

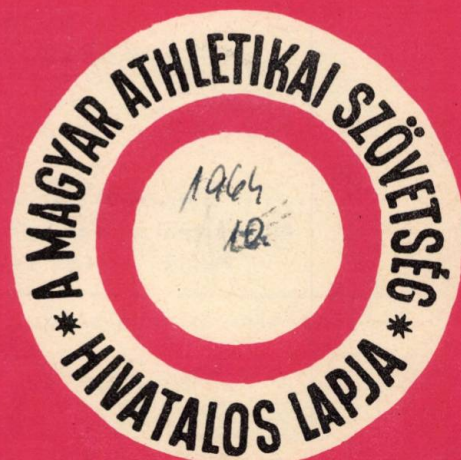


ATLÉTIKAI

Híradó



58



Elindultak Tokióba

Dr. Monostori Tibor : A szegedi marathoni verseny - utban
a világhírnév felé

Tusz Ferenc : Az ugrások kifárasztásának elemzése

A sportolásra legalkalmasabb kor

Hogyan kell alkalmazni a «circuit» edzést?

Zacigorszkij : Figyelem, reakció, gyorsaság

Farkas Pál : Az 1965. évi egyesületi bajnokság
tervezetéhez

A Budapesti Spartacus 1964. szeptember 5-6-iki nemzetközi
és I. osztályu Egyesületi Bajnokság versenyének eredményei

A Cseh-Magyar viadal eredményei

A Budapesti Egyesületi Bajnokság állása 1964 szept. 10-én

A világ legjobb 10 eredménye (1964.IX.15-ig.)

Az 1964. évi Országos Ifjúsági Bajnokság eredményei

Az Országos Serdülő Bajnokság eredményei

Válogatott atlétáink (Összeállította : László István)

Az «Ezüst Gerely» örökös vándordíj

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. csekkszámára

Felelős kiadó : Sport- Lapkiadó és Propaganda Vállalat Igazgatója

ATLÉTIKAI HIRADÓ

VIII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1964 10.SZÁM

ELINDULTAK TOKIÓBA...

A napsütéses szeptember-végi délelőtt zászlódiszbe ültözött a Ferihegyi repülőtér.

Olimpikonjaink első utazó csoportja gyűlt össze, hogy bucsuzzék a rokonoktól, ismerősöktől, barátoktól, sporttársaiktól és a hazai környezettől.

A vakító fehér betonpálya kis diszemelvénye előtt sorakoztak fel csinos olimpiai egyenruhában. A háttérben pedig ott csillogott a KLM hatalmas utasgépe, mely a 17 órás utazás alatt igyekezett minden lehető kényelmet biztosítani legjobb sportolóinknak.

A zsufolásig megtelt terasz előtt Papp János miniszterelnök-helyettes így bucsúztatta őket:

- "A Magyar Szocialista Munkáspárt Központi Bizottsága és a magyar forradalmi munkás-paraszt kormány nevében köszöntöm és meleg szeretettel üdvözlöm Önöket, a tokiói XVIII. Nyári Olimpiai Játékokra induló sportolókat, sportvezetőket. Kívánom a versenyzőknek, hogy szocializmust építő hazánk, a Magyar Népköztársaság színeiben képességeikhez méltó kiváló eredményeket érjenek el, ezzel is öregbítsék hazánk és a magyar sport tekintélyét, nemzetközi hírnevét...

- Nyugodt lelkiismerettel mondhatjuk, hogy pártunk és kormányunk az ország életének különböző bonyolult és nagy körülmények között igénylő problémái közepette soha nem mulasztotta el, hogy kellő figyelmet fordítson a sport kérdéseire.... Az Önök erőit és fáradtságot nem kimélő munkája mellett elsősorban néplünk áldozatvállalása tette lehetővé, hogy a magyar sport a tokiói olimpiai játékokra ilyen nagy létszámu, alaposan, gondosan felkészült küldöttséggel utazhat ki....

- Ezekben a napokban Tokión lesz a világ szeme. Mi, magyarok is sok ezer kilométer távolságból feszült figyelemmel, a szurkolók izgalmaival követjük az Önök szereplését. Ne feledkezzenek meg erről egy percre sem.... A siker érdekében vegyenek igénybe minden sportszerű eszközt. Becsüljék meg ellenfeleiket, de természetesen törekedjenek arra, hogy legyőzzék őket. Sportszerű, szerény magatartásuk, a becsületes helytállás a versenyeken biztosítéka lehet és lesz is annak, hogy új barátokat szerezzenek önmaguknak, egész néplünknek....

- Ismerte azt a hatalmas erőfeszítést és munkát, amelyet az olimpiai előkészületek során Önök kifejtettek, bizunk abban, hogy a csapat jól fog szerepelni. Ennek azonban egyik előfeltétele a küzdenitűdás. Ugy gondolom, joggal kérhetjük: küzdjenek úgy, mint aranyérmes elődeik, s ha ezt megfogadják, bármilyen eredményt érjenek el, örülni fogunk....

- Azt kérjük Önöktől, hogy a nemes küzdelemben jó sportolóhoz, szocialista emberhez méltóan, barátiilag támogassák egymást és közösen tegyenek meg mindent a remélt eredmények érdekében....

- Legyenek méltóak a bizalomra, viszonozzák mind jobb eredményekkel áldozatvállalásukat.....

- Ismételten kívánok jó utat, eredményes szereplést és sok-sok sikert!...."

És 11 órakor - a kísérek könnyes szeme előtt - szállt fel a nagy gép olimpikonjainkkal, hogy elvigye őket a világ legnagyobb versenyének színhelyére - Tokióba.

Mi pedig itthon várjuk a híreket és az eredményeket.

Nem kívánunk lehetetlent, csak azt, hogy becsületesen helytálljanak, képességeik szerint szerepeljenek.

Szereplésükhöz az egész magyar atléta-társadalom nevében sok sikert kívánunk.

A szerkesztőség

A SZEGEDI MARATHONI VERSENY-ÚTBAN A VILÁGHIRNÉV FELE

Felszabadulásunk óta az idén hatodszor rendeztük meg a Szegedi Ünnepi Hetek keretében a szabadtéri játékokat. Hat év alatt ez a művészeti eseménysorozat jelentős sikereket ért el mind itthon, mind külföldön, mely városunknak jelentős idegenforgalmi rangot biztosított. A Várasi Tamás évről-évre magasabb szinten rendezi meg a játékokat, hogy ezzel is fejlessze a szocialista kulturát, erősítse a népek közötti barátságot, regitse a békés egymás mellett élést és egymás jobb megismerését.

