



ATLETIKAI

Híradó

58



Atlétikai híradó

VII. ÉVFOLYAM A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA 1963. ÉV 5-6. SZÁM

Fülszöveg:

*Az 1963. évi EGYESÜLETI
BAJNOKSÁGRÓL*

Az atlétika versenyidejének közepén tartunk. Az Egyesületi Bajnokság versenyének kétharmada azonban már lezajlott és hozzávetőlegesen mutatja az erőviszonyokat. Ugyanakkor megmutatta a verseny előnyeit és nyilvánosságra hozta hibáit is.

A versenyeken, főleg az I. osztályú fordulókban, igen sok vidéki edző megfordult. Több alkalommal elbeszélgettem velük és megkérdeztem tapasztalataikat. Voltak, akik csak előnyeit látták, voltak azonban olyanok, akik csak a hibákat fedezték fel, melyeket jövőben ki kell javítani.

E véleményekből talán röviden egy pár érdekesebbet említek fel, melyeket a jövő évi kiírásnál figyelembe lehet venni. Szükséges azonban, hogy az ország minden területéről érkezzenek észrevételek, javaslatok, mielőtt a végleges tervet elkészítik és jóváhagyja a Szövetség elnöksége. Kérem ezért azon Sporttársakat, akik megfigyelték a versenyek lefolyását, hatását, ismerik a kiírás feltételeit, közöljék észrevételeiket Híradónkon keresztül. Ezzel hathatósan hozzásegítenek a lehető legtökéletesebb EB kiírás elkészítéséhez.

1.

A versenykiírás értelmében az a szakosztály szerepel jól, amelyik az összes osztályban a legtöbb minőségi versenyzőt tudja elindítani. Ezzel a tömeg beszerzését serkenti, de jutalmazza a legjobbakat is. Ilyen szempontból tehát nélkülözhetetlen az I. osztályban való megfelelően jó szereplés, de feltételezi a II.-III.- és serdülő osztályban való tömegek részvételét is. Sajnos, kevés olyan sportkörünk van, ahol a megfelelő létszámú I. osztályú versenyző mögött nagyobb tömegű II., III és serdülő osztályú versenyző lenne. Ez a megállapításom akkor látszik igaznak, ha a sportkörök egy-egy osztályban elért pontszámait vizsgáljuk.

Két-három szakosztályon kívül a többi elég kiegyensúlyozatlannak látszik. Mert vagy az I. osztályban szerzett pontok jelentik a többséget, vagy csak az alsóbb osztályban elindított tömegek révén sikerült a jobb helyezést elérni. Ezen utóbbi eset áll fenn a pontversenyben szereplő szakosztályok legtöbbjénél.

Érdekes lesz majd a végső eredmények összehasonlítása. Az eddig rendelkezésre álló kimutatások alapján máris megállapítható, hogy például az I. osztályú versenyző nélkül is elől lehet olyan sportkör, mely sok II., vagy III. osztályú versenyzővel rendelkezik. Itt tehát a tömeg ellensúlyozza, sőt el is hagyhatja a közepes létszámú minőséget.

2.

A nem helyezésre, hanem eredményre törekvő versenyző nem küzd annyi gátlással, mint a helyezéssel versenyző. Az alsóbb osztályban az általuk szerzett minimális pont is serkentőleg hat rájuk és jó összehasonlítási alapul szolgál az egymást követő versenyeken. Ez főleg azon sportköröknél nevelő hatású, ahol állandó kimutatással tartják fenn az érdeklődést, közlik az egyes versenyzők által elért pontokat és az ebből adódó rangsort. E sportkörön belüli versengés nevelő hatását jobban ki kellene használni minden területen.

3.

E versenyeknél igen fontos a jó szervezés. A hat értékelt eredmény lehetőségét csak a legnagyobb szakosztályokban tudják jól kihasználni, ahol megfelelő létszámú versenyző áll rendelkezésre. Ezeknél még arra is figyelemmel kell lenni, hogy a versenyzők melyik választott számokban tudják a legtöbb pontot megszerezni. A kisebb sportköröknél alig van olyan eset, hogy teljes mértékben hasznosíthatják a hat helyezést.

Egyes vidéki és pesti sportkörök tömegeket kapcsoltak be, hogy minél nagyobb létszámú csapattal vegyenek részt. Ez a pontversenyben meg is mutatkozott. Sajnos, igen kevés helyen látszik a jó szervező munka és az eddigi versenyeken a kezdeti lendület is fokozatosan csökkent.

4.

Az elmúlt évi EB rendszer - a közvélemény szerint - jól foglalkoztatta az I. osztályúakat, amikor a helyezésért kaptak megfelelő számú pontot. Ugy látszik azonban, hogy ez a pontértéktáblázatos elbírálás is beválk, felkeltette az érdeklődést és érdekes küzdelmeket hozott. Külön meg kell említeni a kiírás azon részét, mely lehetőséget adott a jobb II. osztályúaknak az I. osztályban való indu-

lásra. A magasabb szinten való versenyzés ösztönzőleg hat és hozzásegít a jobb eredmény eléréséhez.

5.

Sokan féltek az adminisztrációtól. Budapesten azt láttam, hogy a legnépesebb versenyen is azonnal elkészült a pontszámítás, a verseny befejezésekor már hirdetni lehetett a szerzett pontok összegét és budapesti viszonylatban 24 óra alatt fel lehetett állítani a teljes rangsort. Kár, hogy országos viszonylatban itt egy kis elmaradás mutatkozik és még nem lehet tiszta képet kapni a verseny országos helyzetéről.

6.

A pozitívumok mellett azonban negatívumok is vannak.

Az iskolák nyári szünetére tett kötelező versenyek az alsóbb osztályok elnéptelenedését jelentette, mert sem megfelelő anyagi erő nem áll a sportkörök rendelkezésére, hogy a versenyzők zömét a verseny színhelyére utaztassák, sem megfelelő edzéslehetősége nincs a nyaralásra küldött ifjúságnak. Jövőben erre gondolni kell. Bár mód volt arra, hogy a vidékre került versenyző bárhol részt vehessen a versenyen, azonban a vidéki versenyek helyét és idejét nem lehetett tudni s így eddig csak igen kevésen indultak más területen. Ez a hiba erősen rontotta a szakosztályok munkájának értékelését.

7.

Az elkészített értékelő táblázat sokkal jobb, mint a nemzetközi táblázat. Csökkenti a számok mennyiségét is. Azonban még mindig vannak benne furcsaságok, ha a számok játékát nézzük.

Például: egy 2 méteres magasugró 106 pontot szerez. Ugyanennyit kap két

168-as, vagy csak két ponttal kevesebbet négy darab 125-ös magasugró férfi.

Vagy négy 106-os női magasugró ugyanannyi pontot kap, mint egy 165-ös. Négy 474 cm-es női súlylökő ugyanolyan értékű versenyző, mint egy 14.23-as eredményű.

Igy a számok összehasonlítása természetesen furcsa helyzetet teremt és nem látszik, hogy kellően értékeli a magasabb szintet, ennek folyamán a sportkörökben folyó minőségre nevelő munkát.

x x x

Természetesen bármilyen versenykiírást készítünk, mindig lesz ellene kifogás, mert ami egyiknek jó, hátrányos a másiknak, vagy fordítva. Ez mindig attól függ, hogy a kiírás a minőséget, vagy a tömeget, egyes versenyszámot, vagy versenyszámokat értékel-e többre. Egy tény azonban szeretnék megemlíteni. Semmiképpen sem helyes az ilyen rendszerű versenyek állandó változtatása, a kiírások gyökeres módosítása.

Az idei kiírás értelmében ugyanis a szakosztályok megkezdték a megfelelő szervezőmunkát, a fenti elgondolások és észrevételek alapján jobban törődnek a tömegek bekapcsolásával, ezt a munkát az EB versenyek lezajlása után is folytatják, hiszen a jövő évben is ugyanez a rendszer lesz. Ezzel atlétikánk egyik legfontosabb alapfeltételét, a tömegesítést oldottuk meg. Ha azonban a kiírás a tömegesítéstől már az első év tapasztalata alapján eltér, valószínű, hogy erősebb lesz a lemorzsolódás.

Éppen ezért a magam részéről ezt a rendszert fenntartanám több éven keresztül, legfeljebb a jelentkező hibákat kellene kijavítani.

Kíváncsian várom az érdekeltek javaslatait, hozzászólásait.



DEÁK KALOVITS LÉGRÁDI: A lemorzsolódó mércei atlétikában

Minden sportág legnagyobb problémája az újonnan bekapcsolódó versenyzők magatartása, illetőleg a lemorzsolódás minél kisebb mértékű csökkentése. Különösen nagy és nehéz feladat ez az atlétikában, hol a sportág jellegéből adódóan a legnagyobb a fluktuáció. A probléma minden oldalu vizsgálata a következő kérdések felvetését hozta magával:

1./ Milyen mérvű a versenyzők lemorzsolódása;

2./ Mik a lemorzsolódás okai;

3./ Hogyan lehetne segíteni.

A MASZ Ifjúsági Bizottságának tagjaiból alakult munkaközösség öt év anyagát dolgozta fel és bocsájtja nyilvánosságra. Jelen sorainkkal egyelőre az 1.sz.kérdést vizsgáljuk. A másik két kérdésre a választ egy más alkalommal kívánjuk megadni, bár vizsgálódásaink során egy-két alkalommal ezeket is érintjük.

Tamulmányaink alapján az 1957.évben az "Ifjúsági legjobb 30" és a "Serdülő legjobb 20" ranglistákon szereplő 507 fiú és 264 leány, összesen 771 versenyző adatait vettük, ami két korcsoport öt évfolyamát jelenti. Választásunk azért esett erre az évre, mert az 1956-os disszidálások miatt ebben az évben került a legtöbb fiatal és kezdő a két ranglistára, így az ő adataik képezik a legbiztosabb támpontot a felvetett kérdés vizsgálatánál. A helyes eredmény eléréséhez. Az ily módon kapott eredmény szűrőpróbaszerű kontrollálása során csaknem mindig azonos eredményt kaptunk, így kutatásunk eredményeit reálisnak fogadhatjuk el.

Ellenőrzésül egy közép nagyságú atlétikai szakosztály 1957-1962. évek között leigazolt és versenyen indult 180 férfi és 87 női, összesen 267 versenyzőjének azonos szempontok szerint összeállított adatait hasonlí-

tottuk össze. Végeredményben több mint ezer /687 férfi és 381 nő = 1,038 fő/ versenyzőről összeállított adatot vizsgáltunk meg, hogy feleletet kapjunk az alábbi kérdéseinkre:

- Hányan maradtak meg az 1., 2., 3., 4. és 5. év után?
- Hányan hagytak ki évet és kezdték újra a versenyzést?
- Hányan változtattak versenyzést ez idő alatt?
- Hányan voltak ifjúsági válogatottak?
- Hányan lettek felnőtt válogatottak?

Mint hogy a "Legjobb 30 ifjúsági", illetőleg a "Legjobb 20 serdülő" ranglistán szereplők bizonyos mértékig általában a tehet-

ségesebbek és képzetebbek, az ellenőrzésként beállított szakosztály versenyzőinél pedig abszolút kezdők is bőven szerepelnek, az utóbbiaknál az ellenőrzés még a következőkre is kiterjedt:

- Hányan és milyen szintet értek el?
- Hány év kell a minősítési szint egyes fokozatainak eléréséhez?
- Hányan kerültek a "Legjobb 50" rangsorába?

x x x

a./ Hányan maradtak meg az 1., 2., 3., 4.,

5. év után?

A versenyző neve		I.év	II.év	III.év	IV.év	V.év
F i u	országos	507 100 %	261 55.5 %	238 46.9 %	180 35.5 %	133 26.2 %
	sz.o.	180 100 %	115 63.8 %	62 34.4 %	46 25.5 %	32 17.7 %
L á n y	országos	264 100 %	124 46.9 %	137 51.9 %	97 36.3 %	71 26.9 %
	sz.o.	87 100 %	48 55.1 %	28 32.2 %	20 23.2 %	18 20.7 %
Ö s s z.	országos	771 100 %	385 50 %	375 48.6 %	277 35.9 %	204 26.4 %
	sz.o.	267 100 %	163 61 %	90 33.7 %	66 24.7 %	50 18.7 %

Gyakorlatilag mit vonhatunk le a táblázat adataiból?

Nézzük talán először a ranglistákon szereplőket. Az első év után - mely egyeseknél lehet a második is - a versenyzők fele /fiuknál valamivel kevesebb, a lányoknál valamivel több/ úgy látja, hogy az atlétikában nincs sok keresnivalója, megijed az edzésekkel járó fáradalmaktól és abbahagyja a versenyzést, vagy - ritkább esetben - más sportágat, elsősorban a szórakoztatóbb labdajátékok valamelyikét választja. A többiek még egy évet rászánnak és csak azután hagyják abba. A harmadik év után kb. harmadára, a negyedik év után pedig kb. negyedére csökken az eredeti létszám. Nemenként vizsgálva a helyzetet, az első év után van a kritikus pont, utána nagyjából egyenletes a lemorzsolódás - az induló létszámhoz viszonyítva évente kb. 9 %-os. Az egyesületnél a helyzet

annyiban változik, hogy a kritikus év itt a második után következik be. Nézetünk szerint a két adat nem mond ellent egymásnak, sőt megerősítik egymást! U.i. ahhoz, hogy az atlétika bármely versenyzőjében a ranglistára kerüljön valaki, hacsak nem különösen tehetséges, legalább 1-2 évi edzés szükséges, azaz az egyesületi eredmény mindig legalább egy esztendővel megelőzi az országost, miután a fejlődés ilyen szempontból a nagyatlagot tekintve fokozatos.

b./ Hányan hagytak ki évet/ke/t és kezdték el újra a versenyzést?

E kérdés lényegében a férfiaknál a katonai szolgálat, a nőknél pedig a férjhezmenetel és gyermekszülés - kisebb mértékben mindkét nemnél a tanulás miatt kihagyott év vagy évek utáni újakezdés mértékét jelenti

Ujra kezdte 1 év után	74 férfi	14.6 %	az egyesületnél 1 férfi	0.2 %
2 " "	18 " "	3.5 %	" " 3 " "	0.6 %
3 " "	5 " "	1.0 %	" " - " "	-

Ujra kezdte összesen 97 férfi 19.1 %, az egyesületnél 4 férfi 0.8 %

Itt bizony már szomorubb a statisztika! A kihagyott 1-2 év után bizony nagyon nehéz újakezdeni és a lemaradást behozni! Nem is igen vállalkoznak erre! Az ellenőrzésként tanulmányozott egyesületnél pl. a bevonultak

a szakosztály alapul vett létszámának kerekén 10 %-át tették ki és alig 0.8 % kezdte el újra! /A bevonultak közé nem számítottuk az 1962.ősszen bevonult további 5 %-ot, mely az újakezdők számát ismét csökkenteni fogja/

Ujra kezdte 1 év után	50 nő	18.9 %	az egyesületnél 1 nő	0.3 %
2 " "	12 " "	4.5 %	" " 1 " "	0.3 %
3 " "	3 " "	1.1 %	" " - " "	-
Ujra kezdte összesen	65 nő	21.5 %	az egyesületnél 2 nő	0.6 %

A nőknél az arány - egyesületi vonalon még kedvezőtlenebb! Itt természetesen erősen közrejátszik a hiúsági kérdés is, hiszen nem a legkellemesebb érzés azoktól sorozatosan vereséget szenvedni, akiknél előbb jobb volt.

Az elmúlt években figyelemmel kísértük pl. a bevonult ifjúsági válogatottak szereplését a hadsereg-bajnokságokhoz. Azt tapasztaltuk, hogy - a kevés kivételtől eltekintve - a nagy többségnek nincs meg a lehetősége éppen a fejlődés legkritikusabb éveiben rendszeres edzéssel felkészülni a maximális megterhelést kívánó feladatokra. Nézetünk szerint pedig épp az atlétika lehetne a hadseregben a fizikai kiképzés alapja és ezzel mindkét fél jól járna.

Egyszer változtatott	97 férfi = 19.1 %	-	65 nő = 24.6 %
Kétszer	" 22 férfi = 4.3 %	-	16 nő = 6.1 %
Háromszor	" 2 férfi = 0.4 %	-	1 nő = 0.3 %
Összesen	121 férfi = 23.8 %	-	82 nő = 31.0 %

változtatott versenyzőket.

Feltűnő, hogy mennyivel nagyobb százalékban változtatták meg versenyszámukat a nők. Ez egyúttal azt is jelenti, hogy általában leányversenyzőink alapfokú képzése sokkal szélesebb, mint a fiuké; inkább ki merik próbálni más számokban, végül beérésük is hamarabb történik meg.

c./ Hányan változtattak versenyzőket ez idő alatt?

Igen érdekes kérdés és a válasz is az! A fiatalok ugyanis nem igen ismerik sem saját képességeiket, sem magát az atlétikát! Így történik, hogy egy-egy jó teljesítmény hatására mennek el az egyesületi edzésekre és arra a kérdésre, hogy mit is szeretnének üzni, bizonytalan válaszokat lehet csak kapni. Tapasztalatunk szerint kb. ez a sorrend: futás, dobás, ugrás. Természetesen igen nehéz így a szakosztály helyzete, mert - éppen jelenlegi szakosítási rendszerünk és az ebből adódó szakmai sovínizmus miatt - sokszor csak hosszabb idő múlva derül ki, hogy ki mire is alkalmas - ha egyáltalán kiderül.

d./ Hányan voltak ifjúsági válogatottak?

e./ Hányan voltak felnőtt válogatottak?

Igen érdekes kérdés mind a kettő, főleg egymással való összefüggésükben és bizonyos mértékig támpontot nyújt annak az évek óta huzódó vitának eldöntésére is, hogy t.i. érdemes-e az ifjúsági válogatottat foglalkoztatni és nyer-e valamit a felnőtt válogatott az ifiből?

Válogatott	ifjúsági:		felnőtt:		ebből nem volt ifj.	
férfiak	83 fő	16.3 %	21 fő	4.1 %	3 fő	0.6 %
Nők	48 fő	18.2 %	29 fő	11.0 %	4 fő	1.5 %
Összesen:	131 fő	17.0 %	50 fő	6.7 %	7 fő	0.9 %

Ehhez még csak annyi hozzáfűznivalónk van, hogy az alapul szolgáló 1957.évben serdülő és ifjúsági korcsoportba tartozó versenyzők közül többen /Csányi Zoltán, Vértessy Miklós, Dusnoki Zsuzsa/ még csak most érnek be annyira, hogy a felnőtt válogatottban is számításba jöjjenek, így az arány évről-évre javul - az ifjúsági válogatott javára!

Megjegyezzük még azt is, hogy azon felnőtt válogatottak száma, akik nem szerepeltek az ifjúsági válogatottban, gyakorlatilag a feltüntetettéknél is kisebb, hiszen a férfiak közül 1 férfire a felnőtt válogatottnak

volt ugyanabban az időben szüksége, 2 férfi és 1 nő pedig olyan időben tűnt fel, hogy az utazásukhoz szükséges iratoknak beszerezni már nem lehetett. 1 nő betege miatt maradt ki, egyet pedig két - a felnőtt válogatottban jelenleg is szereplő - társnője vert ki a csapatból! Mindössze egy olyan női felnőtt válogatott akadt tehát, aki az ifjúsági válogatott összeállításánál számításba sem jött! Ez pedig olyan elenyésző, még tízedekben is alig kifejezhető százalék, hogy gyakorlatilag nem is számít! A kiegészítésül vizsgált atlétikai szakosztály versenyzőinek adataiból még a következő tanulságokat szűrhetjük le:

A megvizsgáltakból nem érte el a szintet:			szed. III.o. II.o. I.o. Érd.				
			szintet ért el:				
Férfi	180 fő	57 fő	24 fő	65 fő	27 fő	6 fő	1 fő
	100 %	31.6 %	13.3 %	36.2 %	15 %	3.3 %	0.6 %
Nő	87 fő	13 fő	16 fő	41 fő	13 fő	4 fő	-
	100 %	14.9 %	18.4 %	47.2 %	14.9 %	4.6 %	-
Összesen	267 fő	70 fő	40 fő	106 fő	40 fő	10 fő	1 fő
	100 %	26.2 %	15.0 %	39.7 %	15.0 %	3.7 %	0.4 %

A minősítési szintet a versenyző az 1.évben		2.évben	3.évben
		érte el	
a 123 férfiból	/100 %/	107 fős = 87%	14 fős = 11.4% 2 fős = 1.6 %
a 74 nőből	/100 %/	73 fős = 98.6%	1 fős = 1.4% - -
a 197 versenyzőből	/100 %/	180 fős = 91.3%	15 fős = 7.6% 2 fős = 1.1 %

A két táblázatból első sorban az derül ki, hogy a két nem közül a nőivel való foglalkozás a hálásabb feladat eredményesség szempontjából - szaknyelven szólva ők "érnek be" hamarabb. Ennek oka első sorban a férfiaknál korábbi felnőtté érésük.

Vizsgálatainkat kiterjesztettük arra is, hogy a különböző szinteket átlagosan mennyi idő alatt éri el a versenyzők. Itt természetesen nagy szerepet játszik a testi és lelki adottságok koordinációja, továbbá a szintek viszonylagosan alacsony vagy magas volta is,

de nagy általánosságban az derül ki, hogy a serdülő és III.o.szinthez átlagosan 1-2, a II.osztályu " " 2-4, az I.osztályu " " 3-6, az érdemes sportolói " " 5-8 év munkája kell a megfelelően felkészített és a szükséges képességekkel rendelkező versenyzőnek.

Az érdekesség kedvéért megjegyezzük még, hogy a versenyzőkből

az első csoportban	56 férfi /11.0 %/ és 25 nő / 9.3 %/ egyszer,
	5 " / 1.0 %/ és 1 " / 0.4 %/ kétszer,
	61 férfi /12.0 %/ és 26 nő / 9.7 %/ , míg a
második csoportban	13 férfi / 7.2 %/ és 14 nő /16.1 %/ egyszer,
	9 " / 5.0 %/ és - - kétszer,
	2 " / 1.1 %/ és 1 nő / 1.1 %/ többször
összesen:	24 férfi /13.3 %/ és 15 nő /17.2 %/
változtatott egyesületet.	

ÖSSZEFOGLALÁS:

A lemorzsolódás mérvét vizsgálva az atlétikában - mintegy ezer versenyző adatait dolgozva fel - megállapítottuk, hogy

a kezdő versenyzőknél az első, a haladónak vehető tehetségeknél pedig a második év után kb.felére, a negyedikben egyharmadára, az ötödikben pedig az eredeti létszám egynegyedére csökken a versenyzők száma;

a különböző okok miatti kihagyások után legfeljebb a versenyzők egyötöde kezd újra a versenyzést;

a versenyzők egynegyede nem az elkezdett versenyszámában folytatja munkásságát;

versenyzőink egytizede legalább egy alkalommal változtat egyesületet.

Az ifjúsági válogatottak közül a férfiaknál a versenyzők egynegyede, a lányoknál pedig több mint a fele eléri a felnőtt válogatottságot. A frissen leigazolt és versenyeken elindított versenyzők egynegyede egyáltalán nem ér el minősítést, míg a megmaradtak 90 %-a az első, a többiek pedig legkésőbb a harmadik évben elérik a szintet. A legalacsonyabbtól a legmagasabb szintig vezető ut - az adottságoktól függően - kb. 5-8 év.

X X X



MTS alapszabály TERVELETE

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség /MTS/ a Magyar Népköztársaság alkotmányának szellemében működő testnevelési és sporttömegszervezet. Tevékenysége kiterjed az egész országra, a testnevelés és sport valamennyi területére, ágára, összefogja és országos vezető szervei által irányítja az összes sportegyesület és sportszervezet tevékenységét; biztosítja a sportmozgalom anyagi erőinek célszerű felhasználását, elősegíti a sportszakemberek eredményes működését.

Az MTS feladata a testnevelési és sportmozgalom fejlesztése, a sportolóknak sport-szerűsége, kitartásra, állhatatosságra való nevelése, az ifjúság és a dolgozók egészségvédelmének elősegítése. Az MTS arra törekszik, hogy a testnevelés és sport egyre inkább átfogja a széles néptömegeket, az egyes sportágak színvonala állandóan emelkedjék, a nézőközönségnek tartalmas sportprogramja legyen.

Az MTS szervezeteiben megvalósul a társadalmi erők széleskörű összefogása. Foglalkoztatja a sport fejlesztéséért tevékenykedőket a vezetőket, a szakembereket, a sportolókat és a sportkedvelőket. Az MTS működését a szakszervezetek és a KISZ aktív közreműködésével a szocialista állam segítségével, az illetékes állami és társadalmi szervekkel egyetértésben végzi. Ezek a szervezetek részt vesznek az MTS irányvonalának kialakításában és végrehajtásában az országos, területi és sportegyesületi vezető szervekben levő képviselők által.

I.

Sportegyesületek

1. Az MTS alapvető szervezeti egységei a sportegyesületek /sportkörök és sportklubok/. A sportegyesületek maguk választják meg vezető testületeiket, nevüket, színüket, jelvényüket és zászlójukat. Küldöttheik útján választással hozzák létre az MTS területi és országos vezető szerveit.
2. Sportegyesület alakulhat az alábbi helyeken:
 - a./ iskolában /egyetemen, főiskolákon, közép- és iparitanuló- és egyéb szakiskolákban/;
 - b./ üzemben, hivatalban, intézményben;
 - c./ termelőszövetkezetben, állami gazdaságban, gépállomáson;
 - d./ kisipari termelőszövetkezetekben;
 - e./ fegyveres testületeknél;
 - f./ továbbá mindazonok a helyeken, ahol testneveléssel és sporttal legalább 10 személy kíván foglalkozni a előzetesen kérték és megkapták az MTS illetékes szerveinek engedélyét.
3. A sportegyesület tagja lehet:
 - az a magyar állampolgár, aki magáévá teszi a sport-tömegszervezet alapszabályát aktívan sportol, vagy rendszeres társadalmi sportmunkát végez, valamely sportegyesület elnöksége felveszi a tagok sorába és rendszeresen fizeti a tagsági

díjat. A sportegyesületbe való belépés, vagy onnan a kilépés önkéntes. A tagság megszűnik kilépés vagy kizárás esetén. Aki tagdíjat 6 hónapnál hosszabb ideig felszólítás ellenére sem fizet, törölhető a tagok sorából.

A sportegyesületnek nem lehet tagja, aki súlyosan vét a törvények, a társadalmi együttélés szabályai ellen.

4. A sportegyesületi tag kötelességei:

- az alapszabályban foglaltak betartása, a vezető szervek határozatainak végrehajtása;
- a testnevelés és sport elterjesztésének, népszerűsítésének segítése, saját sportbeli ismereteinek növelése;
- a szorgalmas tanulás és munka, a sport-szerű magatartás, a népek közötti barátság építése;
- magatartásával, klubhűségével erősíteni sportegyesületét, növelni a magyar sport jó hírét;
- óvni a sportmozgalom vagyonát.

5. A sportegyesületi tag jogai:

- részt vegyen sportegyesülete bármely szakosztályának, sportcsoportjának munkájában: az edzéseken, versenyeken használja a sportlétesítményeket, sportszereket, sportfelszereléseket, igényelje az oktatók, edzők, szakemberek segítségét;
- a közgyűlésen és az MTS más vezető szerveiben javaslatot tegyen a sportegyesület, vagy az MTS egészének tevékenységére; véleményt mondjon az MTS szerveinek, tisztségviselőinek, tagjainak munkája felett; részt vegyen a határozatok kidolgozásában és meghozatalában;
- sportegyesülete közgyűlésén személyesen, vagy a küldöttek révén szavazati joggal részt vegyen a vezető szervek és a felső szervek konferenciáin résztvevő küldöttek megválasztásában, mint választó és választható;
- eredményei, érdemei alapján részt vegyen az MTS által rendezett tanfolyamokon, sportiskolákon; kedvezményeket élvezzen sportegyesülete rendezvényeinek látogatói sakor.

6. A sportegyesület feladata:

- megvalósítani a testnevelési és sportmozgalom fejlesztésének irányelveit a helyi lehetőségek legteljesebb kihasználásával és széleskörű sportolási, test-edzési, felüdülési lehetőséget biztosítani a tagság számára;
- emelni a szakosztályi tevékenység színvonalát;
- hozzájárulni a tagok erkölcsi és kulturális neveléséhez;
- a társadalmi tevékenységet a legszélesebb mértékben kibontakoztatni;
- biztosítani a működéshez szükséges személyi és tárgyi feltételeket.

7. A sportegyesület működése:

- a./ A sportegyesület vezető szerve a közgyűlés, illetve nagy létszámú sportegyesületek esetén a küldött-közgyűlés, amelyet évente legalább kétszer kell megtartani. Rendkívüli közgyűlést kell tartani, ha azt a tagoknak legalább egyharmada kéri. A közgyűlés dönt a sportegyesületeket érintő fontos kérdésekben, Jóváhagyja az éves tervet, költségvetést, versenynaptárt, stb.
- Az egyesületek kétévenként vezetőség választó közgyűlést tartanak, ahol megválasztják az elnökséget, az ellenőrző bizottságot, valamint a területi konferenciára a küldötteket. Végrehajtja a sportegyesület működésével kapcsolatban hozott felsőbb határozatokat. Megvitatja az elnökség és az ellenőrző bizottság beszámolóját, határozatot hoz a sportegyesület tevékenységére, feladataira.
- b./ A közgyűlések közötti időben az egyesület munkáját a tagság által megválasztott elnökség irányítja, a felső szervek és a közgyűlés határozatainak szellemében. Az elnökség legalább havonta egyszer ülésezik. A sportegyesület elnöksége a tagság igényeinek megfelelően szakosztályokat hozhat létre a különböző sportágak rendszeres művelésére; sportszervezeteket, bizottságokat alakíthat a munka jobb megszervezése érdekében; a szükség szerint gyermek, ifjúsági és felnőtt testnevelési és sportfoglalkoztatási formákat alkalmazhat.
- c./ A sportegyesület ellenőrző bizottságának feladata rendszeresen ellenőrizni a sportegyesület gazdasági, pénzügyi, ügyviteli tevékenységét, és arról a közgyűlésnek köteles beszámolni.
- d./ A szakosztály a sportegyesület szerve része, amelynek munkáját az elnökség irányítja. A szakosztályon belüli munkát a szakosztályvezetőség végzi. A szakosztály feladata sportágában a tagok foglalkoztatásának megszervezése, tevékenységük fejlesztése, a versenyek, turák, bajnokságok lebonyolítása.
- e./ A sportegyesület jogi személy, amelyet a hatóságok előtt és másokkal szemben a sportegyesület elnöke vagy az elnökség által megbízott személy képvisel. A sportegyesület tagjairól nyilvántartást köteles vezetni.
- f./ A sportegyesületek bevétele tagsági díjakból, versenyek, mérkőzések és egyéb rendezvények bevételeiből, az állami szervek, a szakszervezetek és más társadalmi szervezetek támogatásából, az MTS esetleges központi támogatásából tevődik össze.
- g./ Ha valamely sportegyesület elnöksége tevékenységében nem az MTS alapszabálya szellemében jár el, az MTS területileg illetékes szerve működését felfüggesztheti s élére megbízott vezetőséget jelölhet ki. Ebben az esetben egy hónapon belül gondoskodik a közgyűlés összehívásáról és az új vezetőség megválasztásáról. Ha valamely sportegyesület működése nem egyeztethető össze az MTS alapszabályával, az MTS illetékes szerve az egyesületet feloszlathatja.

II.

Az MTS területi és országos vezető szervei.

1. Az MTS-nek területi szervei működnek valamennyi járásban, budapesti kerületben az országos tanács által megjelölt városokban, Budapesten és a megyékben. Az MTS területi és országos vezető szerveit a sportegyesületek tagsága küldöttek útján választja meg és a vezető szervek rendszeresen beszámolnak terveikről, végzett munkájukról. Az MTS szervei öntevékenyek, helyi kérdésekben önállóan döntenek, a döntés azonban nem lehet ellentétes a felső szervek határozataival. A megválasztott vezetőségeket az MTS közvetlen felettes szerve erősíti meg. A választott szervekbe - egy-egy választás közötti időben megüresedett helyekre - új tagok hívhatók be. Amennyiben a behívott tagok száma meghaladja a 30 %-ot, akkor új választást kell tartani. A vezetői tisztségre érdemtelenné vált személyek visszahívhatók.
2. A területi szervek a központi irányelveknek megfelelően irányítják a sportegyesületek munkáját. A területi szervek négyévenként tartják konferenciáikat, ahol megválasztják a területi tanácsok, valamint az ellenőrző bizottságok tagjait és meghatározzák a területen működő sportszervezetek feladatait. A konferenciák közötti időben a területi tanácsok irányítják a munkát. Évente legalább kétszer üléseznek. A tanácsok alakuló ülésén - a tanácsülések közötti időszak feladatainak végzése érdekében - Budapesten elnökséget és titkárságot, a többi helyen elnökségeket /ezen belül elnököt és elnökhelyetteseket/ választanak. Az elnökségek havonta legalább egyszer üléseznek. A területi ellenőrző bizottságok feladata rendszeresen ellenőrizni a hatáskörükbe tartozó sportszervezetek pénzügyi, gazdasági és ügyviteli tevékenységét és arról a konferenciának beszámolni. Az MTS területi tanácsai feladataik eredményesebb ellátása érdekében sportági szakszövetségeket és szakszervezeteket hoznak létre. A sportági szakszövetségek valamint a szakszervezetek elnökségeit a tanácsok első ülésén választják meg.
3. Az MTS valamennyi szervének munkáját az országos vezető szervek irányítják, amelyeknek feladata biztosítani a testnevelési és sportmozgalom egységes elvek szerinti működését, az összes sportszervezet összefogását az MTS-re háruló feladatok megvalósítása érdekében.

Az MTS országos vezető szervei:

a./ Kongresszus.

Az MTS legfelsőbb vezető szerve a kongresszus, amely a budapesti és megyei konferenciákon megválasztott küldöttekből áll és legalább négyévenként összeül. Meghallgatja és elbírálja az Országos Tanács és az Országos Ellenőrző Bizottság beszámolóját, meghatározza vagy módosítja az MTS célkitűzéseit, alapszabályát és feladatait. Dönt az eléje terjesztett javaslatok és fellebbezések tárgyában. A kongresszus megválasztja a vezető szerveket: az Országos Tanács és az Országos Ellenőrző Bizottság tagjait.

A kongresszust - szükség esetén a rendkívüli kongresszust - az MTS Országos Tanácsa hívja össze.

b./ Országos Tanács.

Két kongresszus közti időszakban a kongresszus határozatai alapján irányítja az MTS tevékenységét. Első ülésén tagjai közül megválasztja az Országos Elnökséget, ezen belül az elnököt, az elnökhelyetteseket és az elnökségi tagokat /az elnökhelyettesek közül egy-egy a SZOT és a KISZ képviselője, akik teljes egyenjogúsággal, társadalmi munkásokként látják el feladatukat/, az Országos Titkárságot. Továbbá megválasztja a sportági szakszövetségek elnökségeit és a szakbizottságokat. Az Országos Tanács évente legalább kétszer ülésezik.

Országos Elnökség.

A tanácsülések között irányítja az MTS munkáját. Havonta legalább egyszer ülésezik.

