogy 1958-ban Itkina és edzője hibát követett el: a fokozódó megterhelés mellett az előkészületi szakaszban nem csökkentették az intenzitást igy a várt eredmény nem következhetett be. Ezért Itkina márciusban csökkentette az edzésadagot és csak 2-3 hónap mulva - további csökkentés után - érte el a 23.7 mp-et 200 méteren.

Az ábrából látható, hogy 1961-ben a futóedzés terjedelme, az erőfejlesztés, az ugró- és futógyakorlatok mennyisége hullámvonalszerü képet mutat, a formábahozás idején érte el csucspontját, március-áprilisban visszaesett és juniusban minimumra csökkent. Éppen ebben az időben futott 11.4-et és 23.4-et a Szovjetunió-USA viadalon. Augusztusban és szeptember elején ismét nő a megterhelés, mely csak a szovjet bajnokság előtt csökken. Ennek tudható be, hogy Itkina a tbiliszi versenyen kiválóan szerepelt.

Itkina a saját bőrén tanulta meg a helyes tervezést. Ez azonban nem jelenti azt, hogy további lehetőségei nincsenek, pl.: a 150-500 m közötti futások mennyisége a formábahozás idején jobban tervezhető, sőt még a versenyidőszakban is. Ugy gondolom, hogy még jobb eredmények érhetők el, ha a formábahozás idején és a versenyidőszakban a 150-500 m közötti futások számát 200-ra növeli.

Gulyás Pál:

# Bemutatjuk FEJÉR GÉZÁT

Az elmult év folyamán sok szó esett atlétikánk utánpótlásáról. Tény, hogy nem állunk nagyon jól, de meg kell állapitanunk azt is, hogy vannak tehetségeink, akik egy-két éven belül rendszeres és következetes munkával felzárkózhatnak legjobbjaink mellé, sőt tul is szárnyalhatják őket. Ezen fiatal tehetségekről legtöbbször csak annyit tudunk, hogy milyen eredményeket értek el, hogyan fejlődtek az év folyamán, megnyerték az ifjuságí bajnokságot, de legtöbben nem ismerjük, hogyan kezdtek, hogyan választották ki éppen az atlétika ezen ágát, milyen munkamennyiséget fektettek be a felkészülésbe, mik a célkitüzéseik, elgondolásaik és - ha semmi sem jön közbe - milyen reményekkel nézhetünk a jövőbe.

Fejér Géza nem rég tünt fel eredményeivel. Fejlődése szinte üstökösként áll előttünk. Tudjuk róla, hogy fiatal, tudjuk, hogy komolyan dolgozik; láttuk, hogy szeret versenyezni és igen jó versenyző is. Érdekes lesz, ha tőle és edzőjétől közelebbi felvilágositásokat kaphatunk az előbbiekre, melyeket - ugy gondolom - érdemes lesz behatóan tanulmányozni és talán egy kissé követendő példának tekinteni. Ismerjük edzőjét, Söjtör Józsefet, aki maga is sulylökő volt; tudjuk, hogy minden szabad idejét az atlétikának szenteli, állandóan az ujat keresi. Sokat kisérletezett, sokat olvas külföldi szakcikkeket. Az a tipusu edző, aki soha sincs megelégedve azzal, amit jelenleg tud, igyekszik tanulni, tapasztalni, fejlődni és mindezeket edzéseiben is érvényesiteni. Tudását nem rejtegeti, tapasztalatait szivesen átadja.

Söjtör József versenyzői részére elkészíti edzésterveit, naplót vezet s igy minden edzésről, felkészülési időszakról, versenyről, évi munkájáról teljes felvilágositással tud szolgálni. Éppen ezért választottam őt és kértem fel, hogy válaszoljon alábbi kérdéseimre.

Mielőtt azonban a kérdéseket és válaszokat ismertetném, szeretném előljáróban leszögezni, hogy Fejér Géza felkészitése, edzésbeosztása, edzéseinek megterhelése másoknak csak irány lehet. Helytelen lenne bárki részéről is a teljes másolás, utánzás, hiszen minden egyén más és más, nincs két ifju atléta, aki ugyanolyan felkészülési tervvel dolgozhatna. Ezért azt ajánlom a versenyzőknek, hogy tanulmányozzák Söjtör József edző és Fejér Géza versenyző nyilatkozatait, hasonlitsák össze a maguk által végzett munkával, vonják le a hasznos következtetéseket és a jövőben ilyen szellemben igyekezzenek dolgozni. Az edzők pedig hasonlitsák össze saját elgondolásaikkal, tervezésükkel, edzésvezetésükkel az itt tapasztaltakat, igyekezzenek e példa nyomán még lelkiismeretesebb, még jobban előkészitett munkával felkészíteni a rájuk bizott ifjuságot.

## Fejér Géza válaszai:

### 1./ Hogyan kapcsolódott be az atlétikába?

1960-ban testnevelő tanárom sulylökésben inditott egy iskolai versenyen. Sajnos, többen megelőztek, mely nagyon bántott. A sulylökést azonban megszerettem. Otthon, kertünkben ezentul kövekkel dobáltam, hogy a legközelebbi versenyen jól szerepelhessek. Még a nyár folyamán - testnevelő tanárom tanácsára - a XVIII.ker.Sportiskolába iratkoztam be, ahol volt testnevelő tanárom foglalkozott a dobókkal. A serdülők versenyén 5 kg-os golyóval 12.66-ot értem el. - Három hónap mulva jelentkeztem a Bp.Honvédban Söjtör József edzőnél, akivel azután ősztől kezdve elkezdtem a rendszeres edzést.

### 2./ Hogyan értékeli eddigi teljesitményeit?

Nagyon örülök az eredményeknek. Meg kell azonban mondanom, hogy ilyen jó eredményekre nem számitottam. Mindent megtettem, amit edzőm mondott, az edzésterveket pontosan végrehajtottam. Ezentul is mindent meg fogok tenni, mert tudom, hogy ma a követelmények olyan magasak, hogy jó eredményt csak igy lehet elérni.

### 3./ Mik a jövő célkitüzései?

Szeretnék kikerülni a tokyói olimpiára, majd 1966-ban a Budapesten megrendezésre kerülő Európa-bajnokságon fő számomban, a sulylökésben jól szerepelni. Ezeket a terveket edzőmmel szoktam elkészíteni. Igyekezni fogok azokat mindenben betartani és az előre kitüzött eredményeket elérni. Ugy tudom, hogy jövőre a nagy golyóval az érdemes sportolói szint a cél /17.30/, 1964-ben pedig 18.50. Ifjusági szerrel 19, illetve 20 méter. Jövőre nem erőltetjük a nagy eredményeket, mert a további célok érdekében a távlati felkészitési terv alapján dolgozom. Még egy célkitüzésem van: szeretnék minél erősebb lenni!

### 4./ Véleménye szerint milyen áldozatokat követel fejlődése?

Tisztában vagyok azzal, hogy nagy eredményeket csak rendszeres és igen sok munkával lehet elérni. Ezt pedig csak sportszerü életmóddal lehet megvalósitani. Számomra azonban ez a munka nem "áldozat", szeretem csinálni és mindent ennek érdekében végzek. Nem dohányzom, nem iszom és nem is fogok soha. A Láng gépgyárban reggel 1/2 7-kor kezdem a munkát. Minden este időben fekszem le. Szórakozásomat a Honvéd klubban megtalálom: itt van TV, játékterem, rendszeres müsoru mozi; itt vannak barátaim, akik között jól érzem magam, szinte második otthonom ez. Mindenki ismer és szeret, nem is vágyom más szórakozás után. Ami munkámat illeti, tudom, lesznek még nagyon nehéz időszakok, az eredményekért meg kell dolgozni. Ezt tettem eddig is és hajlandó vagyok a továbbiakban is mindent megtenni amiről tudom, - vagy az edzőm mondja - hogy a későbbi eredmény érdekében szükséges.

## Söjtör József válaszai a feltett kérdésekre:

### 1./ Milyen képességekkel rendelkezik Fejér?

Fejér Géza 193 cm magas, jelenleg 107 kg 1945.április 20-án született, tehát az elmult versenyidényben volt elsőéves ifjuságí versenyző. Fiatal kora óta nagy mozgásvágygyal rendelkezik, testalkata eléggé arányos. Izmai hosszuak és viszonylag már eléggé ki-

dolgozottak. - Szorgalmas, lelkiismeretes, az edzések betartásában igen szófogadó. Szereti az atlétikát, természetesen kedvenc száma a sulylökés. De szivesen dob diszkoszt sőt néha kalapácsot is. Ugyancsak mindenkor készségesen végez bármiféle kiegészitő munkát /futások, ugrások, rajtok/, vagy bármilyen labdajátékot is. - Éltető eleme a versenyzés. Erre megragad minden alkalmat, nemcsak a hétvégi hivatalos formában, de sokszor az edzéseken is összecsap edzőtársaival a kiegészitő számokban, vagy a különféle "vasalódobásokban". - Felfogása józan-, célkitüzései reálisak, még ha magasra törőek is. Tisztában van azzal, hogy a jó eredményt sok és kemény munkával lehet csak elérni és ezt vállalja is.

2./ Hogyan fogtak a munkához?