Szeged nagy eseményével, az Ünnepi játékokkal egyidőben sok más rendezvény is nyílt. Találkozások, kiállítások vonzzák a szabadtéri színi előadásokon kívül a közönséget és szakembereket a tiszaparti városba. Husz országból vártunk vendégeket és naponta ötezer ember szállásáról gondoskodtunk.

A nagy nyitány előtt pedig öt nappal, július 12-én lefutották a nyolcadik nemzetközi marathoni versenyt is. A Nemzetközi Atlétikai Szövetség már évek óta tekintetbe veszi az Ünnepi heteket és a magyar atlétikai élet egyetlen, évenként rendszeresen visszatérő eseményét, a nemzetközi marathoni versenyt Szegednek biztosítja. Ez a szabadtéri játékok kimagaslóan legnagyobb sporteseménye is.

Hét év tapasztalatai arról győzték meg a rendezőket, hogy a délföldi meleg július közepe-vege felé tetőzik és emiatt a délután öt órai indítás nem megfelelő. A versenyzők közül sokan feladták a küzdelmet. A külföldiek határozottan kérték a rendezőket, hogy jövőben az indítás jóval később legyen. Felrémlett az 1962. évi viadal szomorú képe is: a pokoli hőségben ötven indulóból huszonöt volt kénytelen a kísérő autóbuszra szállni. Ez a versenyfeladás példa nélkül áll a marathoni futóversenyek történetében. Emiatt az illetékesek az esti verseny mellett szavaztak. Ez országunkban első ilyen kísérlet volt, melyre még a nagy hírű kassai versenyrendzők is elküldték megfigyelőiket Margitta János vezetésével.

Nos, a kísérlet fényesen bevált. A sötétedés a verseny harmadik harmadában, a 30 km-táján következett be, amikor a futók ellenőrzése az utvonalon autoreflektorok, viharlámpák és a közúti villanyvilágítás mellett történt.

- o -

Ha már esti versenyt rendeztek Szegeden, meg kellett változtatni az utvonalat is. Eddig a rajt és a cél a kivilágítatlan SZBAC stadionban volt, most azonban más megoldást kellett választani. Ezért a korábbi megoldással szemben az idén a Széchenyi-téren a tornyos városháza előtt indultak a futók és a Lenin Körút-Petőfi sugárút - Bécsi körút - Április 4. útja - Dóm tér - Oskola utca - közúti hid - Új-szegedi utvonalon tértek rá a makói országútra, majd ott Széreg, Deszk, Klárafalva községeken keresztül érkeztek el a Ferencszállás községen túli fordulókhoz. Visszafelé az említett utvonalon - de a hid után már egyenesen - a széchenyi-téri rajthelyen lévő célba érkeztek. Ezen utvonalon elő-

nye a korábbi tiszaparti megoldással szemben az volt, hogy a rajt után a Belvárosban keresztül futottak az atléták nagy közönség előtt. Ez a marathoni futásnak jó propagandát nyújtott.

- o -

Amikor a Nemzetközi Atlétikai Szövetség 1964. évi versenynaptárában megláttuk a két marathoni verseny időpontját, bizony még a lélekzetünk is elállt. Szeged: július 19, Kassa: augusztus 8. Lehetetlen - gondoltuk, hogy a világhírű kaszai verseny előtt három héttel Szegeden verseny rendezzünk. Előre kudarcra számítottunk. Később azonban úgy találtuk, hogy majd a tokiói verseny előtt a világklasszisok mennek Kassára oroszlankörmeiket megmutatni, a szerényebb képességűek pedig Szegedre jönnek. Szorongva vártuk a nevezéseket. Határidőre a magyarokon kívül a lengyel, román, jugoszláv, osztrák, csehszlovák, keletnémet és dán versenyzők jelentkeztek és ígérték meg részvételüket. Egyikük sem volt világklasszis, de majdnem mindannyian országai elgárdájába tartoztak. A végén azután kiderült, hogy részvételüket nemozak ígérték, hanem valóban meg is jelentek Szegeden. Állításuk szerint sok jót hallottak városunkról, a versenyek nivójáról és vendégszeretetről. Ez azután felvillanyozta a szervező bizottságot. Nagy lendülettel kezdtek munkához. A külföldiek nagyon jól érezték magukat. Mint mondták, minden évben szívesen jönnek vissza a Napfény Városába.

- o -

A verseny napján délután Szabó Lászlónak, a Városi Atlétikai Szövetség elnökének vezetésével vonultak be az atléták a térre.

A számok rekordokat jeleztek.

Soha nem remélt létszámú külföldi csapat - számszerint 47 versenyző - sorakozott fel, akik közül a nagy "marathoni kultúrájú" csehszlovák együttes a világhírű kassai verseny előtt három héttel 32 futóval képviseltette magát. Internacionális nagy versenyeken soha sem fordult még elő, hogy egy országot ilyen feltűnően nagy csoport képviseljen. Őket egészítette ki tekintve, hogy a magyar bajnokság is ezen verseny keretében dönt el a legjobb 47 magyar futó galériája.

Papp Gyula, a Városi Tanács Vöröshajó-bizottságának elnökhelyettese köszöntötte az atlétákat, majd Goldmann Ignác Ünneplése után Szávai István, veterán szegedi marathoniista gyújtotta meg fáklyával a marathoni lángot. A rajtvonalhoz lépő nyolc országból összesereglett 94 futó pusztán képességeivel világversenyekre emlekeztetett.

A szegedi versenyek réme, a fulladt ká-nikula még ilyen késői időpontban is hú volt önmagához.

x

Pontlan hatkor oszódott le az indító zászlaja és megkezdődött a verseny. Az újszegedi vasútállomásnál lévő 5 km-nél /17:31/ Szalai Béla /MTK/ vezetett. A külföldiek közül a dán Larsen és az oszt-

rak Gruber tartott vele. Szőreg után a 10 km-nél /33:53/ Szalay már 150 m-el vezetett Sütő József /Bp.Vasas/ és Táth Gyula /Ózdi Kohász/ előtt. A jugoszláv Ivanovics István ötödiknek jött fel. Az oldal-szél sem oszlokkentette a hőséget. Deszk után a 15 km-nél /50:40/ Szalay növelte előnyét és most Kun István /Bp.Spartacus/ került mögéje. A lengyel Jurocsinszky lassan felnyomult, a dán Larsen pedig végleg leszakadt. Klárafalva után 20 km-nél /1:07:55/ Ivanovics jött fel Sütőhöz, de Szalay változatlanul vezetett. Ferencsál-lás után a 22.458 méternél lévő forduló-ban /1:17:10/ Szalay, Sütő, Ivanovics volt a sorrend. A hatodik és hetedik helyen Gruber és Jurocsinszky csatáztak. Visszafelé Klárafalva határában a 25 km-nél /1:25:30/ már Sütő állt az élre. Őt Szalay, majd Ivanovics követte. Klárafalva és Deszk között a 30 km-nél /1:43:34/ Sütő előnye már 200 méterre nőtt. E szakaszon a sötétedésben előbb Larsen, majd Gruber adta fel a küz-delmet. Deszk és Szőreg között a 35. kiló-méternél /2:02:04/ Sütő mögött 400 méterrel futott Szalay, további 100 méterrel pedig Ivanovics.