Országos Titkárság.

Az Országos Tanács és az Országos Elnökség határozatainak végrehajtását biztosítja és a központi apparátust irányítja.

c./ Ellenőrző Bizottság

Az Országos Ellenőrző Bizottság alakuló ülésén tagjai közül elnököt és titkárt választ.

Az ellenőrző bizottság feladata:

- ellenőrzi a költségvetések szabályos végrehajtását, a pénzzel és az anyagi eszközökkel való gazdálkodást, a bizonylati rend és az okmányfegyelemre vonatkozó határozatok betartását, a számviteli előírások, valamint a normatívák helyességét és betartását;
- ellenőrzi a közvagyon védelmére vonatkozó jogszabályok, határozatok betartását;
- ellenőrzi az ügyvitelre vonatkozó határozatok, a vezetés döntéseinek végrehajtását, a törvényesség betartását.

d./ Sportági szakszövetségek.

A sportági szakszövetségek az MTS szakmai tanácsadó és végrehajtó szervei, amelyekben a sportágak szakemberei foglalnak helyet. Tevékenységüket az MTS határozatai szerint végzik.

- Működési területükön elkészítik a sportág fejlesztési terveit, bajnoki és versenyrendszert, versenykiírását, hazai és nemzetközi naptárát, a válogatott csapatok felkészítésének és összeállításának tervét, a költségvetéseket, a nemzetközi szervezetekben képviselik hazánkat a sportágukban;
- lebonyolítják a hazai és nemzetközi versenyeket, edzőtáborokat, nyilvántartják a sportágak versenyzőit és azok eredményeit, elbírálják a sportolók átigazolását, döntenek a hatáskörükbe tartozó óváásokban, panaszkönyvekben és fegyelmi ügyekben;
- segítséget adnak a működő szakosztályok fejlődéséhez, elősegítik új szakosztályok alakulását, a sportágban résztvevők számának és minőségi színvonalának emelkedését;

- szakmai segítséget nyújtanak az edzők, a játékvezetők, a versenybírák és a sportvezetők képzéséhez és továbbképzéséhez, szakmai előadásokat, vita-ankétákat és bemutatókat szerveznek, javaslatokat tesznek jutalmazásokra, kitüntetések adományozására, új sportlétesítmények tervezésére, a sportág számára szükséges felszerelések gyártására és behozatalára.

e./ Szakbizottságok.

A szakbizottságok az MTS tanácsadó, véleményező, segítő szervei, amelyeket a szükség szerint hoznak létre az országos és területi vezető szervek mellett. A szakbizottságok működési területüknek megfelelően segítik a vezető szerveket feladataik ellátásában, javaslatokat tesznek, véleményt nyilvánítanak, döntenek mindazokban az ügyekben, amelyekben hatáskört kaptak, ellenőrzési feladatokat látnak el, részt vesznek a testnevelési és sportmozgalom programjának, terveinek kidolgozásában, segítik a határozatok végrehajtását, a törvényesség betartását.

- f./ Az MTS feladatainak eredményes ellátása érdekében központi és helyi apparátust hoz létre, intézményeket és vállalatokat működtet.

III.

Fegyelmi eljárások.

A sportegyesületeknek vagy sportszervezeteknek az a tagja, aki cselekményével vagy mulasztásával szembehelyezkedik a kötelező határozatokkal, vagy aki sportemberhez nem méltó magatartást tanúsít, fegyelmi vétséget követ el és fegyelmileg büntetendő.

Fegyelmi eljárás keretében, fegyelmi büntetésként szóbeli feddést, írásbeli dorgálást, kedvezmények megvonását, sportlétesítmények, helyiségek látogatásától való eltiltást, meghatározott sporttevékenységtől való eltiltást, mindennemű sporttevékenységtől való eltiltást és végső fokon kizárást lehet alkalmazni.

A fegyelmi eljárások lefolytatása első fokon a sportegyesület fegyelmi bizottságának hatáskörébe tartozik, illetve a fegyelmi vétségtől függően az illetékes sportági szakszövetség, területi tanács, vagy az MTS Országos Tanácsának fegyelmi bizottsága is eljárhat. Az elsőfokú fegyelmi határozat ellen fellebbezni lehet a felsőbb szervekhez.

Az MTS felülvizsgálatra jogosult szervei a jogerős fegyelmi határozatokat felülvizsgálhatják, és a felülvizsgálati eljárás keretében a fegyelmi büntetést megváltoztathatják.

A fegyelmi eljárás lefolytatásánál a sportfegyelmi eljárásokról szóló határozatot kell alkalmazni.

IV.

Az MTS anyagi forrásai, gazdálkodása és vagyona

1. A sportegyesületi tagok havonként az alábbi tagdíjminimumot fizetik:
Nem keresők és 1000 Ft-os havi keresetig havi 2 Ft,
1000 Ft-os havi kereset felett havi 5.- Ft.

Azokban a sportágakban, ahol a sportolási feltételek biztosítása nagy anyagi ráfordítást igényel, az országos tanács magasabb tagdíjminimumot állapíthat meg. A tagsági díjából származó bevételekkel teljes egészében a sportegyesületek rendelkeznek.

2. A sportegyesületek gazdálkodása éves költségvetés alapján, az érvényben lévő gazdálkodási rendszabályok figyelembe vételével, a takarékosagra, a gazdaságosságra és a tervszerűségekre való törekvés szellemében történik. Az elkészített költségvetések az MTS felettes szerveinek jóváhagyása után válnak érvényessé.
3. Az MTS bevételeit képezik:
 - saját bevételek /tagdíj, rendezvény-bevétel, bérleti díj, kamatok, stb./;

- központi és helyi állami támogatás /Minisztertanács, tanács vb-k, üzemek, vállalatok, oktatási intézmények/;
- szakszervezeti támogatás;
- egyéb támogatás /OKISZ, tsz-i, földművesszövetkezeti stb./.

4. Az MTS vagyonát képezik:
 - sportlétesítmények /stadionok, uszodák, turistaházak, stb./;
 - épületek /szövetségi helyiségek, klub-helyiségek/;
 - vállalatának, intézményeinek ingó és ingatlan vagyona;
 - sportfelszerelések és sportszerek;
 - egyéb berendezések;
 - követelések.

Farkas Rózsa:
Gazdálkodás KÖLTSÉGVETÉS
 A BUDAPESTI ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG ELNÖKE VÉGE

A magyar atlétika legnagyobb szövetsége a budapesti szövetség. Hétről-hétre rendszeresen intézi a versenyek rendjét, ellenőrzi azokat, versenybírákat küld, begyűjti a jegyzőkönyveket és tartja a kapcsolatot a sportkörök atlétikai szakosztályaival. Munkaterülete igen széles és sokirányú. A versenyek intézésén kívül foglalkoznia kell az utánpótlással, a pályák helyzetével, a káderképzéssel, az edzők munkájával, tartani kell a kapcsolatot más szervekkel stb. Ez a szövetség irányítja Budapest atlétikai életét, itt tárgyalják meg hétről-hétre a feladatokat, itt bírálják meg az elmúlt hét eseményeit.

Ebben az évben a BTST új elnökséget bízott meg a Szövetség vezetésével. Mint az eddigiekből kitűnik, a feladatot jól oldották meg, igyekeznek felfedezni azokat a hibákat, melyek a múltban gátolták az eredményes munkát. Rövid cikk keretében lehetetlen a teljes munkaterületet ismertetni. Ezért néhány kérdést teszek fel Koltai László sporttársnak, a Bp. Atlétikai Szövetség elnökének, aki volt szíves és elvállalta a felvilágosítás megadását.

1./ Hány aktív dolgozik a szövetségben?

Az 1963. év elején újjáalakult Budapesti Atlétikai Szövetségben kb. 15-20 fő azoknak a száma, akik aktív munkát végeznek az apparátusban és igyekeznek előrevinni a Szövetség ügyét.

2./ Melyek a szövetség legfontosabb feladatai?

A Budapesti Atlétikai Szövetség 1963. évre készített programja és annak végrehajtási utasítása a vezetés minden szinten való megújítását tekintve elsőrendű feladatnak. Ez első sorban a Szövetség munkájára érvényes, de igen nagy súlyt kell helyezni a szakosztályokban folyó szervezési és vezetési munkák megújítására is. El kell érni azt, hogy

minden szakosztálynak olyan vezetősége legyen, amely foglalkozik, törődik a szakosztály problémáival, irányítja a szakosztályi munkát, vezeti azt és így lehetővé teszi, hogy a szakosztályi munka valóban előre is haladjon. A Budapesti Atlétikai Szövetség az elmúlt tél folyamán ebben igyekezett segítséget nyújtani.

Lényeges feladata ezen kívül a segítségnyújtás és ellenőrzés. Igen jól tudjuk, hogy a budapesti atlétikai szakosztályoknak nagy szükségük van szervezési és vezetési segítségre, de a szükségesnek látszik a szakmai munka támogatása is. Igen lényeges az edzői munka megújítása. Elő kell segíteni a korszerű felkészítés alapját biztosító lehetőségek megteremtését.

3./ Hogyan oldják meg ezeket a feladatokat?

A szövetség a programjában szereplő feladatok megoldására első sorban a bizottságok munkáját, valamint - de nem utolsósorban - az elnökség munkáját kívánja igénybe venni. Minden bizottság az elnökség által jóváhagyott munkaterv alapján dolgozik és az ebben lévő feladatok elvégzéséről bizonyos időközönként az elnökség előtt beszámol. A leglényegesebb munkát itt is az edzőbizottság részére, másodsorban a szervezési és versenybíró-bizottság részére adjuk ki azért, hogy a budapesti atlétika életében ezen a területen 1963. év folyamán rendet tudjunk teremteni. - Igen nehéz probléma - erről az előbb nem beszéltem - Budapesten, de az egész ország területén is a versenybíró-kérdés. Sokszor fennáll az a helyzet, hogy Budapesten a hétvégi 2-3 versenyre nem tudunk megfelelő számú versenybíró-t biztosítani. A versenybíró bizottságunk a tél folyamán rendezett ugyan versenybírói tanfolyamot, az erre jelentkező versenybíró sporttársak - bár a tanfolyamot elvégezték - a versenyeken igen kis számban jelentek csak meg és vettek részt a versenybírói munkában.

A segítségnyújtást - mely a leglényegesebb szövetségi feladat - úgy kívánjuk megoldani, hogy felkeressük a budapesti atlétikai szakosztályokat, körülnézzünk a szakosztályokban végzett munkaterületen, hogy hól, kinek és milyen segítségre van szüksége és akkor, amikor a Szövetségben kiértékeljük az egyes szakosztályokban folyó munkát, munkabrigádok keresik fel azokat és a helyszínen adnak segítséget.

4./ Mi a sorsa egy beküldött versenykiírásnak?

Az atlétikai szabálykönyv előírja, hogy a Magyarországon megrendezésre kerülő atlétikai versenyekről a versenyt megelőző három héttel versenykiírást kell az illetékes szövetséghez beadni. 1963-ban az atlétikai szabálykönyv e pontjának Budapest területén érvényt kívánunk biztosítani és megköveteljük a szakosztályoktól, hogy határidőre nyújtsák be a kiírást. A gyakorlati tapasztalatokból megállapítottuk, hogy nem elég csak a versenykiírást megnevezni és ellenőrizni, szükségesnek mutatkozott még a versenykiírással együtt a verseny időrendjének bekérése, melyet a szövetség szervező bizottsága ellenőriz. A versenybírók biztosítása érdekében - mivel többször előfordult, hogy a budapesti versenyeken a rendező egyesületek nem gondoskodnak megfelelő számú versenybíróról hanem a helyszínen toborzás útján akarják összegyűjteni - a szövetség határozata értelmében a versenykiírással együtt a versenybírók névsorát is le kell adni. Ez gyakorlatban azt jelenti, hogy a verseny előtt 3 héttel a rendező egyesület funkcionáriusa, versenykiírásával, időrendjével és a versenybírók névsorával meg kell, hogy jelenjék a szövetségben. A szövetség titkára a három okmányt átveszi és átadja a szervezési- és versenybíró bizottság megbízottjának, aki a helyszínen ellenőrzi a versenykiírást, az időrendet, valamint a versenybírók névsorát. Szükség esetén a helyszínen a szükséges helyesbítéseket elvégzik. A kijavított és elfogadott iratokat a szövetség titkára a helyszínen jóváhagyja. A versenykiírás egy példányt visszakerül a versenyt rendező egyesület képviselőjéhez, a második példányt a Magyar Athletikai Szövetségnek küldik meg, egy példány a szövetség irattárában marad, melyet a versenybírók elnökének mutatnak meg, amikor a versenyre való kiküldetését megkapja.

5./ Hogyan történik a kéaderképzés, a társadalmi munkások utánpótlás-nevelése?

Ez az a kérdés, melyre igen nehéz válaszolni. Azok, akik bejárnak a Budapesti Szövetségbe és részt vettek az utóbbi időkben megtartott szövetségi napokon, azok meggyőződhetek arról, hogy a megjelentek zöme jóval túl van már az 50 éven és jóformán csak ószahu sporttársakat lehet találni a helyiségekben. - Amikor a mostani elnökség átvette a szövetség vezetését és irányítását, igen nagy fontosságot tulajdonított annak, hogy megfelelő fiatal kádereket kapcsoljon be a szövetségi munkába. A szövetség elnöksége részéről az első jelentős lépés az volt, hogy beindított egy intézői tanfolyamot. Ezzel azt akartuk elérni, hogy a budapesti atlétikai szakosztályokban legyenek megfelelő intézők is. Eddig nagyon kevés szakosztálynak volt intézője. A kiképzett 29 sporttárs

a tanfolyam elvégzése után bizonyítványt is kapott. Ezek részben be is kapcsolódtak a budapesti szakosztályok munkájába. Meg kell azonban azt is mondani, hogy egyes atlétikai szakosztályok idegenkednek fiatal társadalmi munkások szakosztályba való bekapcsolásától és sok helyen azt tapasztaltuk, hogy olyan sporttársak, akik valamelyik szakosztályban jelentkeztek társadalmi munkára, bizonyos idő után elmaradtak, mert nem részesítették megfelelő fogadtatásban, nem találtak olyan légkört, hogy a szakosztályban munkát tudtak volna végezni.

A 29 végzett sporttársat össze fogjuk hívni és azokat, akik nem szakosztályokban, hanem szövetségi munkában akarnak inkább részt venni, bekapcsoljuk valamelyik bizottság munkájába. A szakosztályok figyelmét pedig ismét felhívjuk, hogy ezen fiatalok munkáját vegyék igénybe, mert erre szükségük van.

A versenybírói kérdésben is nagy az utánpótlás-probléma. Ha csak azt vesszük figyelembe, hogy 1966-ban igen komoly és nagyjelentőségű atlétikai versenyt, az Európa-bajnokságot kell Budapesten megrendezni, szakmai rendezés szempontjából nem valami biztosító a helyzet. Az Európa-bajnokság jegyében hirdettünk versenybírói tanfolyamot, de erre nem jelentkezett annyi fiatal, mint amennyire számítottunk. Inkább idősebbek jelentkeztek. Ezt a tanfolyamot is kb. 30-an hallgatták végig. Meg kell jegyezni, hogy nem értük el azt az eredményt, amit szerettünk volna és nem tudjuk ma sem megmondani azt, hogy milyen módszerrel és formában tudunk a fiatalok között jobb toborzó munkát kifejteni, hogy a versenybíró utánpótlást biztosíthassuk. Megkíséreltük a versenyzést abbahagyó válogatott, vagy nem válogatott versenyzők bekapcsolását, azonban részükről egy-két esettől eltekintve teljes részvétlenség mutatkozott.

6./ Milyen problémák vannak budapesti viszonylatban?

Budapesti viszonylatban egy olyan probléma van, amely nemcsak a budapesti atlétikára hanem az egész ország atlétikájára is rányomja bélyegét. Ez a kérdés az utánpótlás kérdése. Évek óta beszélünk arról a talán helytelen intézkedésről, mellyel meggátolták a fiatal sportolók nagy részét abban, hogy megfelelő környezetben, megfelelő szakemberek kezében kezdjék el atlétikai munkájukat és váljanak belőlük II., I., vagy érdemes minősítésű sportolók, akik majd a magyar atlétikának utánpótlását, jövőjét jelentik. Ennek a rendeletnek következtében meg kell állapítani azt, hogy a sportegyesületek atlétikai szakosztályai bizonyos fókig elnéptelenedtek. Nincs elég fiatal és főleg tehetséges sportoló a szakosztályokban. Ha az ember végignézi a budapesti szakosztályok edzéseit, bizony meg kell állapítani, hogy ezeken az edzéseken nem vesznek részt olyan tömegben fiatalok, hogy biztosítva láthassuk a jövő utánpótlását. Ez feltétlenül olyan kérdés, mellyel nemcsak a Budapesti Atlétikai Szövetségnek, hanem magasabb sportszerveknek is foglalkozniuk kellene. Meg kell találni azt az utat amely biztosítja az utánpótlás kérdését. Jelenleg világviszonylatban nagy fejlődés tapasztalható. Kíváncsok, hogy mi se maradunk le ebben, hogy esetleg olyan országok, melyeket most, vagy egy-két évvel ezelőtt megelőztünk ne muljanak felül..

Másik probléma az edzőhiány. Igen sok kiváló szakemberünk van. Sokan vannak azonban, akik edzői képesítéssel rendelkeznek, de nem folytatnak edzői munkát, nem kapcsolódnak be a szakosztályok nevelői munkájába. Ez eredményezi azt a helytelen gyakorlatot, hogy egyes edzők nem egy szakosztályban, hanem két, vagy három szakosztályban is vállalnak edzőségeket. Így egy szakosztályban maximálisan három edzést tudnak tartani, ami a jelenlegi korszerű követelmények mellett nem biztosít olyan felkészítést, hogy a kezdő sportolókat az élvonalba, vagy legalább is az élvonalig el tudják vinni. Oda kell hatnunk, hogy azok, akiknek atlétikai edzői képesítésük van, bekapcsolódjanak a nevelői munkába és segítsék megoldani ezt az igen fontos kérdést.

7./ Hogyan történik a versenybíró küldés?

A Budapesti Szövetség 1963. tavaszán olyan határozatot hozott, hogy a múlttól eltérően a versenyekre nemcsak a versenybíró-ság elnökét, hanem az időmérők és célbírák vezetőjét is hivatalból küldi ki. Erről értesíti az egyesületet, illetve az érdekelt sporttársakat. Ezt az adminisztratív munkát a versenybíró bizottság végzi. Már 1963. május hónapjában az egész évi versenyekre kidolgozta előre név szerint a versenybíró küldést. Az volt az elvünk, hogy 1963-ban minden olyan versenybíró, aki hasonló feladatok ellátására alkalmas, 1963-ban kapjon versenybíró-ság elnöki, időmérő, vagy célbíró vezetői megbízást.

A Szövetség ezen előrelátó és a versenybíró bizottság nagy feladatot jelentő munkája során meg kellett győződnünk arról, hogy a versenybíró sporttársak nem veszik elég komolyan a versenybíró küldést. Előfordultak olyan hétvégi versenyek, amikor a kiküldött 4-5 versenybíró-sági elnökből mindössze egy jelent meg a versenyen. A Szövetség ebből levonja a megfelelő tamulást és ezen sporttársakat a jövőben ilyen fontos munkára nem veszi számításba. Reméljük, hogy az 1964. évben ezen a vonalon is érünk el változást és versenybíráink - ha szabad ezt a szót használni - "megbízhatóbban" látják majd el a szövetség felkérésére feladatukat.

8./ Mi a helyzet a versenyjegyzőkönyvek beküldésével kapcsolatban?

Amint a versenykiírások területén is igyekezett a Szövetség rendet teremteni, ugyanúgy a jegyzőkönyvek határidőre való beküldésében is megtette. Ez teljes mértékben sikerült is. Nagyonbízott minden versenyről a versenyt követő hétfőn estig, de legkésőbb szerdán estig beérkeznek a jegyzőkönyvek.

Az egyesületi bajnokságról készült jegyzőkönyvek, illetve a nevezési és eredménylapok olyan pontosan készülnek el, hogy azokat a verseny után hétfőn este már a résztvevő egyesületek képviselőinek át is adják.

A Budapesti Szövetségben ma minden budapesti versenyről elkészített jegyzőkönyvet meg lehet találni és belőlük a szükséges adatokat ki lehet írni.

X X X

A rövid beszámoló elég hűen mutatja azt a munkát, melyet a Szövetség maga elé kitűzött és megvalósított. Sajnos, a múltban bizonyos hanyagság volt tapasztalható a felvetett kérdések legfőbbjében. Sokszor kerestük a jegyzőkönyveket hiába, vagy kutattunk eredmények után, ha a versenyt rendező sportkörök a jegyzőkönyveket nem küldték meg.

Örülünk kell, hogy megfelelő szigorral és határozottsággal nyul a Szövetség vezetősége a kérdésekhez, vállalja az ellenőrző és javító munkát, de vállalja a vele járó kellemetlenségeket is.

Nem volt célom, hogy a Szövetség munkájának minden területéről kérjek felvilágosítást. Csak azokat választottam ki, amelyek közel állnak a mindennapi atlétikai élethez, amelyekkel a versenypályákon hetenként találkozunk.

Célom volt az is, hogy olyan kérdéseket ismertessek a többi szövetség előtt, melyekben területükön is van javítanivaló. Példát akartam felhozni arra, hogy a legnagyobb létszámú versenyzővel rendelkező terület hogyan látja és hogyan oldja meg a feladatokat.

A versenyidény közepén tartunk. Az új Budapesti Szövetség csak fél éve működik, de érzésem szerint helyes uton jár, jól végzi munkáját. Feltétlenül dicsérni kell azt az igyekezetet, hogy rendet akar teremteni minden vonalon és érvényt akar szerezni a felsőbb rendelkezéseknek. Azt hiszem, ebben minden szövetség követendő példát talál.



Beszámoló a magyar atléták edző konferenciájáról

Zielinsky, a lengyel válogatott keret súlylökő edzője hangsúlyozta előadásában, hogy a dobószámoknál a dinamikus erő a döntő. Minden törekvésünknek arra kell irányulni - mondotta - hogy a versenyzők dinamikus erejét növeljük. Véleménye szerint azzal, hogy az egyes gyakorlatokat terheléssel végeztetjük, ezt a célt érjük el, mert tanítványainkat robbanékonyabbá tesszük. Nem mindegy azonban, hogy ezeket a terhelési gyakorlatokat hogyan végeztetjük. Minden egyes mozdulatban, amit végrehajtatunk, gyorsaságnak kell lennie. Nem arról van itt szó, hogy az egyes szérián belül az egyes gyakorlatokat végeztessük gyorsan, dinamikus. Elmondta, hogy a lengyel versenyzők 1962-ben már igen sok izometriás gyakorlatot építettek be felkészülésükbe. Feltétlenül hasznosnak tartja az izometriás erősítést. Ez a felkészülési mód a versenyzőket erejük végső megfeszítésére készíti. Hozzászoktatja őket, hogy egyáltalán képesek legyenek minden erejüket egy adott pillanatban kifejteni. Márpedig a dobószámoknál éppen erre van szükségük.

A lengyelek a felkészülés elején 60 %-os terheléssel kezdik az erőgyakorlatokat és innen haladnak a mind erősebb és erősebb igénybevétel felé. Gyakorlatanyaguk olyan, hogy az alapozó időszakban és a formához az elején inkább statikus jellegű gyakorlatokat végeznek és ahogy közeledik a versenydíny, ezek helyébe dinamikus gyakorlatokat építenek be. Ezt úgy értem, hogy az alapozó időszakban inkább a súlyemelés klasszikus formáinak nehéz súlyokkal történő gyakorlását, az izometriás erősítést helyezik előtérbe, a versenydíny közeledtével pedig a könnyebb szerekkel végzett sokmozgásos - u.n. súlygimnasztikai, vagy mondjuk úgy, hogy terheléssel végzett gimnasztikai gyakorlatokat alkalmazzák. A gyakorlatanyag felépítésénél az az elgondolásuk, hogy egészen könnyű, egyszerű gyakorlatoktól haladjanak a komplikáltabb, nehezebb gyakorlatok felé.

Annak ellenére, hogy a sok erősítésnek hívei, azonban szem előtt tartják azt, hogy versenyzőik elsősorban dobóatléták és nem súlyemelők. Tehát a minden áron való erősítésnek ellene vannak. Az egyoldalú súlyemelés - mely alatt a minden bizonnyal a súlyemelés klasszikus formáinak túlzásbavitelét értik - végzetes lehet.

A gyakorlatanyagot lépcsőzetesen kell felépíteni. Elsősorban azokat az izomcsoportokat kell foglalkoztatni, amelyekre az atlétának saját versenyszámánál van szüksége. Ez feltétlenül helyes. Nálunk is sokat hangoztatott elv. Szeretnék azonban ennél mégis egy pillanatra megállni. Lehet, hogy tévedek, de úgy érzem, hogy nálunk ezt úgy értelmezik, hogy csak azokat az izomcsoportokat kell erősíteni, amelyekre szükség van.

Nézete szerint ez téves felfogás. Egyáltalán nem szabad elhanyagolni a többi izomcsoportot sem, mert ez fejleszti az általános erőt és az általános képességeket, mely nem is olyan elhanyagolható szempont.

A lengyelek szerint az erősítő gyakorlatokat feltétlenül kis súlyal kell kezdeni. Addig nem is szabad súlyemelő szerkezetet a versenyző kezébe adni, ameddig nincs megfelelően felkészülve. Most egy kicsit ott tartunk, hogy túl gyorsan akarjuk az erő problémáját megoldani, túl gyorsan akarjuk megerősíteni tanítványainkat.

Zielinsky a továbbiakban hangsúlyozta, hogy mennyire fontosnak tartja a bő gyakorlatanyagot. A versenyzők továbbfejlődése attól függ, hogy mennyire tudjuk bővíteni a már meglévő gyakorlatainkat. Ennél a pontnál nemcsak az erőgyakorlatokra gondoltak, hanem egyáltalán a sokoldalú komplex felkészítésre.

Megjegyzem, hogy ilyen értelmű kitételt a lengyel válogatott súlylökők edzőjén kívül más is tett. Dudinszky, aki a lengyel női rövidtávúfutás fejlesztésében ért el kiváló eredményeket, szó szerint azt mondotta, hogy sajnos a sportban kevés a gondolat azon a vonalon, hogy olyan új dolgokat találjunk ki, ami hat a szervezetre.

Korobkov, a szovjet válogatott szakfelügyelőjének véleménye szerint alá kell húzni. azt az általános elvet, hogy az edzés modern fejlődése a gyakorlatanyag fejlesztésével kapcsolatos. Nem véletlen az, hogy azokban az atlétikai számokban vagyunk jók, ahol a gyakorlatok variálhatósága nagy. Ugyancsak ő mondotta, hogy a gyakorlatok bővítésével nemcsak új hatásokat gyakorolhatunk a szervezetre, hanem sokkal változatosabbá tudjuk tenni az edzéseket. Különösen fontos ez az alapozó időszakban, amikor a versenyzőket nagyon megterheljük. Így sokkal jobban bírják a rájuk rótt adagokat, sokkal később fáradnak el.

Ennek a kongresszusnak a témája az erősítés volt, melyen belül fő rész lett volna az izometriás gyakorlatok hatásának megtárgyalása. Toni Nett, a kongresszus elnöke bevezetőjében kihangsúlyozta, hogy az előadók térjenek ki az izometriás erősítés terén szerzett tapasztalataikra. Az igazság sajnos az, hogy Európában 1962-ben nemigen alkalmazták ezt a felkészítési módot és így az előadók nem sok gyakorlati tapasztalatot tudtak átadni. Rendszerezsen egyedül a lengyelek alkalmazták. Ugy gondolom, annak ellenére, hogy nem sok gyakorlati tapasztalatot szereztünk ezen a vonalon, ne kezeljük mellékesen ezt a kérdést.

Olyan kitétel hangzott el, hogy - egyesek szerint - 30 db izometriás gyakorlat minden más erősítést pótol. Mások szerint ez nem igaz teljesen, mert csak 80 %-ban pótolja az eddig használt gyakorlatokat. Általában az volt a vélemény, hogy az izometriás gyakorlatokat 4-7 mp-ig kell végezni. A lengyelek ezt 6-10 mp-ben határozták meg.

Az orvosok véleménye az volt, hogy az izometriás gyakorlatok helyessége még nincs tudományosan alátámasztva és ezért tartózkodjunk ezek használatától. Ki akarnak kísérletezni egy olyan gyakorlatanyagot, amely semmiféle károsodást sem okoz a szervezetnek. Szerintük ez lesz a jövő modern gyakorlata.

Ezen a területen - mint látszik - meglehetősen nagy a zűrzavar. Bátran mondhatjuk: utkeresés folyik. Azonban emlékezzünk csak vissza, nem is olyan régen, pár évvel ezelőtt mennyire féltünk bekapcsolni a súlyemelést a dobóatléták felkészítésébe. Ma már minden atlétikai számban jól bevált, mint a versenyzők felkészítésének egyik eszköze.

Nem állítom, hogy egyedüli üdvöztető módszernek tartom. Én sem fogadom el azt, hogy 30 db izometriás gyakorlat minden más erősítést pótol. Véleményem szerint azonban nem mehetünk el szó nélkül olyan tények mellett, hogy Conollynak, vagy a fiatal üstökös Gubernak felkészítési tervében is szerepel. Ezt a tényt nem szabad mellékesen kezelni, mert esetleg megint az történik, hogy "lemaradunk a vonatról". Ugy gondolom, a magyar élversenyzők nem engedhetik meg maguknak, hogy - mondjuk - egy év előnyt adjanak az izometriás felkészülés területén pl. a fiatal lengyel Komarnak, aki 22 éves, 195 cm magas, 110 kg és úgy mellesleg 193 cm-t ugrik magasba, 15 m-en felül hármasban, 7 m-en felül távolban és 11 mp körül tud 100 m-en.

Az a véleményem, hogy az eddig használt erőgyakorlatok megtartása mellett - kiegészítésképpen - már most alkalmaznunk kell az izometriás erősítést. Ebben a véleményemben megerősít az a tény, hogy Varju Vilmos két éves stagnálás után egy hónapos izometriás erősítéssel 10 kg-mal megjavította nyomásban legjobb eredményét.

Azokat a gyakorlatokat szeretném ismertetni, amelyeket a lengyel válogatott keret súlylökő edzője előadása végén bemutatott. Ezek:

1. Huzás mellig
2. Alkarhajlítás nehezezzel.
3. Súlyemelő szerkezet felvétele helyből
4. Csuklóerősítés a súlyemelő szerkezet rudjával.
5. Törzsdöntésben a súlyemelő felszerelés huzása mellig.
6. Nyújtott karokkal a súlyemelő szerkezet felemelése magastartásba.
7. A súlyemelő szerkezet nyújtott karokkal történő magastartásba emelése közben támadóállásba lépés.
8. A vállakon nyugvó súlyemelő szerkezettel szökdelés.
9. A vállakon nyugvó súlyemelő szerkezettel váltogatott támadóállásba ugrás.
10. Lökés előre vízszintesen.
11. Lökés előre vízszintesen és a súlyt pár mp-ig megtartani.

12. Lökés előre vízszintesen és a súlyt pár mp-ig megtartani, közben joggolás.
13. Lökés részutatosan előre.
14. Lökés részutatosan előre és a súlyt pár mp-ig megtartani, közben joggolás.
15. Nyomás nyakból.
16. Guggolás elől tartott súlyzóval.
17. Nyomás közben guggolás.
18. Vállakon nyugvó súlyzó szerkezettel törzsforgatás.
19. Vállakon nyugvó súlyzó szerkezettel törzsdöntés.
20. A súlyzó szerkezet két kézzel középen fogva, törzsforgatás és közben kétkaros huzás állig.
21. Kajakozás a súlyzó szerkezet rudjával
22. Súlylökő becsuszás a nyakbatett súlyzóval.
23. A súlyzó szerkezetet magastartásban tartva törzsfordítások jobbra és balra.
24. Szakítás.
25. Ritmusos lökés.
26. Szakítás helyből lábujjhegyre emelkedéssel.
27. Izometriás nyomás 6-10 mp-ig.
28. Nyomás ülve nyakból.
29. Izometriás nyomás ülve.
30. Nyomás fekve.
31. Nyomás térdelve.
32. Izometriás nyomás térdelve.
33. Nyomás nyakból részletekben.
34. Huzódzkodás részletekben.
35. A súlyzó garnitúrával a nyakban támadóállásba lépés.
36. A súlylökő becsuszás utáni helyzetben izometriás emelés.
37. Izometriás láberősítés.
38. Az ugrószekrényen fekve a nyak mögött egy súlyemelő tárcsát fogva felülés.
39. Hid.
40. Felvétel helyből.
41. Ülőtartás részutatosan tartott karokkal
42. Guggolás részletekben.
43. Izometriás huzás.
44. Szakítás váltott lábas előrelépéssel
45. Medicinlabdával helyből dobások a falra, felállás a dobás irányával szemben.
46. Ugyanez oldalt felállással.
47. Ugyanez háttal felállással.
48. Súlylökő becsuszás úgy, hogy közben a társ fogja a sportoló bal kezét.
49. Az ugrószekrényen keresztben ülve törzsdöntés hátra, a tarkó alatt egy tárcsát tartva, törzsforgatás.



Mi a tapasztalat a műugrással?

A műanyagruddal már 1958-ban láttuk Ron Morrist ugrani. Véleményünk az volt, hogy a rendkívül hajlékony, rugalmas rud - s ahhoz alkalmazkodó, előnyeire épülő technika - mintegy 30 cm-es előnyt biztosított az ugrónak.

Moszkvában 1961-ben megfigyelhettem Uelses 90 perces ugróedzését az USA-Szovjetunió atlétikai verseny előtti edzésen. Ez már sky-pole rud volt, de még nem annyira rugalmas, mint a maiak. Uelses kiadós gyakorlásának egyetlen célja a helyes felugrás beidézése, tökéletesítése volt. Ne felejtsek el ugróink, hogy a műanyagrudas technikának kulcsmozzanata a fokozottabb pontossággal végrehajtott felugrás. A felugrás tulajdonképpen gyűjtőfogalom, alatta nemcsak az elugrás pontos helyét, de azt közvetlenül megelőző és követő, a felugró mozdulathoz tartozó bonyolult mozgásrészek lendületet, helyes ritmus és sorrend szerinti végrehajtását kell érteni. Részletezve: bátor, inkább merész legyen az utolsó lépések fokozása, kellő időben előkészített és sima a rud leütése, felugrás helye kerüljön a fogásmagasság vetületébe a felugráskor, végül az ugró távolugrásszerű lendítéssel a nekfutással szerzett lendületét maradéktalanul vigye bele ugrásába. E döntő pillanatok alatt hiányzik még ugróinkból a határozottság, ha úgy tetszik a vakmerő elszántság.