1960. nyarán jelentkezett a Bp. Honvédban. Ebben az időben nem járt még rendszeresen edzeni. 5 kg-os sulygolyóval 12.66 m-es eredménye volt. Ugyanezen év végén, a versenyidény befejezésekor, amikor ismertettem a következő évi célkitüzéseimet, Fejér Géza részére a serdülő bajnokságon való helyezés elérését jelöltem ki. Az első időben az volt a célunk, hogy az általános mozgáskészséget, valamint a szükséges alapképességeket fejlesszük minél sokoldalubban. A tél folyamán szorgalmával, majd később éppen ennek következtében fejlődésével is kitünt. - Ebben az évben tértem át sulylökésnél a kétlábas indulásra. Fejér Géza - mint aki korábban igen széteső mozgással rendelkezett, célkitüzéseinkben ugyis a dobótechnika teljes uj felépitése szerepelt - volt az első, aki elgondolásaimat ilyen formában a gyakorlatban is megvalósitotta. - Munkánk célja tehát kezdetben a sokoldaluságon alapuló alapképességek fejlesztése volt, ugyanakkor ezzel párhuzamosan a távolabbi céloknak megfelelő fejlődőképes dobótechnika kialakitása. Az utóbbira a Honvéd fedettpálya kiválóan alkalmas volt, ahol januártól kezdve hat héten keresztül heti 3 alkalommal végeztünk sulylökésben dobótechnikai munkát is. Az általános erő fejlesztésében elég gyorsan haladt, mig a technikánál nagy nehézséget okozott, hogy gyengék voltak a lábai, emiatt indulása magasról történt. - A távolabbi célokon kivül a sokoldalu munkát az is indokolta, hogy igen gyorsan nőtt és a tapasztalatok szerint ebben az időszakban nem tanácsos tulságosan erőltetni a speciális, valamint az erősitő munkát. Egy év alatt csaknem 10 cm-t nőtt, elérte a 190-es magasságot; ez volt az oka, hogy vékony testalkata ellenére is 90 kg volt.

A fedettpályán kisérletképpen bevezetett versenyzést sem hagyta ki és eredményei ujabb kitünő adottságokat jeleztek - lényegesen tulszárnyalta edzéseredményeit. Ez a szokása azóta állandósult.

Az első év edzésadagja semmiben sem különbözött a többi serdülő edzésmunkájától. A sulylökésen kivül mindig végzett kiegészitő ugrásokat és futásokat. Edzésein váltogatták egymást a rajtok és repülőfutások, a távol-, magas- és helyből ugrások. Gyakran végzett 12o-15o méteres tempófutást. A versenyidényben heti három alkalommal sulyemelést is végzett.

Fiatalokkal szemben nem vagyok az aszketikus felfogás hive. Ezért a nyár folyamán nem korlátoztam a pálya mellett történő strandolást és a vizbeugrást sem, sőt, főleg a nagy melegben, ezt örömmel elő is segitettem. Fejér ebből a kiegészitő sportból alaposan kivette részét.

Ebben az évben komoly feladatot a serdülőbajnokság jelentett csupán. Annak ellenére, hogy jobb kézfejét a versenyt megelőzően munkahelyén alaposan elvégta és nem edzett a sulylökésre, nagy küzdelem után a versenyt megnyerte. Olyan edzésmunkát végeztünk, amelyet dobás nélkül lehetett véghezvinni.

Diszkoszt ekkor még nagyon kevesett dobott. Kb. 40 m körül tudott, a bajnokságon ötödik lett. Ebben a számban fejlődésére jellemző, hogy a szeptemberi országos ifjusági bajnokságon diszkoszvetésben 50.75-ös eredménnyel harmadik lett, ugyanakkor sulylökésben az igen erős mezőnyben nem tudott a döntőbe kerülni. A versenyidény végére sulylökésben hétről-hétre javitott egyéni csucsán: a 16.57-es 5 kg-os eredménye mellett 6 kg-os golyóval is Siófokon 14.59-et ért el.

3./ Mi volt az első év tapasztalata és ennek alapján milyen célokat tüztek ki a következő évre?

Az első év után - annak tapasztalatai alapján - közösen tüztük ki a konkrét célokat. Ezt a munkát minden I. és II. osztályu versenyzővel egyénileg külön-külön elvégzem az alábbiak szerint:

Fejér Géza 1962. évi felkészitési tervezete.

Legjobb eredményei 1961-ben:

| | |
|---|---|
| Sulylökés - 5 kg:.... | 16.57 |
| Sulylökés - 6 kg:.... | 14.59 |
| Diszkoszvetés 1.5 kg: | 50.79 |
| Kalapácsvetés - 5 kg: | 49.07 |

Rövid értékelés:

Az elmult versenyidény volt az első rendszeresen átdolgozott éve. Korábban nem volt téli felkészitése és csak sulylökéssel foglalkozott. A dobótechnikája sokat javult. Lényeges változtatást jelentett a kétlábas inditás. Jelenlegi mozgása már további fejlődési lehetőséget biztosit számára. Nagy fizikummal és kivételes mozgásvággyal rendelkezik. Kellő szorgalma és gyorsasága is van. - Különös gondot kell forditania a mozgáskészsége fejlesztésére, aminek fejlődésével arányban javulhat a későbbiek folyamán technikája is. További feladatok: az általános és speciális erő fejlesztése. - Olyan testi felépitéssel rendelkezik, amelynek tervszerü továbbfejlesztésével valóban kiemelkedő eredményeket érhet el, ha nem csökken szorgalma és a mozgások megtanulásában türelme ezzel arányban is lesz.

Célkitüzések 1962-re:

Átmeneti időszak. November.

A versenyidőszak végén kéthetes tetszőleges munka után az időszak jellegének megfelelően játékok, általános gimnasztika és az általános erő fokozását célzó sulyemelés szerepelt heti 3 alkalommal, amikor kis sulyokat emelt fokozatosan növekvő mennyiségben.

Alapozás.

A felkészülés e legfontosabb és leghosszabb szakaszát négy részre osztottuk - más-más sulyponti feladatokkal - hogy ezáltal elkerüljük az egyhanguságot és a változatosabb munka révén nagyobb intenzitásu és eredményesebb munkát végezhessünk.

I. időszak: december 1 - január 15-ig.

Fő cél: a képességek szélesfoku fejlesztésével a szervek élettani működéseinek kiterjesztése, az általános mozgásérzékelés fokozása, valamint az általános erő minél magasabb fokra emelése. - Az edzések anyaga a szokásos képességfejlesztő gyakorlatokon kivül heti három alkalommal végzett sulye-

melés az edzésterv szerint. A terhelés fokozatos növelésével az időszak végére kell az általános erőben a maximális fokot elérni.

II.időszak: január 15 - február 15-ig.

A képességfejlesztés tovább folyik,azonban a sulyemelésnél az általános erő céljából nem folytatjuk a terhelés növelését. Helyet kap a speciális erő növelése,ugyanakkor megkezdődik a technika alapelemeinek gyakorlása részmozgások utján.
A technikai munkát megelőzte a technika elméleti ismereteinek megtárgyalása, hogy a róla alkotott elképzelés alapján az egyes részmozdulatokat bele tudja illeszteni a teljes egészbe. Most a legtöbb az edzések száma /heti 6/ a technikára forditott többletidő miatt.

III.időszak: február 15 - március 15-ig.
Fedettpálya-idény.

Ebben az időszakban a technika fejlesztése a döntő. Ennek eredményes végrehajtása érdekében a terhelés csökken és a kiegészitő munka is teljesen atlétikus lesz.Gyorsasági gyakorlatok szerepelnek benne: rajtok,repülővágták, valamint különböző ugrások formájában. A képességfejlesztő munka fokozatosan csökken és alkalmazkodik a speciális erő és állóképesség fejlesztéséhez. - Sulyemelésnél például teljesen elhagyjuk az általános erő fejlesztését szolgáló "hagyományos gyakorlatokat", helyettük a speciális erőt fokozó gyakorlatokat növeljük. - A technikai munkát heti három alkalommal végezzük és ennek ellenőrzésére - másodlagos feladattal - versenyeken vesz részt sulylökésben és kiegészitő számokban is. Ugyanakkor a diszkoszvetést is megkezdi teljes mozgással - hálóbadobással.

IV.időszak: március 15 - május 1-ig.

Az elmult időszakban sulypontot képező technikai munka most átmenetileg szünetel - két hétig - mintegy érési időszakot képezve és helyébe az állóképesség fejlesztése kerül mint fő cél. Megkezdődnek a szabadtéri edzések kezdetben mezei futásokkal, majd két hét után szabadtéri dobásokkal kiegészülve. A dobásoknál kis erővel végzett, de fokozatosan növekvő számu dobásokkal - közben a részmozgásokra ügyelve - a dobó-állóképességet mennyiségi munkára való rátéréssel igyekszünk megteremteni. - A speciális erő fejlesztését - ennek ellensulyozására - ismét az általános erőmunka veszi át. Az állóképességi munkáról, ahogy az időjárás javul,a fokozatosan röviditett és egyre gyorsabb résztávokkal haladunk a gyorsasági munka felé, melyet az időszak végén érünk el. - A mult tapasztalatai alapján ez a legkritikusabb időszak, a "tavaszi gyengeség" miatt. Ezért a legnagyobb óvatosságot és türelmet igényli; kerülni kell minden versenyszerüséget és csak a későbbi versenytechnika kialakitásának részletein szabad dolgozni.

A formébahozás.