Ujszegeden, az Ogyesszai körutnál lévő 40 km-nél /2:21:25/ Sütő tartotta előnyét és viszonylag frissen futott be - este fél kilenckor - tizenötezer ember lelkes ová-ciója közepette a reflektorfényben uszó, gyönyörűen megvilágított Széchenyi-téren a torony tövében lévő célba.

Mögötte a sorrend úgy változott meg, hogy Tóth Gyula jött fel a jugoszláv fu-tó elé harmadiknak, a lengyel pedig mege-lőzte Kunt.

A legjobb szegedi futónak Jaksó Ottó /SZVSE/ bizonyult, aki 2:57:15.4 mp-es idejével a 22. helyen kötött ki. A további szegedi helyezések: 33.Novák András /SZVSE/ 3:07:28.0.

A csapatversenyben nagy siker volt az SZVSE harmadik helye. 81 versenyző futott be a célba. Az első tíz befutó eredménye: 1.Sütő Bp.Vasas 2:30:18.4, 2.Szalay MTK 2:21:14.8, 3.Tóth Ózdi Kohász 2:33:55.8, 4.Ivanovics Jugoszlávia 2:35:20.2, 5.Jur-csinszky Lengyelország 2:41:26.2, 6.Kun Bp.Spartacus 2:42:06.6, 7.Huszár Békéscs. MÁV 2:42:40.4, 8.Bomar Csehszlovákia 2:43:28.6, 9.Nagy Géza MÁVAG 2:44:40.4, 10.Kirschbichler Ausztria 2:46:19.0. A hármas csapatversenyben: 1.MTK 9:01:48.0, 2.Bp.Spartacus 9:13:00.8, 3.SZVSE 9:27:41.0, 4.Bp. Vasas 9:31:24.0, 5.Bp.Ganz MÁVAG 9:54:59.8, 6.Bp.Törekvés 10:03:31.2

x

A viadal sportbeli része főként sik-került. Valóban a legjobbak kerültek az élre. Ezek mind magyarok voltak. Az időered-mények - figyelembevéve a nagy meleget - jónak mondhatók. A győztes Sütő nem futotta ki magát. Erősebb ellenfelekkel szemben 2:25-ön belüli eredményt érhetett volna el. Szalay viszont azért díszesrendő, mert a táv elején, a nagy melegben feláldozta magát és gyurta az iramot. Tóth Gyula bátran fu-tott. Az utolsó kilométereken a jugoszláv Ivanovicsal szembeni harcában elért helye-zése meglepetés volt. A többi külföldi

mérsékeltbben szerepelt. A bécsi Gruber verdénfeladása kinos feltűnést keltett.

x

Külön lapon kell megemlékezni Goldman Ignácra, a Bp. Spartacus érdemes sportve-zetőjéről, a szegedi nemzetközi marathoni versenyek megszervezőjéről és azóta is láng-lelkű apostoláról. Jól emlékszünk még arra az időre, amikor egyes szegedi atlétavezetők féltékenységből igyekeztek elgáncsolni ne-mes törekvéseit. Az idő azonban az ősz sportvezért igazolta. 'Az elvetett magter-mékeny talajba hullott, terebélyes fává nőtt, melynek gyümölcseit most Szeged vá-rosa élvezzi, hisz marathoni versenyeit tár-sadalmi esemény rangjára emelte és annak sikereit a város vezetősége is egyre in-kább a magáénak érzi. A verseny kezdete előtti ünnepség során 80. születésnapja alkalmából emlékeztünk meg Bundi Bácsiról, aki ekkor vette át a MASZ és a Bp.Sparta-cus emléktárgyait.

x

Az Ünnepélyes külsőségeket pompás Szé-csényi-terünk helyzetadta lehetőségei gaz-dagon biztosították.

Megkapó volt a rajt előtti Ünnepség nyitányaként a barokk stílusú városháza toronyerkélyéről elhangzott harsonás szig-nál, az atlétáknak a sportinduló hangjaira történő színpompás felvonulása és az emel-vényen művészi kandeláberben elhelyezett marathoni láng meggyújtása. Jöjj szent láng, világíts, melegíts és ne aludj el soha! - vágyakozik a XX.század embere az olimpiák békét hozó tüze után a négy éven-ként ismétlődő nagy olimpiai fesztiválók alkalmából. A tokiói világesemény közeled-tével nálunk is ilyen gondolatok ébredtek a nézőben. Mindezek, mind a befutás utáni díjkiosztás három ország televízióját csalta az eseményekhez. Felejthetetlenül nagy-szerű pillanatok voltak ezek a csillagos, zászlóerdős alföldi éjszakában a reflektor-fényben uszó hatalmas téren...

Az egész viadalt mind bent a városban, mind pedig a falvakban több tízezer főnyi közönség nézte végig és lelkesen tapsolt az atlétáknak. A marathoni futás belopta magát a szegedi emberek szívébe. Megható volt az a hatalmas érdeklődés, mely a köz-zönség részéről a befutás során éjjel megnyilvánult. Este tíz óráig tömött so-rokban kitartott a téren és türelmesen megvárta, amíg az utolsóként beérkező futó is áthaladt a célvonalon.

A szervező bizottság - Tóth Istvánnal az élen - kisebb hibáktól eltekintve, hi-vatása magaslatán állott. Ugyanezt mond-hatjuk el a versenybírók tagjairól is. Munkájukért köszönet és díszéret jár.

Az idén a Szegedi Spartacus és a Városi Tanács segítő és áldozatkész támogatásával elértük, hogy a VIII.nemzetközi marathoni futóversenyünkkel megindultunk a világhír-név felé vezető úton.

-□-

Dr.Monostori Tibor

AZ UGRÁSOK KITÁMASZTÁSÁNAK ELEMZÉSE

Az ugrás az ember természetes mozgásai közé tartozik, mégis az eredményre törekvő ugrások már eltávolodtak a természetes módtól. Irányuk szerint szétváltak, ennek következtében a mozgás végrehajtás-módjában nagy különbségek vannak. Ezek a különbségek mégsem akkorák, hogy az egyes részmozzanatokat a különböző ugrásokban ne lehetne egyszerre tárgyalni. Az ugrások törvényszerűségei egymással azonosak, csak az egyes részmozzanatokban, annak nagyságában, dinamikájában térnek el egymástól.