1962-ben a belgrádi EB valamennyi résztvevője már a tökéletesített sky-pole ruddal ugrott. A rud behajlása különösen a 420-440 cm-es fogásmagassággal ugró finneknél volt hajmeresztő. Ez a rud már 40-50 cm-es előnyt is biztosíthat. Ugyanis a rud hallatlan rugalmassága - egyéni rátermettségtől függően - akár 30-40-50 cm-rel nagyobb fogásmagasságot biztosít az ugrónak. Viszont a rud ilyen nagyobb mérvű behajlásához, majd kirugózásához, kiegyenesedéséhez hosszabb időre s ennek arányában a fellendülés feltétlen kelleltetésére van szükség. Ennek következtében új mozzanat került a rudugrásba s egészíti ki a hagyományos rudugrótechnikát. A passzív sodródás most már a kilógáson túl elsősorban a zárt zsugorhelyzetben is tart. Belgrádban a mozgásrészt a finnek tökéletesen, Tomasek jól, a többiek még rosszul végezték. Sok kiváló ugró, pl. Preussger még elsieltte a kivarást, mivel nem volt elég ideje az új mozgás beidégzésére az új ruddal. Ezzel pedig a rud kirugózásakor jelentkező új erő, a rud "katapult"-ereje elvész, helyesebben az ivkép-

zés idő előtti végrehajtása miatt a sky-pole rud katapult kilövését az ugró nem használja ki.

Jelenleg a mi ugróink - Tamás Pista kivételével - hasonló hibákkal küzdenek még, ami természetes, hiszen egy jól beidégzett mozgásnak alapos megváltoztatásáról van szó, melynek helyes elsajátítására bőséges idő és hosszas, türelmes gyakorlás szükséges.

Általában edzőink, versenyzőink még kevés tapasztalattal rendelkeznek. Hiszen alig 4 db sky-pole rudunk van s ezek élettartama is általában rövid. Áldatlan állapot ez, mert az ugrók közötti egyenlő feltételekkel menő nemes vetélkedést e néhány rud egyéni használatára teljesen felborította.

Ma, 1963-ban még nem látták el a rudugrókat tömörítő sportkörünket elegendő számú és méretű sky-pole ruddal. Versenyzőink már nem hajlandók - joggal - a régi rudakkal ugrani, közben a beigért néhány rudra már több mint fél éve várakoznak. Bár a sky-pole rud valamivel drágább, mint a most érkezett fémgerelyek, mindkettő csillagászati ára jogos felháborodással tölt el minden jóérzésű sportembert szerte a világban. Jelenleg a rudugró-problémánkat kb. 50 db rud azonnali szétosztása tudná megoldani.

Ezalatt fontos és célravezető lenne, hogy a legújabb sky-pole technikai tapasztalatok megismerése céljából egy rudugró-szakember mielőbbi kiküldetése Finnországba /akár edzőcsere alapon/. Az ott kitűnően bevált s kiváló eredményeket felmutatott oktatási módszert ilymódon tudnánk a leggyorsabban hazánkban meghonosítani és elterjeszteni.

Továbbá ez évben a rudugrók semmilyen féle táborozáson nem vettek részt. Igen határozottnak bizonyulna, ha kb. 2 hetes ugrótanfolyamra mintegy 15-20 ugrót /közöttük tehetséges vidékieket is/ Tatán összegyűjteni.

A Vasas SC minden év őszén rudugró versenysorozatot ír ki. E versenyek évről-évre rendkívül népszerűek a rudugrók körében. Ez évben is megismételjük ezeket.

Van-e jövője a sky-pole rudnak? Véleményem szerint a régi, nehéz, merev rudak ideje véglegesen lejárt. Viszont feltétlenül határt kell szabni a rudak hajlékonyságának, mert ma holnap már nem az ugró képességei, hanem főleg a rud minősége lesz döntő a rudugrásban. E szemlélet szöges ellentétbe fog kerülni az atlétika tisztaságával s a rudugrás kiírhatja önmagát az atlétika területéről, mint cirkuszi mutatvány...



PIETROUSKI:

TERESA Ciepláné

Az atlétika iránt érdeklődők körében Teresa Cieplának, a lengyel atlétanőnek neve nem ismeretlen. A tavalyi Európa-bajnokságon nagy sikereket könyvelhetett el; megnyerte a 80 m-es gátfutást 10.6-el, s társnőivel együtt aranyérmet szerzett a 4x100 m-es váltóban. Harmadik sikere a 100 m-es síkfutáshoz fűződik, ebben 11.4 mp-el a harmadik helyet szerezte meg. 1960-ban a római olimpián a lengyel 4x100 m-es női váltó harmadik lett, melynek T.Ciepla is tagja volt.

Teresa Ciepla 1938. október 19-én született; 165 cm magas, 58 kg. Sportpályafutása középiskolás korában indult el. 1955-től kezdve a lodzi LKS Sportclub tagja volt. 1960-ban Varsóban készült az olimpiára. 1961-ben Brombergbe költözött és belépett az ottani Zawisza-ba, a hadsereg sportclubjába. Az alábbi táblázat áttekintést nyújt fejlődéséről:

	100 m	200 m	80 gát	távol
1955:	12.7	-	-	539
1956:	12.4	-	-	558
1957:	12.5	26.9	12.5	600
1958:	12.3	-	12.0	592
1959:	12.0	-	11.3	598
1960:	11.7	24.7	11.1	596
1961:	11.6	-	10.6	603
1962:	11.5	-	10.6	622

A távolugrásra való korai specializálódása figyelmet érdemel. A távolugrás határozott befolyást gyakorolt Ciepla többi számban elért eredményeire, különösen a gátfutásra. Gyorsaságának fejlődése nem volt egyenletes. 1957-58-as eredményeiben megállapodás mutatkozik. A gátfutás először az ötödik versenyévben jut szóhoz.

Teresa 200 méter iránti érdeklődésének hiánya az ezzel járó magasabb terheléssel ma gyanakodhat. Mellékesen mondván legjobb eredményét ebben a számban, 1960-ban Lodzban minden különösebb rákésztetés nélkül érte el. Csak sajnálni lehet, hogy ez a tehetséges sportoló a hosszabb vágatávot nem kedveli. Kiváló 100 m-es eredményei a 200 m-es síkfutásban is hasonlókra engednének következtetni.

Fizikai felkészültsége miatt általánosan fejlesztő gyakorlatokat végzett; a kosárlabda és az úszás nagyon jól egészítette ki az atlétikai edzést. Az erőedzést alacsony terheléssel végezte /5-7 kg-os homokzsákokkal/, s 25-50 kg-os súlyzóval /5-6 sorozatban 5-10 kísérlet/.

A futóedzést szabadban végezte, melynél súlyt fektetett a gyorsaság, ugróerő és állóképesség fejlesztésére /6-10-szer 40-60 m, 120-300 m, különbözőképpen váltakozva/.

Téli edzés.

Télen hetenként hatszor edzett, ebből kétszer a szabadban. A téli edzésnek kb 40 %-át a gátfutás általánosan fejlesztő és speciális gyakorlataira fordította, 30 % súlyterheléses gyakorlatokat tartalmazott, az edzés további 30 %-át pedig a szabadban végezte. A legtanulságosabb a januári edzés volt.

Januári edzés.

Hétfő: általánosan fejlesztő bemelegítés és 60 perces erdei futás.

Kedd: /tornateremben/ Bemelegítés: joggolás, könnyű futás /karkörzés/, joggolás, törzshajlítások járás közben és helyben, könnyű futás közbeni felugrások jobb és bal lábbal, láblengetés állásban és fekvésben gyakorlatok hasonfekvésben /15 perc/. A fő rész a has- és hátizomzat erősítése céljából 3 kg-os medicinlabdával végzett gyakorlatokat, a karizmok erősítését szolgáló - 5 kg-os labdával végzett - gyakorlatokat tartalmazott, továbbá a jobb- és bal lábon, páros lábon térdhajlításokat, ugrógyakorlatokat, az állászsár erősítésére a bordásfalnál gumi-expanderrel végrehajtott gyakorlatokat terheléses izomerősítő gyakorlatokat és többesugrásokat végzett. /kb.40 perc/. A bordásfalnál és a gátak felett a gátfutás speciális gyakorlatai /25 perc/.

Szerda: /az erdőben/ 30 perces bemelegítés. Fő rész: 4x50 m futás ugrásokkal és szökdeléssel, többesugrások 20 m-es távon, 3x200 m iramfutás 5 perc pihenővel az egyes 200 m-ek között.

Csütörtök: /tornateremben/ Bemelegítés: lazító gyakorlatok /20 perc/. Fő rész: térdhajlítások a súlyzóval /5x25, 5x30, 5x40, 2x50 kg, 5 p. pihenő, 5x40, 5x30, 5x25 kg/. Végül 5 perc joggolás, laza futás

Péntek: /tornateremben/ Bemelegítés: 20 perc lazító gyakorlatok. Fő rész: gyakorlatok a has- és hátizomzat erősítésére /10 perc/. A gátfutás speciális gyakorlatai /15 perc/. Gyakorlatok 3 gáton a lendítő- és elrugaszkodó lábbal végezve /30 perc/. Futás több gát felett.

Szombat: /tornateremben/. 20 perc bemelegítés. Fő rész: ugrások, szökdelések futás közben, 5x30 m futás, többesugrások, távolugrás 15 m nekifutással.

Februári edzés:

Hétfő: /erdőben/ 20 perc könnyű, bemelegítő futás, általánosan fejlesztő és nyújtó-gyakorlatok. Fő rész: ugrások, szökdelések futás közben, 5x80 m, többesugrások 5x30 m-en. 4x40, 2x80 m vágta.

Kedd: /teremben/ Bemelegítés főleg lazító gyakorlatokkal /30 perc/. Fő rész: lábizomerősítő gyakorlatok húzószerrrel, hasizomgyakorlatok, speciális gyakorlatok a gáton, térdelőrajtból futás több gát felett.

Szerda: /erdőben/ 20 perc bemelegítés. Fő rész: 5x50 m különböző iramban, iramfutások 5x300 m-en, időmérés nélkül, 6-8 perces szünetekkel.

Csütörtök: /teremben/ 30 perc bemelegítés. Fő rész: magasugrás, helyből távolugrás, súlylökés.

Péntek: /teremben/ 20 perc bemelegítés. Fő rész: gyakorlatok 30 kg-os súlyzóval /50 térdhajlítás/.

Szombat: 40 perc könnyű bemelegítő munka szabadban.

A versenyző edzéstervénél arra ügyeltek, hogy az állóképességi edzés ne legyen az erőedzés előtt.



Szabó István:

Widat érdemelő gondolatok

Még be sem fejeződött a négy napig tartó nagy ifjúsági seregszemle: az ifjúsági, középiskolás és ipari tanuló Budapest bajnokság, de az eddig látottak is erősen foglalkoztatják szakembereinket. Az utánpótlás alapját jelentő ifjúsági gárda szereplése eddig is megérdemelt figyelmet váltott ki az atlétika hívei között, most pedig, az 1966-os budapesti Európa Bajnokság előrevetett árnyékában még nagyobb figyelmet érdemel. A vélemények elég egységesek ugyan, mégis úgy érzem, érdemes lenne "kivitatkozni" a tapasztalatokat s a vitában sok-sok érdekeltnek meg kellene szólalnia. E vita megindításához szeretnék néhány észrevétellel hozzájárulni.

A BUDAPESTI IFJUSÁGI BAJNOKSÁG Népsportban megjelent értékelésével egyetértek, az valóban megfelelő. Lehetne jobb is, ha az ifjúsági élgárda néhány "szerencsés" tagja, aki most a középiskolás bajnokságon indult, nem hiányozna a mezőnyből. A négy napra széthuzott bajnoki műsor egy-egy versenyszáma valóssággal oázist jelent a két diákverseny sivár pusztaságában...

A KÖZÉPISKOLÁS BUDAPEST BAJNOKSÁG még az utóbbi évek sokszor megbírált versenyeihez hasonlítva is szomorú képet mutat. Addig-addig beszélünk a tömegesítésről, - amelynek érdekében létrehoztuk az iskolai sportköröket is - amíg elvesztettük az azelőtt meglévő tömegeket is! /Hármasugrás két indulóval; olcsón adott csapateredmények, egyfutamos váltóversenyek, stb./

Minden atléta szakember elmondta már a középiskolás bajnokságról a véleményét s e vélemények alapján minden évben utoljára rendezték meg ebben a formában a versenyt! Sajnos, még ebben az évben is így rendezték "utoljára"! Remélem, valóban utoljára láttuk ezt a hosszú éveken át erőltetett s be nem vált versenyt. Feleslegesnek tartom bővebben elmondani, hogy érthetetlen, miért nem középiskolás az egyesületi szakosztályban rendsze-

resen dolgozó s ennek megfelelően jó eredményeket elérő diák, ugyanakkor miért vehet részt a vele azonos körülmények között dolgozó sportiskolába igazolt iskolatársa? Azt azonban ki szeretném mondani, hogy atlétikát iskolai idényben csak előkészíteni lehet, de fejlődést hozó, versenyszerű foglalkoztatás az atlétikai főidényt jelentő nyári szünet kihagyásával elképzelhetetlen. Ezt bizony mindenkinek meg kellene, sőt már régen meg kellett volna értenie! Kétségtelen, hogy a középiskolás versenyeink mezőnyében mindig felszínre kerülnek átlagon felüli tehetségek, manapság azonban, sajnos, ezeket érthetően nem engedik egyesületbe a testnevelő tanárok,

hogy jövőre is indíthassák őket a középiskolás versenyeken. Az eredmény: a két tavaszi középiskolás bajnoki verseny kevés ezeknek a tehetségeknek, nem fejlődnek; az egyesületi szakosztályok pedig "panganak" s ma már alig akad Budapesten is egyesület, amely egy teljes műsoru Ifjúsági Kupa fordulóra csapatot tud kiállítani... Sokszor felvetődő probléma ez, érthetetlen, hogy a középiskolás bajnoktellenül súlyos felelősségüket! Mondjuk ki már egyszer végre, hogy jók voltak azok a régi középiskolás bajnokságok, ahol az egye-

sületekben jól felkészített diákok ifjúsági csúcsokkal nyerték a bajnokságokat és sikerikkel iskolatársaik tömegeit vonzották az atlétika felé! Egy-egy ilyen "kész" versenyző körül könnyebben alakulnak ki a váltók és az ügyességi csapatok is! Örvendetes, hogy pl. a fiú 100 méteren megfelelő eredmények születtek, de nem lett volna szebb a középiskolás bajnoki döntő, ha az U.Dózsa Horváth, az MTK-ista Végh és az Előrás Hajdu is képviselhette volna iskoláját! Talán akkor még az ingyen jegyeket átvevő iskolatársakból is többen kijöttek volna! ...

AZ IPARI TANULÓK BUDAPEST BAJNOKSÁGA

egyenesen lehangoló volt! Gyenge női eredményekkel álltak fel a férfi győztesek fanfárok hangjai mellett eredményhirdetésre... Ehhez persze tudni kell azt, hogy az ipari tanuló anyag lényegesen gyengébb, mint a középiskolás; a gyerekek elfoglaltabbak, valamint azt, hogy még ha lényegében "illegális sportkör" volt is az I.ITSK, bizony nagyon hiányzik. Ebben a sportkörben ugyanis egész éven át folyt a munka. A jelenlegi ITSK sportkörökben viszont az év végén, azaz júniusban, tehát az atlétikai főidény kezdetén visszakerülnek a felszerelések a szertárba és csak szeptember közepén kaphatják meg azokat újra a versenyzők! Budapesten 12 ITSK szakosztályban működik atlétikai szakosztály. Mindegyikben egy-egy havi 250 forinttal díjazott testnevelő edzősködik. /Szintén csak a tanítási év időszakában./ Még ilyen körülmények között is előbbre kellene tartani, az biztos! De mi lenne, ha a jól bevált sportiskolai rendszerben létrehoznák legalisan az ITSK sportiskoláját, legalább három - és a kollektív szerződés előírásai alapján megfizetett - edzővel? Ezt csak meg lehetne szervezni? Ha nem lehet, akkor pedig az egyesületek rendelkezésére kell bocsátani mindazokat az ügyesebb ipari tanulókat, akik szeretnének atlétizálni és van is hozzá megfelelő tehetségük. Ez a munka és ezek a fizetések valóban az egyre többet emlegetett "testnevelők önségélyezése" célt szolgálják!

Lehet, - sőt biztos - hogy nem vagyok minden területen kellőképpen tájékozott. Remélem, hogy a nálam jobban tájékozottak is elmondják majd véleményüket s bizom benne, hogy jövőre mindhárom bajnoki versenyünk magasabb színvonalú lesz s azok a valóban lelkes atlétabarátok, akik az ilyen versenyeket is megnézik, derősebb hangulatban mennek haza esténként a versenyekről!

x x x

KALOVITS ISTVÁN MEGJEGYZÉSE:

A kényszerű megoldásból egy időben és egy helyen lebonyolított társadalmi egyesületek ifjúsági, középiskolás és ipari tanuló Budapest bajnokság végeredményben igen szerencsés megoldásnak bizonyult abból a szempontból, hogy az összes hiba egyszerre került felszínre. Egy pályán és egy időben seregszemlét tarthattunk a budapesti utánpótlás felett és ez a seregszemle igen sok olyan kérdést vet fel, amelynek megoldása atlétikánk szempontjából létfontosságú s évek óta vita tárgya a szakemberek és az illetékesek között. Ilyenek:

1./ Kinek az érdeke az, hogy a középiskolás budapesti - és országos - bajnokságon is nem indulhatnak az egyesületekben dolgozó középiskolások?

2./ Hogyan lehet bajnokságot rendezni és bajnoki címet adományozni az arra jogosult legjobbak nélkül? A most lefolytatott középiskolás bajnokság bajnokai és helyezettjei a legtöbb számban nem biztos, hogy az első hat közé kerülnek, ha a középiskolába járó - és most csak az ifjúsági bajnokságon való indulásra jogosult versenyzők a középiskolások között szerepelnek.

3./ Mi lett volna, ha a verseny nem négy hanem csak két napos és egyes versenyzők nincsenek így dobogón 6-7 alkalommal és így csak 4-5 alkalommal indulhattak volna?

4./ Vajon mikor indított több iskola versenyzőt, vagy csapatot: most, vagy amikor az egyesületben versenyzők mellé kellett még néhány versenyzőt beszervezni?