Május elejétől a technika folytonos csiszolása mellett megkezdődik a versenyzés. Kezdetben - akárcsak a fedettpályán - a technikai munka ellenőrzése másodlagos feladat, külön rákészülés nélkül. - A terhelés ritmikusan négyhetes ciklusokban adagolt, amit az egyes fontosabb versenyekre sulypontilag adagolunk. Ezzel a formaidőzitéshez megfelelő tapasztalatokat szerzünk. - A speciális és általános erő fejlesztését továbbra is váltogatjuk egész éven át. Aktiv pihenőket is iktatunk be, hogy elkerüljük a megszokásból eredő fásultságot és eredménytelenséget. - Minél több versenyen kell részt venni, hogy kellő tapasztalatokat szerezhessünk a fő versenyidőszak legjobb felkészüléséhez és a szervezet ilyen irányu alkalmazkodása révén kialakithassuk a megfelelő bioritmust. - A kiegészitő munka gyorsasági jellegü, szorosan alkalmazkodik a feladatokhoz.

Versenyidőszak.

A versenyidőszaknak kettős feladata van: felkészülni az egyes sulyponti versenyekre, ugyanakkor magas szinten kell tartani a megszerzett fizikai képességeket. - Az a célunk tehát, hogy az erő, gyorsaság, robbanékonyság fenntartása párosuljon az egyre jobb technikával. - Különleges gonddal még a tél folyamán kiválasztott versenyekre készülünk fel, amelyek közül legfontosabb az országos ifjusági bajnokság, valamint a válogatott ifjusági viadal /ez utóbbi elmaradt/. Ebben az időszakban, amint a mozgás eléggé kialakult, a technikai munka viszonylag csökken. Most a gyorsasági munkán van a hangsuly.

4./ Hogyan sikerült a tervet végrehajtani? Mik a jelenlegi tapasztalatok az edzéssel, fejlődéssel, eredménnyel kapcsolatban, milyen volt az évi, időszaki edzésadagolás?

Fejér Géza a kitüzött programot teljes mértékben elvégezte. Az egyes időszakokban egyhetes vázlatos edzéstervet kapott.Később minden napra kidolgoztam a részletes tervet, mert azt tapasztaltam, hogy a versenyző nagyfoku lelkiismeretessége ezáltal sokkal eredményesebb munkavégzést eredményezhet.A felkészülés során sok ujat vezettünk be:

a./ a sulyemelés váltakozása az általános erő és speciális erő fejlesztésénél,

b./ a négyhetes terheléses ciklus a versenyidőszakban, amelynél közepes, erős, igen erős és könnyü terhelésü hetek váltották egymást. Ennek révén szabályoztuk a formát, valamint a szervezet alkalmazkodása révén sokkal tervszerübbé, főleg pedig eredményesebbé tettük a munkát,

c./ Uj volt az egyes időszakokon belül a heti munka elrendezése. Igyekeztünk azt változatossá tenni, pl.: a korábban igen küzdelmes alapozás négy részre osztása révén észre sem vettük, milyen hamar elmult az idő és főleg kitünő eredménnyel. -

A sok versenyzés a heti beosztást is kialakitotta. Ezen belül is alkalmaztuk az emelkedő-csökkenő terhelésü hullámot,mely révén még a legnehezebb hetekben sem volt fáradt a versenyeken. - Említést érdemel, hogy a sokoldalu munka mellett - ami a távolabbi célkitüzéseinket szolgálta - viszonylag nagyon keveset dobott. Egy nyári heti beosztása a következő volt:

| | |
|---|---|
| Hétfő: | sulytechnikai munka: 50-60 dobás 6 kg-os sullyal, 6 repülőfutás. Helyből ugrások, sulyemelés. |
| Kedd: | diszkoszvetés 2 kg-os diszkosszal 25-30-szor. 6-8 rajt, ugrások rohammal, "vasalódobások" különböző módon. 120 m repülő. |
| Szerda: | sulyemelés, repülők 120-150 m-ig, kiegészitő ugrások. |
| Csütörtök: | sulylökésben versenyszerü dobások 10-15 db. Rajtok, helyből ugrások "vasalódobások". |
| Péntek: | pihenő, vagy sulyemelés kis sulylyal, gyorsan és keveset. |
| Szombat: | verseny. |

Az eredményekben kitüzött célokat többnyire már a versenyidény közepére elérte és ezért ezeket menet közben tovább emeltük. A már második éve végzett egész éves és főleg tervszerü munka olyan fejlődést hozott minden tekintetben, hogy a második év befejezése után szükségesnek látszik egy távlati terv elkészitése, ami felöleli az eddigi tapasztalatokat és eredményeket és kijelöli azt az utat, amelyen az 1964-es és főleg az 1966-os európabajnoki évig haladni kell.

5./ Mik a jövő célkitüzései?

Mielőtt erről részletesebben beszélnék, szeretném ismertetni Fejér Géza 1962.őszi adatait az alábbiakban:

Eddigi legjobb eredményei:
- sulylökésben 6 kg-os golyóval 17.75 m országos ifjuságí csucs /előző évi 14.59/;
- sulylökésben 7 1/4-es golyóval 16.03 országos ifjuságí csucs;
- diszkoszvetésben 1 1/2 kg-os szerrel 56.80 /50.79/;
- diszkoszvetésben 2 kg-os szerrel 49.65;
- kalapácsvetésben 6 kg-os szerrel 53.94;
- kalapácsvetésben 7 1/4 kg-os szerrel 47.45;

Antropológiai adatok:
- testmagasság: 193 cm.
- testsuly: 107 kg.
- mellbőség nyugalomban:
  belélegezve:
  kilélegezve:
- tüdőkapacitás:

Sulyemelésben nyomás: 90 kg, szakitás: 90 kg, lökés 125 kg. Fekvésben nyomás 115 kg, guggolásban 130 kg.

Célkitüzések:

1./ az 1964-es tokyói olimpiára nemzetközi szinvonal elérése;
2./ az 1966-os budapesti Európa-bajnokságra nemzetközi viszonylatban is kiemelkedő eredmény teljesitése.

Fő feladatok az 1963.évre:

1./ Megteremteni azt a széles alapu sokoldalu bázist, amely az általános mozgásügyesség elérését biztositja.
2./ Sokoldalu munkával kell bővíteni a funkcionális müködést és minél magasabb fokra kell emelni a motorikus müködést.
3./ Változatos gyakorlatokkal elsősorban az általános erő fejlesztése a feladat, amely a későbbi fokozott speciális jellegü munkának széles alapját adja.
4./ Fizikai fejlődéssel párhuzamosan egyre közelebb kell kerülni a végleges technikához; különös figyelmet kell forditani a fokozatosan mélyebb indulásra és a dobás meginditására.
5./ Az akarat-erkölcsi tulajdonságok terén: az akarat további erősitése révén el kell érni, hogy a távlati vázlatos,majd konkrét célok elérését szenvedélyesen akarja. Az ide vezető ut nehézségeinek fanatikus, mindenáron való leküzdése hassa át minden cselekedetét.

Az 1962.év rövid értékelése.

Az elmult évben teljes értékü, egész éven át folyó töretlen edzésmunkája révén mind a fizikai képességek, mind a dobótechnika területén nagy fejlődés volt tapasztalható. A dobóeredmények teljesitmény-görbéje felfelé mutató és igen meredek tendenciáju, majdnem töretlen. - Az elmult évben 46 versenyen indult /ebből 4 fedettpályás/ és 242 edzésen vett részt a december 1-november 1-ig terjedő 11 hónapos időszakban.

Öt alkalommal javitotta meg a sulylökésben az országos ifjuságí csucsot és 25 alkalommal az egyesületi csucsot. A különböző versenyeken 29 alkalommal volt első, tizenegyszer második és négyszer harmadik helyezett. Két számban /suly és diszkosz/ országos ifjuságí bajnokságot nyert és kalapácsvetésben a második helyen végzett.

Sokat javult a sulylökés technikájában. Két nagy hibája van még: magasról indul,amit csak lábereje fokozatos növelésével lehet kijavitani, továbbá beérkezéskor kidobóhelyzete eléggé nyitott, ezért fert elsieti a kidobást, röviden ráforgat, nem használja kellően lábait, nem emeli magasra a golyót és hiányzik az igazi "lökő-mozdulat" is, mert bal oldalát visszahuzza.

Jelentős javulást ért el a kétlábas indités elsajátitásában, ill. annak egy továbbfejlesztett módozatában. Ennek következtében már augusztustól mélyebbről indul, bal lába is szilárdabban támaszt.

Továbbiakban az emlitett hibák kijavitása mellett arra kell törekednie, hogy a kilökés meginditásakor a felsőtest passzivan müködjék közre. A helyes mozgás-sorrend kialakitása érdekében az izmok teljesitőképességének maximális kihasználhatósága miatt a felsőtest munkáját minél jobban késleltesse.

Mellékszámában, a diszkoszvetésben is sok a hiba: rossz a mozgássorrend és annak ritmusa. Magasról indul. Elsieti az első részt. Ezért vannak a későbbi zavarok,melynek következtében a szer előresiet, helytelen lesz a kidobóállás, kicsi a terpesz, nincs meg az egyensulyi helyzet. Ezt a mozgást szer nélkül már jól hajtja végre s mivel a helyes mozgást ismeri, a további javulás lehetősége adva van.