Az ugrásokra a felugrás, légmunka és a talajérés a jellemző, míg a nekifutással végrehajtott ugrásokra maga a nekifutás is. Így minden ugrásra az ugrást megelőző kitámasztás is jellemző. Enélkül nincs ugrás.

A kitámasztás mértéke elsősorban az ugrás céljától függ.

Tárgyalásomban az ugrások kitámasztásának és annak következtében az ugrások mechanikai fejtegetése csak szerény próbálkozás, amely csak megközelíti a lényegét.

1. A kitámasztás meghatározása

A kitámasztás az ugrásoknak az a része, amelyben az erők átalakulnak és a felugráshoz szükséges izomerek létrejöttének feltételei megteremtődnek.

A kitámasztás helyzetére jellemző, hogy az előrehaladást tekintve a test súlypontja az alátámasztáshoz viszonyítva hátramarad. Az ugróláb a törzssel összekötve szilárd támaszt nyújt a lendülő végtagoknak. A kitámasztásba érkezés gyorsuló mozgással történik.

2. A kitámasztás mozgástani és izomműködés szerinti elemzése

Az ugrások nekifutásának végét az eredményesség miatt fel kell fokozni. Az utolsó gyorsuló lépésekben megy végbe a lelapulás, azaz a súlypont süllyesztése. Ez is minden ugrásra jellemző, de mindegyikben más és más a mértéke és a végrehajtás ideje. A kitámasztásnál az alátámasztás a súlypont előtt van. Ez csak akkor érhető el, ha az ugró elugró lábát minél hamarabb igyekszik az ugrás helyére állítani.

A támasz előrekerülése annál nagyobb, minél meredekebb szögben kell az ugrást végrehajtani.

A kitámasztásba lépésnél a lábfejnek mindig a sarki része ér kissé hamarabb a talajra, mint a talp. A sarok azonban csak érinti a talajt, melyet gyorsan követ a talp talajfogása is. A támasz nem a sarokon történik, hanem a talpon. A nyomás – minden ugrásnál – a talp középső részét éri. A lábujjak vagy a sarok felé való eltolódása megbontja a biztos támaszt.

A kitámasztás létrehozásakor a súlypont nincs a legmélyebb ponton. Csak a lendítés megindítása után, a végtagok holtpont helyzetébe érkezésekor süllyed legalacsonyabbra.

A kitámasztásba a végtagok olyan kedvező helyzetbe kerülnek, ahonnan a legeredményesebben lehet végrehajtani azt. A lendítésben résztvevő végtagok a haladás irányát tekintve visszamaradnak, hogy kellő időben széles ívben és kellő gyorsasággal mozogjanak előre felfelé.

Az ugrások céljának megfelelően a lendítés, illetve a végtagok mozgása többféle lehet:

A karok lendülhetnek: 1. ellentétesen,
2. párosan.

A láb lendítése lehet: 1. hajlított,
2. nyújtott.

A lendítés formáját az ugrás célja és az ugró egyénisége határozza meg.

A felugrás nem akaratától függő izomtevékenységben végbemenő mozgás, hanem a kitámasztásban létrehozott előfeszített izmokra ható dinamikus erők hatására jön létre.

A kitámasztásban a lendítő láb csípőizületét, a lendítő karok vállizületét rögzítő izmokon kívül a test minden izma részt vesz.

A feszülésben lévő izmok az ízületeket feszesen tartják. A támasz előrehelyezése miatt a nekifutás sebességének lefékezése és a lendítésből adódó, lefelé ható erők következtében az ugrólábra és gerincre olyan nagy nyomás nehezedik, hogy a feszülésben lévő izmok megnyúlnak, így a feszesen tartott ízületekben behajlások jönnek létre. A kitámasztásból való emelkedés és a lendítés előrehaladása révén a nyomás csökken, aminek következtében az összehúzódásban lévő, de a külső erők hatására megnyúlt izmok reflexes összehúzódással kinyújtják az ízületeket. A mechanikai és az ízületek kinyúlásából származó erők következtében a test elhagyja a talajt: létrejön az ugrás.

Minden nekifutással végzett ugrás így megy végbe. A kitámasztásban a végtagok a törzshöz, a végtagok részei egymáshoz, valamint a végtagok egymáshoz viszonyítva úgy helyezkednek el, hogy az ugrás követelményének megfelelően a lehető legjobban működhesse-

Az ugrások legnagyobb hibája, ha az ugróláb térde a kitámasztásban nem nyújtott. Ebben az esetben az izmok már a nyomás bekövetkezése előtt nyújtottak, így nem lehet "csontos", a nyomár tulnyulást eredményez, aminek következtében a felugrás lassu lesz.

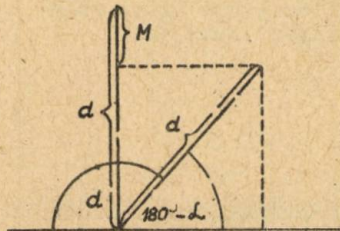
Minél gyorsabban terheljük az izmokat - jelen esetben megnyújtjuk - annál gyorsabban válaszolnak összehúzódással.

3. A kitámasztás mechanikája

Minden ugrásra jellemző, hogy a nekifutás végén a kitámasztás előtt súlypont súlylyesztést kell létrehozni. Indoklása mechanikai szempontból a következő:

Minél hosszabb uton hat az erő a testre, annál nagyobb lehet a gyorsulás. Mechanikai szempontból a kitámasztást úgy lehet értelmezni, mint egy merev test ütközését, melynek bizonyos vízszintes sebessége van és hossz tengelyével a talajhoz viszonyítva bizonyos szöget zár be. Ez a szög a haladás irányával ellentétesen minél kisebb, a súlypont annál alacsonyabban van és a gyorsuláshoz annál nagyobb ut áll rendelkezésre.

A kitámasztásból, a visszadöntött testhelyzetből függőlegesen való emelkedéssel a súlypont aránylag hosszú uton való előre-felfelé mozgását érjük el.



M = a súlypont emelkedés y irányban

d = a súlypont távolsága a forgásponttól

= a haladás irányával bezárt szög

$$M = d \cdot (1 - \sin / 180^\circ - \alpha /)$$

Minél nagyobb az α szög, annál nagyobb az M . A lelapulással biztosított és a kitámasztásban jól érvényesített súlypont-súlylyesztéssel elérhető, hogy az erő hosszabb uton hassanak.