Több kérdést egyelőre nem kívánok felvetni, bár lenne még bőven. Szabó sporttársam minden tételével egyetérték és remélem, hogy valóban "utoljára" került színre ez a nevetéses "bajnokság".

~~~~~

*Van den Eynde:*

**ROELANTS'edzése**

/E. Van den Eynde a 3000 m-es akadályfutás Európa-bajnokának, Gaston Roelantsnak edzője, a Leuven-i Sportfőiskola docense./

Gaston Roelants a belgiumi Opveldben született 1937. július 5-én; ma is itt él. Testsúlya edzésben 59 kg; magassága 170 cm. Pulzusa reggel 41/mp. Versenyein lakóhelye sportegyesületének, a "Daring Sport Leuven"-nek színeiben indul. Edzéseit klubja pályáján s ettől mintegy 100 m-re fekvő kis erdőben lévő park útjain végzi. - Fő távjai: tétlen mézei /8-14 km/, nyáron pályaversenyek 1500-10.000 m-ig. Legjobb eredményei 1962-ben: 1500 m 3:48.6 - 3000 m 8:04.8 - 5000 m 13:53.8, - 10.000 m 29:18.6; utóbbi két eredménye belga csúcs - s a 3000 m-es akadályfutásban a belgrádi Európa-bajnokságon elért 8:32.6 mp-es belga csúcseredménye.

Felkészülés az 1962. évi belgrádi EB-re.

Már 1961-ben megkezdte felkészülését a belgrádi Európa-bajnokságra, és pedig egy havi /október/ teljes kihagyás után, mivel igen nehéz pályaidény volt a háta mögött. Minden különösebb felkészülés nélkül részt vett néhány mezei versenyen, de nem ért el kiemelkedő eredményt; ezt nem is vártuk, mivel ezeket a versenyeket erőnlétének fokozására iktattuk be.

Egy torokgyulladás lezajlása után, 1962. év elején megkezdtek a tervszerű edzést, és pedig először is 15-20 km-es állóképességi futásokkal, iramjátékkal, labdajátékokkal, melyek 1 óra hosszat tartottak, intervall-állóképességi futással /200 m-es szakaszokkal/ és 2000 m-es iramfutásokkal. A következő mezei versenyeken teljesítménye már jobb



volt s Achilles-in gyulladása ellenére Roelants a nemzetközi mezei versenyen - puha talajon - győzött Hannut és Martini előtt. Soha előtte olyan jó formában nem volt, mint az 1962. évi belga erdei futóbajnokság alkalmával, Waregemben. A belga atlétikai szövetség elnökének javaslatára elindult a Sheffield-i mezei versenyen, melyet szintén megnyert.

Ekkor, április hónapban újra viszonylag csendes időszak következett. Természetesen Roelants nem maradt tétlen ekkor sem, hanem tartotta elért formáját, klubtársaival a szabadban kézilabdázott, futballozott /kis labdával/, vagy a főiskola termében kosárlabdázott. Emellett célgyimnasztikai gyakorlatokat és légzésjavító, has- és vállizom erősítő gyakorlatokat is beiktatott; a gátvételt is gyakorolta. Néhány orvosi vizsgálat után április végén újra elkezdte a rendszeres edzést. Roelants már nagyon kíváncsi volt a pályája után.

Edzés májusban és júniusban.

Már a bemelegítésnél beiktattuk az akadályokat; gimnasztikai gyakorlatokkal és fokozó futásokkal fejezi be a bemelegítést. Az edzési formák májusban és júniusban a következők voltak: állóképességi futás, intervall-állóképességi futás, iramfutás, ellenőrző futások, technikai munka /akadály- és vizesárok-/ és versenyek 1500-5000 m-ig. Első 3000 m-es akadályversenyét június 17-én futotta, 8:51 mp alatt. Legjobb versenyeredményei április végétől június végéig sorrendben a következők voltak: 3000 m 8:32.2 - 1500 m 3:54.2 - 3000 m /nemzetközi verseny/ 8:22.2 - 5000 m 14:39 - 5000 m 14:10 - 5000 m 13:57.2 belga csucs - 1500 m 3:52 - 1500 m 3:56 - 3000 m /nemzetközi/ 8:04.8 - 3000 m akadály 8:51 /nemzetközi/ - 3000 m akadály 9:06. - Roelants összesen 5 nagy versenyt futott. Több a fent említett futások közül alapozó jellegű volt, iramfutás formájában.

Az április végétől június végéig végzett edzés teljesen egyéni volt, mely a verseny fajtájához és következésképp az atléta edzés-állapotához alkalmazkodott. Ezidő alatt Roelants 4-5-ször edzett hetenként. Eppen az említett körülményeknek megfelelően kiválasztottuk a legmegfelelőbb összeállítást; a következő fő edzésformákat alakítottuk ki.

Fő edzésformák.

- 1./ Állóképességi futás = terepfutás, 1 órás iramjáték.
- 2./ Intervall-állóképességi futás = 20-30 x 200 m, egyenként 30 mp alatt, közben 1 perces szünetekkel; vagy 10-12 x 400 m 65 mp, másfél perc szünetekkel.
- 3./ Iramfutás = 2-3 x 2000 m, egyenként 5:35 mp. Szünetet a futó közérzete szerint tartunk.
- 4./ "Ins and outs" /vágta-intervallfutások/ 1500 m-en, éspedig 100 m-enként minden 30 m-t gyorsan, 70 m-t lazán kiengedve.
- 5./ Intervall = tempófutás: 3 sorozat, mind-egyikben 4 iramfutás 300 m-en gyors iramban. Köztük 5, 3, 2 p. szünet. A sorozatok közti szünet /a 4 tempófutás alatt/ összesen 15 percet tesz ki. A szüneteket gyakran Roelants maga határozza meg, vagyis valamivel hosszabb, vagy rövidebb is lehet, a közérzettől függően.

- 6./ Technikai gyakorlatok: akadályok, vizesárok vételének gyakorlása a bemelegítéskor és olykor a levezetésnél is. A vizesárok akadályát a távolugró-gödör elé helyezzük, így Roelantsnak nem kellett tovább vizes lábbal futnia.

Edzés 1962. júniusában.

Ebben az időszakban is a fent említett fő gyakorlatokat végeztük, éspedig:

- 1./ állóképességi futás 1 óra. Minden 6-ik körben Roelants két fokozó futást iktatott be 100-100 m-en.
- 2./ Intervall-állóképességi futás: 20-30 x 200 m, egyenként 29 mp alatt, 1 perces szünetekkel.
- 3./ Iramfutás: 2-3 x 2000 m, 5:30 mp.
- 4./ "Ins and outs" /sprint-intervallfutás/ 1600 m-en mint fent.
- 5./ Technikai gyakorlás, különösen a vizesárok-nál. 20 m-rel az elrugaszkodás helye előtt jelet helyezünk el. Az elrugaszkodásnál ügyelünk a törzs megfelelő helyzetére, melyet a lebegésnél is meg kell tartani. Roelants ugrólábát helyezi az akadályra és a vizesárok tulsó felén a lendítőlábára érkezik.

Az akadály- és vizesároktechnika javítására a következőket gyakoroltuk: két akadályt és egy egyszerűsített vizesárkot a távolugró-gödör előtt helyeztünk a földre úgy, hogy egy kör 200 m-t tegyen ki. Ezt a 3 akadályt kb 10 körön át futotta mérsékelt iramban /30 gát: 20 akadály, 10 vizesárok/.

Edzés 1962. augusztus-szeptemberben.

Augusztus elején a 10.000 m-es futást forma-ellenőrző futásnak szántuk. Az 1 órás állóképességi futást kivéve ez a verseny nem mindig volt speciálisan előkészített. 3 nap pihenő után folytatta az edzést, a következőképpen:

- 1./ Iramfutás: 2 sorozat 4 iramfutás 300 m-en gyors iramban. 5, 3, 2 p szünetekkel. A sorozatok között 15 p.
- 2./ Technikai gyakorlás /mint fent/ az 5. pont szerint, de 4 akadállyal a 200 m-es körben, tehát összesen 40 akadály.
- 3./ Intervall-állóképességi futás: 12x200 m 28 mp. Közben 1-1 perc szünet.
- 4./ Futótechnikai gyakorlás összekötve iramfutással: 3x600 m, melyek mindegyikénél 3 akadályt fut. Idő mindháromnál egyaránt 1:35 mp.
- 5./ Formaellenőrzés 800 és 1500 m-en.
- 6./ Állóképességi futás akadályok felett.

A Belgrádba utazás előtt 3 nappal Roelants ellenőrző futást végzett 1500 m-es akadályon, melyben 4 vizesárok-akadályt és 14 akadályt kellett leküzdenie. Eredménye 4:05 p. volt. Belgrádban tovább gyakorolta a vizesárok- és az akadályvétel technikáját. Állóképességi és iramképességi megfelelő futóedzéssel tartotta meg.

1962. júliusi és augusztusi versenyek.

1500 m: 3:48.6 /nemzetközi/ - 5000 m: 14:10 /nemzetközi/ - 5000 m Stockholmban július 18-án 13:53.8 belga csucs - 10.000 m: 29:18.6 belga csucs, aug. 5-én - 3000 m akadály 8:49 /külföldi ellenfelekkel/.

Augusztus 23-27-ig Svédországban versenyzett; 3000 m akadályon 8:46, 3000 m síkfutásban 8:08, 2000 m-en 5:18-as eredményt ért el.





# LUKJANENKO: A NŐI ÖTPRÓBA EDZÉSE

A női ötpróba a legnehezebb s egyúttal a legérdekesebb atlétikai számok közé tartozik. Jóllehet az ötpróba oly különböző versenyszámokat tartalmaz mint a futás, ugrás és dobás, nem elegendő kizárólag ezekkel a számokkal foglalkozni ahhoz, hogy biztosítsuk a megkívánt színvonalat. E célból az edzésidő 50-60 %-át az általánosan fejlesztő felkészülésre, 40-50 %-át a speciális felkészülésre kell fordítani.

Csak az ötpróba valamennyi versenyszámára egyenlően fordított figyelem biztosítja a legmagasabb pontszám elérését. Ezt a megállapítást megerősíti a Szovjetunió legjobb versenyzőinek tapasztalata. Az ötpróba versenyzőnek az ötpróba minden egyes számára olyan kitartással és szorgalommal kell felkészülnie, mintha azok mindegyike a fő versenyszáma lenne. Csak a felkészülésnek ilyen irányba mellett javulhatnak évről évre az eredmények.

## Fokozatos felépítés.

A kezdő első célkitűzése legyen, hogy a következő évre a II. oszt. pontszám /a Szovjetunióban 3400 pont/ legkisebb teljesítményeit elérje. Ez az egyes számokban kb. a következő teljesítményeket követeli meg: 30 m gát: 13.2 - súly: 10 m - magasugrás 140 - távolugrás: 480 - 200 m: 27.5. Az egyéni teljesítményeknek ezen irány-értékekkel való összehasonlítása által az ötpróbázó meg tudja állapítani, melyek a gyengébb számai. Saját elmúlt évi edzésének elemzése megvilágítja az elmaradás okát /kevesett edzett, rossz technika, a fizikai tulajdonságok gyenge fejlesztése, stb./ Az új évadban a feladat legyen: az atléta fizikai felkészültségi állapotának megjavítása, elsősorban a visszamaradt tulajdonságokat fejleszteni, valamennyi szám technikáját alaposan elsajátítani és mind az öt versenyszámban kiegyensúlyozott eredményt elérni.

## Őszi edzés /október-november/.

Ezen időszak fő feladata az általános erőnlét fokozása, mert ettől függ az atlétikai szám technikájának elsajátítása. Különös kitartást kell mutatni a visszamaradt tulajdonságok fejlesztésében. A lazaság fejlesztésére különösen ügyelni kell. A sportoló a spárta megtanulását tűzze ki célul. A lazaság e foka nélkül nem lehet a tökéletes gát- és magasugrótechnikát elsajátítani. Minden lazasági gyakorlatot 3-4 sorozatban 10-12 ismétléssel kell végrehajtani.

Az erőt súlyterheléses gyakorlatokkal, kő- és medicinlabda dobálással, ugrógyakorlatokkal, talajtornával és gimnasztikával kell fejleszteni. Minden erőgyakorlatot egyformán sorozatokban kell végezni: 2-3 sorozat, 8-10-szer.

Nyárig legalább a következő - az erőállapotot jellemző teljesítményeket kell elérni: helyből távolugrás 230, helyből hármassugrás 680-690, 2-3 huzódzkodás, a bordás-

falon függésben a lábakat 8-10-szer derék-szögig emelni.

A sportolónak már az ősszel tudnia kell, mire képes az egyes versenyszámokban. Az ötpróba számainak technikája nem lehet rosszabb mint azoké, akiknek ezek a számok a speciális versenyszámok. Az idő, mely az ötpróbázó és az egyéni versenyző edzésére rendelkezésre áll egyforma, de az edzés mennyisége az ötpróbázónál ötször nagyobb. Hogy lehet ebben a helyzetben megoldást találni? Csak egy út adódik: valamennyi gyakorlatnak nemcsak az erőnléti tulajdonságokat kell fejlesztenie, hanem javítania is kell a technikát. Ezt a feladatot szolgálják a speciális gyakorlatok. Ősszel ezeket különösen nagy mértékben kell végrehajtani. Hetenként három alkalommal kell végezni, 2 - 2.5 órát, parkban, erdőben, pályán. Ismertetek egy hozzávetőleges edzéstervet, egyhetes ciklusra:

## Hétfő:

800 m lassu futás, általánosan fejlesztő gyakorlatok. A gátfutás speciális gyakorlatai /gátülésben törzshajlítások, törzsfordulatok, karmunka a gátfutás ritmusában, a gátra menés elsajátítása, melynél a lendítőláb egy fához vagy falhoz támaszkodik/. Fokozó futások: 4x80 m. Dobások 5-6 kg-os kövekkel különféle módon, egyenként 15-20-szor. A helyből súlylökés technikájának elsajátítása. Magasba ugrások nyújtott lépéses formában, minden harmadik lépésnél, lassu 4x100 m-es futás közben.

## Szerda:

800 m lassu futás. Általánosan fejlesztő gyakorlatok, hangsúlyval az elmaradt tulajdonságok fejlesztésére. Speciális futógyakorlatok 3x60 m-en. A térdelőrajt technikájának elsajátítása: 10-12x30 m. A magasugrók speciális gyakorlatai: láblendítések, egy ág elérése, felfüggesztett labda, vagy más egyéb érintése fejfel, vagy lábbal. Gyakorlatok súlyzóval: emelés a mellhez 30 kg-ig, nyomás és lökés 20-25 kg, súlyzó a hátán, térdhajlításból csípőmagasságig hozni a súlyzót és ebből lábujjra állni. 2x250 m futás félerővel.

## Péntek:

1000 m lassu futás. Talajtorna és gimnasztika. Távolugrás helyből, hármassugrás, ötösugrás egy és két lábbal és egyik lábbal a másikra. A becsuszás gyakorlása a jobb lábon, a súlylökő technika javítása céljából. 30-40 perces kosárlabdázás.



## Téli edzés /december-március/.

Az őszi edzés megerősítette a sportoló szervezetét és előkészítette a soron következő nagyobb megterhelésekre. A téli edzésben a gyakorlatok végrehajtásának intenzitása ne legyen túl nagy, de az edzés-terhelés mennyisége fokozatosan emelkedjék és márciusban érje el a legmagasabb fokot.

Különös figyelmet kell szentelni az ötpróbázás valamennyi száma technikájának javítására. Ez most nem azért történik, hogy a teljesítményt fokozzuk; nyugodtan és állhatatosan kell elsajátítani a legfontosabb mozgásformákat.

A gátfutásban az aktív, lapos gátvételre a karok és lábak koordinált mozgására s a gát mögött a lendítőláb aktív leérkezésére kell törekedni. A jó technika objektív ismertetőjele: a salakon a lábnyomok egyenesvonalúsága, az elrugaszkodás a gáttól 1.80 - 1.80 m-re, a leérkezés 70-80 cm-re a gátak mögött. Foglalkozni kell a gátvétel ritmusának gyakorlásával. A gátak közötti távolságot 3 lépéssel kell megtenni. A harmadik lépés lerövidítése a másodikkal szemben nem lehet 10-15 cm-nél több.

A súlylökésben folyamatos becsuszásra, a lökömozgásba való gyors átmenetre és a mozgás egyenesvonalúságára kell törekedni. Mielőtt a becsuszásos súlylökés alapelveit elsajátítottuk, gyakrabban kell a dobókörből dobni.

Magasugrásnál különösen az utolsó 3 lépés technikájára kell ügyelni. Ennek a három lépésnek hozzávetőleges aránya a következő legyen: első lépés 5.5, a második 7 és a harmadik 6 lábfej. Az elugrás technikáját nekifutással végzett ugrásokkal kell gyakorolni. Ami a távolugrást illeti, a kar- és lábmozgás koordinálása az elugráskor, a repülésnél magas emelkedést elsajátítani, a nekifutásból különösen fontos gyorsan és természetesen ugrásba átmenni.

De anélkül, hogy valaki futni tudna, nem lehet távolba sem ugrani. Ezért a térdelőrajt technikáját is gyakorolni kell. Az ötpróbázónak meg kell tanulnia a rajtgödörből való ellökődést és a lövése gyors reagálást. Futás közben a felső lábszárt magasra kell emelni és az ellökést aktívan kell végrehajtani. A gyorsasági állóképességet 200-300 m-es futások segítségével kell fejleszteni.

Kezdetben valamennyi gyakorlatot könnyített formában kell végrehajtani, pl. magas- és távolugrást rövidített nekifutással /3-7 futólépéssel/, a gátfutásnál csak 2-3 gáton kell átfutni, melyek rövidebb távolságra vannak felállítva, mint a versenyszabályok előírják. Így a sportoló erőfeszítését a technika legfontosabb elemeinek végrehajtására tudja irányítani és a gyakorlást gyakrabban ismételheti.

Az ötpróbához tartozó versenyszámok technikájának eredményes elsajátítása messze minden függ az egyes edzésnapok és edzésciklusok ésszerű tervezésétől. Minden edzésnek az ötpróba 2-3 számát kell tartalmaznia, ezek ugyanazon sorrendben következzenek, mint a versenyben. A tanulási szakaszban ettől a sorrendtől el lehet térni. Minden edzésnapon a fő figyelmet csak egy gyakorlatra kell helyezni és ezt két gyakorlat tanulmányát sorrendben az első helyre és 3 gyakorlat tanulmányát a második helyre kell beosztani.

A munka hatása sokkal nagyobb lesz, ha ugyanazokat a számokat 2-3 egymás után követő edzésnapon gyakoroljuk. Télen négyszer egy héten 2-2.5 órát kell edzeni. Alább következik egy hozzávetőleges tervezet egy heti ciklusra:

### Téli heti edzéstervezet:

- Hétfő:** bemelegítés. Súlylökés helyből és becsuszással, összesen 25-30 lökés. A gátfutás speciális gyakorlatai. elhaladás a gát mellett. a lendítőláb fellendítése, rajtból 12-15-ször áthaladás 3 gát felett Ugrások tornaszereken.
- Kedd:** bemelegítés. A súlylökés technikájának speciális gyakorlatai. Súlyemelő gyakorlatok. 25-30 magasugrás 3 lépéses nekifutással. A gátfutás speciális gyakorlatai.
- Csütörtök:** bemelegítés. Távolugrás 3-5-7 lépés nekifutással, 25-30 ugrás. Térdelőrajt, 10-12-szer 30 m. 30-40 perc kosárlabda a szabadban
- Péntek:** bemelegítés. Speciális futógyakorlás 4x30 m-en. Futás 2/3 erővel: 2x80, 2x250 m. Ugrógyakorlatok: ugrások egy lábon és egyik lábról a másikra 2x100 m.

### Tavaszi edzés /április-május/.

Tavasszal csökken az edzőmunka mennyisége, ezért emelkedik a végrehajtás intenzitása. A gyakorlatok ismétlésének száma most csökken, ezért a végrehajtás üteme és az erőbeadás fokozódik. Így a súlyemelésnél a maximális súlyt kell emelni, az ugrógyakorlatoknál maximális távolságra és magasra kell törekedni. Az ötpróba egyes számainak technikai előkészületét most magasabb iramra kell állítani. A magas- és távolugrásban ebben az időszakban kell elsajátítani a teljes nekifutást, a 200 m-es sikfutasban és a 80 m-es gátfutasban az egész távot le kell futni, a súlylökésnél nagyobb végrehajtási sebességet hangsúlyozni. A magasugrás nekifutását 7 futólépésig, a távolugrást 13-15 lépésig /23-26 m/ kell terjeszteni. Tavasszal sem kell a legjobb eredmény elérését erőltetni. Az eredmények mérése ebben az időszakban csupán ellenőrzésül szolgál. A következő mutatószámok /adatok/ utbaigazítást adnak az ötpróbázó felkészüléséről a sik- és gátfutas közötti időkülönbség gáttanként 0.2 mp; helyből és becsuszással végzett súlylökésnél a különbség 1.2 - 1.5 m. Magasugrásnál a választott ugrótechnika és a szemben nekifutással végzett ugrás közötti különbség 15-20 cm. Távolugrásnál teljes nekifutással és 7 lépéses nekifutással végzett ugrások között a különbség 0.5 m. Időkülönbség az első és második 100 m között a 200 m-nél 0.4 mp.

### Versenydíszak.

Elérkezik a versenydíszak. Az ötpróba egyes számaiban elért javulással párhuzamosan az ötpróbázónak fel kell készülnie az ötpróba számainak a versenyszabályokban előírt sorrend szerinti végrehajtására. Hetenként kétszer minden alkalommal kétszer egymásután edz, tehát négyszer. Az első napon a gátfutas, súlylökés és magasugrás szerepel a tervben. A második napon a távolugrás és a 200 m következik.



## Egy heti edzésvázlat a versenyzidőszakban

**Hétfő:** 800 m lassu futás. Bemelegítés a versenyszámok speciális gyakorlatainak bevonásával, melyek az edzés fő részét teszik ki. Fokozó futások 2x50 m. Súlylökés helyből és becsuszással a körből /30 dobásig/. Magasugrás 7 lépés neki-futással alacsony és közepes magasságon /15-20 ugrás/.

**Kedd:** 800 m lassu futás. Speciális bemelegítő munka. 6-8-szor a teljes távolugrás roham lefutása. 8-10 távolugrás. 6x40 m futás térdelő-rajtból. Kanyarfutás 3x150 m. Súlylökés vagy dobás kövel különféle módon.

**Csütörtök:** 800 m lassu futás. Bemelegítés medicinlabdával. Nagyjából a hétfőn végrehajtott gyakorlatok végzendők, csak a gyengébb számokra nagyobb súlyt kell helyezni. Súlyemelő gyakorlatok maximális súllyal: emelés mellhez, lökés 5-6 sorozatban, egyenként 3-4 kísérlet.

**Péntek:** lassu futás. Speciális bemelegítő munka. Nagyrészt a csütörtökre előírt gyakorlatok végzendők, csak a gyengébb számokra jobban kell ügyelni. Kosárlabdázás 30-40 percig.

## Nyári edzés /június-szeptember/.

A nyári edzés célja a jó forma elérése és a versenyekre való felkészülés. Az edzés - mint az előzőekben - kétnapos szakaszokban történik. A verseny előtti héten az atléta egy versenyszám végrehajtása alatt, két kísérlet közben szünetet tart. Ilyen intervallumok legyenek az ötfőpróbában egyes versenyszámok között is. Ötfőpróba versenyalkalom általában kevés van, ezért az ötfőpróba egyéni versenyszámokban is kell indulnia, azonban ez ne csupán csak a legkedvesebb számaiban történjen. Ügyelni kell arra, hogy az ötfőpróba egyes versenyszámaiban az egyes rajtok gyakorisága lehetőleg egyenletesen legyen elosztva. Edzésterv a verseny előtti hétre:

**Hétfő:** pihenő.

**Kedd:** 800 m könnyű futás. Speciális bemelegítő munka 4x80 m gátfutás. Súlylökés becsuszással 15-20-szor. Magasugrás közepes és a maximálisnál valamivel alacsonyabb magasságon, 10-12 ugrás.

**Szerda:** 800 m könnyű futás. 8-10 távolugrás. 8-10 térdelőrajt, 30 m kifutással. 2x150 m futás.

**Csütörtök:** pihenő.

**Péntek:** 800 m könnyű futás, speciális gyakorlatok.

**Szombat, vasárnap:** verseny.

A verseny előtti héten való edzés a következő években is hasonló módon történik.

# Szövetségi Hírek

A Magyar Atlétikai Szövetség

NEMZETKÖZI VERSENYE

Budapest 1963. VIII.18-19.

-----

### 100 m síkfutás:

|                    |           |      |
|--------------------|-----------|------|
| 1. Mihályfi László | TFSE      | 10.5 |
| 2. Csutorás Csaba  | Bp.Honvéd | 10.6 |
| 3. Bacsvarov       | Bulgária  | 10.6 |
| 4. Rébai Gyula     | U.Dózsa   | 10.7 |
| 5. Gyulai István   | Bp.Honvéd | 10.7 |
| 6. Glucsev Jordan  | Bulgária  | 10.8 |
| 7. Tudorescu Alex  | Románia   | 10.9 |

### 200 m síkfutás:

|                    |             |      |
|--------------------|-------------|------|
| 1. Zamfirescu Gh.  | Románia     | 21.6 |
| 2. Mihályfi László | TFSE        | 21.6 |
| 3. Jurca Valeri    | Románia     | 21.7 |
| 4. Glucsev Jordan  | Bulgária    | 22.0 |
| 5. Gyürü László    | Győri Dózsa | 22.2 |
| 6. Horváth László  | U.Dózsa     | 22.8 |
| 7. Berki Gyula     | Bp.Honvéd   | 23.3 |

### 400 m síkfutás:

|                 |         |      |
|-----------------|---------|------|
| 1. Nagy Sándor  | U.Dózsa | 49.4 |
| 2. Tólas István | U.Dózsa | 49.6 |
| 3. Hegyi Viktor | Csepel  | 50.2 |

### 800 m síkfutás:

|                   |             |        |
|-------------------|-------------|--------|
| 1. Nagy Imre      | Bp.V.Meteor | 1:51.1 |
| 2. Keeling Peter  | Anglia      | 1:51.5 |
| 3. Kiss György    | Győri Dózsa | 1:52.2 |
| 4. Kiss Géza      | V.Izzó      | 1:52.6 |
| 5. Garbacz Ferenc | U.Dózsa     | 1:52.7 |
| 6. Kovács Lajos   | U.Dózsa     | 1:53.4 |

### 1500 m síkfutás:

|                  |              |        |
|------------------|--------------|--------|
| 1. Szekeres Béla | MAFC         | 3:47.4 |
| 2. Keeling Peter | Anglia       | 3:47.8 |
| 3. Kiss György   | Győri Dózsa  | 3:46.3 |
| 4. Kovács Lajos  | U.Dózsa      | 3:49.2 |
| 5. Mácsár József | Bp.V.Meteor  | 3:51.5 |
| 6. Pamuki József | Kaposv.Dózsa | 3:52.5 |

### 5000 m síkfutás:

|                    |             |         |
|--------------------|-------------|---------|
| 1. Mecser Lajos    | Salg.Bány.  | 13:59.6 |
| 2. Iharos Sándor   | Bp.Honvéd   | 14:01.8 |
| 3. dr.Szabó Miklós | MAFC        | 14:03.8 |
| 4. Sütő József     | Vasas       | 14:04.8 |
| 5. Sovák János     | Tatab.Bány. | 14:06.2 |
| 6. Pintér János    | Bp.Spartac. | 14:07.6 |



#### 110 m gátfutás:

|                   |               |      |
|-------------------|---------------|------|
| 1. Cecman Milan   | Csehszlovákia | 14.5 |
| 2. Csányi Zoltán  | U.Dózsa       | 14.6 |
| 3. Jurca Valeri   | Románia       | 14.7 |
| 4. Turóczi Árpád  | Bp.Honvéd     | 14.9 |
| 5. Berzi Károly   | DVTK          | 15.3 |
| 6. Sövényi Ferenc | Bp.Honvéd     | 15.3 |

#### 400 m gátfutás:

|                    |               |      |
|--------------------|---------------|------|
| 1. Singer Joachim  | NDK           | 52.5 |
| 2. Benkő János     | U.Dózsa       | 52.7 |
| 3. Vértessy Miklós | BEAC          | 53.7 |
| 4. Giczei Csaba    | Debreceni VSC | 54.5 |
| 5. Déri Ervin      | Bp.Spartacus  | 54.7 |
| 6. Oros Ferenc     | TFSE          | 56.8 |
| 7. Baran János     | Bp.Honvéd     | 57.0 |

#### Rudugrás:

|                  |              |     |
|------------------|--------------|-----|
| 1. Tamás István  | Bp.Spartacus | 420 |
| 2. Hubai Gyula   | Bp.Honvéd    | 380 |
| 3. Perlaki Andor | Pécsi Dózsa  | 360 |
| 4. Kiss Imre     | U.Dózsa      | 360 |

#### Magasugrás:

|                      |              |     |
|----------------------|--------------|-----|
| 1. Noszály Sándor    | Bp.Honvéd    | 195 |
| 2. Medovárszky János | Békéscs. MÁV | 195 |
| 3. Seizov Ivan       | Bulgária     | 195 |
| 4. Krasznai Tivadar  | Bp.Honvéd    | 195 |
| 5. Pataki Zoltán     | Bp.Honvéd    | 195 |
| 6. Szekeres Tibor    | U.Dózsa      | 195 |
| Donner Helmuth       | Ausztria     | 195 |

#### Távolugrás:

|                     |           |     |
|---------------------|-----------|-----|
| 1. Margitics Béla   | U.Dózsa   | 732 |
| 2. Kalocsai Henrik  | Bp.Honvéd | 729 |
| 3. Popovski Niculze | Románia   | 727 |
| 4. Calnica Mihail   | Románia   | 721 |
| 5. Hámosi Imre      | Bp.Honvéd | 712 |
| 6. Hossala József   | Csepel    | 698 |

#### Hármasugrás:

|                    |              |       |
|--------------------|--------------|-------|
| 1. Ivanov Dragán   | TFSE         | 15.34 |
| 2. Czapalai Gyula  | U.Dózsa      | 14.71 |
| 3. Kovács László   | BEAC         | 14.65 |
| 4. Puczkó József   |              | 14.31 |
| 5. Kurunczi Zoltán | BVSC         | 14.27 |
| 6. Takács Béla     | Gödöllői EAC | 14.25 |

#### Súlylökés:

|                    |                |       |
|--------------------|----------------|-------|
| 1. Varju Vilmos    | VM KÖZERT      | 15.33 |
| 2. Komar Vladislav | Lengyelorsz.   | 18.80 |
| 3. Sógornik A.     | Lengyelorsz.   | 18.68 |
| 4. Nagy Zsigmond   | MAFC           | 18.51 |
| 5. Langer Rudolf   | NDK            | 17.47 |
| 6. Fejér Géza      | Bp.Honvéd      | 16.47 |
|                    | orsz.ifj.csucs |       |

#### Diszkoszvetés:

|                     |               |       |
|---------------------|---------------|-------|
| 1. Szécsényi József | Bp.Honvéd     | 54.22 |
| 2. Zemba Jiri       | Csehszlovákia | 53.87 |
| 3. Hentos Balázs    | U.Dózsa       | 47.21 |
| 4. Saskói Alfonz    | Vasas         | 47.16 |
| 5. Holub Sándor     | DASE          | 46.31 |
| 6. Kivágó Iván      | Bp.Honvéd     | 42.14 |

#### Gerelyhajítás:

|                    |           |       |
|--------------------|-----------|-------|
| 1. Kulcsár Gergely | Bp.Epitők | 79.08 |
| 2. Krasznai Sándor | U.Dózsa   | 72.43 |

|                    |          |       |
|--------------------|----------|-------|
| 3. Németh Miklós   | Vasas SC | 69.51 |
| 4. Petővári Attila | U.Dózsa  | 68.29 |
| 5. Varga Béla      | TFSE     | 66.19 |
| 6. Zarubai Iván    | U.Dózsa  | 65.93 |

#### Kalapácsvetés:

|                     |              |       |
|---------------------|--------------|-------|
| 1. Zsivótzky Gyula  | U.Dózsa      | 67.58 |
| 2. Thun Heinrich    | Ausztria     | 65.16 |
| 3. Cieply Olgierd   | Lengyelorsz. | 63.84 |
| 4. Rut Tadeus       | Lengyelorsz. | 62.48 |
| 5. Eckschmidt S.    | TFSE         | 62.31 |
| 6. Dragulescu Crust | Románia      | 61.30 |

#### Női versenyszámok:

##### 100 m síkfutás:

|                     |             |      |
|---------------------|-------------|------|
| 1. Markó Margit     | V.Izzó      | 11.8 |
| 2. Such Ida         | BVSC        | 12.0 |
| 3. Bata Teréz       | Bp.V.Meteor | 12.1 |
| 4. Mihalovits Julia | Bp.Honvéd   | 12.4 |
| 5. Endrődi Ilona    | DEAC        | 12.7 |

##### 200 m síkfutás:

|                     |             |      |
|---------------------|-------------|------|
| 1. Markó Margit     | V.Izzó      | 24.4 |
| 2. Heldt Erzsébet   | U.Dózsa     | 24.5 |
| 3. Munkácsi Antónia | V.Izzó      | 24.5 |
| 4. Such Ida         | BVSC        | 25.1 |
| 5. Rózsavölgyi J-né | Bp.V.Meteor | 25.6 |
| 6. Gulyás Erzsébet  | BEAC        | 27.2 |

##### 400 m síkfutás:

|                     |             |      |
|---------------------|-------------|------|
| 1. Kazi Olga        | MAFC        | 56.5 |
| 2. Munkácsi Antónia | V.Izzó      | 56.6 |
| 3. Takács Katalin   | U.Dózsa     | 59.3 |
| 4. Nagy Zsuzsa      | BEAC        | 60.1 |
| 5. Such Margit      | Békéscs.MÁV | 60.4 |
| 6. Gulyás Erzsébet  | BEAC        | 61.5 |

##### 800 m síkfutás:

|                      |             |        |
|----------------------|-------------|--------|
| 1. Kazi Olga         | MAFC        | 2:07.6 |
| 2. Sasvári Gizella   | Szh.Haladás | 2:10.3 |
| 3. Schatz Barbara    | Ausztria    | 2:10.7 |
| 4. Ferrucci Fernanda | Olaszorsz.  | 2:15.8 |
| 5. Takács Katalin    | U.Dózsa     | 2:16.5 |
| 6. Kazi Valéria      | BVSC        | 2:16.7 |

##### 80 m gátfutás:

|                      |              |      |
|----------------------|--------------|------|
| 1. Piatkowska Maria  | Lengyelorsz. | 11.1 |
| 2. Kovács Annamária  | Bp.Honvéd    | 11.4 |
| 3. Benkovits Györgyi | Bp.Honvéd    | 11.6 |
| 4. Németh Ida        | U.Dózsa      | 11.8 |
| 5. Rózsavölgyi J-né  | Bp.V.Meteor  | 12.2 |
| 6. Száraz Irén       | Martfői MSE  | 12.4 |

#### Magasugrás:

|                    |               |     |
|--------------------|---------------|-----|
| 1. Steitz Anna     | TFSE          | 163 |
| 2. Bernardova Vera | Csehszlovákia | 160 |
| 3. Mihályfi Éva    | DVTK          | 154 |
| Gelei Éva          | SZVSE         | 154 |
| 5. Gulyás Ágota    | MAFC          | 150 |
| 6. Kertai Teréz    | Csepel        | 150 |

#### Távolugrás:

|                     |               |     |
|---------------------|---------------|-----|
| 1. Kispál Jánosné   | U.Dózsa       | 609 |
| 2. Vettorazzo M.    | Olaszország   | 590 |
| 3. Piatkowska Maria | Lengyelország | 584 |
| 4. Petró Orsolya    | TFSE          | 575 |
| 5. Császi Katalin   | Szolnoki MÁV  | 562 |
| 6. Kovács Annamária | Bp.Honvéd     | 555 |



Súlylökés:

|                    |           |       |
|--------------------|-----------|-------|
| 1. Bognár Judit    | Bp.Honvéd | 16.27 |
| országos csucs     |           |       |
| 2. Dr.Kleiber F-né | U.Dózsa   | 14.45 |
| 3. Dr.Mikuss Judit | U.Dózsa   | 14.05 |
| 4. Stugner Judit   | U.Dózsa   | 13.72 |
| 5. Hofrichter D.   | Ausztria  | 13.24 |
| 6. Giber Vera      | Bp.Honvéd | 12.58 |

Diszkoszvetés:

|                    |           |       |
|--------------------|-----------|-------|
| 1. Dr.Kleiber F-né | U.Dózsa   | 52.34 |
| 2. Lorencz Doris   | NDJ       | 52.03 |
| 3. Bognár Judit    | Bp.Honvéd | 49.53 |
| 4. Stugner Judit   | U.Dózsa   | 49.08 |
| 5. Hofrichter D.   | Ausztria  | 47.00 |
| 6. Kótai Margit    | TFSE      | 45.80 |

Gerelyhajítás:

|                   |           |       |
|-------------------|-----------|-------|
| 1. Strasser Erika | Ausztria  | 48.09 |
| 2. Radnai Ágnes   | Vasas     | 44.60 |
| 3. Lukács Jánosné | PVSK      | 43.64 |
| 4. Bori Judit     | Bp.Honvéd | 43.27 |
| 5. Miltényi Márta | MAFC      | 42.48 |
| 6. dr.Tóth Klára  | PEAC      | 41.87 |

Országos ifjúsági atlétikai bajnokság  
1963.szept.14-15.

100 m síkfutás:

|                   |            |      |
|-------------------|------------|------|
| 1. Nyíri Béla     | Józsefv.SI | 10.9 |
| 2. Hajdu Lajos    | Előre SC   | 11.0 |
| 3. Rózsa István   | MTK        | 11.1 |
| 4. Végh Nándor    | MTK        | 11.2 |
| 5. Báthori István | Csepel     | 11.2 |
| 6. Molnár András  | Józsefv.SI | 11.6 |

200 m síkfutás:

|                   |            |      |
|-------------------|------------|------|
| 1. Nyíri Béla     | Józsefv.SI | 22.0 |