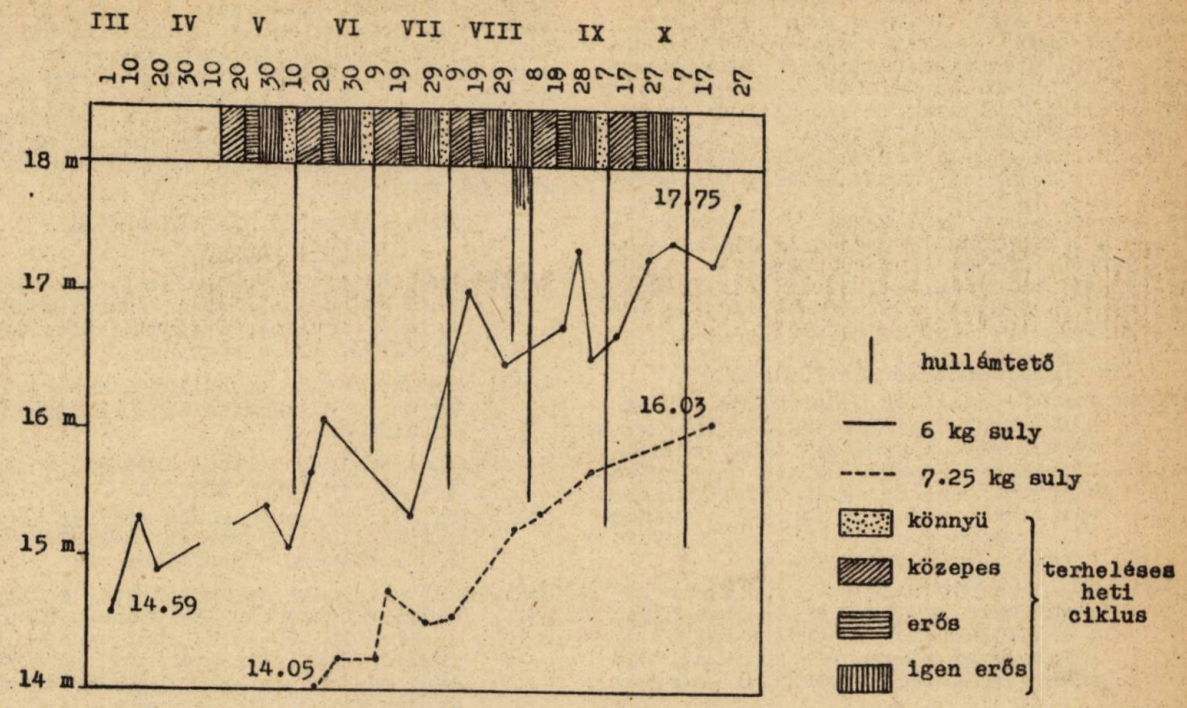
Konkrét célkitüzések az 1963.évre.

Sulylökés: 6 kg-os golyóval 19 méter,
7 1/4-es " 17.30 méter,
Diszkoszvetés: 1 1/2 kg-os szerrel 60 m,
2 kg-os szerrel: 53 m.

Az elmult évi programhoz hasonlóan,annak továbbfejlesztésével akarjuk célkitüzésünket elérni. Ugy kivánjuk a későbbi kibontakozást elősegiteni, hogy az első időszakban a munka terjedelmének és sokoldalusságának szélesitésével akarunk alapot teremteni, majd annak intenzitása növelésével speciálisabb, de szükebb alapu munkát végezni. Ennek következtében az 1963. és 1965.év lesz az első, mig az 1964. és 1966.év a második jellegü munka éve. A páratlan évek tehát előkészitést jelentenek a fontosabb évek munkájához.

Remélem Fejér Géza felfogása, munkaszeretete és a sulylökés iránti rajongása s továbbiakban is megteremti annak a lehetőségét hogy az eddig bejárt uton haladjon tovább a sikerek felé és ha sérülés, vagy betegség nem akadályozza, eljut arra a csucsra,amelyet ő is annyira szeretne elérni.

Fejér Géza 1962.évi sulylökő eredménygörbéje




Fejér Géza heti edzésbeosztása:

az 1962.februér 15 - március 15-ig terjedő időszakra.

Hétfő: technikai munka, atlétikus kiegészitő edzés. Melegités lassu futással,könynyü gimnasztikával, majd 6-8 perces sulygimnasztika. - Technikai munka: ügyelni kell a kilökő helyzet felvételére, a bal láb letételére, a lökés meginditására, közben a két láb lábmunkájára; végül a helyes kilökésre. A helyből dobásokat nehezebb golyóval is lehet végezni. Beugrás gyakorlása szer nélkül, majd lökés beugrással. Atlétikus kiegészitő munka: 4-6 repülő futás. Rajtgyakorlatok: 5-6 guggólórajt 20-25 m-es kifutásokkal. 15-20 ugrás helyből különböző módon. Kis rohammal távol-, vagy magasugrás, kb. 10-15 db. - Kiegészitő erősités: a testrészek egyes kisebb izomzatának erősitése kb 15-20 percen keresztül, végül expanderral a suly inditása.

Kedd: speciális erősités és mezei futás. "Speciális erősités" kb 1-1 1/2 órán át a kiadott táblázatból választott 6-8 gyakorlat, 5 sorozatban. - Technikai előkészitő munka: a dobótechnika egy-egy részmozdulatának gyakorlása 10-15 percen keresztül. - Mezei edzés: szabadban 15-20 perces tetszőleges futkározás váltogatott iramban.

Szerda: technikai edzés és kiegészitő atlétikus mozgás. Képességfejlesztés.Közös képességfejlesztő edzés. - Technikai munka: mint hétfőn. Dobásoknál a figyelmet csak egy részmozdulatra irányitjuk teljes figyelem összpontositással. A dobásokat fél erővel és mérsékelt gyorsasággal hajtjuk végre. Atlétikus kiegészitő munka: 6 repülőfutás, 10-12 rajt. Helyből ugrások különböző módon 25-30 db. - Kiegészitő erősités: kis izmok erősitése, 15-20 percen keresztül, majd expanderral suly inditása.

Csütörtök: speciális erősités és mezei edzés "Speciális erősités": a kedden végzett gyakorlatok ismétlése. - Mezei edzés: 4-600 m lassu melegitő futás után gyors gyaloglás, majd 4-6x80-100 méter lendületesen. 400 m levezető futás. - Technikai előkészitő munka: egyes részmozgások gyakorlása.

Péntek: képességfejlesztés, technikai munka kiegészitő atlétikus edzés. - Közös képességfejlesztő edzés után: Technikai munka: mint szerdán. - Atletikus kiegészitő edzés: 4 repülő, 6-8 rajtgyakorlat. Kis rohammal távol vagy magasugrás, kb 25-30 db. - Kiegészitő erősités: egyes testrészek kisebb izmainak erősitése, majd expanderral sulylökés inditása.

Szombat: speciális erősités, mezei edzés. "Speciális erősités": ugyanaz mint kedden, valamint csütörtökön. - Mezei futás: 600-800 m melegitő futás, gyaloglás, majd 3-4x150 m lendületesen, 3-400 m levezető futás.

Vasárnap: közös tornatermi edzés, majd talajill. szertorna.

Formábahozó edzésterv 1962.április 22-től junius 10-ig

Májustól - a technika folyamatos csiszolása mellett megkezdődik a versenyzés. Kezdetben - akárcsak a f edettpályán - kizárólag

ellenőrzési céllal, külön rákészülés nélkül. Ebben az időszakban a kiegészitő gyakorlatok révén fokozatosan rátérünk a gyorsasági munkára /rajtok, vágták, helyből ugrások/.

A formábahozás egyik eszköze: a minél több dobás, amely révén a mozgás végleges "versenyképes" technikájának kialakitása a cél. Ennek érdekében is minél több versenyen kell részt venni, hogy a fő versenyidőszakra egyénenként megszerezzük az időzités terén legfontosabb tapasztalatokat.

A terhelés havi ciklusa változatlanul továbbra is megmarad, amely beosztása a következő lesz: április 22-től II.sz. hét, erős - 29-től III.hét a legerősebb - Május 6-tól IV.sz.hét könnyebb - május 12-13. az első hullámtető. 13-tól I.sz.hét közepes - 20-tól II.sz. hét erős, - 27-től III.sz.a legerősebb - junius 3-től könnyü. Junius 10-től hullámtető, első csucsforma.

Egy heti részletes edzésbeosztás:

Hétfő: könnyü melegités után sulytechnikai munka: kb. egyórás dobálás, ügyelve a versenyeken tapasztalt hibák kijavitására. Sok dobás, de nem nagy erővel a részmozgásokra összpontositva.Lehet pár dobást nehezebb szerrel is végezni. Tiztusa dobások. 4-6 rövid gyors repülő. Helyből ugrások.

Kedd: diszkoszvető technikai munka a részmozgásokra ügyelve, mint előző napon a sulylökésnél. Rajtgyak.: 6-8x30 m Távol- vagy magasugrás rohammal."Speciális erősités" a táblázat szerint.

Szerda: versenyszerü edzés. Könnyü melegités után fokozatosan erősödő dobások,majd 6-10 teljes erejü dobás sullyal.Ezután a tapasztalt hiányosságok javitása kisebb erőbeadással a részmozgásokra ügyelve. - Diszkosszal megfelelő melegités után ugyancsak 6-10 teljes erejü dobás, majd a tapasztalt hibák javitása. - Helyből ugrások, 6 gyors rövid repülő, 120-150 m lendületesen.

Csütörtök: kiegészitő atlétikai edzés: rajtgyakorlat: 10-12, közben 40-60 m teljes erejü futások /esetleg időre/. Rohammal távol-, vagy magasugrás. 120-150 m lendületesen. "Speciális erősités".