A súlypontra ható erők útját jó lendítéssel is lehet növelni. Ha (tekintjük a lendítéssel szerzett erőből, csak azt nézzük, hogy a felemelt végtagok mennyivel emelik az egész test súlypontját, már akkor is látszik az előnye: sokkal magasabbról indul az ugró súlypontja. Csak a lendítőláb felemelését tekintve a súlypont-emelkedés így alakul:

$$S_2 = \frac{Mh_1 + 2mh_1}{M + 2m} + \frac{m/h_2 - h_1}{M + 2m} \cdot (1 - \cos \alpha)$$

M = a test tömege a lábak nélkül

m = egy láb tömege

h_1 = a láb súlypontjának földtől mért távolsága

h_2 = a láb hossza a fogástengelytől a talpig

h = a lábaktól megfeszített test súlypontjának magassága

A képletből kiolvasható, hogy a súlypont-emelkedés a lendítés szögén kívül a lendítő végtag és a test tömegétől, továbbá a végtag súlypontjának a forgástengelytől mért távolságától függ /hajlított-, nyújtott lendítés/.

A lendítésből származó súlypont-emelkedés annál nagyobb:

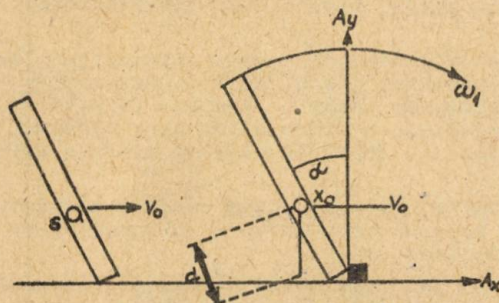
a/ minél nagyobb a lendítés szöge,

b/ minél nagyobb a lendítő végtagok testhez mért tömege,

c/ minél távolabb van a lendítő végtag súlypontja a forgástengelytől.

4. A kitámasztás nagysága és a nekifutás sebességének összefüggése

Az ugrót a kitámasztásba lépéskor úgy lehet tekinteni, mint egy merev testet, amelynek tengelye a haladási irányt tekintve visszafelé 90 foknál kisebb szöget zár be a talajjal. Ha a test talajhoz közelebb eső részét - a lábat - rögzítjük, létrehozuk a kitámasztást. Ennek következtében a vízszintes mozgás forgó mozgássá alakul. A forgómozgásban az alábbi felfelé ható erő lép fel:



V_0 = a nekifutás sebessége

ω_1 = szögsebesség az ütközés után

d = a súlypont távolsága a megfogási ponttól

X_0 = a súlypont vízszintes irányu távolsága a megfogási ponttól

Y_0 = a súlypont függőleges irányu távolsága a megfogási ponttól

α = a test és a függőleges által bezárt szög

② A^x = a megfogási pontra vonatkoztatott tehetetlenségi nyomaték

$$A_y = \frac{m^2 \cdot d^2 \cdot v_0}{2 \tau \theta_A} \cdot \sin 2\alpha$$

A képlet azt mutatja, hogy a nekifutás sebessége a függőlegesig való emelkedést gyorsítja. Akkor lesz legeredményesebb, ha a kitámasztási szög a nekifutás sebességének megfelel. Világosan látszik az is, hogy a magas súlypont-elhelyezés milyen előnyt jelent.

Forgómozgás közben az ugrás eredményességét gátló erő is fellép. Ennek nagysága:

$$A_x = \frac{m^2 \cdot d^2 V_0}{\tau @ A} \cdot \cos \frac{-m \cdot V_0}{\tau}$$

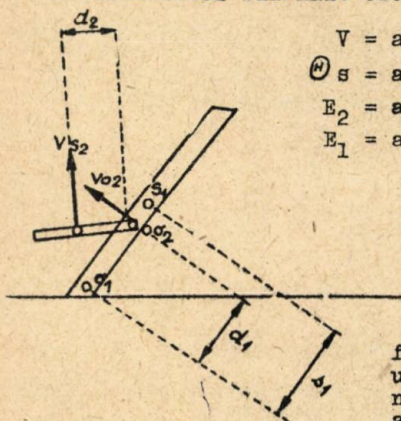
Minél kisebb a kitámasztás szöge, annál nagyobb a vízszintesen ható erő. Az A_y és az A_x viszonya a nekifutás sebességétől és az α szögtől függ. A kitámasztás utáni szögsebesség és a nekifutás sebessége közötti összefüggést az alábbi képlet mutatja:

$$\omega_1 = \frac{M V_0}{I_A} \cdot d \cdot \cos \alpha$$

$$m = t \omega g$$
$$\tau = \text{ütközés ideje}$$

5. A kitámasztás nagysága, a nekifutás sebessége és a lendítés gyorsaságának összefüggése

A lendítésből származó erőmennyiség jelentős és az ugrásoknál nélkülözhetetlen:



$V = a V_{\alpha\beta}$ és a $V_{\alpha\beta}$ vektorátlis eredője

(H) $s =$ a lendit(láb súlypontjára vett tehetetlenségi nyomaték

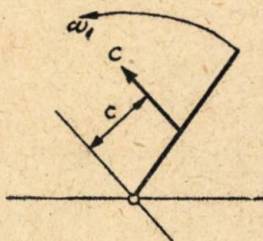
$$E_0 = \text{a lendítésből származó erő}$$

E_7 = a test függőleges felé haladásából származó erő

Mivel a lendítő végtag forgáspontja előre és fel-
felé halad, az E_2 erő két részből tevődik össze:

$$E_2 = \frac{1}{2} \cdot m_2 \cdot v^2 + \frac{1}{2} \cdot \Theta_S \cdot \omega^2$$

A lendítés gyorsasága - mint a keplet bizonyítja - befolyásolja a felemelkedés sebességét, tehát növeli a felugrás, a súlypont emelkedés sebességét, ami lényeges tényező minden ugrásnál. A felugrás sebességét a lendítés az alábbiak szerint befolyásolja:



t_1 = a test függőlegességig való jutásának ideje

C = a centrifugális erő

$$0 = \text{a centrifugális erő karja}$$

γ = a lendítésből adódó szögsebesség

Kitámasztásnál a felállás szögsebessége két részből áll:

1. a megfogásból és a vízszintes irányu sebességből,
2. a lendítésből:

$$\omega_1 = \frac{C \cdot C}{\textcircled{M} A} \cdot t_1$$

A 1 vezetésben feltételezzük, hogy a C.o szorzata közel állandó.