| 2. Horváth László | U.Dózsa    | 22.2 |
| 3. Hajdu Lajos    | Előre SC   | 22.4 |
| 4. Rózsa István   | MTK        | 22.5 |
| 5. Berky Gyula    | Bp.Honvéd  | 22.7 |
| 6. Végh Nándor    | MTK        | 23.0 |

400 m síkfutás:

|                   |              |      |
|-------------------|--------------|------|
| 1. Horváth László | U.Dózsa      | 49.7 |
| 2. Kárpáti Béla   | 31.sz.ITSK   | 51.5 |
| 3. Takács Ferenc  | Gyöngyösi B. | 51.6 |
| 4. Kovács József  | Józsefv.SI   | 52.4 |
| 5. Jeszenői Endre | BVSC         | 53.8 |
| 6. Sipos László   | Szombath. SI | 58.6 |

800 m síkfutás:

|                      |              |        |
|----------------------|--------------|--------|
| 1. Stoll Lóránt      | DVTK         | 1:54.8 |
| 2. Molnár Péter      | Tatab.Bány.  | 1:55.4 |
| 3. Jencsók Antal     | V.Izzó       | 1:56.9 |
| 4. Holzhauser László | Csepel       | 1:59.1 |
| 5. Rábold Gyula      | Debreceni SI | 1:59.5 |
| 6. Aradi András      | Debr.Epítők  | 2:00.5 |

1500 m síkfutás:

|                  |             |        |
|------------------|-------------|--------|
| 1. Aradi Csaba   | Debr.Epítők | 4:02.4 |
| 2. Nagy László   | DEAC        | 4:02.8 |
| 3. Szabó János   | Bp.Honvéd   | 4:04.0 |
| 4. Kálmán László | BVSC        | 4:04.6 |
| 5. Fuchs Géza    | Szoln.MÁV   | 4:05.1 |
| 6. Török János   | Bp.Honvéd   | 4:08.7 |

3000 m síkfutás:

|                  |             |        |
|------------------|-------------|--------|
| 1. Nagy László   | DEAC        | 8:46.0 |
| 2. Aradi Csaba   | Debr.Epítők | 8:46.4 |
| 3. Szabó János   | Bp.Honvéd   | 8:46.8 |
| 4. Fuchs Géza    | Szoln.MÁV   | 8:50.2 |
| 5. Chikán Attila | Bp.Honvéd   | 8:51.2 |
| 6. Kamarás Gábor | U.Dózsa     | 8:51.8 |

110 m gátfutás:

|                       |              |      |
|-----------------------|--------------|------|
| 1. Titkos Péter       | U.Dózsa      | 14.7 |
| 2. Nyiregyházi György | Bp.Honvéd    | 15.0 |
| 3. Tárnai István      | Szoln.MÁV    | 15.0 |
| 4. Timár György       | U.Dózsa      | 15.4 |
| 5. Balaton Sándor     | BEAC         | 15.6 |
| 6. Szabó János        | Debreceni SI | 15.8 |

200 m gátfutás:

|                    |         |      |
|--------------------|---------|------|
| 1. Titkos Péter    | U.Dózsa | 24.8 |
| 2. Betlehem István | PEAC    | 25.5 |
| 3. Kiss Gábor      | DVTK    | 26.0 |
| 4. Timár György    | U.Dózsa | 26.1 |
| 5. Mező Gyula      | U.Dózsa | 26.1 |
| 6. Kemény János    | DVTK    | 26.4 |

400 m gátfutás:

|                    |              |      |
|--------------------|--------------|------|
| 1. Betlehem István | PEAC         | 56.6 |
| 2. Titkos Péter    | U.Dózsa      | 57.7 |
| 3. Márich Attila   | Tipográfia   | 59.0 |
| 4. Timár György    | U.Dózsa      | 59.1 |
| 5. Dóra János      | XVIII.ker.SI | 59.5 |
| 6. Szabó János     | Debreceni SI | 59.6 |

1500 m akadályfutás:

|                  |               |        |
|------------------|---------------|--------|
| 1. Stoll Lóránt  | DVTK          | 4:18.4 |
| 2. Magyar Károly | BVSC          | 4:27.4 |
| 3. Puskás Attila | Miskolci ITSK | 4:28.9 |
| 4. Hrubor György | VM KÖZERT     | 4:37.6 |
| 5. Vill Károly   | FTC           | 4:40.8 |
| 6. Vass Miklós   | Vasas         | 4:42.5 |

10 km gyaloglás:

|                    |             |         |
|--------------------|-------------|---------|
| 1. Antal Andor     | SZVSE       | 51:55.6 |
| 2. Bereczky Ferenc | Debrec.SI   | 53:26.6 |
| 3. Kovács Sándor   | Csepel      | 53:55.8 |
| 4. Rattai Gyula    | Órósh.Kin.  | 60:04.0 |
| 5. Veres Ferenc    | Miskolci SI | 60:22.2 |

Magasugrás:

|                   |                   |     |
|-------------------|-------------------|-----|
| 1. Karner Ottó    | BEAC              | 188 |
| 2. Szórád Péter   | Csepel            | 184 |
| 3. Tihanyi József | Sopr.Széchenyi g. | 184 |
| 4. Szabó Balázs   | V.Izzó            | 180 |
| 5. Kallai András  | Kecsk.Dózsa       | 175 |
| 6. Szepesi Ádám   | Békéscs.Dózsa     | 175 |

Távolugrás:

|                     |                      |     |
|---------------------|----------------------|-----|
| 1. Kundlja János    | TFSE                 | 712 |
| 2. Mátravölgyi Béla | MTK                  | 706 |
| 3. Haszilló Ferenc  | TFSE                 | 692 |
| 4. Németh Miklós    | Vasas                | 687 |
| 5. Biró Attila      | Soproni Széchenyi g. | 671 |
| 6. Müller György    | U.Dózsa              | 670 |



Rudugrás:

|                     |              |     |
|---------------------|--------------|-----|
| 1. Kalmár Mihály    | Bp.Spartacus | 380 |
| 2. Anderle Dénes    | U.Dózsa      | 350 |
| 3. Polgár János     | U.Dózsa      | 340 |
| 4. Kullai András    | Kecsk.Dózsa  | 330 |
| 5. Kismartoni János | Vasas        | 330 |
| 6. Imre Iván        | Vasas        | 330 |

Hármasugrás:

|                     |            |       |
|---------------------|------------|-------|
| 1. Mátravölgyi Béla | MTK        | 14.16 |
| 2. Leveleki Andor   | MAFC       | 14.15 |
| 3. Szabados Lajos   | Ganz-MÁVAG | 13.91 |
| 4. Kaiser László    | Ujpesti SI | 13.56 |
| 5. Kinczli István   | Ganz-MÁVAG | 13.44 |
| 6. Dékány Lajos     | Bp.Honvéd  | 13.31 |

Súlylökés:

|                         |               |       |
|-------------------------|---------------|-------|
| 1. Fejér Géza           | Bp.Honvéd     | 18.22 |
| országos ifjúsági csucs |               |       |
| 2. Sasvári Sándor       | Bp.Honvéd     | 17.03 |
| 3. Katics Kálmán        | U.Dózsa       | 15.67 |
| 4. Treiber Miklós       | Bp.Honvéd     | 15.45 |
| 5. Neményi Béla         | Csongrád m.SI | 14.59 |
| 6. Németh Miklós        | Vasas         | 14.54 |

Diszkoszvetés:

|                  |               |       |
|------------------|---------------|-------|
| 1. Fejér Géza    | Bp.Honvéd     | 56.60 |
| 2. Téglá Ferenc  | SZVSE         | 54.27 |
| 3. Hantos Balázs | U.Dózsa       | 53.70 |
| 4. Neményi Béla  | Csongrád m.SI | 47.91 |
| 5. Erdei László  | Szentesi g.   | 47.82 |
| 6. Murányi János | XVIII.ker.SI  | 47.51 |

Gerelyhajítás:

|                   |              |       |
|-------------------|--------------|-------|
| 1. Németh Miklós  | Vasas        | 67.73 |
| 2. Kovács Gábor   | Fejér m.SI   | 57.77 |
| 3. Tózsér Zoltán  | Gyöngy.Bány. | 56.31 |
| 4. Erdélyi György | Gyöngy.Bány. | 53.20 |
| 5. Jenei László   | Csepel       | 52.47 |
| 6. Domán Gábor    | PVSK         | 51.81 |

Kalapácsvetés:

|                      |             |       |
|----------------------|-------------|-------|
| 1. Kelen András      | MAFC        | 54.97 |
| 2. Schweickhardt Gy. | TFSE        | 54.59 |
| 3. Romhányi Péter    | Bp.Petőfi   | 53.24 |
| 4. Németh László     | Salgótarján | 52.11 |
| 5. Katics Kálmán     | U.Dózsa     | 52.01 |
| 6. Vajda László      | U.Dózsa     | 50.10 |

Női számok:100 m síkfutás:

|                     |             |      |
|---------------------|-------------|------|
| 1. Kovács Annamária | Bp.Honvéd   | 12.5 |
| 2. Endrődi Ilona    | DEAC        | 12.7 |
| 3. Domonkos Erika   | Egri SI     | 12.8 |
| 4. Buskó Irén       | Miskolci SI | 12.8 |
| 5. Poór Erika       | Szombath.SI | 12.8 |
| 6. Varga Judit      | MTK         | 12.9 |

200 m síkfutás:

|                    |               |      |
|--------------------|---------------|------|
| 1. Turi Mária      | Vasas         | 26.0 |
| 2. Buskó Irén      | Miskolci SI   | 26.0 |
| 3. Endrődi Ilona   | DEAC          | 26.4 |
| 4. Poór Erika      | Szombath.SI   | 26.8 |
| 5. Kalász Erzsébet | Bcsabai MÁV   | 27.1 |
| 6. Bádé Margit     | Bcsabai Dózsa | 27.2 |

400 m síkfutás:

|                    |               |      |
|--------------------|---------------|------|
| 1. Kalász Erzsébet | Bcsabai MÁV   | 58.9 |
| 2. Rétfalvi Magda  | MTK           | 60.2 |
| 3. Turi Mária      | Vasas         | 60.3 |
| 4. Prohászka Magda | Komlói Bány.  | 60.8 |
| 5. Pető Mária      | Bp.Honvéd     | 61.4 |
| 6. Bádé Margit     | Bcsabai Dózsa | 61.5 |

800 m síkfutás:

|                    |              |        |
|--------------------|--------------|--------|
| 1. Tóth Erzsébet   | 35.sz.ITSK   | 2:24.4 |
| 2. Prohászka Magda | Komlói Bány. | 2:24.6 |
| 3. Koós Judit      | Bp.Spartac.  | 2:24.6 |
| 4. Dávid Katalin   | Nk.Bányász   | 2:27.0 |
| 5. Bányai Mária    | Szeksz.Dózsa | 2:28.3 |
| 6. Fogelsperger Á. | Bp.Petőfi    | 2:28.7 |

80 m gátfutás:

|                               |              |      |
|-------------------------------|--------------|------|
| 1. Kovács Annamária           | Bp.Honvéd    | 11.3 |
| orsz.ifjúsági csucs beállítás |              |      |
| 2. Pető Mária                 | Bp.Honvéd    | 11.9 |
| 3. Hasznos Julia              | Szolnoki MÁV | 12.3 |
| 4. Varga Judit                | MTK          | 12.4 |
| 5. Onódi Éva                  | Bajai Építők | 12.7 |
| 6. Köves Mária                | Pécsi SI     | 12.7 |

Magasugrás:

|                 |              |     |
|-----------------|--------------|-----|
| 1. Gelei Éva    | SZVSE        | 160 |
| 2. Andor Emőke  | Vasas        | 152 |
| 3. Gulyás Ágota | MAFC         | 152 |
| 4. Tatar Erika  | BRESC        | 149 |
| 5. Onódi Éva    | Bajai Építők | 149 |
| 6. Török Emese  | Vasas        | 149 |

Távolugrás:

|                     |               |     |
|---------------------|---------------|-----|
| 1. Kovács Annamária | Bp.Honvéd     | 570 |
| 2. Gulyás Ágota     | MAFC          | 559 |
| 3. Endrődi Ilona    | DEAC          | 552 |
| 4. Cseke Gizella    | Szeksz.Dózsa  | 527 |
| 5. Viszlai Gizella  | Miskolci ITSK | 520 |
| 6. Fazekas Judit    | Szegedi SI    | 514 |

Súlylökés:

|                   |             |       |
|-------------------|-------------|-------|
| 1. Németh Angéla  | Bp.V.Meteor | 12.84 |
| 2. Giber Vera     | Bp.Honvéd   | 12.34 |
| 3. Jaksics Róza   | Bp.Honvéd   | 12.34 |
| 4. Döme Margit    | Bp.V.Meteor | 12.14 |
| 5. Paulányi Magda | BRESC       | 11.95 |
| 6. Nagy Judit     | Váci Vasas  | 11.59 |

Diszkoszvetés:

|                   |             |       |
|-------------------|-------------|-------|
| 1. Németh Angéla  | Bp.V.Meteor | 41.58 |
| 2. Döme Margit    | Bp.v.Meteor | 41.24 |
| 3. Harasi Vanda   | Bp.V.Meteor | 39.67 |
| 4. Jaksics Róza   | Bp.Honvéd   | 39.58 |
| 5. Mecseki Margit | Vasas       | 36.43 |
| 6. Plicher Klára  | BEAC        | 36.20 |

Gerelyhajítás:

|                  |             |       |
|------------------|-------------|-------|
| 1. Radnai Ágnes  | Vasas       | 44.29 |
| 2. Borí Judit    | Bp.Honvéd   | 42.94 |
| 3. Haluska Anna  | Szegedi VSE | 41.69 |
| 4. Németh Angéla | Bp.V.Meteor | 40.59 |
| 5. Bárány Virág  | Csepel      | 38.71 |
| 6. Simkó Katalin | Vasas       | 36.74 |



# SZÖVETSÉGI Közlemények

Az 1963. évi országos vidéki atlétikai  
bajnokságok eredményei:

## f é r f i a k:

### 100 m. síkfutás:

|                   |         |         |
|-------------------|---------|---------|
| 1. Sile József    | Komárom | 10.8 mp |
| 2. Gyürü László   | Győr    | 10.9 "  |
| 3. Matics Géza    | Baranya | 11.- "  |
| 4. Kocsondi Csaba | Hajdu   | 11.- "  |
| 5. Tóth Béla      | Szolnok | 11.1 "  |
| 6. Csutorás János | Komárom | 11.1 "  |

### 200 m. síkfutás:

|                   |         |         |
|-------------------|---------|---------|
| 1. Matics Géza    | Baranya | 22.2 mp |
| 2. Sile József    | Komárom | 22.3 "  |
| 3. Gyürü László   | Győr    | 22.8 "  |
| 4. Kemény János   | Borsod  | 22.9 "  |
| 5. Kocsondi Csaba | Hajdu   | 22.9 "  |
| 6. Vojtha László  | Hajdu   | 23.1 "  |

### 400 m. síkfutás:

|                       |          |         |
|-----------------------|----------|---------|
| 1. Tóth Gyula         | Csongrád | 49.3 mp |
| 2. Vojtha László      | Hajdu    | 49.7 "  |
| 3. Kerékgyártó László | Hajdu    | 50.9 "  |
| 4. Ocskai Attila      | Komárom  | 51.- "  |
| 5. Naszodi Béla       | Borsod   | 52.4 "  |
| 6. Kiss Endre         | Baranya  | 52.5 "  |

### 800 m. síkfutás: /három időfutam alapján

|                      |          |           |
|----------------------|----------|-----------|
| 1. Kiss György       | Győr     | 1:58.- p. |
| 2. Dr. Révész Károly | Baranya  | 1:58.1 "  |
| 3. Pamuki József     | Somogy   | 1:59.- "  |
| 4. Stoll Lóránd      | Borsod   | 1:59.1 "  |
| 5. Bárkányi Béla     | Csongrád | 1:59.4 "  |
| 6. Varga József      | Vas      | 2:00.9 "  |

### 1500 m. síkfutás: /két időfutam alapján/

|                     |          |           |
|---------------------|----------|-----------|
| 1. Kiss György      | Győr     | 3:51.2 p. |
| 2. Pamuki József    | Somogy   | 3:52.8 "  |
| 3. Sovák János      | Komárom  | 3:53.4 "  |
| 4. Ifj. Aradi János | Hajdu    | 3:53.9 "  |
| 5. Bárkányi István  | Csongrád | 3:56.8 "  |
| 6. Papp Béla        | Komárom  | 3:57.3 "  |

### 5000 m. síkfutás:

|                    |          |           |
|--------------------|----------|-----------|
| 1. Mecser Lajos    | Nógrád   | 14:20.- p |
| 2. Huszár János    | Békés    | 14:32.8 " |
| 3. Kiss József     | Szabolcs | 14:53.7 " |
| 4. Tóth Gyula      | Borsod   | 14:57.8 " |
| 5. Dudás István    | Baranya  | 15:01.- " |
| 6. Hertelendi Béla | Nógrád   | 15:01.2 " |

### 10000 m. síkfutás:

|                    |          |           |
|--------------------|----------|-----------|
| 1. Huszár János    | Békés    | 30:34.6 p |
| 2. Kiss József     | Szabolcs | 31:07.6 " |
| 3. Tóth Gyula      | Borsod   | 31:48.8 " |
| 4. Halász László   | Csongrád | 32:06.- " |
| 5. Krasznai István | Békés    | 32:57.2 " |
| 6. Bihari Tamás    | Fejér    | 35:34.2 " |

### 10 km. gyaloglás:

|                     |          |           |
|---------------------|----------|-----------|
| 1. Eles Béla        | Komárom  | 47:34.6 p |
| 2. Göri István      | Hajdu    | 47:54.4 " |
| 3. Novák András     | Békés    | 48:09.4 " |
| 4. Antal Andor      | Csongrád | 49:51.8 " |
| 5. Girtl László     | Nógrád   | 51:21.6 " |
| 6. Bereczkei Ferenc | Hajdu    | 51:42.2 " |

### 110 m. gátfutás:

|                  |         |         |
|------------------|---------|---------|
| 1. Berzi Károly  | Borsod  | 15.1 mp |
| 2. Szabó Miklós  | Tolna   | 15.6 "  |
| 3. Tóth Kálmán   | Borsod  | 15.8 "  |
| 4. Tarnai István | Szolnok | 16.0 "  |
| 5. Mártíry János | Bács    | 16.1 "  |
| 6. Kiss Ernő     | Hajdu   | 16.1 "  |

### 200 m. gátfutás:

|                   |          |         |
|-------------------|----------|---------|
| 1. Giczei Csaba   | Hajdu    | 24.8 mp |
| 2. Berzi Károly   | Borsod   | 24.9 "  |
| 3. Szailer László | Csongrád | 25.1 "  |
| 4. Szabó Miklós   | Tolna    | 25.9 "  |
| 5. Tarnai István  | Szolnok  | 27.4 "  |
| 6. Bethlen István | Baranya  | 27.9 "  |

### 400 m. gátfutás: /4 időfutam alapján/

|                   |          |         |
|-------------------|----------|---------|
| 1. Szécsi János   | Baranya  | 57.8 mp |
| 2. Babos Géza     | Győr     | 57.8 "  |
| 3. Szailer László | Csongrád | 57.8 "  |
| 4. Giczei Csaba   | Hajdu    | 58.7 "  |
| 5. Bethlen István | Baranya  | 58.8 "  |
| 6. Császár Imre   | Pest     | 59.2 "  |

### 3000 m. akadályfutás:

|                       |          |           |
|-----------------------|----------|-----------|
| 1. Fehér László       | Szabolcs | 9:25.6 p. |
| 2. Jakabos Péter      | Baranya  | 9:38.4 "  |
| 3. Dudás István       | Baranya  | 9:46.- "  |
| 4. Huszti Tamás       | Fejér    | 9:51.8 "  |
| 5. Kratochwill Sándor | Borsod   | 9:53.4 "  |
| 6. Lovas Ferenc       | Csongrád | 10:02.6 " |

### Magasugrás:

|                   |         |         |
|-------------------|---------|---------|
| 1. Kovács Nimród  | Komárom | 186 cm. |
| 2. Szarka István  | Komárom | 183 "   |
| 3. Kullai András  | Bács    | 183 "   |
| 4. Bana Valér     | Baranya | 180 "   |
| 5. Vasvári Károly | Bács    | 175 "   |
| 6-7. Bényi Gábor  | Tolna   | 175 "   |
| Béres Sándor      | Zala    | 175 "   |

### Távolugrás:

|                      |         |         |
|----------------------|---------|---------|
| 1. Puckó József      | Békés   | 673 cm. |
| 2. Fodor Béla        | Nógrád  | 650 "   |
| 3. Kurucz Zoltán     | Hajdu   | 647 "   |
| 4. Dóka Gábor        | Pest    | 645 "   |
| 5. Takács Béla       | Pest    | 645 "   |
| 6. Ogonovszki Ferenc | Komárom | 642 "   |

### Hármasugrás:

|                  |          |          |
|------------------|----------|----------|
| 1. Puczkó József | Békés    | 14.30 m. |
| 2. Gulyás László | Csongrád | 14.24 "  |
| 3. Kurucz Zoltán | Hajdu    | 14.21 "  |
| 4. Csorba Zoltán | Borsod   | 14.18 "  |
| 5. Berzi Károly  | Borsod   | 13.50 "  |
| 6. Kovács János  | Somogy   | 13.48 "  |

### Rúdugrás:

|                   |         |         |
|-------------------|---------|---------|
| 1. Perlaki Andor  | Baranya | 380 cm. |
| 2. Kullai András  | Bács    | 360 "   |
| 3. Kenessey János | Vas     | 350 "   |
| 4. Fodor Béla     | Nógrád  | 350 "   |
| 5. Vasvári Károly | Bács    | 340 "   |
| 6. Lelkes István  | Somogy  | 340 "   |



| Súlylökés:        |          |         | 800 m.sikfutás:/2 időfutam alapján/ |         |          |
|-------------------|----------|---------|-------------------------------------|---------|----------|
| 1.Holub Sándor    | Hajdu    | 15.98 m | 1.Sasvári Gizella                   | Vas     | 2:18.9 p |
| 2.Dr.Török István | Csongrád | 14.33 " | 2.Such Margit                       | Békés   | 2:19.8 " |
| 3.Skoumál Dezső   | Borsod   | 14.18 " | 3.Zsilák Ilona                      | Békés   | 2:21.4 " |
| 4.Kozák József    | Veszprém | 13.95 " | 4.Gyenes Katalin                    | Békés   | 2:25.2 " |
| 5.Hevesi Sándor   | Békés    | 13.46 " | 5.Dávid Katalin                     | Zala    | 2:29.4 " |
| 6.Kun János       | Tolna    | 13.24 " | 6.Bagi Zsuzsa                       | Baranya | 2:30.2 " |

| Diszkoszvetés: |          |         | 80 m.gátfutás:   |         |          |
|----------------|----------|---------|------------------|---------|----------|
| 1.Tégla Ferenc | Csongrád | 43.51 m | 1.Százaz Irén    | Szolnok | 12.1 mp. |
| 2.Holub Sándor | Hajdu    | 43.35 " | 2.Hasznos Julia  | Szolnok | 12.6 "   |
| 3.Lovász Lázár | Baranya  | 43.18 " | 3.Császi Gizella | Szolnok | 12.8 "   |
| 4.Tóth Ferenc  | Tolna    | 42.44 " | 4.Székely Zsófia | Baranya | 12.9 "   |
| 5.Kun János    | Tolna    | 41.37 " | 5.Kanizsai Edit  | Baranya | 13.3 "   |
| 6.Kozák József | Veszprém | 41.20 " | 6.Kiss Mária     | Bács    | 13.3 "   |

| Gerelyhajítás:  |          |         | Magasugrás:      |          |         |
|-----------------|----------|---------|------------------|----------|---------|
| 1.Lukács János  | Baranya  | 61.62 m | 1.Mihályfi Eva   | Borsod   | 164 cm. |
| 2.Márit János   | Bács     | 60.27 " | 2.Gelei Eva      | Csongrád | 160 "   |
| 3.Kovács Gábor  | Fejér    | 56.67 " | 3.Várkonyi Ágnes | Csongrád | 154 "   |
| 4.Wéber Ádám    | Baranya  | 56.66 " | 4.Zuba Mária     | Békés    | 151 "   |
| 5.Zag László    | Bács     | 55.08 " | 5.Szunyoghi Eva  | Szolnok  | 148 "   |
| 6.Kovács András | Szabolcs | 54.26 " | 6.Lengyel Zsófia | Vas      | 145 "   |

| Kalapácsvetés:     |          |         | Távolugrás:      |          |         |
|--------------------|----------|---------|------------------|----------|---------|
| 1.Trényi Imre      | Csongrád | 55.62 m | 1.Mihályfi Eva   | Borsod   | 562 cm. |
| 2.Lovász Lázár     | Baranya  | 52.90 " | 2.Császi Katalin | Szolnok  | 552 "   |
| 3.Enycsi István    | Borsod   | 52.86 " | 3.Endrődi Ilona  | Hajdu    | 528 "   |
| 4.Dr.Katona András | Csongrád | 49.82 " | 4.Cseke Gizella  | Tolna    | 518 "   |
| 5.Dr.Lázár György  | Csongrád | 49.62 " | 5.Szabó Hajnal   | Komárom  | 511 "   |
| 6.Németh Pál       | Vas      | 49.61 " | 6.Fazekas Judit  | Csongrád | 511 "   |

| n ő k:           |         |         | Súlylökés:      |          |          |
|------------------|---------|---------|-----------------|----------|----------|
| 100 m.sikfutás:  |         |         | 1.Babai Edit    | Zala     | 12.36 m. |
| 1.Krassai Judit  | Tolna   | 12.5 mp | 2.Dr.Tóth Klára | Baranya  | 12.03 "  |
| 2.Hamar Mária    | Tolna   | 12.8 "  | 3.Latyák Márta  | Bács     | 11.64 "  |
| 3.Endrődi Ilona  | Hajdu   | 12.9 "  | 4.Szabó Katalin | Győr     | 11.42 "  |
| 4.Kovács Ilona   | Borsod  | 13.1 "  | 5.Nagy Judit    | Pest     | 11.32 "  |
| 5.Csikos Katalin | Szolnok | 13.2 "  | 6.Menyhárt Sára | Csongrád | 11.28 "  |
| 6.Császi Katalin | Szolnok | 13.3 "  |                 |          |          |

| 200 m.sikfutás:   |         |         | Diszkoszvetés:     |         |          |
|-------------------|---------|---------|--------------------|---------|----------|
| 1.Krassai Judit   | Tolna   | 25.5 mp | 1.Dr.Tóth Klára    | Baranya | 41.33 m. |
| 2.Kalász Erzsébet | Békés   | 26.7 "  | 2.Szatmári Jánosné | Bács    | 38.59 "  |
| 3.Hamar Mária     | Tolna   | 26.7 "  | 3.Hartung Józsefné | Baranya | 36.41 "  |
| 4.Kercső Róza     | Somogy  | 27.0 "  | 4.Latyák Márta     | Bács    | 34.26 "  |
| 5.Szabó Erzsébet  | Baranya | 27.2 "  | 5.Nagy Ibolya      | Békés   | 34.18 "  |
| 6.Bádé Margit     | Békés   | 27.3 "  | 6.Babai Edit       | Zala    | 32.98 "  |

| 400 m.sikfutás:/4 időfutam alapján/ |         |         | Gerelyhajítás:   |         |          |
|-------------------------------------|---------|---------|------------------|---------|----------|
| 1.Sasvári Gizella                   | Vas     | 58.7 mp | 1.Dr.Tóth Klára  | Baranya | 44.56 m. |
| 2.Kalász Erzsébet                   | Békés   | 60.1 "  | 2.Lukács Jánosné | Baranya | 44.32 "  |
| 3.Such Margit                       | Békés   | 60.2 "  | 3.Légrádi Zsuzsa | Békés   | 40.57 "  |
| 4.Kercsi Rózsa                      | Somogy  | 60.9 "  | 4.Rigó Mária     | Békés   | 39.10 "  |
| 5.Prohászka Magda                   | Baranya | 62.2 "  | 5.Magony Ágnes   | Szolnok | 38.80 "  |
| 6.Szabó Erzsébet                    | Baranya | 62.7 "  | 6.Hényel Gyuláné | Nógrád  | 36.66 "  |

| A pontverseny végeredménye: |          |           |             |           |  |
|-----------------------------|----------|-----------|-------------|-----------|--|
| Sorsz:                      | Megye:   | női pont: | férfi pont: | összesen: |  |
| 1.                          | Baranya  | 36 pont   | 63 pont     | 99 pont   |  |
| 2.                          | Békés    | 36 "      | 41 "        | 77 "      |  |
| 3.                          | Borsod   | 18 "      | 52 "        | 70 "      |  |
| 4.                          | Csongrád | 11 "      | 53 "        | 64 "      |  |
| 5.                          | Hajdu    | 8 "       | 55 "        | 63 "      |  |
| 6-7.                        | Komárom  | 2 "       | 38 "        | 40 "      |  |
|                             | Tolna    | 26 "      | 14 "        | 40 "      |  |
| 8.                          | Győr     | 10 "      | 28 "        | 38 "      |  |
| 9.                          | Bács     | 14 "      | 20 "        | 34 "      |  |
| 10.                         | Szolnok  | 24 "      | 7 "         | 31 "      |  |
| 11.                         | Vas      | 15 "      | 7 "         | 22 "      |  |
| 12.                         | Nógrád   | 1 "       | 18 "        | 19 "      |  |
| 13.                         | Somogy   | 6 "       | 11 "        | 17 "      |  |
| 14.                         | Szabolcs | - "       | 15 "        | 15 "      |  |
| 15.                         | Zala     | 11 "      | - "         | 11 "      |  |
| 16.                         | Pest     | 2 "       | 6 "         | 8 "       |  |
| 17.                         | Fejér    | - "       | 7 "         | 7 "       |  |
| 18.                         | Veszprém | - "       | 4 "         | 4 "       |  |
| 19.                         | Heves    | - "       | - "         | - "       |  |



**V e r s e n y j e g y z   k   n y v**  
 készült 1963.július 7-én a Népstadionban  
 megrendezett országos serdülő bajnokságon.  
 =====

**F i u k :**

**100 m síkfutás:**

|                    |              |      |
|--------------------|--------------|------|
| 1. Bátori István   | Csepel       | 11.2 |
| 2. Csányi György   | U.Dózsa      | 11.4 |
| 3. Fa Sándor       | MTK          | 11.5 |
| 4. Báthori Viktor  | Egri Sp.isk. | 11.6 |
| 5. Kádár Sándor    | Előre        | 11.6 |
| 6. Szilágyi László | Debr. p t k  | 11.7 |

**400 m síkfutás:**

|                   |              |      |
|-------------------|--------------|------|
| 1. Mérei László   | V.Izzó       | 53.9 |
| 2. Nagy Vilmos    | U.Dózsa      | 54.1 |
| 3. Salamon Zoltán | Tipográfia   | 54.3 |
| 4. Géczy Lőrinc   | S MSE        | 54.7 |
| 5. Kovács Lajos   | XVIII.ker.SI | 54.8 |
| 6. Gulyás György  | Szeksz.Dózsa | 55.7 |

**1000 m síkfutás:**

|                   |             |        |
|-------------------|-------------|--------|
| 1. Pokorny István | Tipográfia  | 2:39.9 |
| 2. Rák Alajos     | U.Dózsa     | 2:40.2 |
| 3. Kiss Lajos     | XVI.ker.SI  | 2:42.3 |
| 4. Zanyi András   | Bp.Honvéd   | 2:42.4 |
| 5. Deme József    | BRESC       | 2:45.0 |
| 6. Rózsa István   | 109.sz.ITSK | 2:45.1 |

**100 m gátfutás:**

|                      |              |      |
|----------------------|--------------|------|
| 1. Csavera András    | XIV.ker. SI  | 14.2 |
| 2. Horváth István    | U.Dózsa      | 14.8 |
| 3. Szab p l Bálint   | Szeksz.Dózsa | 14.9 |
| 4. Petri Kiss Ferenc | XIV.ker. SI  | 15.8 |
| 5. Pálfi István      | Szegedi SI   | 16.0 |
| 6. Sz ke Lajos       | Miskolci SI  | 18.3 |

**Magasugrás:**

|                  |              |     |
|------------------|--------------|-----|
| 1. B ze Attila   | Hatvani VSE  | 170 |
| 2. Schulek János | Vasas SC     | 170 |
| 3. Pataki P l    | Pest m. SI   | 165 |
| 4. Burai Géza    | Debreceni SI | 165 |
| 5. Szabó Árpád   | Miskolci SI  | 165 |
| 6. Sz ke Lajos   | Miskolci SI  | 165 |

**Rudugrás:**

|                     |                 |     |
|---------------------|-----------------|-----|
| 1. Hausz Frigyes    | Cegl di VSE     | 300 |
| 2. Kovács Géza      | Kaposv.T ncsics | 290 |
| 3. Hullmann Gábor   | Szhelyi SI      | 290 |
| 4. Knamaszta László | P csi D zsa     | 290 |
| 5. Cserei Gyula     | XVII.ker. SI    | 280 |

**Távolugrás:**

|                  |             |     |
|------------------|-------------|-----|
| 1. Peth  Sándor  | Bp.Honvéd   | 634 |
| 2. Danyi József  | U.D zsa     | 628 |
| 3. Tóth Károly   | B k s m. SI | 622 |
| 4. Topor Béla    | Miskolci SI | 607 |
| 5. Seb  László   | B cs m. SI  | 596 |
| 6. Lugosi Károly | MTK         | 595 |

**S lyl k s:**

|                  |             |       |
|------------------|-------------|-------|
| 1. Teveli Mihály | Vasas       | 15.32 |
| 2. Dorogi P l    | Honvéd      | 14.16 |
| 3. T gla Ferenc  | Szegedi VSE | 14.11 |
| 4. Furkó Kálmán  | T rekv s    | 13.79 |
| 5. Gy rik Gyula  | Pest m. SI  | 13.77 |
| 6. Sik József    | U.Dózsa     | 12.38 |

**Diszkoszvetés:**

|                   |              |       |
|-------------------|--------------|-------|
| 1. Tégla Ferenc   | Szegedi VSE  | 52.64 |
| 2. Teveli Mihály  | Vasas        | 45.50 |
| 3. Vereczkey Béla | XVIII.ker.SI | 39.53 |
| 4. Horváth Márton | Debrec. SI   | 36.41 |
| 5. Oszvald Tamás  | Bp.Honvéd    | 35.90 |
| 6. Furk  Kálmán   | T rekv s     | 35.51 |

**Gerelyhajítás:**

|                      |               |       |
|----------------------|---------------|-------|
| 1. Erdélyi György    | Gy ngy si B.  | 50.10 |
| 2. Vajna Gábor       | Vasas         | 48.87 |
| 3. Pothorszky Géza   | Miskolci ITSK | 48.35 |
| 4. Merczel István    | Egri SI       | 44.81 |
| 5. Gentiser Péter    | D.ujv.Kohász  | 43.90 |
| 6. Nedelkovics János | FTC           | 42.88 |

**Kalapácsvetés:**

|                 |              |       |
|-----------------|--------------|-------|
| 1. Tub kos Ádám | Tipográfia   | 49.75 |
| 2. Cs ka István | U.Dózsa      | 47.51 |
| 3. Ha s József  | U.Dózsa      | 44.65 |
| 4. Furkó Kálmán | T rekv s     | 44.61 |
| 5. F rj Mihály  | 500.ITSK     | 41.86 |
| 6. B ka Csaba   | Bp.Spartacus | 40.16 |

**L e   n y o k :**

**100 m síkfutás:**

|                    |               |      |
|--------------------|---------------|------|
| 1. Halm i Zsuzsa   | BVSC          | 12.8 |
| 2. Kovács Ilona    |  zdi Kohász   | 12.9 |
| 3. Szabó Hajnal    | Tatab.Bányász | 13.0 |
| 4. Varga Judit     | MTK           | 13.1 |
| 5. Bárdos Erzsébet | Bzeksz.Dózsa  | 13.2 |
| 6. Pihurik Anna    | Bcs.Dózsa     | 13.3 |

**400 m síkfutás:**

|                       |              |      |
|-----------------------|--------------|------|
| 1. Molnár Katalin     | Előre        | 61.4 |
| 2. Bessenyei Szidónia | U.Dózsa      | 61.7 |
| 3. Turóczy Anna       | J szb. Vasas | 62.0 |
| 4. Simon Kornélia     | Bcs.Dózsa    | 62.6 |
| 5. Pusztai Ilona      | Ceglédi VSE  | 63.1 |
| 6. Velekey Márta      | Előre        | 63.3 |

**80 m gátfutás:**

|                    |             |      |
|--------------------|-------------|------|
| 1. Varga Judit     | MTK         | 12.6 |
| 2. Major Klára     | Honvéd      | 12.6 |
| 3. Horváth Cecília | XIV.ker. SI | 13.3 |
| 4. Magyar Mária    | ASI         | 13.4 |
| 5. Kiss Katalin    | Honvéd      | 13.4 |
| 6. Buskó Mária     | Miskolci SI | 13.5 |

**Magasugrás:**

|                      |             |     |
|----------------------|-------------|-----|
| 1. Gulyás  gota      | MAFC        | 152 |
| 2. Hornyák Anikó     | ASI         | 144 |
| Bugyi Jolán          | J szb.Vasas | 144 |
| 4. Hertelendi Ildikó | Bp. p t k   | 144 |
| Gajdos Ágnes         | MPSC        | 144 |
| 6. Bar ti Edina      | Szegedi SI  | 144 |

**Távolugrás:**

|                      |                |     |
|----------------------|----------------|-----|
| 1. Horny k Anik      | ASI            | 531 |
| 2. Gulyás  gota      | MAFC           | 530 |
| 3. Bene Piroska      | Orosh zi gimn. | 521 |
| 4. B rdos Erzsébet   | Szeksz.D zsa   | 519 |
| 5. Szabó Hajnal      | Tatab.Bányász  | 514 |
| 6. Hertelendi Ildik  | Bajai  p t k   | 509 |

**Súlylökés:**

|                      |              |       |
|----------------------|--------------|-------|
| 1. Giber Vera        | Honvéd       | 12.03 |
| 2. Baracskai Ilona   | 35.ITSK      | 10.55 |
| 3. Sz cs  va         | U.D zsa      | 10.36 |
| 4. Halamka N ra      | Csepel       | 10.15 |
| 5. Porcsalmi Katalin | Szolnoki M V | 9.66  |
| 6. Nyitrai Zsuzsa    | Miskolci SI  | 9.64  |

**Diszkoszvetés:**

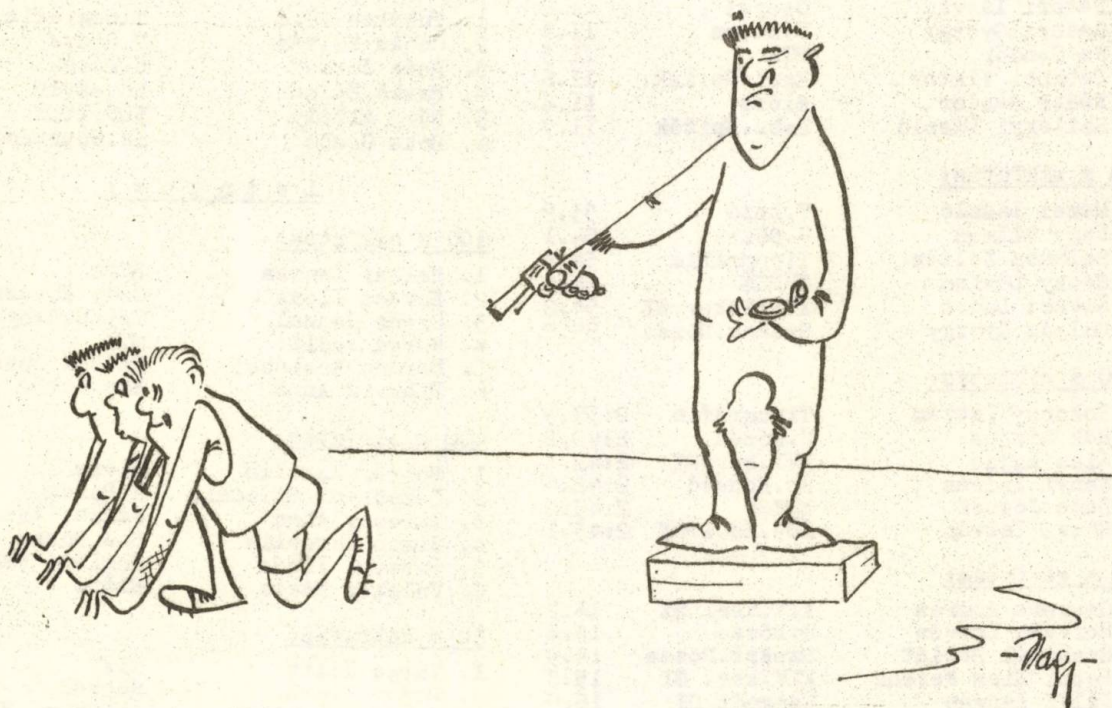
|                   |            |       |
|-------------------|------------|-------|
| 1. Ircsik  gnes   | Csepel     | 36.03 |
| 2. Giber Vera     | Honvéd     | 34.76 |