Péntek: sulytechnikai munka: gyorsritmusu dobások /esetleg könnyebb szerrel/ nem nagy erőbeadással nagyobb szünetek közbeiktatásával. Diszkosszal is hasonló gyorsaságfejlesztő munka. - Utána szer nélkül részmozgások.Helybőlugrások és 6 repülő.

Szombat: "Speciális erősités" és könnyü átmozgatás.

Vasárnap: verseny. Ha a verseny szombaton van, pihenő. Ebben az esetben a "Speciális erősités" péntekre kerül és a munka valamivel könnyebb lesz és abban a számban végzünk pár dobást,amiben versenyez.

Az erősitő munkával ebben az időszakban áttérünk a "speciális erősitésekre". Mindig Kiválasztunk 5-6 gyakorlatot, melyekből 3-5 sorozatot végzünk. A gyakorlatok kiválasztása terjedjen ki minden testrészre és vegye figyelembe a fennálló hiányosságokat.

Időnként be lehet iktatni nyomásokat és guggolásokat is. A terhelésnél változatlanul a hét közepe legyen a legerősebb.

Edzésterv a versenyidőszakra

Sulylökés, diszkoszvetés

Junius 10-től - a versenyidőszakban - a technika további csiszolása mellett előtérbe kerül a gyorsasági munka. A terhelés ciklikus hullámzása továbbra is megmarad és a következőképpen alakul: junius 10-17-ig I. könnyü - 17-24-ig II. közepes - 24-31-ig erős - julius 1-8-ig könnyü - csucsforma. A továbbiakban ugyanigy folytatva a legjobb formát az augusztus elején sorrakerülő felnőtt bajnokságokra kell elérni.

Heti részletes edzésbeosztás:

I. hét: könnyü.

Hétfő: sulylökések a versenyek tapasztalatainak felhasználásával, technikára. Helyből ugrások, 6 repülő; speciális erősités. 120 m könnyen.

Kedd: diszkoszvetés technikára. Rohammal ugrások. Rajtgyakorlat: 8-10x30-40 m Vasalódobások.

Szerda: sulyemelés. Helyből ugrások. 6 repülő. 150 és 200 m könnyen.

Csütörtök: versenyszerü edzés mindkét dobószámban. Rajtgyakorlat: 6-8x30-60 m. 120 m könnyen. Vasalódobások.

Péntek: ha a verseny szombaton van, annak megfelelő számban 15-20 dobás könnyebb szerrel is. 10-15 helyből ugrás. 3-5 repülő. Speciális erősités. Ha a verseny vasárnapra esik, pihenő, átmozgatás, v.tetszőleges munka.

Szombat: verseny, vagy a pénteki munka.

Vasárnap: verseny, vagy pihenő.

II. hét: közepes.

Hétfő: sulytechnikai munka, több dobással. Helyből ugrások. 6 repülő. Sulyemelés. 120 m könnyen.

Kedd: diszkoszvetés, több dobás. Rohammal ugrások. Rajtgyakorlat: 10-12x30-60 m Vasalódobások. Speciális erősités

Szerda: Sulyemelés /erősebben mint előző héten/. 6 repülő. Helyből ugrások. 150 m.

Csütörtök: versenyszerü edzés mindkét dobószámban, többet foglalkozni azzal a számmal, melyben a hét végén versenyez. Rajtgyakorlat: 6-8x30-40 m. Helyből ugrások. 2x120 m könnyen. Vasalódobások.

Péntek: ha a verseny szombaton van, a szokásos edzésmunka, majd sulyemelés /könnyebben, mint hétfőn/.

Szombat: verseny, vagy a pénteki munka.

Vasárnap: verseny, vagy pihenő.

III.hét: erős.

Hétfő: sulytechnikai munka, majd "mennyiségi dobás" /a végén lehet könnyebb szerrel is/. Helyből ugrások. 6 repülő. Sulyemelés /több az előző hetinél/.

Kedd: diszkoszvetés /mennyiségi munka/. rajtgyakorlatok: 6-8. Rohammal ugrások. Vasalódobás. 120 m.

Szerda: sulyemelés erősen. 6 repülő, helyből ugrások. 120 m könnyen.

Csütörtök: versenyszerü dobások mindkét szerrel. Rajtgyakorlatok: 6-8-szor. Rohammal ugrások. Vasalódobások.

Péntek: sulyemelés /kisebb sulyokkal, gyorsan/. Pár dobás, helyből ugrások, 5-6 repülő.

Szombat: verseny, vagy pihenő.

Vasárnap: verseny, vagy pihenő.

IV.hét: könnyü.

A főverseny előtti héten az egyéni bevált módszer szerint készülünk fel. Háromszor szerepel dobás /könnyebb szerrel is. Kétszer erősités./ sulyemelés és speciális erősités. Lehet egy-két pihenőnapot is közbeiktatni. A dobásokat is több szünet közbeiktatásával végezzük, gyorsan. Az edzések rövidebbek, tömörebbek legyenek - frissen befejezni.

---

Az 1962.évi országos ifjusági bajnokságokra való felkészülés terheléses vázlattervezete.

---

I.hét augusztus 6-11-ig, erős:

Hétfő: kézisulyzó, 10 p. - sulyemelés.
Kedd: medicindobások, 15 p. - Vasalódobás.
Szerda: kézisulyzó - 15 p. - Sulyemelés /nagyobb mennyiség.
Csütörtök: medicindobások /kevesebb/. Vasalódobás.
Péntek: kézisulyzó. - Sulyemelés /kevés/.
Szombat: verseny.
Vasárnap: pihenő.

II.hét: augusztus 12-18-ig, igen erős:

H: kézisulyzó 15 p.,50-60 dobás.Sulyemelés.
K: medicindobások: 30-40. - Vasalódobás.
Sz: kézisulyzó 20 p,60-70 dobás. Sulyemelés /maximum/.
Cs: medicindobások: 50-60. Sulyemelés /max./
P: kézisulyzó 15 p. Nincs dobás. Kevés sulyemelés.
Sz: verseny vagy pihenő
V: verseny vagy pihenő.

III.hét:augusztus 20-25-ig, könnyü:

H: kézisulyzó 10 p. 20-30 dobás. Sulyemelés könnyen.
K: medicindobások. Nincs szerrel dobás. Vasalódobás.
Sz: kézisulyzó 15 p. Versenyszerü dobás. Sulyemelés /erős, de kevés/.
Cs: medicin. Nincs szerrel dobás, csak átmozgatás.
P: pihenő, vagy átmozgatás.
Sz: verseny vagy átmozgatás.
V: verseny vagy pihenő.

IV.hét: augusztus 27-szeptember 1. közepes:

H: kézisulyzó 10 p. 50-60 dobás. Sulyemelés könnyen.
K: medicindobások. 40-50 dobás.Vasalódobások
Sz: kézisulyzó 15 p. 70-80 dobás.Sulyemelés erősen.
Cs: medicindobás. 50-60 dobás. Vasalódobás.
P: kézisulyzó 10 p. Sulyemelés.
Sz: pihenő, vagy átmozgatás.
V: verseny,vagy pihenő.

V.hét: szeptember 3-8-ig: erős.

H: kézisulyzó 10 p. 80-100 dobás.Sulyemelés közepes.
K: medicindobások. Részmozgással 60-80 dobás kis erővel. Vasalódobások.
Sz: kézisulyzó 10 p. 80-120 dobás. Sulyemelés erősen.
Cs: medicindobások. Nincs szerrel dobás. Átmozgatás, kiegészitő mozgás.
P: kézisulyzó. Kevés dobás versenyszerüen. Sulyemelés könnyen.
Sz: ifjusági kupa verseny, vagy pihenő
V: ifjusági kupa II.nap.

VI.hét: szeptember 10-15-ig: igen erős:

H: 80-100 dobás. Sulyemelés erős.
K: kézisulyzó.Részmozgásokkal 80-100 dobás.
Sz: 100-120 dobás.Sulyemelés erősen.
Cs: kézisulyzó.Nincs szerrel dobás.Vasalódob.
P: versenyszerü dobás,sulyemelés /kevés/.
Sz: verseny v.szabad mozgás.
V: verseny, v.pihenő.

VII.hét: szeptember 17-től 22-23-ig:

H: 30-40 dobás.Könnyü sulyemelés,kis sulylyal, gyorsan.
K: Kiegészitő edzés medicindobással gyorsasági munka, nincs dobás.
Sz: dobás eredményre, nem sok,szünettel. Sulyemelés /közepes/
Cs: pihenő vagy szabad mozgás.
P: szokásos verseny előtti edzés, kevés dobás, kis sulyemelés.
Sz: országos ifj.bajnokság: suly gerely,női diszkosz, gerely.
V.: diszkosz, kalapács, női suly.