Az eddigiekből az tűnik ki, hogy a nagy lekifutási sebességből a nagy kitámasztás lenne a legjobb. Az ugrások iránya azonban a kitámasztásértéktől befolyásolja. Magasugrástól van a legnagyobb kitámasztás, de a nekifutó gyorsaság nem lehet a legnagyobb. Mivel a nagy kitámasztás a sebességet tekintélyes mértékben lefékezi, a lábra olyan nagy nyomás nehezedik, amit az ugró hercyág nélkül nem tudna elviselni. Ebben az esetben pedig a felugrás eredménytelen lenne.

A távolugrás nekifutó sebessége a legnagyobb. Mivel arányban az ugrás távolba történik, kitámasztása csak akkor lehet, amely még a nekifutás sebességéhez tartozó felugrási szög-
get biztosítja s így megmarad a lehető legnagyobb vízszintes erő.

A nekifutás sebessége hatással van a kitámasztásból való emelkedés sebességére. Éppen ezért a nekifutás sebessége és a kitámasztás nagysága szabja meg a lendítés módját.

Nagy nekifutó sebesség és kis kitámasztás esetében csak hajlított lábas lendítés lehetséges, mert a nyújtott lábas lendítésre nincs elég idő. Ilyen a tároló, hármas- és rudugrás lendítése. Ezeknél kicsi a kitámasztás és nagy a nekifutó sebesség. A gyors nekifutásu magasugróknál még akkor is indokolt a hajlított lábas lendítés, ha a kitámasztás közepesen nagy. Ebben az esetben nyújtott lábas lendítést nem lehetne kellő mértékben végrehajtani.

Az ugrások kitámasztását, illetve annak mértékét elsősorban az ugrás iránya, másodsorban pedig az ugró izomereje határozza meg. Minél gyengébb az ugró, annál kisebb lehet a kitámasztás és lassabb a nekifutás.

Az ugrások közben végzett felugrás - a nagy eredmény elérése érdekében - meghatározott helyről történik. Ezt csak úgy lehet biztosítani, ha az ugró a nekifutás hosszát, ritmusát és sebességét sok gyakorlással idegzi be, állandósítja. Tehát azt lehet mondani, hogy egy adott időszakban az ugrók nekifutásának hossza, sebessége és ritmusa állandó. A jó beidegzett nekifutással elérhető, hogy kitámasztásban a nekifutásból származó, a lábat terhelő és a felfelé irányuló erő is állandó. Ezek szerint az azonos erőállapotban lévő ugrónak azonos eredményt kellene elérni. Ez nem így van. Mert pl. a legjobb erőnlétben lévő távolugró egy versenyen 10-15 cm-es ingadozást is mutathat. A lendítésből származó erő is befolyásolja az ugrás eredményét. A robbanékony lendítés kezdeti szakaszban az ugrólábra gyakorol nyomást, majd nyomásosökkenést eredményez. Az ugrásokban a lendítésből származó erő az, amely ugrásonként nagyobb mértékben változhat. Leterhelő hatása nem okozatos, hanem ugrásszerű. Éppen ezért nyomásosökkenés is az, így az izmok gyors összehúzódását segíti.

//folyt.köv.//

A SPORTOLÁSRA LEGALKALMASABB KOR

Sok tudós törte már a fejét azon, hogy az ember melyik életkora az, amely a sportra legalkalmasabb. Az a megállapítás, hogy az élsportolók fiatal emberek, meglehetősen közhelynek számít. A közelmúltban az ohioi egyetemen Harvey C. Lehmann professzor a különböző sportágakban 10.000 élvo-nalhoz tartozó sportolóval vizsgálatokat végzett ebből a szempontból és figyelembe vette sportpályafutásukat is. A vizsgálat azt mutatta: a sportolók teljesítménye szempontjából nem az izomerő, hanem a szervek működési képességének foka a döntő. A teljesítményekben a 30. életév utáni bekövetkező visszaesés oka is mindenek felett abban keresendő, hogy a szív és a tüdő munkaereje ilyenkor már csökkenni kezd. Megállapítható, hogy ebben a korban a tüdő oxigén-átvivőképessége visszaesést mutat, márpedig a szervezetben fellépő ugynevezett "fáradási anyagok" elbontása az oxigén megfelelő helyre való szállíthatóságától függ. A 40 éves feletti élsportolón végzett vizsgálatok azt mutatták, hogy ezek az emberek még akkor is különlegesen jó állapotban lévő szívvel és tüdővel rendelkeztek és a sokszor dícsőített tehetségek ilyenirányú adottságaikat már születéstől kezdve magukban hordozták, korán kamatoztatták.

A többi sportolónak viszont hosszú évek kemény munkájára volt szükség ahhoz, hogy ilyen tulajdonságok birtokába jussanak.

Általában a Lehmann-féle vizsgálatok azt a meglepő tényt mutatták, hogy bár vannak a mai sportban oszodagyernekek és sztárnak szántó üregek, a sprintteljesítmény szempontjából legmegfelelőbb a 27-29. életév közötti időszak.

A másik ugyancsak igen érdekes alapvető következtetés, hogy különböző sportágak szempontjából a legmegfelelőbb életkorok egyáltalán nem különböztek el az irányra, mint azt eredetileg gondolták. A Lehmann-féle megállapítások szerint ökölvívóknál az alsóbb súlycsoportokban /bantam-súlyban pl. 2.5 évvel/ hamarabb érkezik a csúcspont-

mát, mint a felsőbb súlycsoportokban; ezeknél ugyanis legkorábban a 29. életévük körül juthatnak tetőpontra a versenyzők.

Közölték még a különböző sportágakban az optimális életkorokat: USA-labdaugrás 24 év, jégkorong 24-25 év, tekézés 30-35 év.

E fenti adatokból látható, hogy az amerikai adatok minden további nélkül nem vonatkoztathatók át más országok viszonyaira. Feltűnő például, hogy az USA atlétikájában milyen alacsony az évfolyam-szint. Ez annak tulajdonítható, hogy ott nagyon korán kezdik és már fiatalon abbahagyják ezt a sportot. Emellett még szoros kapcsolatban van kollégiumi és egyetemi rendszerükkel is.

Az előbb ismertetett "Made in USA" - jellegű kísérleti eredmények ellentétként állíthatók azok a vizsgálatok, amelyeket a moszkvai és Leningrádi testnevelési intézetekben a szakosítás /specializálás/ kérdéséről végeztek. Szerintük a korai szakosításnak két sarkalatos alaptétele van:

1. a minden oldalú testi előképzettség,
2. erre csak olyan sportágaknál van szükség, amelyeknél a bonyolult technikai felkészülés igen sok időt igényel.