| 3. Halamka Nóra   | Csepel     | 30.09 |
| 4. Perjési Klára  | B k si SI  | 30.07 |
| 5. Boncz Piroska  | U.Dózsa    | 30.06 |
| 6. Szomor Katalin | Ganz-MÁVAG | 28.56 |



Gerelyhajítás:

1. Szabó Margit
2. Simkó Katalin
3. Giber Vera
4. Putankó Márta
5. Nün Anna
6. Horváth Cecília

|                |       |
|----------------|-------|
| B.füredi gimn. | 36.83 |
| Vasas          | 35.56 |
| Honvéd         | 35.39 |
| Honvéd         | 34.50 |
| Budai Spart.   | 33.05 |
| XIV.ker. SI    | 31.39 |



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

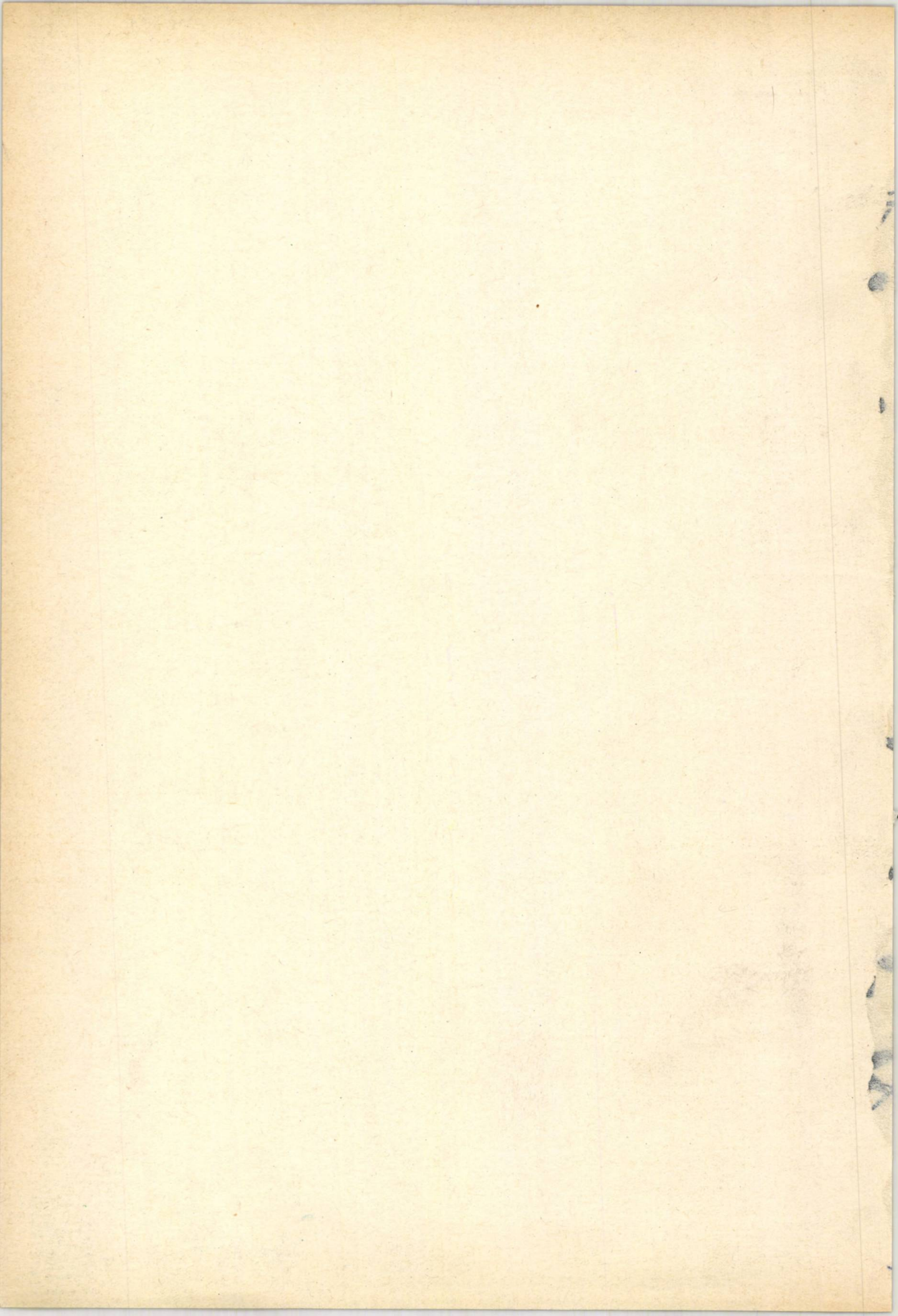
Előfizetési díj: 1 évre 36.- Ft., 1/2 évre 18.- Ft., 1/4 évre 9.- Ft.  
Előfizethető a MASZ irodában, vagy a MASZ 251.502-V. sz. csekkszámlájára.  
Felelős kiadó: Sport- Lapkiadó és Propaganda Vállalat Igazgatója

Sport Kiadó Sokszorosító Üzeme Z-630329 Felelős a Vállalat Igazgatója













# ATLETIKAI

*Híradó*









# Atlétikai híradó

VII. ÉVFOLYAM A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA 1963. ÉV 7-8. SZÁM

БОРИСЪ КОЗЛОВ

## RUDJENKOV EDZÉSÉRŐL

A kalapácsvetésnek a Szovjetunióban régi hagyományai vannak. Különösen az utóbbi 10 esztendőben tanúsítanak nagy érdeklődést iránta. Több kalapácsvetőnk van, akik nemcsak hazai, hanem nemzetközi viszonylatban is kiváló eredményt értek el. M. Krivonoszov volt közülük az első, aki világcsúcsot állított fel, melyet azután több alkalommal jelentősen megjavított. Ennek a nagyszerű atlétának eredményei nagy érdeklődést keltettek. A szovjet kalapácsvetők közül a legjellegzetesebb egyéniség Vaszilij Rugyenko, az 1960. évi római olimpia győztese. Foglalkozása lakatos, aránylag későn kezdett atlétizálni; de teljesítmény emelkedése azt mutatja, hogy ez nem annyira a sportoló életkorától, mint az edzésmódjától és a technikától függ. Ezt a következő számok szemléletesen bizonyítják. 1954: 49.99 m /58. hely a Szovjetunió kalapácsvetőinek rangsorában/ - 1955: 57.59 /16./ - 1956: 60.17 /11./ - 1957: 63.64 /4./ - 1958: 66.64 /3./ - 1959: 67.92 /1./ - 1960: 68.73 /1./ - 1961: 68.95 /1./.

1962-ben még jobb eredményt vártak tőle, egy váratlan könyöksérülés azonban /május 18-án/ megszakította edzését. Csak júniusban vett újra kalapácsot a kezébe.

Hogyan edz V. Rugyenko: erről a következő felvilágosítást adta edzője, L.A. Mitropolszki:

Rugyenko edzése elsősorban abban tűnik ki, hogy egy edzéciklus 4-ik részében dob először kalapáccsal. Ez azzal magyarázható, hogy kalapácsvető edzésének első éveiben nagyon gyakran és sokat dobott kalapáccsal. Ebben az időben a kalapácsvetés technikáját alaposan elsajátította. Másik sajátossága a szer iránti finom érzéke. Hosszabb megszakítás sincs semmi befolyással technikája állandóságára. Rugyenko úgy edz egy ilyen kihagyás után a kalapáccsal, mintha csak tegnap s nem egy hónapja lett volna utoljára a kezében. Ez a két sajátosság egészen egyéni jellegű. Nem jelenti azt, hogy valamennyi kalapácsvetőnek csak ritkán kell dobni. Ellenkezőleg, mindenkinek, aki nagy eredményt akar elérni, sokat kell dobni, hogy a biztosságot megszerezze.

Hogyan fest Rugyenko edzésének tartalma? Mindenekelőtt sok súlyemelést találunk benne. Pl. 1962. áprilisában 21-szer edzett, ebből 16-szor súlyzóval és 5-ször kalapáccsal. Ezalatt a 21 nap alatt összesen 195 tonnát emelt. Kb. ugyanezt az arányt figyelhetjük meg a többi hónapban s tavaly és tavalyelőtt is. Minden edzésben a súlyemelés mindhárom klasszikus formáját gyakorolja: a szakítást, nyomást és lökést. Ezenkívül a mellhez emelést is gyakran végzi, ahogy azt

a súlyemelők a lökésnél szokták. Az 1960-ban végzett erőmunka mennyiségéről a következő adatokat közöljük: január: 14 edzésnap, összsúly 107 tonna; - február: 15 edzésnap, 177.8 tonna; - március: 16 edzésnap, 170.3 tonna; - április: 17 edzésnap, 180.9 tonna; - május: 15 edzésnap, 153 tonna; - június: 15 edzésnap, 124 tonna; - július: 15 edzésnap, 158 tonna; - augusztus /18-ig, a Rómába való utazásig/ 10 edzésnap, 100 tonna.

Az erőmunka iránti előszeretete nagy szerepet játszik erejének fejlesztésében.

Ebben az évben olimpiai bajnokunk teljesítette a nehézsúlyú súlyemelés mesterfoku követelményeit. Mitropolszki edző azt mondja, hogy az erőnek a súlyemeléssel végzett fejlesztése elsőrangú követelménye a még magasabb teljesítmények elérésének. A súlyemelés segítségével emelték eredményeiket világklasszis színvonalra J. Bakarinov és A. Baltovszkij is.

Mitropolszki nem ajánlja más kalapácsvetőnek Rugyenko vak utánzását. Szilárd meggyőződése, hogy minden kalapácsvetőnek kell erőmunkát végeznie, de nem egészen ilyen mértékben. Rugyenko havonta 5-6 alkalommal dob kalapácsot. Ekkor 20-25 dobást végez. Teljes erővel dob, körből. Mivel egymaga edz, magának kell a szert visszahordania; ezalatt az elvégzett dobást elemzi. A dobások egy részét fűről végzi, mert az a véleménye, hogy így Achilles inát és lábizmait védi a túlzott igénybevételtől. A fordulatok gyors végrehajtására Rugyenko utazó gyakorlatokat talált ki magának a körben, melyeket szerrel és anélkül hajt végre.

Rugyenko nem túl gyors. Gyorsasága fokozása céljából fokozó futásokat, rajtokat, mindkét lábbal ugrásokat végez, mindegyiket 30-60 m-es távon, és e gyakorlatokat 3-6-szor ismétli. A gyorsasági munka leginkább áprilistól júliusig jut szóhoz.

Rugyenko edzésben súlyt is lök. Így pl. ez év június 18-án 15.20-at dobott, fej feletti kétkézes dobással 17.50-et és oldalról a váll felett 16.50-et. Mindez nagy erejéről és mozgás koordinálásáról tanuskodik.

Rugyenko minden edzését 15-20 perces bemelegítéssel kezdi. A melegítés futásból, gimnasztikai gyakorlatokból és járásban végzett kalapácslengetésből áll. Ugyanazt a bemelegítést végzi versenyek előtt is. Melleleg a versenyek ideje alatt is betartja rendszeres napi beosztását /alvás, étkezés/. Mint ahogy az olvasók már észrevehették, Rugyenko edzésmunkája szokatlanul sok. Edzésének jobb áttekintése céljából bemutatunk egy heti edzésmunkát, melyet 1961. júniusában végzett:



Junius 25. vasárnap: reggel: melegítés, 20 dobás kalapáccsal. Este: erőmunka - szakítás: 6x70, 6x80 kg. Nyomás fekvésben: 6x100, 6x110, 6x120, 6x140 kg. Szakítás: 3x80, 3x90, 5x100 és 6x110 kg. Lökés: 2x90, 2x100, 2x110, 2x120, 1x130, 1x140, 1x150 kg.

Junius 26. - Bemelegítés. Erőgyakorlatok. Szakítás vállmagasságig: 6x140 kg, 6x150 6x160, 4x170 kg. Térdhajlítás súlyzóval: 3x150, 6x160, 6x170, 6x180, 6x190, 6x200,

3x150, 6x160, 6x170, 6x180, 6x190, 6x200 3x210 kg. Futás: 4x30 m fokozó futás, 4x30 m magas térdemeléssel.

Junius 28. - Erőgyakorlatok. Szakítás 6x50, 6x70, 6x80, 6x90, 6x100, 6x110, 6x120 kg Nyomás fekvésben: 6x110, 6x120, 6x130, 6x140 kg. Törzshajlítások 60 kg-val a vállon 5-ször, 70-el 5-ször, 80-al 5-ször 90-el 3-szor, 100-al 3-szor, 110-el 3-szor, 120-al 3-szor. Nyomás állásban, sorozatokban, emelkedő súlyokkal.

Junius 29. - Bemelegítés. Erőgyakorlatok. Nyomás a fej mögött 4x60 kg, 4x70, 4x80, 4x90, 4x100 kg. Szakítás 3x80, 3x90, 3x100, 3x110 kg. Lökés 2x100, 2x110, 2x130, 2x140, 1x150, 1x160. Nyomás állásban, sorozatokban, emelkedő terheléssel. Térdhajlítás súlyzóval 3x140, 3x150, 3x160, 3x170, 3x180, 3x190, 3x200 kg.

Julius 2. Znamenszkij emléktverseny: 68.92 m, szovjet rekord.

Befejezésül tekintsünk vissza még egyszer a Rugyenko edzése közben végzett erőmunka terjedelmére. Mint ahogy a legjobb szovjet kalapácsvető tapasztalatai mutatják, az ilyen edzés kiválóan segíti az erő fejlesztését, melyre a kalapácsvetőnek oly nagy szüksége van. A legjobb eredményt mégis egy olyan edzés hozza, mely ebből az erőmunkából, a lábak mozgékonyágának fejlesztésére végzett gyorsabb futásokból és utánzó gyakorlatokból áll, mely a gyors iramban végzett forgásoknál elengedhetetlen.

Rugyenko 31 éves, 185 cm magas, 107 kg.

x x x

Az ismert és eredményes szovjet kalapácsvető, Szumocvetov cikkében, a Legkaja Atletika 1962.8. számában - Rugyenkoval egy súlyos mulasztását tárja fel, u.m. hogy megkezdett a robbanékonyság fejlesztéséről: "Csak kevesen tudják, hogy V. Rugyenko olimpiai bajnok már 1958-ban edzésben 68-69

m-t dobott és ezzel az érvényes világcsúcsot túldobta, míg legjobb versenyeredménye a fenti évben 66.34 m volt. Súlyemelésben nem volt túl erős: szakításban 105 kg, lökésben 130 kg-ot, térdhajlítással 170 kg-ot ért el.

Azóta 4 év telt el intenzív edzéssel. Rugyenko 3-4-szer edz hetenként súlyzóval. Az erőmunka összege eléri a havi 200-300 tonnát. Kalapáccsot csak egyszer - ritkán kétszer - dob hetenként. Más gyakorlatok nem, vagy alig szerepelnek edzéstervében. 1962-ben elérte a mesterfokozatot a nehézsúly súlyemelésben. Teljesítményei az egyes gyakorlatokban a következő fokra emelkedtek: nyomás 145 kg, szakítás 145 kg, lökés 180 kg. 190 kg-ot emel mellhez és térdhajlításokat képes 260-270 kg-al is végezni! De hogyan áll a kalapácsvetéssel? Teljesítménye 67-68 m most is, mint azelőtt /most már versenyben is/.

Rugyenko eredményei "vas" szilárdságot mutatnak. Télen és nyáron, kis és nagy versenyeken, speciális felkészüléssel és anélkül, mindig és mindenütt dob 67-68 m-t. Ez a stabilitás azonban nyugalmi helyzetnek tűnik. Rugyenko 4 éven belül 50 %-al megerősödött, kalapácsvető technikája javult, sok hibáját felszámolta, de gyorsasága változatlan maradt... Ez a gyorsasági munka hiányával magyarázható. Nem hallgatott edzőjének és társainak tanácsára és nyakasan - mely egy jobb elgondolással kapcsolatban értékes lenne - tartotta magát saját elképzeléséhez. Reméljük, hogy Rugyenko ezeket a tanácsokat /a robbanékonyság fejlesztésének betervezőse/ mégis megszívleli s így a kalapáccsot 70 m fölé hajthatja.

Milyen eszközökkel emelhető a dobók számára szükséges gyorsaság? Leginkább három irányból: először is tökéletesíteni kell a mozgástechnikát; másodsor az atléta törekedjen speciális gyakorlatok által javítani gyorsaságát: helyesen és gyorsan futni, ugrani, fejleszteni összpontosítási képességét ez alkotja alapját a gyorsaság javításának. Harmadsor: az atléta dobjon gyakrabban könnyebb szerrel. Az erő, melyet a szernek átad, ezáltal kisebb, de a sebesség ezáltal nagyobb lesz mint a normál súly szerrel végzett dobásnál. A hibát, melybe Rugyenko beleesett, a fiatal dobóknak nem tanácsos utánmozni."

A robbanékonyságot főként azáltal lehet megszerezni, hogyha az atléta könnyebb és középnehéz, minden esetben a maximálisnál könnyebb súlyt a lehető leggyorsabb tempóban emel.



Appreciz.





- Szeged híres város, Tápéval határos - harsogták a Dóm téren a fanfárok a Szabadtéri Játékok dallamos szignálját július 20-án este, amikor hétezer főnyi közönség ülte meg a hatalmas nézőteret, hogy gyönyörködjek a felújított szegedi rendezvény ötödik évi premierjén.

A szabadtéri játékok - Szeged nagy ügye. Alig épült fel az 1879-es évi árvíz után hivatalban lévő városatyák fogadalma szerint a kéttornyú, egyenként száz méter magas híres Fogadalmi Templom, alig épült meg a Dóm teret körülölelő Nemzeti Pantheon árkádsora, hamarosan nyilvánvalóvá vált, hogy a tér nagyszerű hangtani adottságai, sajátos hangulata, nagysága szinte követeli a szabadtéri játékokat.

Már a felszabadulás előtt is tartottak itt sikeres előadásokat és Pietro Mascagni akkori jóslata most bevált. Amikor ugyanis a kitűnő olasz zeneszerző a Cavalleria rusticana, a Parasztbecsület c. operát vezényelte, a tapsorkán után így nyilatkozott: "A Dóm tér akusztikája és helyzete olyan pompás, hogy Szeged egész jövőjét innét fogja nyerni." És valóban. A játékok felújítása óta, szinte évről-évre nő a külföldiek érdeklődése és ma már nem csupán hivatalosan rögzített tény, hogy a szabadtéri játékok hazánk legrepresentánsabb nyári kulturális eseménye, hanem elfogadott az a perspektíva is, amely szerint Szeged fesztiválvárossá fejlődik. A játékok színvonala, rangja évről-évre emelkedik.

\*\*\*

Szeged története fény és árnyék váltakozása. Járt ebben a városban Brankovics szerb fejedelem, jártak pápai és szultáni követek, járt Széchenyi István és Hunyadi János. nagyon szívesen és sokszor látogatott ide Mátyás király. Az 1848. év októberében Kossuth Lajos tartózkodott a városban és a Károlyi ház erkélyén mondta el néhány hónappal később: "Szegednek népe, nemzetem büszkesége" kezdetű híres, utolsó magyarországi beszédét. Az árvíz után négy évtizeden át itt élt és alkotott Vedres István, "Szeged Széchenyije", itt végezte el a Tisza szabályozás maradó tétét Vásárhelyi Pál, itt vált világhíressé Dankó Pista, itt vezényelt Mascagni, itt járt egyetemre József Attila, itt volt muzeumigazgató Móra Ferenc, újságíró Mikszáth Kálmán, a színház igazgató direktorium tagja Juhász Gyula, - és Dugonics András, Tömörkényi István, Radnóti Miklós, Gárdonyi Géza, Babits Mihály és Pósa Lajos életében is nagy szerepet játszott a város.

Mennyi kincs, szellemi érték, siker és országossá nőtt gond tartozik Szegedhez! De az idegent, aki az "alföldi romantika fővárosába" érkezik, nem csak a műveltség és a hagyomány vonzza, hanem a kultúra más területe, így a sport is.

Erkel Ferenc: Brankovics György c. operájával nyitották meg idén a szegedi fesztivált. Utána, mindjárt máshap sor került az év kétségtelenül legnagyobb szegedi sportrendezvényére, a VII. nemzetközi marathoni futóversenyre. E viadal azonban nemcsak Szegednek, hanem az egész magyar atlétikai életnek egyetlen évenként rendszeresen visszatérő olyan eseménye, mely nemzetközi vonatkozásban szinte egyedül tudja észrevétettni magát az európai porondon.

\*\*\*

A forró júliusi nap már kora reggel perszezt, ahogyan azt a "Nappal Városában" már megszoktuk. Adassék elismerés a marathoni futóknak, akik hajlandók versenyezni a nyárközépi szegedi pokolban, - vélekedtünk és félve gondoltunk a tavalyi győzelmekre, amikor a hőség miatt a mezőny fele feladta a küzdelmet a gyilkos kánikulában, első ízben a marathoni futóversenyek történetében.

\*\*\*

A délelőtti technikai értekezleten derült ki, hogy 69 nevezés érkezett be, ezek közül mintegy 40 futó indulása várható. Rekordot jelentett a megérkezett 14 külföldi atléta, akik négy nemzetet képviseltek. Délután fél 2 óra tájban trópusi eső zúdult a városra s az egyébként is elviselhetetlenül forró levegőt még vizgőzéssé is tette. Már egy könnyű mozdulat után patakozott a veríték rólunk.

\*\*\*

Sehol az országban nincs a marathoni futásnak olyan mélyen gyökerező hagyománya, mint éppen Szegeden. A MASZ már évtizedekkel ezelőtt Szegeden rendezte meg az országos marathoni bajnokságot. Az elsőt az 1926. évben, amikor a győzelmet Király Pál szerezte meg. A magyar bajnokságon kívül több országos vándordíjas verseny került itt lebonyolításra s a szegedi futók csaknem mindig átutó sikert arattak. Az SzVSE, az SZMTE és a SzAK jártak az élen. Tagjaik közül Gyetvai József, Bartók András, Földényi-Frank József Rózsa András, Szávai István, Csonka Balázs, Szalma János és Vass József országos hírnévre tettek szert. A szegedi "Délmagyarország" c. napilap 1936. október 30-án így ír róluk: "A mostoha szegedi sportviszonyok ellenére újabb szegedi sikert jelentettünk tegnap a kassai nemzetközi marathoni futóversenyről. A Szegedi Vasutas futói kitűnően szerepeltek a küzdelemben. Csonka negyedik, Gyetvai tizenkettedik, Szalma tizenharmadik, Vass tizenhatodik lett Európa legjobb marathoni versenyzői között. Az 6 kitűnő csapatteljesítményükkel Magyarország megnyerte a Nemzetek Díját, mely mindazokat örömmel tölti el, akik értékelni tudják e fáradságos versenyt. A versenyen ott volt Európa szinte valamennyi nemzetének képviselője. A vasutasok együttese nemcsak a Nemzetek Díjának elnyeréséhez segítette Magyarországot, hanem megnyerte a csapatversenyt is és ezzel megelőzte a németeket és a világhírű lettekéit is, akik a küzdelem favoritjai voltak. A szegedi csapat valamennyi tagja napszámos ember és egyik napról a másikra tengeti életét. Szinte valamennyi túl van már a 30 éven." Ennyit mond az egykori újságcikk. A versenyzők közül Gyetvai Józsi bácsi már 5 éve halott. Most lenne 65 éves. De elköltözött az élők sorából Rózsa Bandi bácsi is, aki ha élne, az idén töltené be 69. évét.

\*\*\*

A szegedi nemzetközi versenyek kezdete, 1957. év óta csaknem minden évben sor kerül a versenyt megelőző ünnepség keretében a szegedi veterán marathonisták ünneplése. Ilyenkor egy-egy kiemelkedő képességű régi futó égi fáklyával a kezében tiszteletkört fut a közönség előtt és meggyújtja a marathoni lángot. Az idén különleges ünnepélyességet adott a rendezésnek az, hogy a veteránok közül Földényi-Frank József, dr. Hernádi-Herzsenyák Mihály, Gál János, Szávai István,



Suvada Márton, Vass József, Bartók András, Csonka Balázs és Szalma János is felvonult az induló fiatal versenyzőkkel együtt. A "legfiatalabb" volt közöttük Szalma János, aki ötvenhárom éves, legidősebb pedig a 64 esztendőes Csonka Balázs. Valamennyiüknek deres már a haja, de a marathoni futás szeretetében még ma is példát mutatnak a fiataloknak. Persze élményekben gazdag sportpályafutásuk szinte kiapadhatatlan forrása a szerzett tanulságoknak. Ezuttal a 63 éves Földényi-Frank József, a marathoni futás szegedi uttörője futott egy tiszteletkört társaitól kísérve, majd meggyújtotta a marathoni lángot. Ezután gyülekeztek a versenyzők a SzEAC stadionban a rajtnál.

+ + +

Felhők gyülekeztek az égen s ez gondot okozott az atlétáknak, bár a trópusi forróság némileg enyhült. A külföldiek közül az öt jugoszláv: Sztojanovics Dobrivoje, Dedit Reuf, Antun Toldi, Pavle Szkenderovics és Grco Budincevics, - a három csehszlovák: Frantisek Kána, Tibor Riskup és Vaclav Bartunek, - a három keletnémet: Gerhardt Hönicke, Richard Schlicke és Heintz Gericke, továbbá a három osztrák: Adolf Gruber, Hermann Richard és Norbert Kirchbichler, összesen tehát tizennégy versenyző készüldött neki a nagy utnak. Rajtuk kívül huszonhat magyar állt oda az induló vonalhoz. Eljött a nálunk már kétszer győzött, utvonalcuscsot tartó Szalay Béla /MTK/, aki bár nem volt jó erőnlétben, de a szegediek iránti becsületből mégis elindult. Ott láttuk a legjobb magyarok közül Kun István /Bp.Honvéd/, a tatabányai Percze Lajost és Ladányi Tibort, a Bp.Tőrekvés versenyzőjét. Kedves színtöltője volt a versenynek a Bp.Vasas két versenyzője. Az egyik az 53 éves Váczi Lajos, aki eddig mind a hét alkalommal eljött Szegedre; a másik a 24 éves Schirilla György volt, akit csaknem valamennyi versenyen itt láttunk. Ő a legfiatalabb atléta volt a rajtnál. Természetesen nem hiányozhattak a szegedi marathonisták sem, a két Spartacus-futó: Temesvári Gyula és Gyuricza János képviselték városunkat. A lassan már veteránnak számító Temesvári szintén részt vett minden eddigi nemzetközi versenyen. Nagy elismeréssel gondoltunk az atlétika e legheroikusabb versenyszámának, a marathoni futásnak felvonult képviselőire, akik az emberi állóképesség egyik legmagasabb fokú vizsgáján tesznek majd tanubizonyosságot emberi értékeikről.

+ + +

Pontosan 5 óra 10 perckor csapódott le az indító zászlaja és indult el a 40 főnyi mezőny több, mint 40 kilométeres útjára. Kimenetelét akkor még nem lehetett sejteni. Az eső lába már lógott, ahogy mondani szokták. A Felsőtiszaparton, majd a városban, különösen a Széchenyi téren hatalmas tömeg érdeklődése kísérte a versenyzők útját, hiszen Szegeden a marathoni verseny egyre nagyobb figyelmet kelt a lakosság körében.

Átérve a hídon, Ujszegeden a végháznál levő 5 km-nél /16:45/ a tatabányai Percze vezetett, Ekkor már teljesen beborult az ég, elcsöcsödött a látóhatár és hatalmas függönyökben szakadt az eső, tombolt a szélvihar és villámok cikáztak az égen az itéletidőben. Az országuton szinte látni sem lehetett a futókat a rettenetes zuhatagban. Pillanatok alatt eláztak a pályabírák, a frissítőállomások. A mezőnyt kísérő időmérők alig tudták a részidőket bekiabálni, elakadtak a tájékoztató szolgálat motorosai és bent a stadionban is a teljes tájékozatlanság lett

urrá. Több évtizedes multtal rendelkező atléta szakvezetők egyöntetűen állapították meg, hogy ilyen időben még nem futottak marathoni versenyt ebben az országban. A trópusi vihar pedig tovább dühöngött. A zuhatagot később jégeső váltotta fel. A futók a azonban hőiesen dacoltak az elemekkel. Teach Ferenc elé villám csapódott be az országuton de ez sem tudta céljuktól eltéríteni a bőrig ázott marathonistákat. Ilyen időben természetesen lehetetlen volt a reális verseny. Szőreg községeen tul a 10 km-nél /33:35/ Percze tartotta vezető pozícióját és a Deszk községeen tul 15 km-nél /49:35/ is ő volt az élen. Klárafalva után a 20 km-nél /1:08:45/ Perczét elérte a német Hönicke és ott a kétszeres szegedi győztes Szalay Béla is az élvonalban volt még. A Ferencszállás községeen lévő fordulónál /1:13:08/ Hönicke már vezetett Mohr Kálmán /MTK/ és honfitárs Gericke előtt. Percze itt már visszasett. Ekkor került sor a németek összpontosított pergőtüzére. Fittytet hányva az időnek, egymást segítve törtek előre. A 22 km-nél Szalay sérülése kiujuilt, nem tudta tartani a középmezőny iramát és fájdalmait miatt bucsot mondott a futásnak. Visszafelé a 25 km-nél /1:27:05/ Hönicke és Gericke biztosan vezettek már. Mőgőttük 300 méterrel Percze futott. A 28 km-nél azonban izomgőrcsőt kapott és felkérődkedett a gépkocsira. A deszki tbc-szanatóriumnál lévő 30 km-nél /1:44:07/ azután az eső hirtelen megállt, a levegő kellemes, hűvös lett. Az élen lévő két némethez csatlakozott harmadik honfitársuk Schlicke is. A 33 km-nél a nagy esélyes bécsi Adolf Gruber adta fel a versenyt, aki az USA-ban hat hónap alatt hat nagy versenyt futott. Most azonban a fáradtság jelei ütözköztek ki rajta. Az újszőregi vasuti állomásnál lévő 35 km-nél /2:01:40/ már kialakult a három német futó diadalutja. Könnyortelenül rótták a kilométereket, láthatóan jó erőben, az egyre kellemesebbé váló időben. Az élen Hönicke, mőgőtte 800 méterrel Gericke, őt követően pedig 700 méterrel Schlicke. A sorrend a célig nem is változott. A csehek közül Kána és Bartunek nyomult fel. A városban a Hungária szállónál lévő 40 km-nél /2:17:00/ Hönicke még tovább növelte előnyét és enyhe alkonyatban 1600 méteres előnnyel érkezett nagy tapsorkán közepette a SzEAC-stadionban lévő célba.

+ + +

A három jóképességű német futó megérdemelten foglalta el az első három helyet. Erőállapotuk kitűnő volt. Otthon hozzászoktak az esős, szeles időhöz és így jól bírták az itéletidőt. A győztes ideje a hátrálatató körülményeket figyelembe véve kitűnő. A magyarok nem futottak szerencsés versenyt. Legjobbjaink feladni kényszerültek a küzdelmet. A 29 befutó közül a szegedi Gyuricza János 2:59:44.6 mp-el a 18-ik, Temesvári Gyula 3:08:38.8 mp-el pedig a 23.helyen végzett. Teljesítményeikkel így is elégedettek voltunk.

+ + +

Az első tíz befutó sorrendje: 1. Hönicke /NDK/ 2:26:09.6, 2. Gericke /NDK/ 2:31:43.0, 3. Schlicke /NDK/ 2:32:52.4, 4. Kána /Csehszlovákia/ 2:34:25.6, 5. Bartunek /Csehszlovákia/ 2:36:13.2, 6. Dedics /Jugoszlávia/ 2:37:18.2, 7. Kun /Bp.Honvéd/ 2:37:25.6, 8. Sztojanovics /Jugoszlávia/ 2:40:58.6, 9. Mohr /MTK/ 2:46:18.0, 10. Szkenderovics /Jugoszlávia/ 2:46:46.6.

+ + +



A hétéves versenysorozat mérlege aktív, perspektívája felfelé ívelő. A kezdeti csatát megnyertük, Szeged neve rákerült a nagy nemzetközi marathoni versenyek listájára. Városunknak, mely központja a csodálatos alföldi rónaságnak, s amelyen átvonul a magyar délvidék forgalma, szüksége van barátokra. Kapunk nyitva áll mindenki számára Ha eljönnek, nem bántják meg és Szeged is hálás lesz, mert számos baráttaal gazdagodik.

+ + +

Évek óta visszatérő probléma, hogy a szegedi nemzetközi marathoni futóversenyek júliusi dátumát nem lehetne-e áttenni más, esetleg júniusi vagy valamely őszi időpontra. Az érvek a júliusi terminus mellett és ellen sorakoztak fel. Mellette szól, hogy az európai térségben ezen a helyen és időpontban nincs a Nemzetközi Atlétikai Szövetség által beütemezett más nemzetközi verseny, továbbá, hogy így ez a sportünnep is hozzájárul a Szabadtéri Játékok kísérő műsorának színessé tételéhez. A júniusi terminus korai, míg ősszel a csepeji és kassai verseny van soron. Ellene szól viszont a jelenlegi dátumnak a speciális szegedi júliusi, mindent felperzselő forróság, mely erősen meg szokta tizedelni a mezőnyt. A "Napfény városa" ebből a szempontból félelmetes hírben áll a környékesebb és a szenvedést kevésbé tűrő atléták előtt. Tavaly, a gyötrelmes kánikula miatt a mezőny fele, pontosan 25 versenyző

volt kénytelen feladni a küzdelmet, míg az idei trópusi esőben 11 futó mondott búcsút a versenynek. Az adott körülményeket figyelembe véve, tárgyilagosan szemlélve a kérdést, meg kell maradnunk a jövőben is a júliusi terminus mellett, délután 5 órai indítással, legfeljebb a szegedi verseny az úgynevezett nehéz és kiszámíthatatlan versenyek listáján fog szerepelni.

+ + +

Hét év nem nagy idő egy periodikusan visszatérő versenysorozat életében, de elegendő ahhoz, hogy vitalitását meg lehessen állapítani. Hét megrendezett nemzetközi versenyünk kétségtelenül a béke ügyét szolgálta a heroikus sportágban is hozzájárult a nemzetek közötti barátság elmélyítéséhez, de segítette a vidéki atlétika fejlesztését is. Sikerként a város vezető tényezőinél és közönségénél nagyobb érdeklődést elérni, mint az előző években. A nemzetközi marathoni futóverseny kezd már Szegeden fogalommal válni. A Goldman Ignác által elvetett mag jó talajba hullott. A szervező bizottság a versenykiírást évek óta megküldi három világrészbe, s így már eddig is nyolc nemzet képviselőit üdvözölhetjük, 58 versenyzővel. Maga a viadal lassan ismertté válik egész Európában, de Ázsia és Afrika fiai is felfigyelnek a szegedi marathoni vetélkedésre.

+ + +

EWALD MERTENS:

AZ EDZŐ PSZICHOLÓGIAI FELADATAI

Az atlétától a sportversenyek általában igen jelentős mértékű fizikai és pszichikai erőt kívánnak. Amikor a fizikai és pszichikai erőt együtt emlitem, azt szeretném vele kifejezésre juttatni, hogy a sportbeli teljesítményt nem csupán a test ereje, képessége hozza létre, az edzés és versenyzés is a pszichében gyökerezik.

A sportoló minden teremtmőerő ősforrásából, a pszichéből alkot versenye számára. Ez ad szárnyakat erejének, a sportbeli teljesítményekhez, akár eredményesen, akár eredménytelenül fejeződnek is be azok.

Csupán az atléta testi felépítéséből nem lehet objektív teljesítőképességre következtetni. Ezért ajánlatos, hogy az edző ne csak egy bizonyos mértékű racionális megértést mutasson, hanem képes legyen arra, hogy tanítványának helyzetébe beleélje magát, vele együtt átélje kedélyhullámzásait és kifürkessze azok okait. Tehát az edző ne sajnálja a fáradságot és nyomozza ki, hogy a siker vagy sikertelenség szempontjából melyek a döntő tényezők.

A tehetségeknél a testi hiányosságok sokkal könnyebben felderíthetők és kiküszöbölhetők, mint a lelki élet hasonló fogyatékoságai. Nagyjelentőségű tehát a lelki élet határozott vizsgálata, melynek révén megismerhetjük a versenyző gyenge és erős oldalait és ezek alapján a következő versenyre helyesen tudjuk felkészíteni.

A versenysport a sportolóval szemben sokrétű követelményt támaszt. Ezek ingerek, amelyek sokrétű reakciót válthatnak ki /várákozási félelem gyöttrő bizonytalanság miatt szenzibilis életmegnyilvánulások a nézők nagy száma miatt; az ellenfél fölénytől való félelem szuggesztív infiltráció révén; túlzottan nagy felelősségtudat a favorit szerep káros felfokozottsága miatt, stb./.

Adott pillanatban az atléta reakciója nem más, mint annak kifejezése, hogyan tud a mindenkor ingerre beállítódni. Ha az atléta abban a szerencsés helyzetben van, hogy küzdőkedve, egészséges érvényesülési vágya, a sportolás felett érzett öröme, nemzeti büszkesége, a hagyomány és a bajtársiasság, önbizalommal párosult szorgalom, az eddig elért eredmények alapján kialakult reményessége, becsvágya és bátorsága révén kellően felverteződött ezen ingerek ellen, akkor könnyen, azonnal vissza tudja állítani a szükséges pszichikai és fizikai egyensúlyát. Ha ellenben erre nem képes, akkor igen jó, ha az edző ismeri tanítványát és segítséget nyújt az előbb említett egyensúly helyreállításában.

Jó, ha az edző tudja, hogy a kis ingerek ösztönöznek, a nagyok megbénítanak, az igen erősek megsemmisítően hatnak. Pontos edzői feladat, hogy az atléta számára megfelelően adagolja az ingereket. Hosszu szoktatás révén iskolázza be az alkalmazkodást, gyűjtse



tapasztalatokat, neveltje szerezzon biztonságot, hogy erős ingerek hosszú időn keresztül való hatása révén elősegíthesse az eredményt.

**A félelem.** Az ugynevezett félelem minden atléta életében többé-kevésbé szerepet játszott már.

Ez az érzés a legkülönbözőbb formában jelentkezik. Bizonyos mértékű félelemérzet nem káros. A szívtevékenység és pulzus gyorsulását befolyásolja, elősegíti a légzést, az emésztő apparátus működését és a mirigyhormonok útján csökkenti a fáradékonyságot. Vagyis: képessé teszi a szervezetet, hogy teljesítményeit a legmagasabbra fokozza. Nem csodálatos tökéletességű itt a test és a lélek összjátéka?

Egyik kategóriát sem szabad azonban metafizikusan szemlélni, mert az egész szervezet a maga összességében az egymást befolyásoló reakció-folyamatok "mammut-zenekara". Ha az egyik szólam kiesik, ez zavarólag hat az összességre. A kiesés pótlása erőt igényel, hogy az annyira lényeges egyensúlyt újra visszanyerje. A test és lélek között tehát el nem választható, figyelemreméltó harmónia van. Aki ezt tudja, annál bizonyos mérvű félelem nem okoz nyugtalanságot. Ha azonban a félelemérzet túlmelegíti a mértéket, le kell győzni, mert ha az inger túljut az ingerküszöbön, megbénít, vagy megsemmisít. Ha össze érdeklődéssel vesszük részt atlétánk sorsában, feltétlenül segítséget jelent.

Az edző akkor jár el helyesen, ha az atléta nevelése közben megelőzi a problémákat. Ezért szükséges, hogy az edzésfolyamatba megfelelő versenyszerű feltételeket építsünk be. Figyelembe kell venni az ellenfél esetleges sajátosságait, az évi és napi időszakákat és a klimatikus viszonyokat. Arra kell törekedni, hogy önállóságra neveljük az atlétát. Ahol ezekre ügyelnek, ott nem áll fenn a hirtelen, kellemetlen meglepetések veszélye.

Az edzést mindenesetre versenyjelleggel ruházzuk fel. Legyünk tisztában a sportoló érzelmi és hangulati állapotával. Könnyen aláaknázhatjuk a fizikai és pszichikai erőket az ellenféllel és a versennyel szemben való hibás és helytelen beállítottság. /Pl. ha az elődöntők nem az elképzelés szerint folytak le és az atléta nem készült fel arra, hogy az új helyzetben mit tegyen, hogyan alkalmazkodjék./

Csak azok az atléták tudnak helytállni, akik tehetségük, tudásuk, önállóságuk és akaratuk révén erős egyéniséggé fejlődtek. Jól felépített edzésmunkával a rajt előtti túlzott izgalmakat ki lehet küszöbölni. Figyelembe kell venni, hogy az életnek egyetlen követelménye sem hat csupán egyetlen szervre vagy szervrendszerre. Mindig több, mindig az egész szervezet, tehát a szervezet és a környező világ közötti szubjektív tényező, a lélek is részt vesz a válaszreakciókban.