# Szövetségi Hírek

## 1962-ben elért csucseredmények:

### Férfi ifjuságiak:

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 100 m ..... | 10.6 | Gyulai István Bp.Honvéd | VII.7. | Budapest |
| | 10.6 | Istóczky József V.Izzó | IX.16. | Budapest |
| | 10.6 | Istóczky József V.Izzó | X.27. | Pécs |
| 200 m ..... | 21.8 | Gyulai István Bp.Honvéd | VI.10. | Budapest |
| | 21.5 | Gyulai István Bp.Honvéd | VI.10. | Budapest |
| 300 m ..... | 34.0 | Gyulai István Bp.Honvéd | X.27. | Budapest |
| 400 m ..... | 48.3 | Gyulai István Bp.Honvéd | VIII.4. | Budapest |
| | 48.0 | Gyulai István Bp.Honvéd | X.21. | Budapest |
| | 47.5 | Gyulai István Bp.Honvéd | X.27. | Budapest |
| 110 m gát 91.4 .. | 14.0 | Fluck Miklós Vasas | IX.22. | Budapest |
| Suly, 6 kg ..... | 17.00 | Simkó László VM KÖZÉRT | V.19. | Budapest |
| | 17.00 | Fejér Géza Bp.Honvéd | VII.14. | Budapest |
| | 17.31 | Fejér Géza Bp.Honvéd | VIII.25. | Budapest |
| | 17.40 | Fejér Géza Bp.Honvéd | IX.30. | Budapest |
| | 17.75 | Fejér Géza Bp.Honvéd | X.27. | Budapest |
| Suly, 7.25 kg ... | 16.03 | Fejér Géza Bp.Honvéd | X.13. | Budapest |
| Diszkosz, 1.5 kg | 57.38 | Hantos Balázs U.Dózsa | VIII.26. | Budapest |
| Gerely..... | 69.78 | Zarubai Iván U.Dózsa | IX.22. | Budapest |
| Kalapács, 6 kg .. | 56.51 | Encsi István Ózdi Kohász | IX.30. | Budapest |
| | 59.08 | Lédl Richárd Göd.EAC | X.27. | Dunakeszi |
| Ötpróba ..... | 2870 p. | Margitics Béla U.Dózsa /1.5 kg diszkosszal/ | IX.2. | Budapest |
| 4x100 m ..... | 41.9 | Bp.ifj.válogatott /Végh, Fluck,Gyulai,Istóczky/ | VI.30. | Budapest |
| 4x200 m ..... | 1:29.9 | Vasas Izzó /Vértesaljai, Kundly,Ötvös,Istóczky/ | IX.30. | Budapest |
| 4x800 m ..... | 7:56.4 | MTK /Zémann,Fabók, Nagy K.,Bálint/ | IX.30. | Budapest |

### Női ifjuságiak:

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Magasugrás: ..... | 161 | Szilas Éva Vasas | VII.14. | Budapest |

### Női felnőtt:

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 300 m ..... | 39.1 | Munkácsi Antónia MPSC | IX.31. | Budapest |
| 400 m ..... | 55.3 | Munkácsi Antónia MPSC | IX.13. | Belgrád |
| 800 m ..... | 2:05.0 | Kazi Olga MAFC | IX.16. | Belgrád |
| Magas: ..... | 164 | Mihályfi Éva DVTK | VII.22. | Diósgyőr |
| | 165 | Mihályfi Éva DVTK | VIII.18. | Tatabánya |
| Suly ..... | 15.33 | Bognár Judit Bp.Honvéd | VI.16. | Varsó |
| | 15.68 | Bognár Judit Bp.Honvéd | VIII.5. | Budapest |
| Diszkosz ..... | 54.92 | Kontsek Jolán U.Dózsa | V.6. | Budapest |
| | 55.53 | Kontsek Jolán U.Dózsa | VII.7. | Budapest |
| Gerely ..... | 52.81 | Antal Márta Vasas | VI.10. | Budapest |
| Ötpróba ..... | 4272 p. | Rózsavölgyi Jánosné V.Meteor | IX.30-X.1. | Budapest |

## Férfi felnőtt:

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 100 m ..... | 10.4 | Csutorás Csaba Bp.Honvéd | VIII.3. | Budapest |
| 400 m ..... | 46.7 | Csutorás Csaba Bp.Honvéd | VIII.4. | Budapest |
| Marathoni futás | 2:23:05.8 | Sütő József Vasas | X.28. | Budapest |
| 15 km gyaloglás | 1:07:32.8 | Balajcza Tibor U.Dózsa | IX.23. | Debrecen |
| 20 km gyaloglás | 1:32:15.6 | Balajcza Tibor U.Dózsa | IX.23. | Debrecen |
| 50 km gyaloglás | 4:18:04.8 | Havasi István Bp.Póstás | VI.3. | Budapest |
| Magas ..... | 208 | Noszály Sándor Bp.Honvéd | X.7. | Budapest |
| Távol ..... | 778 | Kalocsai Henrik Bp.Honvéd | VIII.18. | Tatabánya |
| Hármas ..... | 15.78 | Kalocsai Henrik Bp.Honvéd | VIII.5. | Budapest |
| Suly ..... | 19.02 | Varju Vilmos VM KÖZÉRT | V.6. | Budapest |
| | 19.11 | Varju Vilmos VM KÖZÉRT | V.26. | Budapest |
| | 19.16 | Nagy Zsigmond MAFC | VII.25. | Athén |
| Diszkosz ..... | 60.66 | Szécsényi József Bp.Honvéd | VIII.19. | Tatabánya |
| Kalapács ..... | 69.58 | Zsivótzky Gyula U.Dózsa | IX.8. | Budapest |
| | 69.64 | Zsivótzky Gyula U.Dózsa | IX.16. | Belgrád |
| | 70.42 | Zsivótzky Gyula U.Dózsa | IX.23. | Budapest |
| Tizpróba ..... | p | Hubai Gyula Bp.Honvéd | VIII.11-12. | Budapest |
| 4x100 m ..... | 40.5 | Válogatott /Babos,Csutorás Mihályfi, Rábai/ | VIII.18. | Tatabánya |
| | 40.5 | Válogatott /Babos,Csutorás Mihályfi, Rábai/ | IX.2. | Budapest |
| | 40.5 | Válogatott /Babos,Csutorás Mihályfi, Rábai/ | IX.14. | Belgrád |
| | 40.5 | Válogatott /Babos,Csutorás Mihályfi, Rábai/ | IX.16. | Belgrád |
| 4x200 m ..... | 1:25.5 | Bp.Honvéd /Kalocsai,Csutorás Gyulai, Babos/ | IX.30. | Budapest |

Az 1962.évi budapesti egyesületek közötti

Egyesületi Bajnokság pontversenye

### F é r f i a k :

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Bp.Honvéd | 6730 | 20. | Tipográfia | 640 | 39. | Hatvani VSE 109 |
| 2. | Ujpesti Dózsa | 5161 | 21. | MPSC | 624 | 40. | Póstás 108 |
| 3. | MAFC | 3643 | 22. | Bp.Petőfi | 600 | 41. | XIV.Sportiskola 97 |
| 4. | Bp.Vasas | 3241 | 23. | ITSK | 547 | 42. | Gödöllői EAC 86 |
| 5. | BEAC | 2754 | 24. | BRESC | 398 | 43. | Ujpesti Sportiskola 85 |
| 6. | Csepel | 2340 | 25. | Budai Spartacus | 393 | 44. | XV. Vasas 63 |
| 7. | MTK | 2288 | 26. | Testvériség | 340 | 45. | Kispesti HSC 52 |
| 8. | Vasas Izzó | 2163 | 27. | ASI | 333 | 46. | Kölcsey gimn. 30 |
| 9. | FTC | 1416 | 28. | XVII.Sportiskola | 278 | 47. | József A. gimn. 29 |
| 10. | BVSC | 1280 | 29. | Petőfi gimn. | 273 | 48. | Lőrinci Fonó 25 |
| 11. | TFSE | 1225 | 30. | G. MEDOSZ | 267 | 49. | Csepeli Sportisk. 18 |
| 12. | Bp.Építők | 1125 | 31. | Vasas Ikarusz | 221 | 50. | Csepeli Posztó 16 |
| 13. | Bp. Előre | 1115 | 32. | Árpád gimnázium | 180 | 51. | GSE 13 |
| 14. | Bp.Spartacus | 1042 | 33. | ESC | 157 | 52. | Dózsa gimnázium 10 |
| 15. | Bp.V.Meteor | 989 | 34. | XVIII.k.Sportisk. | 153 | 53. | IX.ker.Sportiskola 6 |
| 16. | Józsefv.Sp.isk. | 976 | 35. | Siketek SC | 149 | 54. | Hatvani gimn. 6 |
| 17. | VM KÖZÉRT | 862 | 36. | ETI | 132 | 55. | HSC 5 |
| 18. | Ganz-MÁVAG | 794 | 37. | B.gyarm.MEDOSZ | 116 | 56 | XX.ker.Sportiskola 4 |
| 19. | Törekvés | 733 | 38. | Bp.MEDOSZ | 111 | | |