A szovjet sportorvosok óva intik az élsportolókat az edzés egyoldalúságától. Ez ugyanis a vérnyomás emelkedése következtében csökkenti a terhelésekkel szemben mutatkozó szív- és keringési rendszerek alkalmazkodó képességét. Ez aztán - következményeiben - az egész szervezet egészségi állapotának zavarait vonhatja maga után. A korai szakosítás kérdése korántsem olyan egyszerű ügy, mintha az a fiatalabb évfázatok edzéstérhelésének fokozásával minden további következmény nélkül megoldható lenne!

A szovjet eredmények egybevágnak az amerikai adatokkal, illetőleg néhány igen érdekes pontban kiegészítik azokat. Sze-

rintük a labdarugó-csillagok csak nagyon lassan érnek meg, csúcsformájukat legkorábban a 27-29 éves között érhetik el. Ezzel szemben az uszónók részére a legjobb időszak már a 16 éves kor. A gyorskorcsolyázók 23 éves korban többnyire már jutottak a csúsponton. Ugy tartják, hogy valakinek az atlétikában teljesítménye tetőfokához legkevesebb 8, labdarugásban 6, uszásban pedig 5 évi edzésre van szüksége. Az összes többi sportágban is ez a követelmény 5-8 év között változik.

Természetesen a fent említett összes átlagok nem vonatkoznak olyan kivételes egyéniségekre, mint az ausztrál "hal", Ilsa Konrad, vagy a veterán futballszén Stan Maathews. Az ilyen különleges jelenségek, mint kivételek, csak erősítik a szabályt.

/Megjelent a Sport Mitteilungen, 1963. X.19-iki számában/

HOGYAN KELL ALKALMAZNI A „CIRCUIT” EDZÉST?

Az edzésterv és annak megvalósítása az amatőr edzők egyik legnagyobb problémája. Az amatőr bajnokságokon résztvevő játékosok nem mindig állnak az egyesületek rendelkezésére, mert általában mindegyiknek meg van a maga foglalkozása. Gyakori, hogy a heti edzést, vagy edzéseket /legfőleg két alkalommal/ a munkájukból, vagy tanulmányaikból adódó kötelezettségek miatt elfoglalt versenyzők részére nem tudják úgy egyeztetni, hogy azok megfelelő időpontban legyenek. Így az edzésterv megvalósításának nehézsége egyúttal a rendelkezésre álló összeg felhasználásának nehézségeivel.

A téli időszak alatt - amely a bajnokságban résztvevők számára nem éppen gyümölcsöző - a mindannyiuk számára leginkább megfelelő késő délutáni órákban már nincs nappali világosság. A rendelkezésre álló összeg az egész mezőnyben kevésnek bizonyul ahhoz, hogy az edzéseket nappal tartassák. A téli rossz idő gyakran fogyatékosá teszi az edzést. Mindezek a tényezők, amelyekből lélektani, didaktikai természetű dolgokhoz érkeztünk, arra ösztönöznek, hogy tudatosan megállapodjunk a megvalósítás különböző formáiban és a "circuit edzés" alkalmazásának lehetőségeiben.

Véleményem és azok szerint, akik már gyakorlatban is megvalósították: a circuit edzés többé-kevésbé megoldja a fent jelzett nehézségeket. Ezen kívül igen fontos lehetőséget nyújt:

1. Minden labdarugó magáévá tehet olyan programot, csoportos edzésmodszert, amelynél figyelembe tudja venni saját lehetőségeit.

2. Olyan edzésmodszert lehet megvalósítani, mely bizonyos idő után mellőzni tudja az oktató ellenőrzést, így a labdarugó egyedül is tud edzeni azon a napon és azon órában, amely számára a legmegfelelőbb.

Igen jó lesz tehát, ha azoknak, akik ilyen edzéseken még nem vettek részt, elmagyarázzuk, mit is jelent a circuit-edzés? Az edzés felépítése - természetesen - az edző feladata.

Az edző speciális irányelvei alapján kiválogat egy csomó gyakorlatot, vagy mozgástípust, melyek megítélése szerint a játékosok számára hasznosak. Tapasztalatai alapján a gyakorlatokat csoportba osztja és arra törekszik, hogy a felsorolt gyakorlatokat lelkiismeretesen végezzék el.

Az oktató gondoljon arra is, hogy a gyakorlatok típusait különböző módon válto-

gassa. Pl.: a gyorsaságot segítő mozgást ügyességet fejlesztő mozgások, ezeket pedig erőnlétet javító gyakorlatok, stb. kövessék! Egy csoporton belül elő lehet írni, hogy a gyakorlatot kétszer-háromszor megismételjék - az edző által vélt igény és tervezett követelmény szerint.

A munka előzetes megtárgyalása után az edző tanítványait megfelelő tanácsokkal látja el, hogy azok a gyakorlatokat végre is tudják hajtani. A követelményeket kezdetben csak részben követeli meg. Közben a csökkentett iramban végrehajtott gyakorlatokat figyeli, ellenőrzi az egyén munkáját és tanácsokat ad, javítja a hibákat. Nem valószínű, hogy azonnal észreveszi, megértették-e sportolói a circuit-edzés lényegét. Kíváncsi, hogy eleinte közös edzéseket tartson és ezeken konkrétan jelölje meg a gyakorlatok számát.

Az edző jelenléte azon a ponton válik szükségessé, amikor a végzett munka ütemét ellenőrzi, majd később magát az edzést vagy a gyakorlat-típusokat, sőt, végrehajtásukat és ismétlésük számát is módosítja.

A kezdeti időtől eltekintve, minden labdarugó edzője utasítása szerint halad előre, fejleszti képességeit azon a napon és abban az órában, amit ő a legmegfelelőbbnek tart és amit egyéb elfoglaltsága megenged.

Hogy még világosabban lássuk, szükségesnek tartom az alábbi példák felsorolását. Egyik példánk kizárólag gimnasztikai-atlétikai gyakorlatokat tartalmaz, a másik labdagyakorlatokat is.

I. Circuit

6 munkacsoport: 4 atlétikai gyakorlat
2 gimnasztikai gyakorlat

1. csoport: A távolság 20 méter. Ezen a távon háromszor egymásután gyors ütemben kell végigfutni oda-vissza a következő sorrend szerint:

- I. indulás Ülésből, vállak a futás irányában,
- II. indulás gurulás előrével
- III. indulás hasonfekvésből.

2. csoport: A távolság 20 méter. Ezen a távon belül /kb. 7 méterre egyk a másiktól/ két 90 cm magas akadályt helyezünk el. A játékosoknak háromszor oda-vissza kell futniuk és a közbeeső akadályokat kell ugorniuk.

3. csoport: Hanyattfekvés a földön, terpesztett lábakkal, karok fent. Törzs-

hajlítás és fordítás, jobb kéz érinti a bal lábat és fordítva. A mozgás elvégzése után vissza kell térni az eredeti helyzetbe. Ismétlés tízszer: ötször balra, ötször jobbra.