**Akarat.** A sportpszichológiában az akarat a lelki élet egyik legfontosabb megnyilvánulása. Az akaraterejnek döntő befolyása van a

győzelem kivívásában. Az edző munkája közben az atléta akaraterejét növelheti és meggyőzőheti őt annak fontosságáról.

Mint ismeretes, az akarat az ember tudatos célratörésében jut kifejezésre. Az akarat erősítésének elsőrendű feladatát az edző is csak akkor tudja teljesíteni, ha ő maga is hajlíthatatlan akaraterejével rendelkezik, továbbá ha igazi meggyőző erővel bír.

**Taktika.** Fontos nevelési feladat a taktika beidézése. Taktika alatt a sportoló azon képességét értjük, amelynek birtokában a helyzeteket gyorsan át tudja tekinteni, fel tudja becsülni, ki tudja választani a téma-dáshoz legalkalmasabb pillanatot, előnyös elhatározásra jut.

Mindez azt is bizonyítja, hogy a verseny teljesítmény nem csupán a szív- és izomtevékenység dolga, a tudatosságnak is fontos szerepe van az eredmények elérésében.

Az edzőnek azzal is tisztában kell lennie, hogy milyen pszichikai típusu egyén van a keze alatt. A koncentráció kérdésénél figyelembe kell venni, hogy vannak figyelmes, megbízható, de vannak ingadozó, hullámzó természetű típusok. Általában kétféle: egyenes és labilis típust különböztethetünk meg. Az alkotó típusu atléta kezdeményez, felfedez és új utakat keres, többé-kevésbé gyorsan tanul és mindent gyorsabban lát át.

Leggyakoribbak az ugynevezett utánzó típusok, ezt azonban legtöbbször ők maguk sem tudják. Ez rendszerint módszertani hiba eredménye, gyakran az edző hibája, aki sematikusan oktat. Ennek következtében tanítványaik gyámoltalanná válnak akkor, amikor előre nem látott helyzetek adódnak és a besulykolt iskolapéldát nem alkalmazhatják.

**A koncentráció.** A koncentráció iskolázására irányuló tudatos és tervszerű edzői irányítás elsőrendű pszichikai feladat. Gyakran megfigyelhetjük, hogy a koncentráció túl korán érte el maximális értékét és az elfáradást eredményezte.

Veszélyes, ha az atléták mellékes jelenségekre irányítják figyelmüket és mégis gyors koncentrációra kényszerítik magukat. Itt az edző segítőtőleg léphet közbe, hozzon fel bizalmat ébresztő példákat, amely meggyőzi a versenyzőt és eloszlatja az aggályokat. Egyéniséget kell tekintetbe vennie, amikor tanítványa belső lényét, gondolkodását, érzéseit, akaraterejét, magatartását irányítja.

Megmutatkozik-e, hogy az edző pontosan ismeri atlétáját? Igen. Ha helyesen vezet, és irányítja. Az edző ne csupán lelkesítsen, legyen céltudatos, nyugodt és türelmes. Legyen leleményes és jó emberismerő, mert a sportolók sokfélék - érzékenyek, impulzívok, vidámak vagy szenvtelenek - de könnyen han- golhatók, ha jól tudunk benni velük.

Sportpszichológiai szempontból igen fontos, hogy az edző az atlétában a feladatok teljesítése iránti hajlamot kifejlessze, ami azután szorgalomban, lelkesedésben, kiegyensúlyozott kedélyállapotban jut kifejezésre. Ezek a tulajdonságok pedig elengedhetetlenül szükségesek a siker kivívásához.





# F. DEMIN: *Sin Kim Dan* EDZÉSE

Mintegy három év telt el azóta, hogy a Koreai Munkáspárt Központi Bizottsága határozatot hozott a sport országos fejlesztésére. Az eredmények máris megmutatkoznak. E rövid idő alatt igen nagyot léptek előre és jelentősen csökkentették azt a különbséget, amely az észak-koreai és más nemzetek atlétáinak képességei között fennállnak.

Emelkedett az atléták száma, jelentősen javultak a teljesítmények és igen sok edzőtábor létesítettek. Kaesong, Hamhüng városokban új stadionokat építettek, amelyek megfelelnek a korszerű atlétikai követelményeknek. Pjongjangban megkezdtek az 50.000 nézőt befogadó központi stadion teljes újjáépítését.

A fiatal észak-koreai atlétákat a kitartó edzőmunka és óriási tettvágy jellemzi. Ez az, ami ezeket a fiatalokat arra készteti, hogy kevés sporttapasztalatuk ellenére igen erőteljes edzést folytassanak. Ez az oka annak, hogy Pak Chum 2 évi edzés után 49.3-at futott 400 m-en és 1:52.6-ot 800-on. Kim Sol 14:59.8-at ért el 5000 méteren, Cha Van Sil megjavította az országos magasugró csúcsot 191 cm-es ugrásával. Ugyancsak új országos csúcsot állított fel hármasugrásban 14.71/. Cho Hun Hi az 1500 m-t 3:55 alatt futotta, Ho Zon Men pedig 13.79 méterrel a súlylökésben és 56.10 m-rel a gerelyhajításban állított fel országos csúcsot.

Az észak-koreai atléták a korszerű szovjet edzőmódszereket alkalmazzák, összehangolva a helyi viszonyokkal és az egyéni sajátosságokkal. Jó példa erre a világ egyik legjobb futónőjének, Sin Kim Dannak az edzése.

1958. októberében Pjongjangban egy fizikai lag jól fejlett, magas lány, - fémunkás az egyik gyárban - felkeltette az edzők érdeklődését, bár igen gyenge technikával futott. Ez azonban nem akadályozta abban, hogy minden előzetes edzés nélkül 400 m-re 66-ot, és 800 m-re 2:28.2-t fusson. Aki látta futását, természetesen sebességét és erejét figyelhette meg. Azt tanácsolták neki, hogy folytasson komoly atlétikai edzést és így decembertől kezdve rendszeresen edzett az országos válogatott keretben.

Sin Kim Dan edzőstervében először a futás és a speciális fizikai felkészítés arányát, majd meghatározott időszakra a futóedzés erősségét állapítottuk meg. Figyelembe vettük az atléta egyéni sajátosságait: a nagy eredmények elérésére irányuló óriási igyekezetét, gyorsasági adottságait, magas szintű általános fizikai fejlettségét, valamint a gazdaságos futótechnika elemi megértésének teljes hiányát.

Az első fő probléma a futóedzés volt. Lehetetlen volt nagy gyorsasággal futásra fogni, mert ez hibás technikára vezetett volna. Ezért az első év előkészítő periódusát 1959-ben a következő elgondolások alapján valósítottuk meg: sok futás, de mindaddig könnyen elérhető iramban, amíg a kis sebességnél a helyes futótechnikát el nem sajátítja. Ugyanakkor a fizikai fejlődés szintjének emelését határoztuk el. A gyorsaság fejlődése másodlagos volt Sin Kim Dannál bár télen egy héten keresztül igen sok rajtot végzett.

Sin Kim Dan vasárnap kivételével minden nap edzett. A heti periódus egész hónapban ismétlődött, de a megterhelés hétről-hétre emelkedett s így az edzés terjedelmében és jellegében váltakozott. Hetenként három napon át az általános fizikai képességek fejlesztésén dolgozott, ezt farthlek futásokkal egészítette ki. Speciális edzésre heti három napot szentelt.

Januártól március végéig minden hónap utolsó hetében három napon át időre futott: hétfőn 100 és 400 m, kedden 600 és 200 m, pénteken 100 m futás és 100 m gyaloglás váltakozva. Ez az atléta számára bizonyos pihi-nőt biztosított. Három heti edzés után lehetővé tette a végzett munka eredményeinek rögzítését és előkészítette szervezetét arra, hogy a nyár folyamán nagyobb gyorsaságra tegyen szert.

A futóedzés alapja intervall és farthlek futás volt, melyeket 200-800 méterig különböző távolságokon ismételtek. Decembertől április végéig kb. 700 km-t tett meg - a bemelegítést és a reggeli futásokat is beleértve. A futóterhelés 85 %-a váltakozó, közepes erősségű volt. Ezalatt az időszak alatt mintegy 27 km ugrógyakorlatot és 35 km speciális futógyakorlatot végzett. Egészen kis kivétellel a salakpálya belső szegélyén belül fekvő fűrészpálya pályán folytatta edzéseit. Stopperórát nem használtunk.

A fizikai felkészítés az erő és hajlékonyság fejlesztését célzó gyakorlatokból állt. Ezen kívül nagy gondot fordítottunk az ízületek mozgására /csípő és boka/, végül bizonyos mennyiségű ugrást és súlyemelést végeztünk. Egy edzés időtartama 2 és fél, 3 óra volt. Havonta egyszer orvosi ellenőrzésen vett részt. Amint a cardiovascularis rendszer tevékenységében visszaesést észleltünk, azonnal csökkentettük az edzésadagot.

Íme Sin Kim Dan 1959. februárjában végzett egyik tipikus edzése:

15 perc futás, speciális futógyakorlatok 2x60 méteren, futás stílusra 4x100 méteren, ebből kettő kanyarban. Repülővágta 4x80 méteren. Ebből kettő kanyarfutás. 15x30 méteres rajtok. 12x200 méteres ismételt futások 34-35 mp alatt; az egyes futások között 5 perces lassu gyaloglás. Ugrások: hármasugrás bokaugrás, ugrások guggolásból guggolásba. Bokaszalag-erősítő gyakorlatok. Lazító gyakorlatok.

Februárban összesen 190 km-t futott, 6300 méteren végzett ugrásokat, 7200 méteren speciális futógyakorlatokat végzett.

Először úgy gondoltuk, hogy a futóedzést március hónap folyamán tovább növeljük. De az atléta futótechnikája rosszabb lett, ezért vissza kellett menni a februári edzésadaghoz, csökkentettük a fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok számát és csütörtökön pihenőnapot iktattunk be.

Áprilisban a megtett kilométerek számát 120-ra csökkentettük, ezzel szemben növeltük az ismételt futások sebességét és megváltoztattuk a heti periódust. Rajtokat hetente háromszor, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatokat kétszer végzett, de a gyakorlatok mennyiségét felére csökkentettük.



Az összes futások 80 %-át salakos pályán végezte. A futások 70 %-át teljes erőbeadással tette meg.

Sin Kim Dan április végén, az első versenynél 200 méteren 26.8-at, 400 méteren 59.9-et és 800 méteren 217.1-et futott. Május hónapban az edzés 120 km-t tett ki. Hetente egyszer végzett fizikai képességek fejlesztését célzó gyakorlatokat. Emeltük a rajtok és megismételt futások számát, melyeket 50 %-os erőbeadással tett meg.

Juliustól októberig hetente háromszor-öttször tartott edzést. Ezek számát a következő verseny fontossága szabta meg. A többi napon csupán bemelegítést végzett. Feleltek a teljesítményeket, módosítottuk az edzéstervet és vagy csökkentettük, vagy növeltük az edzés terjedelmét. Junius hónapban Vongsangban nem a stadionban edzett Sin Kim Dan, hanem a japán tengerparton. Augusztusban, szeptemberben és októberben az edzés terjedelmét állandóan csökkentettük, de emeltük az ismétlődő futások sebességét. Augusztusban 12.4 mp-re futotta a 100 métert, szeptemberben 200 méteren 24.8-at és októberben Pekingben 400 méteren 54.4-et, valamint 800 méteren 2:09.7-et futott. Az utolsó versenye november 8-ra esett.

Sin Kim Dan a versenyidény folyamán harmincszor versenyzett: kétszer váltóban, kétszer 100 méteren, nyolcszor 200 méteren, tízszer 400 méteren és nyolcszor 800 méteren. Télen ezen felül részt vett tíz időfutásban. Évi kilométer-átlaga 1300 volt, ugrógyakorlatokban pedig 45 km. Novemberben és decemberben hetenként 4-5-ször edzett, főleg vágatákkal foglalkozott, súlyt emelt és játszott.

Kissé módosult a második évre való felkészülése, mert előző évi eredményei a tervezettnél jobbak voltak. Különösen az előzőleg betervezett futóedzés terjedelmét csökkentettük. Ugyanígy csökkent a fizikai képességek fejlesztését célzó gyakorlatok mennyisége, ezzel szemben növeltük a súlyemelés, az ugrások és súlyzó gyakorlatok mennyiségét. Ugy döntöttünk, hogy a téli edzés nem lehet túl erős, túl kimerítő és a szervezet funkcionális lehetőségének szélesítését célozza.

A magas szintű edzési hajlandóság és futótechnika elsajátításában elért siker lehetővé tette, hogy 1960. telén növeljük az ismétlődő futások sebességét. Több időt szenteltünk a gyorsaság fejlesztésére és gyakorlabb használtunk stopperórát. A havi és heti edzések száma nem változott. Az általános sémát illetően az 1960-as téli periódus csak keveset különbözött az 1959-esétől. Nem lett volna helyes, ha a bevált edzésrendszert megváltoztatjuk.

A decembertől ápriliséig terjedő időszak alatt 830 km-t futott Sin Kim Dan. 27 km-t tett meg ugrógyakorlatokkal és 42 km-en át végzett sajátos futógyakorlatokat. Hetenként háromszor emelt súlyt. Középestől a maximumig változtattuk a megterhelést. Hetenként háromszor végzett ugrógyakorlatokat 30 kilós súlyzókkal. Mindezeket a gyakorlatokat a fáradás beálltaig végezte.

A téli hónapok végén időre való futásokat tartottunk. 1960. februárjában az alábbi eredményeket érte el: február 22-én 400 m 57.3, 100 m repülőrajttal 12 mp. Február 24-én 600 méteren 1:36.5, 200 méteren 26 mp, Február 26-án 1000 méteren 2:56.3 és 100 m repülőrajttal 11.6 mp.

Az edzések időtartama két és fél, négy óra volt. A munka maximumát márciusban végezte, utána az edzéstérhelést jelentősen csökkentettük. Sin Kim Dan egy edzésnapja 1960. áprilisában:

15 perc futás. Általánosan fejlesztő gyakorlatok. Speciális futógyakorlatok. 2x30 p. futás, két repülőfutás egyenesben, kettő ka-

nyarban, 12x30-40 méteres rajtok laza, szabad kifutásokkal, ismételt 8x200 méteres futások /26.0 - 26.0 - 28.0 - 26.5 - 27.0 - 27.0 - 26.5/. Az egyes futások között 12 perces pihenők. Két sorozat súlyzókkal, sorozatonként tizenötösör. Lazító gyakorlatok.

Az 1960. évi versenyidényt a hónapról-hónapra történő edzéserősség csökkenése jellemezte, ugyanakkor növeltük az ismételt futások sebességét. A fizikai képességek magas szintjét speciális heti futógyakorlatokkal tartottuk fenn. Hetenként egyszer ezzel együtt végeztük a súlyemelő- és súlyzó gyakorlatokat. A futóedzések 85 %-át maximális erőbeadással végezte a koreai atlétalány.

Amin erősödött az iram, fokozatosan tűnt fel a komplett futóstílus. Ha a stopperóra a tervezettnél rosszabb időt mutatott, az edzést leállítottuk. Sokszor az előírt edzőmennyiséget nem is teljesítette Sin Kim Dan, az előírt iramot azonban mindig megtartotta.

A gyorsasági munka mennyiségét a nyár folyamán fokoztuk. A futóstílusban a fő figyelmet az erőteljes elrugaskodásra fordítottuk, mely a csipő erőteljes előredőlését eredményezte a test súlypontja és az elrugaskodás pontját összekötő vonalon túlra. Nagy figyelmet fordítottunk a gyors hajrá fejlesztésére.

Az évi terv Sin Kim Dan részére 30 versenyen való részvételt irányzott elő. Augusztus 1-ig háromszor indult 100 métere, négyszer 200 méteren, hatszor 400 méteren, hatszor 800 méteren és részt vett 14 téli időfutásban. Amin már említettem, a koreai atlétanő a legjobb 800 méteres idejét: 2:04.5-öt a Známenszkij fivérek emlékversenyén, Moszkvában érte el. Az erre a versenyre való felkészülése folyamán a következő speciális edzéseket végezte:

Junius 23-án 10 perces futás az erdőben, 2x30 méteres futógyakorlatok. Négy repülővágta. Általános fejlesztő gyakorlatok. 3-4 perces speciális könnyű futások.

Junius 24-én, parkban: 10 perc futás. Általánosan fejlesztő gyakorlatok, speciális futógyakorlatok, 2x30 m. A stadionban: 4 repülővágta, kettő közülük kanyarban, 10x30 m-es vágta, 200 m 24.4 mp. alatt. 12 perc pihenő. 200 m 24.8 mp alatt, 2-3 perc könnyű futás.

Junius 26. Erdőben: 10 perc futás, általánosan fejlesztő gyakorlatok. 1x30 méteren át speciális futógyakorlatok. 3 repülővágta, 10x200 m intervall-futások. Minden egyes gyorsfutás között 200 m joggolás. Ez utóbbit 800 m-es iramban /31-32 mp/. Minden egyes futás alkalmával 20-30 méteres hajrá. 2-3 perc könnyű futás. Könnyű gyurás.

Junius 27. Pihenés.

Junius 28. Parkban: 10 perc futás, általánosan fejlesztő gyakorlatok, 1x30 m speciális futógyakorlatok. 3 repülővágta. A stadionban 10x30 méteres rajtok. 300 m 38.5 mp alatt. /Az első 200 m 24.4 mp/ 12 perc pihenő. 100 m repülőrajttal 11.5 mp alatt. 2-3 perc könnyű futás.

Junius 29. Erdőben: ugyanaz, mint junius 25-én.

Junius 30. Pihenés.

Julius 1. Erdőben: ugyanaz, mint junius 25-én.

Julius 2. Erdőben: ugyanaz mint junius 25-én.

Julius 3. Verseny.

Sin Kim Dan e versenyt követően Pjongjangban 100 méteren 12 mp-es eredménnyel új északkoreai csúcsot állított fel.

Nyilvánvaló, hogy a kiváló képességű és adottságú, nagy szorgalmú koreai atlétalány a 400 és 800 méteres világcsúcsa új várományosa.

/E cikk a Track Technique 1962.10.számában jelent meg./



# *Farkas Pao:* **MAGYAR ATLETÁK AZ 1963. ÉVI** *Universiade VEREMLÉNY*

A magyar sajtó meglehetősen sokat foglalkozott az 1963. évi Universiade versenyekkel, az utazással, elszállásolással, élményekkel, körülményekkel, de nem közölte részletesen az egyes versenyszámok lefolyását. Legtöbbször csak az eredményekről tájékoztattott. Ezt a hiányt szeretné pótolni e cikk, afféle utólagos beszámoló a versenyekről, melyeket megfigyelhettem.

A 12 tagú versenyzőgárda elosztva szerepelt a négynapos versenyen. Majdnem mindig volt valakinek versenye s így a nézőtér megfelelő helyéről legtöbbször csak a saját versenyzőink számait kísérhettem figyelemmel, a többiből alig láttam valamit. Ezekről részletes leírást tehát nem tudok adni, bennünket egyébként is elsősorban a magyar versenyzők szereplése érdekelt.

A magyar főiskolás válogatott keretet az elmúlt év végén állította össze a Magyar Szervező Bizottság, az 1962. évi eredmények alapján. A keret létszámának csökkentése folyamatos volt. Az 1963. évi tavaszi és nyári eredmények, továbbá a helyezési esélyek figyelembevételével augusztus elején a vezetőség tizenegy tagból álló végleges keretet állított össze. Tagjai voltak: Zsivótzky Gyula, Nagy Zsigmond, Kulcsár Gergely, Csutorás Csaba, Mihályfi László, Gyulai István, Rábai Gyula, Szekeres Béla, Simon Attila, Kazi Olga és Kontsek Jolán. A kiutazás előtti napokban dönt el véglegesen, hogy az eddig tartalékként szereplő Bognár Judit is bekerült az utazó keretbe.

A keret férfi tagjai a kiutazás napjáig a magyar válogatott keretben készültek sportköri edzőjük, illetve a magyar válogatott keret edzőinek felügyelete mellett. Az Universiade-keret közös tatai táborozásán sem vettek részt, mert az utolsó napokban jöttek csak vissza a finn-magyar, illetve a svéd-magyar viadalról. A keret három nőtagja azonban az utolsó hetet Tatán töltötte, ahol rajtam kívül Söjtör József működött közre mint edző. E táborozás keretében minden lehetőséget felhasználtunk arra, hogy a felkészülést minél eredményesebbé tegyük. Söjtör József foglalkozott a két dobóval, én Kazi Olga edzéseit vezettem. A tábor befejezése után a keret tagjai részt vettek a Budapesten megrendezett Országos Sport Napokon. Ezután három nappal került sor az utazásra.

Az odautazás alatt a csekély edzéslehetőséget egyedül Szekeres Béla használta ki, aki 24-én hajnalban Dakarban, majd délután Buenos Airesben tartott edzést. A többiek csak a megérkezés után, másnap láttak munkához.

Az eredeti tervnek megfelelően minden reggel 7 órakor a középtávutók folytattak futóedzést, lakásunk közelében, illetve az országot melletti letaposott földes területen. A délutáni edzéseket a Sogipa pályán tartottuk, előre megadott időpontban. Atlétáink az edzésterveken szereplő munkamenynyiséget végezték, kisebb módosításokkal. Ezt az időjárás, a körülmények és a lehetőségek szabták meg. A futópálya általában használható volt, itt tehát semmiféle korlátozást nem kellett végrehajtani. A szokatlan talaj enyhe lábfájást okozott ugyan, de az edzésre megfelelt. A dobóhelyek minősége sem volt kifogásolható. Nem volt szükség arra,

hogy a dobóknak külön kijelölt pályára menjünk és a csapatot kétfelé szakítsuk, ami az ellenőrzést és vezetést nehezítette volna.

Egyedüli komolyabb problémát a súlyemelő-felszerelés megszerzése jelentette. Előzetesen azt a kellemetlen hírt kaptuk, hogy ilyen Porto Alegreben egyáltalán nincs. Később kiderült, hogy egy felszerelés van ugyan, ez azonban egy magán tornaiskoláé. Kutatásunk mindezek ellenére sikerrel járt, a pálya öltözőjében egy nem teljes felszerelést találtunk, mellyel legalább beindíthattuk a súlyemelő edzéseket. A rendezőség később egy másik felszerelést is rendelkezésünkre bocsátott s így végül is mindenki elvégezhetette súlyemelő munkáját. A talaj sajnos nem volt megfelelő: a szabad fűvön kellett végezni a gyakorlatokat, ez pedig egyenletlensége miatt nagyban akadályozta az edzés végrehajtását.

Súlylökőink munkáját nehezítette az is, hogy az edzéseken csak kisebb méretű, de szabályos súlyú rézgolyókkal dolgozhattak. Vasból készült golyó nem volt a pályán. Szerencsénkre az egyik külföldi csapat hozott magával egy férfi vas súlyt, ezt a rendezőség elkérte a versenyre. A nők viszont csak rézgolyóval dobhattak, mely teljesen sima, csúszós, vagyis szokatlan volt.

Még nagyobb nehézséget jelentett az ugyancsak szokatlan, erős párás, füledt levegő. Megérkezésünk után a második és harmadik naptól kezdve - egy kevés kivétellel - igen magas /85-92 %-os/ volt a levegő páratartalma. Ez azt eredményezte, hogy a legkisebb mozgásra megindult a verejtékezés, erősebb izommunka hatására pedig nehezebbé vált a légzés is. Még aránylag dobóinkra tette a legkisebb hatást az időváltozás. Rövidtávutóink viszont egy-egy rövidebb repülőfutás után szaporábban lélegeztek, erősen izzadtak. Legnehezebb volt a középtávutók helyzete, akik valósággal szenvedtek futás közben. Mozgásukon és az edzéseken mért részidőkből arra lehetett következtetni, hogy állandóan fáradtnak érzik magukat, nehezebbek pihenők ki az előző résztáv fáradalmait. Atlétáink közül egyesek a légzőutakban érezhető kisebb fájdalomról panaszkodtak.

A tapasztalat szerint a vékonyabb, szikárabb termetű atléták jobban bírták a párás levegő kellemetlen hatásait, mint a zömökebb teltebb alakúak. Tamara Press például annyira nem bírta, hogy edzése inkább rövid átmozgatásnak felelt meg, mint komoly felkészülésnek. Edzése közben légzési nehézségekre panaszkodott és nyíltan megmondta, hogy ilyen nehézségek mellett nem tart erős edzést.

Az edzésen mutatott formák és eredmények azt bizonyították, hogy az ügyességi atléták az utazás fáradalmait két nap alatt kiheverték és további két, vagy három nap alatt elérték a hazai edzéseredményeiket. Ebben jelentős része lehetett annak is, hogy az utazás alatti hiányos alvást a megérkezés után két nap alatt pótolni tudták és a szokatlan körülmények ellenére is jól aludtak már az első éjszakán. A rövidtávutóknál az átváltozás valamivel hosszabb ideig tartott. Bár edzéseiken részidőket nem mértünk, mozgásukból úgy látszott, hogy a kétnapos kipihenés után



négy-öt nap elegendő arra, hogy szervezetük a szokatlan éghajlatot megszokja. Legjobban a megérkezés után tizennégy nappal a 4x100-as váltó döntő futásában mozogtak. Ha Rábai és Gyulai ezen teljesen egészségesen futott volna, a régi magyar csucson belül szakitották volna el a célszalagot.

Középtávfutóinknak volt a legnehezebb helyzetük. Nekik legalább nyolc-tíz nap kellett a teljes átállásra. Kazi Olga felkészülése minden tekintetben bevált. Erdemes lenne edzéstervét és edzésnaplóját tüzetesen átvizsgálni és személyére vonatkoztatva a következtetéseket levonni. Elért eredménye nemcsak a magyarokat, hanem a többi ország középtávfutóit is meglepte.

Érkezésünkben bőséges választék állt rendelkezésre. Kezdetben a csak hidegtálas ebéd kissé szokatlan volt. Később a bevezetett meleg ebédet mind többen vették igénybe. Kalória-szükségletünket mindenképpen biztosíthattuk.

#### A versenyek.

Az atlétikai versenyek szeptember 5-én délelőtti kezdődtek. Ekkor tartották meg a 100 m-es férfi síkfutás előfutamait. A harmadik előfutamban indult Csutorás Csaba. A laza pályán kissé lassan kezdett, de 60 métertől felnyomult és a 10.6-ot futó angol Steane mögött a japán Hondával 10.8-at futva harmadik lett. Ezzel a délutáni középdöntőbe került. E futamból kiesett az ebben az évben 10.5-öt futó német Schütter és a 10.7-es kubai Montalvo.

A negyedik előfutamban, a négyes pályán rajtolt Mihályfi László. Szintén gyengén indult, de az utolsó 20 méteren igen jól hajrázott és az olasz Berruti mögött 10.8-al másodiknak érkezett célba. E futamból továbbjutott még a 10.9-et futó portugál Soares, kiesett a 10.6-ot már elért angol Cmel. Az előfutamokban a legjobb időt a kubai Figurola és az angol Steane érte el 10.6-tal. Ozolin és Berruti 10.7-et futott. A többiek 10.8-10.9-es időket értek el, ami a pálya gyengeségét bizonyította.

Délután került sor a középdöntőkre. A sorsolás alapján mindkét magyar futó a második futamba került. Mindketten - legalábbis a többiekhez viszonyítva - gyengén indultak. Hiába erősítették, a végküzdelemben mutatott felgyorsulásuk sem volt elegendő ahhoz, hogy a 10.5-öt futó Berruti mögött a döntőbe kerülhessenek. Csutorás 10.7-et futott az angol Steane-el és a japán Hondával együtt, de negyediknek érkezett célba, míg Mihályfi ismét 10.8-at ért el és ötödik lett.

Ugyancsak délután került megrendezésre a 400 méteres férfi középfutam és döntő. Itt Gyulai István képviselte a magyar színeket. A legerősebb futamban, a másodikban indult a kettes pályán. Az első 200 méteren 22 másodperccel kezdett. Igen jól futott 300 méterig, jól tartotta magát 350-ig. Onnan azonban az angol Campbell elhúzott és a végén a német Reske is megelőzte. Így 47.8-as idővel harmadiknak érkezett a célba, és bekerült a döntőbe. Itt igen gyengén /23.8-as 200 méterrel/ kezdett. Már 200 méternél ötödik helyen fut, erősen leszakadva az első négytől. A végküzdelemben azonban jobban erősített és a 46.6-ot futó angol Metcalfe, a kerek 47 másodperccel másodiknak célba érkezett német Reske, a harmadiknak érkező ugyanilyen idejű belga Pennewart, majd a 47.5-öt futó német Schmidt mögött, 48.3-as idővel ötödik lett. A döntőben fárdatan mozgott. Az első 200 méteren 1 másodperccel futott rosszabb időt, mint kellett volna. De különben sem tudott volna az első négy hely eldöntésébe beleszólni.

A női súlylökésben Bognár Judit és Kontsek Jolán indult. A világcsúcstartó Tamara Press győzelme vitathatatlan volt, viszont éppen ilyen biztosnak látszott a második és harmadik hely megszerzése. A verseny végeredménye a papírforma beteljesülését hozta, bár a verseny első három sorozata után Kontsek látszott jobbnak, aki első dobásával tuljutott a 14 méteren /14.01/, míg Bognár idegesen, tőle szokatlan mozgással 13.60-at ért el. A második sorozatban Kontsek 14.17-et lökött, Bognár kilépett. A harmadik sorozatban Kontsek tovább javított 14.75-re, Bognár ismét kilépett. Ugy látszott, hogy Bognár nagyon ideges, nem találja meg a helyes mozgást, dobásait elsietli. Ezért a kerítéshez hívtam és elküldtem a dobópálya másik részére, hogy ott nyugodtan dobjon kettőt. Különösen a második dobását láttam sikeresnek. Kértem, hogy ugyanilyen ritmusban, csak a technikára ügyelve indítsa dobásait, így sikerülni fog javítania. Ugy látszott, használt a tanács. A negyedik sorozatban Kontsek kilépett, Bognár pedig 15.47-et dobott. Most már megnyugodott, láthatóan visszanyerte önuralmát. A következő sorozatban Kontsek kihagyott, Bognár ismét jól kezdett, de dobásának befejezése hiányzott s így csak 15.45-re sikerült dobása. Az utolsó sorozatban nagyon akart, kezéből azonban a sima rézgolyó kiperült és 14.50 körül ért földet. Ezzel megszerezte a második, Kontsek pedig a harmadik helyet, a 17 méteren felül dobó Press mögött.

Az 5000 méteres síkfutásban tíz induló között két magyar volt: Simon Attila és Szekeres Béla. A rajt után Simon a svájci Holczert mögött a második helyen futott, míg Szekeres hatodiknak helyezkedett. Az első 400 m részideje 69 mp volt. Itt Simon a harmadik, Szekeres a negyedik volt. 800 m-es részdíj: 2:19. Versenyzőink az együtt futó tömegben az 5-7. helyen voltak. 1200 méternél Szekeres 3:27.5-el második, Simon az ötödik helyen futott. 1400 méternél Szekeres lassított. 1600 m-nél a szovjet Ivanov vette át a vezetést és kb. 30 m-es előnyre tett szert. Szekeres a harmadik helyen követte, míg Simon a második helyre futott fel. 2000 m-nél Simon részideje 5:48.5, Szekeres tartotta harmadik helyét. Meglepetésre számítottunk. Idig Simon igen szépen futott. 2400 méternél Ivanov 40 méterrel vezetett, a részdíj 6:56.5. 100 m-rel később Szekeres ismét második, viszont Simon hirtelen visszaesett és a 8-ik helyre került. Ettől kezdve fokozatosan lemaradt és kiesett a versenyből. 2800 méternél Szekeres felzárkózott Ivanovhoz, átvette a vezetést, majd együtt futottak. 3600 méternél Szekeres 20 m-rel lemaradt és 10:28.3-as részdíjot ért el. Ettől kezdve Ivanov fokozatosan elhúzott. 4000 méternél előnye már 50 méter. Szekeres részideje 12:53, majd 4800-nál 14:03. A versenyt Ivanov 14:21.4-el nyerte, második Szekeres 14:32-vel. Simon Attila igen lassu futással a mezőny végén érkezett célba.

A szokatlan, párás melegben futóink megközelítőleg sem érték el a várt eredményeket. Ha Szekeres 1400-nál nem lassít, vagy jobban bírja követni a vezető Ivanovot, jobb eredménynek és szorosabb versenynek lehetünk volna tanúi. Simon pedig előző napon kissé lázas volt, ennyire gyenge futására azonban ez sem elegendő magyarázat. Idejét hivatalosan nem közölték, de becslésem szerint jóval tul volt 15:30-on.

Az első nap eredményei tehát nem voltak túlságosan biztatók. Bár győzelemre nem számítottunk, de jobb eredményeket vártunk versenyzőinktől. Ez alól csupán a női súlylökés tekinthető kivételnek. Rövidtávfutóinktól döntőbejutást reméltem, Simon Attilától pe-



dig legalább az első hat helyre való érkezést. Gyulai ennél jobb helyezést papírforma szerint sem érhetett el. Lehetséges, hogy a reménytelen küzdelem miatt csak az ötödik helyre vigyázott.

Szeptember 6-án, a második napon a 200 m férfi elő- és középfutamok, a női diszkoszvetés és a férfi gerelyhajítás került sorra. Délelőtt bonyolították le a 200 m-es síkfutás előfutamait. Itt a harmadik futamban, a 2-es pályán indult Mihályfi. Jól kezdett, de a kanyar közepén befogták. A célegyenes elején még a 4-5. helyen futott, az utolsó 40 méteren erősített és a 3-5. helyen majdnem egyszerre érték célba a futók. A továbbjutásban a célfutó döntött. A 21.9-et futó kubai Montalvo győzött, második az angol Barry volt 22 mp-el, harmadik lett Mihályfi 22.1-el. Így megelőzte a német Bodtheisert, a portugál Suarez s bekerült a döntőbe.

A negyedik futamban az 5-ös pályán futott Csutorás. Ellenfele az olasz Berruti volt. Kissé gyenge rajt után kb. 50 méternél már látszott, hogy jól fut, Berrutival együtt előnyre tettek szert és végül majdnem holtversenyben 22 mp-es idővel érték célba. A német Felsen jó 3 m-rel leszakadva követte őket. Mindkét versenyzőnk tehát továbbjutott a délutáni középfutamba.

Itt a két magyar futó Berrutival került össze, egy futamban. A továbbjutáshoz nem volt sok reményünk, hiszen rajtuk kívül még ebben a középfutamban futott a délelőtti 21.8-at futó francia Roy, a 21.9-es kubai Montalvo, és 22.0 mp-es Barry. A jól sikerült rajt után rögtön az olasz Berruti került az élre, de jól futottak a magyarok is. Már a célegyenes bejártánál látszott, hogy az olasz futót nem tudják megelőzni, de a többieket elűthetik a továbbjutástól. 150 m-nél Csutorás már egy, Mihályfi pedig fél méterrel vezetett a negyedik futó előtt. A táv további részén a különbség még nagyobbá vált és a 21.9-et futó Berruti mögött Csutorás 22.2-vel Mihályfi pedig 22.3-al érkezett a célba s így biztosították a döntőbejutást. A többiek 3, illetve 4 méterrel leszakadva érkeztek be.

A női diszkoszvetésre délután került sor. A papírforma itt is azt mutatta, hogy Tamara Press után a két helyet a két magyar lány szerzi meg. A bemelegítő dobások után meglepetésre számítottunk Bognár személyében, akinek dobása 52 m körül esett le. Az első sorozatban Bognár 49.73-al, Kontsek 49.20-al kezdett. Press is csak 50.51-et dobott. A második sorozatban Bognár dobása 46 m-re sikerült, míg Kontsek 50.92-es dobásával megszerezte a vezetést. Press azonban rögtön tudta 52.49-es eredményével. A harmadik sorozatban Bognár 49.24-et, Kontsek 49.58-at Press pedig 53.47-et ért el. A negyedik sorozatban Kontsek kilépett, Bognár 49.22-t, Press 54.66-ot dobott. Az ötödik sorozatban a sorrend már nem változott, csupán a szovjet dobó javított 55.90-re. Az utolsó sorozatban senki sem javított s így végeredményben Tamara Press lett a győztes 55.90-el, második Kontsek Jolán 50.92-vel, harmadik Bognár Judit 49.73-al. Ismét két magyar nő állt a dobogón!