### N ő k :

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Bp.Honvéd | 2927 | 18. | Vasas Izzó | 523 | 35. | Árpád gimnázium 56 |
| 2. | Ujpesti Dózsa | 5161 | 19. | Törekvés | 457 | 36. | Ikarusz 53 |
| 3. | Bp.Vasas | 2163 | 20. | Tipográfia | 434 | 37. | Kispesti HSC 52 |
| 4. | BEAC | 1616 | 21. | Petőfi SE | 414 | 38. | Bp.MEDOSZ 49 |
| 5. | Csepel | 1451 | 22. | Bp.Spartacus | 398 | 39. | VM KÖZÉRT 39 |
| 6. | TFSE | 1409 | 23. | HSC | 381 | 40. | ESC 39 |
| 7. | MAFC | 1291 | 24. | ASI | 364 | 41. | Csepeli Sportiskola 38 |
| 8. | MTK | 1220 | 25. | Budai Spartacus | 297 | 42. | B.gyarm.MEDOSZ 35 |
| 9. | Bp.V.Meteor | 1009 | 26. | XVII.Sportiskola | 249 | 43. | IX.Sportiskola 32 |
| 10. | FTC | 863 | 27. | XIV.Sportiskola | 239 | 44. | Póstás 29 |
| 11. | Előre | 811 | 28. | Bagi gimnázium | 226 | 45. | Lőrinci Fonó 26 |
| 12. | ITSK | 617 | 29. | Göd.MEDOSZ | 195 | 46. | Radnóti gimn. 26 |
| 13. | Ganz-MÁVAG | 611 | 30. | Testvériség | 172 | 47. | Siketek SC 23 |
| 14. | Bp.Építők | 579 | 31. | BRESC | 172 | 48. | GSE 7 |
| 15. | MPSC | 556 | 32. | Hatvani VSE | 158 | 49. | XX.ker.Sportiskola 5 |
| 16. | Józsefv.Sportisk. | 541 | 33. | XVIII.Sportiskola | 96 | 50. | Csepeli Posztó 4 |
| 17. | BVSC | 524 | 34. | IV. Sportiskola | 57 | | |

# VIDÉKI Egyesületi Bajnokság VÉGEREDMÉNYE

## I. csoport

### Férfiak:

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Tatabányai Bányász | 1811 |
| 2. | Székesfehérvári MÁV | 1315.5 |
| 3. | Győri Dózsa | 1084 |
| 4. | Szombathelyi Haladás | 854.5 |
| 5. | Dunaujvárosi Kohász | 723.5 |
| 6. | Győri V.ETO | 513 |
| 7. | Veszprémi Haladás | 406.5 |
| 8. | Komáromi Sportiskola | 406.5 |
| 9. | Dorogi Bányász | 329 |
| 10. | Móri Bányász | 309 |
| 11. | SMAFC | 289.5 |
| 12. | Szombathelyi Sportiskola | 289.5 |
| 13. | Győri Sportiskola | 242.5 |
| 14. | Szfehérvári Gépipari Techn. | 200 |
| 15. | Szfehérvári Spartacus | 186 |
| 16. | Soproni Széchenyi gimn. | 172.5 |
| 17. | Kőszegi Textilgyár | 152 |
| 18. | Magyaróvári Hubertus | 126 |
| 19. | Pápai Textil | 122 |
| 20. | Dunaujvárosi MTH | 116 |
| 21. | Tapolcai MÁV | 82 |
| 22. | MOGAAC | 72 |
| 23. | Sárvári Kinizsi | 66 |
| 24. | Szombathelyi SE | 58 |
| 25. | Ajkai ASE | 53 |
| 26. | Celldömölki VSE | 42 |
| 27. | Komáromi MÁV | 31 |
| 28. | Székesfehérvári Sportiskola | 13.5 |
| 29. | Soproni MEDOSZ | 13 |
| 30. | Fertődi Haladás | 7 |
| 31. | Székesfehérvári 300.sz. ITSK | 5 |

### Nők:

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Győri Sportiskola | 686 |
| 2. | Győri Dózsa | 541 |
| 3. | Tatabányai Bányász | 395 |
| 4. | Szombathelyi Haladás | 381 |
| 5. | Szombathelyi Sportiskola | 341 |
| 6. | Komáromi Sportiskola | 306 |
| 7. | Székesfehérvári MÁV | 300 |
| 8. | Győri V.ETO | 273 |
| 9. | Móri Bányász | 244.5 |
| 10. | Magyaróvári Hubertus | 229 |
| 11. | Soproni MEDOSZ | 167 |
| 12. | Dunaujvárosi Kohász | 140 |
| 13. | Dorogi Bányász | 136.5 |
| 14. | Szfehérvári Vasvári gimn. | 113 |
| 15. | Komáromi MÁV | 92 |
| 16. | Szfehérvári Spartacus | 76 |
| 17. | Sárvári Kinizsi | 59 |
| 18. | Szombathelyi SE | 54 |
| 19. | Szfehérvári Sportiskola | 36 |
| 20. | Pápai Textil | 30 |
| 21. | Szfehérvári Gépipari techn. | 18.5 |
| 22. | Dunaujvárosi MTH | 16.5 |
| 23. | Kőszeg | 15 |
| 24. | Ajkai SE | 10 |

## II. csoport

### Férfiak:

| | |
|---|---|
| Pécsi Vasutas SK | 1.517.5 |
| Pécsi Dózsa SK | 1.425 |
| Nagykanizsai Dózsa SK | 1.329 |
| Szekszárdi Dózsa SK | 857 |
| Nagykanizsai Bányász SK | 813 |
| Bajai Építők SE | 644 |
| Pécsi Cementipari Építők | 615.5 |
| Komlói Bányász SK | 405 |
| Pécsi Egyetemi AC | 344 |
| Kaposvári Petőfi | 308.5 |
| Bonyhádi gimnázium | 283 |
| Pécsi Sportiskola | 273 |
| Bátaszéki VSK | 246 |
| Kaposvári Dózsa SK | 189.5 |
| Zalaegerszegi TE | 176 |
| Pécsi Tanárképző Főiskola | 164.5 |
| Pécsi Póstás SK | 138 |
| Csurgói Spartacus | 129 |
| Barcsi Hunyadi SK | 123 |
| Kaposvári Táncsics gimnázium | 62 |
| Bólyi MEDOSZ | 43 |
| Bajai ITSK | 38 |
| Zalaegerszegi Ságvári gimn. | 31 |
| Szekszárdi Helyiipari ITSK | 27 |
| Zalaegerszegi Zrinyi gimn. | 25 |
| Szigetvári gimnázium | 21 |
| Nagykanizsai Mezőgazd.Techn. | 10 |
| Mohácsi gimnázium | 6 |

### Nők:

| | |
|---|---|
| Pécsi Sportiskola | 859 |
| Bajai Építők SK | 802.5 |
| Szekszárdi Dózsa | 741 |
| Nagykanizsai Bányász SK | 584.5 |
| Zalaegerszegi Csány L. gimn. | 478.5 |
| Pécsi Dózsa SK | 422 |
| Zalaegerszegi Ságvári gimn. | 409 |
| Pécsi Vasutas SK | 297 |
| Zalaegerszegi TE | 249 |
| Pécsi EAC | 214 |
| Komlói Bányász SK | 198.5 |
| Kaposvári Dózsa SK | 190 |
| Nagykanizsai Dózsa SK | 173 |
| Pécsi Cementipari Építők | 145 |
| Bátaszéki VSK | 119 |
| Csurgói Spartacus | 109 |
| Pécsi Tanárképző Főiskola | 75 |
| Pécsi Póstás SK | 47 |
| Szekszárdi Helyiipari ITSK 505 | 23 |
| Barcsi Hunyadi SK | 20 |
| Szigetvári gimnázium | 19 |
| Kaposvári Petőfi SK | 14 |
| Nagykanizsai Thury Közg.Techn. | 4 |
| Bonyhádi gimnázium | 4 |

## III. csoport

### Férfiak:

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Szegedi VSE | 2247 |
| 2. | Szolnoki MÁV | 1365 |
| 3. | Békéscsabai Dózsa | 813 |
| 4. | Békés megyei Sportiskola | 803 |
| 5. | Szegedi EAC | 625 |
| 6. | Ceglédi VSE | 558.5 |
| 7. | Kecskeméti Katona J. gimn. | 524 |
| 8. | Martfüi MSE | 498 |
| 9. | Gyulai MEDOSZ | 432 |
| 10. | Szegedi Spartacus | 315 |
| 11. | Békéscsabai MÁV | 239 |
| 12. | Orosházi Kinizsi | 238 |
| 13. | Makói VSE | 217 |
| 14. | Jászberényi Vasas | 191 |
| 15. | Kiskunfélegyházi V.Meteor | 167 |
| 16. | Szegedi 600. ITSK | 151 |

17. Kiskunfélegyházi Honvéd ..... 121
18. Szeghalmi gimn. ..... 119
19. Szolnoki 605.ITSK ..... 116
20. Szegedi Sportiskola ..... 114.5
21. Albertirsai VSE ..... 85
22. Szarvasi Spartacus ..... 78
23. Kecskeméti TE ..... 64
24. Szőregi TSzSK ..... 52
25. Kecskeméti 607. ITSK ..... 40
26. Nagykőrösi Kinizsi ..... 29
27. Hódmezővásárhelyi 602. ITSK ..... 25.5
28. Mezőturi Technikum ..... 24
29. Abonyi TSzSK ..... 23
30. Nagykőrösi 250.ITSK ..... 21
31. Makói 601.ITSK ..... 16
32. Kecskeméti Kertészeti Technikum.. 13
33. Szegedi Kertészeti Technikum .... 12.5
34. Jászberényi Felsőfoku Tanitókp... 11
35. Hódmezővásárhelyi Sportiskola ... 10
36. Békési V.Meteor ..... 6

Nők:

1. Békés megyei Sportiskola ..... 1.126
2. Szolnoki MÁV ..... 781.5
3. Szegedi VSE ..... 756
4. Békéscsabai Dózsa ..... 516
5. Ceglédi VSE ..... 473.5
6. Szegedi EAC ..... 392
7. Békéscsabai MÁV ..... 307
8. Makói VSE ..... 280
9. Orosházi Kinizsi ..... 238
10. Martfüi MSE ..... 170.5
11. Gyulai MEDOSZ ..... 162
12. Szegedi Sportiskola ..... 138
13. Kiskunfélegyházi V.Meteor ..... 134
14. Jászberényi Vasas ..... 131
15. Szeghalmi gimnázium ..... 124
16. Szegedi 600.ITSK ..... 116.5
17. Kecskeméti TE ..... 88
18. Nagykőrösi 250.ITSK ..... 77.5
19. Abonyi TSzSK ..... 36
20. Nagykőrösi Kinizsi ..... 35
Szolnoki Közgazdasági Technikum.. 35
22. Szőregi TSzSK ..... 34.5
23. Szegedi Spartacus ..... 28
24. Albertirsai VSE ..... 18
25. Szolnoki 605. ITSK ..... 11
26. Békéscsabai gimnázium ..... 10
27. Szarvasi Felsőfoku Ovónőképző .... 9
Kecskeméti Sportiskola ..... 9
29. Makói gimnázium ..... 6
Jászberényi Felsőfoku Tanitóképző. 6
31. Szegedi Erdészeti Technikum ..... 5

IV. csoport

Férfiak:

| | |
|---|---|
| Debreceni Egyetemi AC | 1.595 |
| Debreceni Épitők SE | 1.392.5 |
| Diósgyőri VTK | 1.222.5 |
| Debreceni Akadémia SE | 1.066 |
| Debreceni Sport Iskola | 681 |
| Miskolci Sport Iskola | 661 |
| Debreceni VSC | 594 |
| Ózdi Kohász | 573 |
| Salgótarjáni ÜMSE | 488.5 |
| Salgótarjáni Kohász | 403 |
| Gyöngyösi Bányász | 327 |
| Miskolci EAFC | 237 |
| Miskolci VSC | 221 |
| Salgótarjáni Bányász | 203 |
| Nyiregyházi 110. ITSK | 194 |
| Nyiregyházi VSC | 190 |
| Nyiregyházi Sport Iskola | 172 |
| Ormosbányai Bányász | 136 |
| Borsodi Bányász | 126.5 |
| Debreceni Honvéd SE | 124 |
| Egri Sport Iskola | 121 |
| Miskolci ITSK | 98 |
| Miskolci Pedagógus | 96 |
| Nyirbátori FS | 90 |
| Sárospataki MEDOSZ | 51 |
| Füzesabonyi MÁV | 43.5 |
| Gyöngyösi VSC | 25 |
| Miskolci G T | 24 |
| MÁV SAC | 19 |
| Debreceni 109.sz. ITSK | 17 |
| Ózdi VTK | 8 |
| Kazincbarcika | 6.5 |
| Salgótarjáni gimnázium | 5.5 |
| Ózdi Közgazdasági Technikum | 4 |

Nők:

| | |
|---|---|
| Debreceni Sport Iskola | 816 |
| Diósgyőri VTK | 630.5 |
| Debreceni Egyetemi AC | 570 |
| Miskolci Sport Iskola | 467 |
| Nyiregyházi Sport Iskola | 454 |
| Salgótarjáni Kohász | 346 |
| Debreceni Epitők SE | 341 |
| Debreceni VSC | 318 |
| Egri Sport Iskola | 259 |
| Salgótarjáni ÜMSE | 256.5 |
| Ózdi Kohász | 235.5 |
| Miskolci ITSK | 201 |
| Nyiregyházi VSC | 147 |
| Nyiregyházi 110. ITSK | 104 |
| Ormosbányai Bányász | 101 |
| Miskolci VSC | 69 |
| Miskolci Pedagógus | 64 |
| Borsodi Bányász | 62 |
| Salgótarjáni Bányász | 56.5 |
| Sárospataki MEDOSZ | 49 |
| Ózdi Közgazdasági Technikum | 32 |
| Gyöngyösi Bányász | 20.5 |
| Salgótarjáni gimnázium | 16 |
| Gyöngyösi VSC | 10 |
| Nyirbátori FS | 4 |

## Dobogói pontversenyek — végeredménye:

Nők:

1. Ujpesti Dózsa ..... 482.5
2. Bp.Honvéd ..... 449
3. Vasas ..... 389
4. BEAC ..... 283
5. MAFC ..... 238
6. Bp.V.Meteor ..... 225
7. TFSE ..... 192.5
8. DVTK ..... 155
9. MTK ..... 109
10. Nagykanizsai Bányász ..... 94
11. MPSC ..... 83
12. BVSC ..... 76
13. SzVSE ..... 75
14. Bp.Helyiipari SC ..... 72
15. Szolnoki MÁV ..... 71
16. FTC ..... 68
17. Csepel ..... 61
Békéscsabai Dózsa ..... 61
19. Bajai Epitők ..... 56
20. Bp.Előre ..... 51
21. Józsefvárosi Sportiskola ..... 46
22. I.sz. ITSK ..... 44
23. Békéscsabai MÁV ..... 40
Miskolci Sportiskola ..... 40
25. DEAC ..... 35
26. Szombathelyi Sportiskola ..... 28
27. Egri Sportiskola ..... 19
28. Komlói Bányász ..... 18
Martfüi MSE ..... 13
30. Hatvani VSE ..... 16

31. Győri Dózsa ..... 14
Debreceni Sportiskola ..... 14
33. Békés megyei Sportiskola ..... 12
Ceglédi VSE ..... 12
BRESC ..... 12
36. Pécsi Sportiskola ..... 11
37. Orosházi Kinizsi ..... 10
38. Szekszárdi Dózsa ..... 9
39. Szegedi Sportiskola ..... 8
40. Komáromi Sportiskola ..... 7
41. XVII.ker. Sportiskola ..... 6
42. Nyiregyházi Sportiskola ..... 5
SalgSalgótarjáni Kohász ..... 5
44. Kecskeméti Katona J.gimn. ..... 4.5
45. XIV.ker. Sportiskola ..... 4
46. Zalaegerszegi TE..... 3
47. Kecskeméti Sportiskola ..... 2
Tatabányai Bányász ..... 2
Szeghalmi gimn. ..... 2
50. Szabolcsi Sportiskola ..... 1
Zalaegerszegi Csányi gimn. .... 1
52. XIII.ker. Sportiskola ..... 0.5

F é r f i a k :

1. Bp.Honvéd ..... 1427
2. Ujpesti Dózsa ..... 1118
3. Vasas ..... 514
4. MAFC ..... 443
5. MTK ..... 318
6. BEAC ..... 291
7. TFSE ..... 221
8. Csepel ..... 184
9. Bp.Spartacus ..... 141
10. Bp.Póstás ..... 140
PVSK ..... 140
12. Vasas Izzó..... 114
13. FTC ..... 104
14. SZVSE ..... 95
15. Pécsi Dózsa ..... 92
16. Bp.Előre ..... 84
17. Törekvés ..... 78
18. Tatabányai Bányász ..... 77
19. Győri Dózsa ..... 73
20. Bp.V.Meteor ..... 71
21. DVTK ..... 69
Békéscsabai MÁV ..... 69
23. Miskolci Sportiskola ..... 66
24. Gyulai MEDOSZ ..... 58
25. Bp.Épitők ..... 57
26. Józsefvárosi Sportiskola ..... 55
27. XVII.ker. Sportiskola ..... 51
BVSC ..... 51
29. Tipográfia ..... 48
30. Debreceni Épitők ..... 47
31. I.sz. ITSK ..... 41
32. Szolnoki MÁV ..... 37
33. SZEAC ..... 36
34. MPSC ..... 35
35. Ózdi Kohász ..... 33
36. DASE ..... 31
37. DEAC ..... 29
38. Debreceni Sportiskola ..... 28
39. Veszprémi Haladás ..... 26
Salgótarjáni Kohász ..... 26
41. VM KÖZÉRT ..... 24
42. Gyöngyösi Bányász ..... 23
43. Kecskeméti Katona J.gimn. ..... 21
44. Szegedi Sportiskola ..... 18
45. Miskolci ITSK ..... 16
Szegedi Spartacus ..... 16
Tapolcai MÁV ..... 16
48. Bp.Petőfi ..... 15
49. Kaposvári Dózsa ..... 14
Zalaegerszegi TE ..... 14
51. DVSC ..... 13
Komlói Bányász ..... 13
53. 605.sz. ITSK ..... 12
Ganz-MÁVAG ..... 12
55. Székesfehérvári Ságvári gimn... 10
56. 110.sz. ITSK ..... 9
57. Pécsi Épitők ..... 8
MVSC ..... 8
59. Szekszárdi Bózsa ..... 7
Nagykanizsai Dózsa ..... 7
61. Hódmezővásárhelyi Sportiskola.. 6
Soproni Berzsenyi gimn. ..... 6
NyVSE ..... 6
Ceglédi VSE ..... 6
MEAFC ..... 6
Orosházi Kinizsi ..... 6
31.sz. ITSK ..... 6
68. Gyöngyösi VSC ..... 5
Kölcsey gimn. ..... 5
70. XIII.ker. Sportiskola ..... 4
Bonyhádi gimnázium ..... 4
Gyöngyösi Kohász ..... 4
73. Székesfehérvári MÁV ..... 3
Nagykanizsai Bányász ..... 3
Székesfehérvári technikum ..... 3
Szombathelyi Sportiskola ..... 3
77. Sarkadi ált.iskola ..... 2
Csongrád megyei Sportiskola.... 2
79. Dunaujvárosi Kohász ..... 1

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

Előfizetési dij: 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 Sokszorositó Üzeme — Felelős a Vállalat Igazgatója