Férfi gerelyhajításban igen erős mezőny gyűlt össze, éppen ezért igen érdekes és nagy küzdelemre számíthattunk. Kulcsár eleve úgy érezte, hogy a legjobb esetben harmadik lehet. A verseny - sajnos - ezt bizonyította. A rendezők erőssorrendben fektették fel a jegyzőkönyvet; így is dobtak és ez is lett a verseny végeredménye. Pedig a legutolsó sorozat közepéig Kulcsár biztosan állt a második helyen.

Az első sorozatban Kulcsár volt az első dobó, akinek gerelye 70 méteren túl esett le 76.69 m/. Salomon dobása szabálytalan volt. Ha érvényes, megnyerte a versenyt. Lusis gerelye 76.41 m-re szállt. A második sorozatban már feltűntek a 70 méteres dobások. Először a francia Moneret 71.44-et, majd az olasz Rodeghiero 70.06-ot, a német Herings pedig 74.05-öt dobott. Kulcsár kilépett. Salomon 70.59-et ért el, míg Lusis 78.83-as dobásával már biztosította győzelmét. A harmadik sorozatban Moneret 71.90-re javított, Kulcsár 75.30-at ért el, viszont Lusis 79.77-es dobásával a verseny legjobb teljesítményét nyújtotta. A negyedik és ötödik sorozatban senkinek sem sikerült javítani. Az utolsó sorozatban Kulcsár jól sikerült dobásával 77.62-re javított, de utána Salomon 77.78-a a második hely megszerzését jelentette. Végeredményben a nagy mezőnyben Kulcsár jól küzdve csak 16 cm-rel maradt el a második helytől. Ezen a napon tehát egy második és két harmadik helyet sikerült megszerezniük.

Szeptember 7-én, szombaton a férfi súlylökéssel kezdődött a délutáni verseny. Nyugodtan vártuk, hiszen az egy heti edzések alatt jól megfigyelhettük az ellenfeleket és ennek alapján Nagy Zsigmondot biztos győztesnek tartottuk. Ez be is következett. A 17 m-en felüli dobók közül elsőnek a német Urbach dobott 17.65-öt. A 16 és fél métert dobó jugoszláv versenyző után következett az angol Lindsay 17.28-al. Nagy Zsigmond jól koncentrált és rögtön első dobására érte el legjobbját, a 18.44-et. A második sorozatban csak Urbach javított 17.72-re, Nagy kilépett. A negyedik és ötödik sorozatban egyikük sem tudott javítani. Az utolsó sorozatban az angol Lindsay 17.76-ot lökött. Kíváncsian vártuk Nagy utolsó dobását, mert nagyon készül rá. Alig hogy nekivetkezett, azonban ünnepléses eredményhirdetés kezdődött s ez öt egész perc megállást jelentett. Ezzel természetesen velejárt a mozgásból való kikökörenés, kihülés, stb. Így Nagy nem tudott javítani, de a verseny állása miatt sem tudott már komolyabban küzdeni. Megszületett tehát első győzelmünk: Nagy Zsigmond Universiade-csúccsal állt az emelvény legfelső fokán!

Alig fejeződött be a súlylökés, már felálltak a versenyzők a 200 m-es síkfutás döntőjére. Erős mezőny alakult ki. A szovjet Ozolin, az angol Steane és az olasz Berruti mellett ott találtuk a francia 21.3-as Fabret is. A rajt után már látszott, hogy az elsőség kérdését az olasz, a francia és a szovjet futó dönti el. 100 méter után hárman már külön versenyt futottak, míg a 4-6. helyezésért a két magyar futó kis előnnyel fordult, Csutorással az élen. Az utolsó méteren Mihályfi is felzárkózott Csutorás mellé és egyforma - 21.9-es - idővel Csutorás negyedik, Mihályfi ötödik helyen végzett. A versenyt Ozolin nyerte 21.3-as idővel. Második Steane 21.4-el, harmadik Berruti lett 21.5-el. Az eléggé laza pályán sem a nagytetű Csutorás, sem Mihályfi nem tudott elég jól kezdeni. A végküzdelemben pedig már nem tudtak jobb helyezést elérni.

A 200 méteres döntő lefutása után két órával került sorra a 4x100-as középfutam. A magyar csapat a hármas pályát kapta, míg a kettesen a szovjet, a négyesen a francia csapat futott. A legbelső pályán a brazilok csapata indult. Csutorás az első 30 méteren nem tudott előnyt szerezni, de a kanyar közepétől feljött és kb. két métert hozott a pályaelőnyön kívül. Az első váltásnál nagy tömörülés volt. A brazil váltótárg bukott, Csutorást meglökték, de a váltás jól sikerült s csapatunk élre került. Gyulai remekül



futott, tartotta az előnyt, sőt kissé növelte is. Mihályfi-val való váltása közepesen sikerült. Mihályfi a kanyarban megőrizte vezető helyét és jó váltással indította Rábait aki kissé növelte is váltás után előnyünket. Csapatunkat a cél előtt érte el a kiválóan futó Ozolin, de megelőzni már nem tudta és így 41.4-es idővel elsők lettünk. Ugyanennyit futott a szovjet váltó is. A francia váltó teljesítménye 0.8 mp-el volt gyengébb.

A második futamban a japánok nyertek 41 mp-es idővel. Mögöttük a kubai Figuerola ért célba 41.4 mp-el. A látottak alapján a döntőben nagy küzdelemre volt kilátás. Minden tudásunkat össze kellett szedni, hogy a másnapi döntőben győzhessünk.

Szombaton tehát egy győzelmünk, egy negyedik és egy ötödik helyünk volt.

Vasárnap nagy érdeklődés mellett folytak a versenyek. Azonnal a női 800 métert és a kalapácsvetést kezdték el. Kazi Olga nagyon félt a versenytől, mert úgy tudta, hogy a német Gleichfeld eléggé gyors és a végküzdelemben komoly ellenfél. Eppen ezért edzéseinben is erős iramfutásra készült. A rajt után azonnal előre állt és kemény, jó iramot diktálva 61.6-os 400 méterrel kezdett. Az 500 méternél kb 3 méter előnye volt. Gleichfeld megpróbálta megközelíteni Kazit, de ő ilyenkor mindig okosan ujitott és lerázta. A kanyar elején, a cél előtt 200 méterrel Gleichfeld felfutott közvetlenül Kazi mögé, előzni akart, de kísérlete nem sikerült. 150 m-rel a cél előtt ismét kívülről támadt, Kazi azonban beleerősített és jó 3-4 méteres előnnyel fordult a célegyenesbe. Hiába próbálkozott a német lány, az előnyt már nem tudta behozni és Kazi Olga remek futással, bátor, céltudatos versenyzéssel élete eddigi második legjobb idejét futva, új Universiade-csúccsal állhatott a győzelmi emelvény legmagasabb fokára. Győzelmével megmutatta hogy ilyen nehéz pályán, szokatlanul kellemetlen légzési viszonyok között is lehet jó eredményt elérni. Komolyabb ellenféllel szemben új magyar csúcsot futhatott volna. Szerintem az ő győzelme volt atlétáink legszébb eredménye.

Sajnos, kellemetlen meglepetéssel szolgált a kalapácsvetés. Legbiztosabb számunknak hittük és csak a második helyet szereztük meg. Az első sorozat dobásainál nem voltam jelen. A női 800 méteres síkfutás folyt és a pálya másik kanyarjában, a célnél a részidőt mondtam be Kazinak. Csak a második sorozat közben értem a dobókör közelébe. Mint megtudtam, Kondrasov rögtön elsőre 65.76-ot, Zsivótzky 65.15-öt ért el. A második sorozatban meglepve láttam, hogy versenyzőnk rézgolyóval dob. Ugyanis az utolsóelőtti edzésen hazulról hozott kalapácsának forgórésze kiszakadt és nem lehetett megjavítani. Edzésein ezután az ugyanolyan szovjet kalapáccsal dobott. Második dobása ismét 65.15 volt. Hiába mondtam, hogy a már megszokottal dobjon, nem hallgatott rám, idegeskedni kezdett. Dobásainak befejezését elsielte és a kidobást elrángatta. Harmadik dobása sikerült legjobban: 65.72-re. A döntőben egyszer megcsuszott, egyszer kilépett, javítani nem tudott. Kondrasov első dobásával, 4 cm különbséggel nyert.

Erőthetetlen volt előttem Zsivótzky. Minden edzésen legalább 2 méterrel volt jobb, mint a szovjet dobó. Ugy láttam, hogy nagyot akart dobni, de mozgásába hiba csuszott. Er-

re nem figyelt s amikor már figyelte, késő volt, kapkodott. Biztosra vett győzelmünk helyett így meg kellett elégednünk a második hellyel.

A kalapácsvetés után került sor a 4x100-as döntőre. Látszott, hogy a váltó minden tagja tudása legjavát akarja adni. Jó a szellem és a győzelem érdekében mindent el fognak követni. Pedig az előjelek nem voltak biztatók. Meggel Gyulai erős derékfájásról, Rábai pedig két nappal előbb gyomorfájdalmakról panaszkodott.

Csutorás jól rajtolt. A váltásig a pályaelőnyön kívül még előnyt is szerzett. Gyulai már elsőnek indult a bottal. Ezt az előnyt derékfájása ellenére is tartotta. Mihályfi-val való váltása jól sikerült. A lecsökkent pályaelőnnyel futó szovjet és japán futókat a második kanyar közepén beérte és a következő váltás kezdetéig kb 4 méterrel el is húzott tőlük. Az utolsó váltás mintaszerűen sikerült. Szinte állva hagyták a többi váltót. A céltól nézve kb. 6 méterre tippeltem azt az előnyt, melyet a magyar váltó összesen szerzett. Nem volt valószínű, hogy ezt Ozolin be tudja hozni. Izgalmas másodpercek következtek. A szovjet futó mindinkább közeledett és szorosan mögötte jöttek a többiek is. Rábai azonban betegségét megcáfolva, hihetetlen lendülettel közeledett a cél felé és új Universiade-csúccsal: 40.9 mp-es idővel szakitotta át a célszalagot. A szovjet és német váltót szabálytalan váltás miatt törölték. Így második a kubai, harmadik pedig a francia csapat lett. E szép győzelemért a váltó minden tagját elismerés illeti.

Középtávfutóink 1500 méteren gyengén szerepeltek. A 13 főből álló mezőnyben 63 mp-es 400-nál Szekeres második, Simon a hetedik helyen futott. 800 méternél /2:05.5/ Szekeres vezette a mezőnyt, Simon erősen leszakadt. 1200 méternél 3:07 volt a részidő. Szekeres fáradtan mozgott, leszakadt és nem volt tovább versenyben; 3:50.8-as idejével csak a hatodik helyet tudta megszerezni. Simon egészen leszakadva a mezőny végén ért célba.

Az utolsó atlétikai szám, melyben részt vettünk, a női gerelyhajítás volt. Kontsek Jolán képviselte színeinket a nagyon gyengén szereplő mezőnyben. Papírforma szerint biztos Ozolina-győzelmet vártunk a két német lány előtt, míg Kontseket a negyedik helyre jósoltuk. Kontsek 39.60-as dobásával sokáig a harmadik helyen állt. A második német egyetlen dobásával előzte meg. Erőthetetlen volt Ozolina erőtlén dobása, még akkor is, ha részére a pálya nem volt megfelelő. Sokat csuszkált a füves kidobóhelyen. 32 m-es dobása is volt. Végeredményben a német Brömmel győzött 49.61-es dobással a 47 m-t dobó Ozolina előtt.

Ezzel a versennyel befejeződött részünk-re az atlétikai versenysorozat. A 4x400 m-es váltóban a fiúk fáradtsága, Gyulai derékfájása és Rábai gyengélkedése miatt nem indultunk.

Atlétáink tehát összesen 3 I. helyet, 4 II. helyet, 3 III. helyet, 1-1 IV., V. és VI. helyet szereztek. A résztvevő 12 atléta tehát összesen 13 helyezést ért el. Az első három helyet tekintve tizet hozott haza. Szereplésünk általában megfelelt a várakozásnak.





# SZÖVETSÉGI Közlemények

## 1963. ÉVI LEGJOBB 10 ATLÉTIKAI EREDMÉNY /NEM VÉGLEGES/.

### 100 m síkfutás:

|             |                 |                    |                   |
|-------------|-----------------|--------------------|-------------------|
| 10.5        | Csutorás Csaba  | Bp.Honvéd          | V.18. Budapest    |
| 10.5        | Mihályfi László | TFSE               | VII.13. Budapest  |
| 10.6        | Gyulai István   | Bp.Honvéd          | V.4. Budapest     |
| 10.6        | Kalocsai Henrik | Bp.Honvéd          | VI.15. Budapest   |
| 10.6        | Rábai Gyula     | U.Dózsa            | VII.13. Budapest  |
| 10.6        | Rozsnyai Huba   | MAFC               | VII.13. Budapest  |
| 10.6        | 1 Nyíri Béla    | Józsefvárosi SI    | VI.29. Budapest   |
| 10.6        | Fluck Miklós    | Vasas              | X.27. Szeged      |
| 10.7        | Csiszár István  | Tatabányai Bányász | V.5. Budapest     |
| 10.7        | 1 Hajdu Lajos   | Előre              | VI.15. Budapest   |
| 10.7        | 1 Végh Nándor   | MTK                | VI.15. Budapest   |
| 10.7        | 1 Rózsa István  | MTK                | VI.15. Budapest   |
| 10.7        | Matis Géza      | Pécsi VSK          | VIII.25. Debrecen |
| Hátszéllel: |                 |                    |                   |
| 10.4        | Mihályfi László | TFSE               | VI.16. Budapest   |
| 10.5        | Rábai Gyula     | U.Dózsa            | V.18. Budapest    |
| 10.7        | Gyűrű László    | Győri Dózsa        | VII.11. Füzfő     |

### 200 m síkfutás:

|             |                  |                 |                   |
|-------------|------------------|-----------------|-------------------|
| 21.1        | Mihályfi László  | TFSE            | VII.3 Moszkva     |
| 21.2        | Gyulai István    | Bp.Honvéd       | VII.14. Budapest  |
| 21.2        | Csutorás Csaba   | Bp.Honvéd       | IX.29. Budapest   |
| 21.4        | Rábai Gyula      | U.Dózsa         | VII.7. Olsztyn    |
| 21.7        | Nemesházi Imre   | Vasas Izzó      | V.26. Budapest    |
| 21.9        | Istóczky József  | Vasas Izzó      | VIII.25. Szófia   |
| 22.0        | Rozsnyai Huba    | MAFC            | VI.30. Diósgyőr   |
| 22.0        | 1 Nyíri Béla     | Józsefvárosi SI | IX.1. Budapest    |
| 22.2        | Matis Géza       | Pécsi VSK       | VI.30. Diósgyőr   |
| 22.2        | Csányi Zoltán    | U.Dózsa         | IX.7. Budapest    |
| 22.2        | Kalocsai Henrik  | Bp.Honvéd       | V.26. Budapest    |
| 22.2        | 1 Horváth László | U.Dózsa         | IX.15. Budapest   |
| 22.2        | Kerekes András   | BEAC            | IX.29. Budapest   |
| Hátszéllel: |                  |                 |                   |
| 21.9        | Kocsondi Csaba   | Debreceni ASE   | V.2. Debrecen     |
| 22.2        | Gyűrű László     | Győri Dózsa     | VIII.19. Budapest |

### 400 m síkfutás:

|      |                  |             |                  |
|------|------------------|-------------|------------------|
| 47.3 | Gyulai István    | Bp.Honvéd   | VII.13. Budapest |
| 47.9 | Csutorás Csaba   | Bp.Honvéd   | V.5. Budapest    |
| 48.2 | Tóth Gyula       | Szegedi VSE | X.12. Budapest   |
| 48.5 | Nagy Sándor      | U.Dózsa     | VII.6. Olsztyn   |
| 48.7 | Nemesházi Imre   | Vasas Izzó  | VII.27. Budapest |
| 49.1 | Nagy Imre        | Bp.V.Meteor | VII.7. Budapest  |
| 49.2 | Vámos Tibor      | U.Dózsa     | VII.13. Budapest |
| 49.2 | Benkő János      | U.Dózsa     | IX.14. Budapest  |
| 49.3 | Török László     | U.Dózsa     | VI.16. Budapest  |
| 49.4 | 1 Horváth László | U.Dózsa     | IX.27. Budapest  |

### 800 m síkfutás:

|        |                |             |                   |
|--------|----------------|-------------|-------------------|
| 1:49.7 | Parsch Péter   | Vasas       | X.2. Budapest     |
| 1:50.7 | Nagy Imre      | Bp.V.Meteor | VI.9. Budapest    |
| 1:51.5 | Kiss György    | Győri Dózsa | X.13. Budapest    |
| 1:52.0 | Kovács Lajos   | U.Dózsa     | VI.9. Budapest    |
| 1:52.3 | Kiss Géza      | Vasas Izzó  | IX.7. Budapest    |
| 1:52.4 | Garbacz Ferenc | U.Dózsa     | IX.29. Budapest   |
| 1:52.9 | Szekerés Béla  | MAFC        | VII.31. Budapest  |
| 1:53.5 | Hegyi Viktor   | Csepel      | VIII.28. Budapest |
| 1:53.7 | Aradi János    | DEAC        | VIII.19. Budapest |
| 1:53.7 | 1 Stoll Lóránt | DVTK        | X.13. Budapest    |



1500 m síkfutás:

|        |                 |                 |                 |
|--------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 3:44.4 | Simon Attila    | FTC             | V.26. Budapest  |
| 3:45.0 | Parsch Péter    | Vasas           | X.3. Budapest   |
| 3:46.2 | Iharos Sándor   | Bp.Honvéd       | V.26. Budapest  |
| 3:46.3 | Szekeres Béla   | MAFC            | V.26. Budapest  |
| 3:46.4 | Nagy Imre       | Bp.V.Meteor     | V.18. Budapest  |
| 3:46.6 | Kovács Lajos    | U.Dózsa         | V.18. Budapest  |
| 3:46.6 | Kiss György     | Győri Dózsa     | V.26. Budapest  |
| 3:47.2 | Pamuki József   | Kaposvári Dózsa | IX.27. Budapest |
| 3:47.3 | Kiss István     | Bp.Honvéd       | V.26. Budapest  |
| 3:47.6 | Szerényi István | Bp.Honvéd       | V.26. Budapest  |

3000 m síkfutás:

|        |               |                    |                 |
|--------|---------------|--------------------|-----------------|
| 7:59.6 | Simon Attila  | FTC                | V.29. Budapest  |
| 8:00.4 | Iharos Sándor | Bp.Honvéd          | V.29. Budapest  |
| 8:01.6 | Parsch Péter  | Vasas              | V.29. Budapest  |
| 8:01.8 | Pintér János  | Bp.Spartacus       | V.29. Budapest  |
| 8:02.6 | Kovács Lajos  | U.Dózsa            | V.29. Budapest  |
| 8:02.6 | Szekeres Béla | MAFC               | VI.16. Budapest |
| 8:03.2 | Kiss István   | Bp.Honvéd          | V.29. Budapest  |
| 8:04.8 | Mácsár József | Bp.V.Meteor        | V.29. Budapest  |
| 8:06.4 | Kiss György   | Győri Dózsa        | V.29. Budapest  |
| 8:09.0 | Sovák János   | Tatabányai Bányász | V.29. Budapest  |

5000 m síkfutás:

|         |                  |                    |                   |
|---------|------------------|--------------------|-------------------|
| 13:53.6 | Mecser Lajos     | Salgóth. Bányász   | X.3. Budapest     |
| 13:54.0 | Szekeres Béla    | MAFC               | VII.2. Moszkva    |
| 13:59.8 | Kiss István      | Bp.Honvéd          | VI.8. Budapest    |
| 14:01.6 | Pintér János     | Bp.Spartacus       | VI.8. Budapest    |
| 14:01.8 | Iharos Sándor    | Bp.Honvéd          | VIII.19. Budapest |
| 14:03.8 | Szabó Miklós dr. | MAFC               | VIII.19. Budapest |
| 14:04.8 | Parsch Péter     | Vasas              | VI.8. Budapest    |
| 14:04.8 | Sütő József      | Vasas              | VIII.19. Budapest |
| 14:06.2 | Sovák János      | Tatabányai Bányász | VIII.19. Budapest |
| 14:06.6 | Simon Dénes      | Bp.Spartacus       | IX.28. Budapest   |

10.000 m síkfutás:

|         |                  |                    |                  |
|---------|------------------|--------------------|------------------|
| 29:12.0 | Sütő József      | Vasas              | VII.14. Budapest |
| 29:18.8 | Sovák János      | Tatabányai Bányász | VII.14. Budapest |
| 29:31.6 | Pintér János     | Bp.Spartacus       | VII.14. Budapest |
| 29:32.6 | Mecser Lajos     | Salgóth. Bányász   | VII.14. Budapest |
| 29:38.4 | Szabó Miklós dr. | MAFC               | VII.14. Budapest |
| 29:46.4 | Simon Dénes      | Bp.Spartacus       | VI.9. Budapest   |
| 30:19.6 | Huszár János     | Békéscsabai MÁV    | VI.29. Diósgyőr  |
| 30:23.4 | Molnár Sándor    | MTK                | X.27. Szeged     |
| 30:28.2 | Fehér László     | Nyiregyházi VSC    | X.27. Szeged     |
| 30:44.4 | Percze Lajos     | Tatabányai Bányász | VII.14. Budapest |

110 m gátfutás:

|      |                   |              |                   |
|------|-------------------|--------------|-------------------|
| 14.6 | Csányi Zoltán     | U.Dózsa      | VI.8. Budapest    |
| 14.8 | Turóczy Árpád     | Bp.Honvéd    | VI.23. Pécs       |
| 14.9 | Retezár Imre      | U.Dózsa      | VI.23. Pécs       |
| 15.1 | Fluck Miklós      | Vasas        | V.26. Budapest    |
| 15.2 | Berzi Károly      | DVTK         | VII.21.           |
| 15.2 | Sövényi Ferenc    | Bp.Honvéd    | VI.8. Budapest    |
| 15.2 | Benkő János       | U.Dózsa      | VII.6. Olsztyn    |
| 15.4 | Mélykúti Béla     | Bp.Honvéd    | VI.8. Budapest    |
| 15.5 | Nagykardos József | Bp.Spartacus | VII.27. Budapest  |
| 15.5 | Tóth Kálmán       | Miskolci VSC | VIII.25. Budapest |

## Hátszéllel:

|      |               |                  |                   |
|------|---------------|------------------|-------------------|
| 14.8 | Fluck Miklós  | Vasas            | X.12. Budapest    |
| 15.1 | Berzi Károly  | DVTK             | VII.28. Kecskemét |
| 15.3 | Mélykúti Béla | Bp.Honvéd        | X.12. Budapest    |
| 15.3 | Szabó Miklós  | Szekszárdi Dózsa | X.12. Budapest    |

200 m gátfutás:

|      |                 |            |                   |
|------|-----------------|------------|-------------------|
| 23.6 | Csányi Zoltán   | U.Dózsa    | VII.14. Budapest  |
| 24.0 | Kalocsai Henrik | Bp.Honvéd  | VII.14. Budapest  |
| 24.0 | Fluck Miklós    | Vasas      | X.13. Budapest    |
| 24.1 | Vértési Miklós  | BEAC       | VII.14. Budapest  |
| 24.2 | Benkő János     | U.Dózsa    | VI.16. Budapest   |
| 24.2 | Turóczy Árpád   | Bp.Honvéd  | VII.14. Budapest  |
| 24.5 | Török László    | U.Dózsa    | VI.9. Budapest    |
| 24.8 | i Titkos Péter  | U.Dózsa    | IX.14. Budapest   |
| 24.8 | Giczei Csaba    | DVSC       | VII.27. Kecskemét |
| 24.9 | Berzi Károly    | DVTK       | VII.27. Kecskemét |
| 24.9 | Munkácsy István | Vasas Izzó | VII.14. Budapest  |
| 24.9 | Oros Ferenc     | TFSE       | X.13. Budapest    |



400 m gátfutás:

|      |                |              |                 |
|------|----------------|--------------|-----------------|
| 52.6 | Benkő János    | U.Dózsa      | VII.7. Olsztyn  |
| 52.9 | Vértesi Miklós | BEAC         | VI.8. Budapest  |
| 53.3 | Török László   | U.Dózsa      | VI.8. Budapest  |
| 53.3 | Csutorás Csaba | Bp.Honvéd    | VI.8. Budapest  |
| 54.3 | Giczei Csaba   | DVSC         | IX.28. Budapest |
| 54.4 | Déri Ervin     | Bp.Spartacus | VI.8. Budapest  |
| 55.0 | Oros Ferenc    | TFSE         | X.12. Budapest  |
| 55.2 | Turóczy Árpád  | Bp.Honvéd    | VI.16. Budapest |
| 56.0 | Szécsei János  | FVSK         | VI.8. Budapest  |
| 56.2 | Honti Róbert   | Pécsi Ped.   | VI.8. Budapest  |

3000 m akadályfutás:

|        |                |                 |                 |
|--------|----------------|-----------------|-----------------|
| 8:35.0 | Mácsár József  | Bp.V.Meteor     | X.2. Budapest   |
| 8:41.2 | Simon Attila   | FTC             | VI.22. Berlin   |
| 8:43.2 | Fazekas Miklós | DVTK            | X.2. Budapest   |
| 8:55.4 | Horváth Miklós | Bp.Honvéd       | VI.9. Budapest  |
| 8:57.2 | Molnár Sándor  | MTK             | VI.9. Budapest  |
| 8:59.4 | Farkas János   | Vasas           | VI.9. Budapest  |
| 9:05.4 | Jóni István    | Bp.Honvéd       | VI.9. Budapest  |
| 9:09.2 | Arany József   | MTK             | VI.9. Budapest  |
| 9:10.0 | Fehér István   | Nyíregyházi VSC | VI.30. Diósgyőr |
| 9:13.4 | Kovács Lajos   | U.Dózsa         | VIII.25. Szófia |

Rudugrás:

|     |                  |              |                    |
|-----|------------------|--------------|--------------------|
| 449 | Miskei János     | Bp.Honvéd    | X.12. Budapest     |
| 432 | Tamás István     | Bp.Spartacus | X.6. Budapest      |
| 430 | Horváth János    | U.Dózsa      | VI.9. Budapest     |
| 430 | Csaba András dr. | Vasas        | VII.20. Budapest   |
| 430 | Török István     | MAFC         | VII.24. Budapest   |
| 420 | Hubai Gyula      | Bp.Honvéd    | VI.9. Budapest     |
| 410 | Moldvai Ferenc   | Bp.Spartacus | X.13. Budapest     |
| 405 | Perlaki Andor    | Pécsi Dózsa  | VIII.25. Debrecen  |
| 400 | Csányi Zoltán    | U.Dózsa      | VIII.13. Stockholm |
| 400 | Bakai József     | Csepel       | X.12. Budapest     |

Magasugrás:

|     |                   |                    |                    |
|-----|-------------------|--------------------|--------------------|
| 208 | Noszály Sándor    | Bp.Honvéd          | V.26. Budapest     |
| 205 | Szekeres Tibor    | U.Dózsa            | IV.28. Budapest    |
| 203 | Medovárszky János | Békéscsabai MÁV    | X.20. Jalta        |
| 201 | Krasovecz Ferenc  | BEAC               | VI.1. Budapest     |
| 201 | Erki Imre         | BEAC               | VII.31. Budapest   |
| 201 | Krasznai Tivadar  | Bp.Honvéd          | VII.31. Budapest   |
| 200 | Szarka István     | Tatabányai Bányász | VIII.31. Tatabánya |
| 197 | Hossala József    | Csepel             | VII.14. Budapest   |
| 197 | Pataki Zoltán     | Bp.Honvéd          | X.27. Budapest     |
| 195 | Bodó Gábor        | TFSE               | VI.9. Budapest     |

Távolugrás:

|             |                 |                   |                   |
|-------------|-----------------|-------------------|-------------------|
| 773         | Kalocsai Henrik | Bp.Honvéd         | VII.13. Budapest  |
| 749         | Bakai József    | Csepel            | VII.27. Budapest  |
| 736         | Hossala József  | Csepel            | VII.27. Budapest  |
| 732         | Margitics Béla  | U.Dózsa           | VIII.18. Budapest |
| 730         | Hámori Imre     | Bp.Honvéd         | IV.27. Budapest   |
| 728         | Ivanov Dragan   | TFSE              | VI.23. Pécs       |
| 713         | Putzkó József   | Gyulai MEDOSZ     | VII.13. Budapest  |
| 712         | i Kundgya János | TFSE              | IX.14. Budapest   |
| 708         | Ladányi Gábor   | MAFC              | X.20. Budapest    |
| 707         | i Biró Attila   | Soproni Gimnázium | Sopron            |
| 707         | Takács Béla     | Gödöllői EAC      | VIII.17. Budapest |
| Hátszéllél: |                 |                   |                   |
| 734         | Margitics Béla  | U.Dózsa           | V.5. Budapest     |
| 727         | Putzkó József   | Gyulai MEDOSZ     | X.12. Budapest    |

Hármasugrás:

|       |                 |               |                   |
|-------|-----------------|---------------|-------------------|
| 15.89 | Kalocsai Henrik | Bp.Honvéd     | VIII.9. Helsinki  |
| 15.61 | Ivanov Dragan   | TFSE          | X.3. Budapest     |
| 15.17 | Kovács László   | BEAC          | VI.9. Budapest    |
| 15.05 | Czaplai Gyula   | U.Dózsa       | VII.7. Olsztyn    |
| 14.84 | Putzkó József   | Gyulai MEDOSZ | X.27. Szeged      |
| 14.72 | Füzesi Ede      | U.Dózsa       | IX.7. Budapest    |
| 14.69 | Bakai József    | Csepel        | VIII.25. Budapest |
| 14.50 | Takács Béla     | Gödöllői EAC  | VI.22. Dunakeszi  |
| 14.40 | Csorba Zoltán   | MEAFG         | VI.16. Ózd        |
| 14.36 | Viktor Zoltán   | MTK           | IX.29. Budapest   |



**Súlylökés:**

|       |                  |           |                   |
|-------|------------------|-----------|-------------------|
| 19.42 | Varju Vilmos     | VM KÖZÉRT | VI.23. Pécs       |
| 18.84 | Nagy Zsigmond    | MAFC      | X.2. Budapest     |
| 16.55 | 1 Fejér Géza     | Bp.Honvéd | IX.29. Budapest   |
| 16.31 | Holub Sándor     | DASE      | VI.16. Debrecen   |
| 15.88 | Zsivótzky Gyula  | U.Dózsa   | VI.23. Pécs       |
| 15.63 | 1 Sasvári Sándor | Bp.Honvéd | VIII.15. Budapest |
| 15.37 | Kövesdi Ferenc   | U.Dózsa   | VII.6. Olsztyn    |
| 15.31 | Szécsényi József | Bp.Honvéd | VIII.24. Budapest |
| 15.08 | Skoumál Dezső    | DVTK      | V.1. Diósgyőr     |
| 14.94 | Katona József    | BVSC      | X.27. Budapest    |

**Diszkoszvetés:**

|       |                  |           |                   |
|-------|------------------|-----------|-------------------|
| 57.02 | Szécsényi József | Bp.Honvéd | IX.28. Budapest   |
| 55.29 | Klics Ferenc     | Vasas     | X.3. Budapest     |
| 52.06 | 1 Fejér Géza     | Bp.Honvéd | VIII.25. Budapest |
| 51.64 | Bakai József     | Csepel    | IX.28. Budapest   |
| 50.93 | Kövesdi Ferenc   | U.Dózsa   | VI.16. Budapest   |
| 50.91 | Nagy Zsigmond    | MAFC      | VII.14. Budapest  |
| 48.48 | 1 Hantos Balázs  | U.Dózsa   | X.13. Budapest    |
| 48.01 | Saskói Alfonz    | Vasas     | IX.7. Budapest    |
| 47.91 | Holub Sándor     | DASE      | VIII.11. Debrecen |
| 46.68 | Kivágó Iván      | Bp.Honvéd | V.26. Budapest    |

**Gerelyhajítás:**

|       |                  |           |                   |
|-------|------------------|-----------|-------------------|
| 80.29 | Kulcsár Gergely  | Építők    | VI.1. Budapest    |
| 76.69 | Krasznai Sándor  | U.Dózsa   | V.18. Budapest    |
| 70.84 | Petővári Attila  | U.Dózsa   | X.12. Budapest    |
| 69.72 | Harmath Attila   | BEAC      | X.27. Budapest    |
| 69.54 | 1 Németh Miklós  | Vasas     | VI.23. Pécs       |
| 69.24 | Varga Béla       | TFSE      | VI.23. Pécs       |
| 67.40 | Lukács János     | Pécsi VSK | VIII.25. Debrecen |
| 66.96 | Zarubai Iván     | U.Dózsa   | X.12. Budapest    |
| 66.64 | Szakasits György | Vasas     | IX.27. Budapest   |
| 66.15 | Weber Ádám       | PVSK      | VI.16. Pécs       |

**Kalapácsvetés:**

|       |                    |                 |                   |
|-------|--------------------|-----------------|-------------------|
| 69.06 | Zsivótzky Gyula    | U.Dózsa         | VII.14. Budapest  |
| 64.03 | Eckschmiedt Sándor | TFSE            | X.20. Jalta       |
| 60.68 | Varga Sándor       | Bp.Spartacus    | V.26. Budapest    |
| 59.11 | Trényi Imre        | SZEAC           | VIII.4. Kecskemét |
| 57.24 | Mecsek Attila      | Vasas           | VII.28. Budapest  |
| 55.94 | Kapcsos Lajos      | Bp.Honvéd       | IX.8. Budapest    |
| 55.88 | Gulyás János       | Nyíregyházi VSC | V.12. Nyíregyháza |
| 55.80 | Lédai Richárd      | Gödöllői EAC    | VI.22. Dunakeszi  |
| 55.65 | Encsi István       | Ózdi Kohász     | X.20. Ózd         |
| 55.35 | Lovász Lázár       | Pécsi Dózsa     | VI.30. Diósgyőr   |

**Tízpróba:**

|      |                    |           |                     |
|------|--------------------|-----------|---------------------|
| 7041 | Bakai József       | Csepel    | X.26-27. Budapest   |
| 6253 | Csányi Zoltán      | U.Dózsa   | X.26-27. Budapest   |
| 5830 | Farkasinszky Gyula | TFSE      | VIII.31-IX.1. Bpest |
| 5676 | Czabán Dániel      | Bp.Honvéd | VIII.31-IX.1. Bpest |
| 5594 | Hubai Gyula        | Bp.Honvéd | V.4-5. Budapest     |
| 5299 | Raab Tibor         | DVTK      | X.26-27. Budapest   |
| 5279 | Noszály Sándor     | Bp.Honvéd | X.26-27. Budapest   |
| 5171 | Szécsi János       | PVSK      | X.26-27. Budapest   |
| 5087 | Füzesi Ede         | U.Dózsa   | X.26-27. Budapest   |
| 5027 | Berzi Károly       | DVTK      | IX.21-22. Miskolc   |

**20 km gyaloglás:**

|           |                |                    |                   |
|-----------|----------------|--------------------|-------------------|
| 1:32:58.8 | Havasi István  | Bp.Póstás          | VII.28. Budapest  |
| 1:33:16.8 | Dienes Béla    | Bp.Póstás          | VII.28. Budapest  |
| 1:33:37.4 | Klász Antal    | Tatabányai Bányász | X.13. Varese      |
| 1:34:33.0 | Göri István    | DEAC               | X.13. Varese      |
| 1:36:17.6 | Balajcza Tibor | U.Dózsa            | X.13. Varese      |
| 1:38:58.6 | Éless Béla     | Tatabányai Bányász | X.6. Debrecen     |
| 1:40:59.0 | Sorger Sándor  | Vasas              | X.13. Budapest    |
| 1:41:56.0 | Dalmati János  | Bp.Honvéd          | VIII.11. Budapest |
| 1:43:29.4 | Ordasi Lénárt  | Tatabányai Bányász | X.13. Budapest    |
| 1:44:52.6 | Novák András   | Békéscsabai MÁV    | VII.14. Budapest  |

**50 km gyaloglás:**

|           |                 |                   |                |
|-----------|-----------------|-------------------|----------------|
| 4:14:24.0 | Havasi István   | Bp.Póstás         | X.12. Varese   |
| 4:43:29.0 | Tesch Ferenc    | Bp.Spartacus      | X.12. Varese   |
| 4:59:14.8 | Stefanik Pál    | Bp.Póstás         | V.16. Budapest |
| 5:08:37.8 | Temesvári Gyula | Szegedi Spartacus | V.16. Budapest |
| 5:44:08.0 | Dienes Béla     | Csepel            | X.12. Varese   |