4. csoport: A távolság 20 méter. Háromszor kell oda-vissza futni a következők szerint:

- I. gyorsfutás előre,
- II. futás hátra
- III. galoppfutás oldalt.

5. csoport: A játékos egy 80 cm magasán lévő ugróléc mellé áll, úgy, hogy egyik oldala van a léccel. Innen kell egy lábról elugorva a léccel felett átjutnia a másik oldalra. Az ugrást oda-és vissza ötször-ötször kell végrehajtania.

6. csoport: Állóhelyzetből hanyattfekvés. A mozgást négy ütemben kell végrehajtani: 2 ütem hanyattfekvés, másik két ütemben felállás. Ezt tízszer kell megismételni.

II. Circuit

8. munkacsoport: 4 atlétikai gyakorlat,
2 gimnasztikai gyakorlat,
2 labdagyakorlat.

1. csoport: A távolság 15 méter. Ezen a távon kb. két és fél méter távolságban egyenes vonalban 6 botot helyezünk el. A játékos végigfut a távon, labdavezetéssel, kígyóvonalban, úgy, hogy az egyik botot balról, a másikat jobbról kerüli meg. A futást oda-vissza kétszer ismétli meg.

2. csoport: A kijelölt 20 méteres távolságot kell háromszor egymásután a következők szerint végigfutni:

- I. indulás ülésből, vállak a futás irányában,
- II. indulás gurulás előrével,
- III. indulás hasonfekvésből.

3. csoport: A távolság 20 méter. Ezen a távon belül /egymástól kb. 7 méterre/ két 90 cm-es akadályt helyezünk el. A játékosoknak háromszor egymásután kell oda-vissza futniuk, úgy, hogy közben az akadályokat hatszor ugorják keresztül.

4. csoport: Hanyattfekvés a földön, terpesztett lábakkal, karok magastartásban. Törzshajlítás és fordítás, jobb kézzel a bal lábat érintve, majd fordítva. A mozgás elvégzése után vissza kell térni a kiindulási helyzetbe. Ismétlés tízszer: ötször jobbra, ötször balra.

5. csoport: A távolság 15 méter. Ezen a távon vezeti a labdát a játékos, úgy, hogy közben talpával hirtelen megállítja. Ezt minden táv közben kétszer /egyszer jobb-, egyszer bal lábbal/ végzi. Az oda-vissza futást kétszer kell megismételni.

6. csoport: A távolság 20 méter. Ezt kell háromszor egymás után megtenni az alábbiak szerint:

- I. gyorsfutással,
- II. hátrafelé futással,
- III. galoppfutás oldalt.

7. csoport: A játékos oldalt fordul a 80 cm magas akadály /ugróléc/ mellé. Egyik lábbal ugrik át a másik oldalra, onnan ellenkező lábbal vissza. Összesen tíz ugrást kell végeznie: 5 ugrást egyik, 5 ugrást pedig a másik lábbal.

8. csoport: Álló helyzetből hanyattfekvés, karok a földön. A mozgást négy ütemben végzik el: két ütemben hanyattfekvés, két ütemben visszatérés a kiinduló álló helyzetbe. Ezt tízszer kell megismételni.

Az egyik csoportból a másikba a játékos lépésben vagy lassu futással megy át, közben lazító mozgásokat végez. Kezdetben az egyes csoportok meghatározott idő alatt végzik a gyakorlatokat. Ilyenkor szükséges az oktató jelenléte, aki órával a kezében adja meg az indulási jelet. Minden labdarúgó, amint befejezte egyik gyakorlatcsoportját, azonnal megkezdheti a másikat és figyelni a jeladást.

Az egyes csoportok sorrendben egymás után hajtják végre a gyakorlatokat, az edző ellenőrizheti az időt és az előírt munkateljesítésének minőségét.

Kezdetben a munkaadagot csoportonként 45 másodperc alatt végzik el. Egy kör így összesen 18-20 percig tart. Ilyen ütem mellett minden alkalommal végre kell hajtani a 4 kört, ha 6 csoportos kört állítunk fel és hármat, ha 8 csoportos körünk van. Az időtartamot 24-27 percre növelhetjük, de a gyakorlatok végrehajtásának ütemét változtatlanul fenn kell tartani, a számukat azonban növelni kell.

Igy növelhetjük az állóképességet. A gyorsaság fejlesztését úgy érhetjük el, ha a munka idejét megtartjuk és az adott 24-27 perc alatt a játékos több kört, circuitot hajt végre.

Világos, hogy a circuit-edzésben végzett tevékenység a fizikai kondíció szempontjából mélyebb és kötelezettebb edzésforma. Néhány bemelegítő mozgást kell végezni, mielőtt a csoportokban munkához kezdenek. Az előírt munka elvégzése után néhány levezető mozgás következzen, mielőtt a szervezet végső "nyugalomba" vonulna.

x x x x

/Részletek Nicola Comucci-nak a La Gazetta dello Sporto 1964.68.N.17-ben közölt beszámolójából/



A fákir futócipője.

FIGYELEM, REAKCIÓ, GYORSASÁG

Pelhangzik az indító vezényszava: elkészülni! Vigyázz! És előfordul a lövés.

Nekünk, akik a célszalagnál ülünk, még nem hatolt el fulunkig a lövés hangja 'a hang sebessége másodpercenként 330 méter/, de már látjuk, hogyan emelkedik fel a sportoló teste, mintha csak rugó taszítaná el. A futók közül egy mindekinél gyorsabb. Ez a többiekénél hamarabb tette meg az első lépést, megnyerte a hön öhajtott méteres előnyt és esetleg elsőnek érkezik a célba.

Mi hozta meg ennek a futónak a sikert? "A jó reakció" - válaszolják a szakemberek. Ez a versenyző a többiekénél gyorsabban reagált a lövés hangjára.

Gyakran előfordul, hogy gyorsan kell reagálnunk valamilyen jelzésre, parancsra vagy jelenségre. Ez nemcsak a sportia érvényes. A lassu reakció-sebességű ember még sofőrként sem dolgozhat. A tudomány kimutatta, hogy a látási jelre való reakcióidő olyan embernél, aki nem foglalkozik sporttal, kb. 0.25 mp., és vannak olyanok is, akiknél ez lényegesen több, 0.35-0.40 mp. Ennyi idő alatt azonban a gépkocsi 10-12 métert tesz meg, a modern repülőgép ennél tízszer vagy huszszor többet, a rakéta viszont 4-5 kilométert. Az űrhajós-nál a másodperc tizedrészének megfelelő késés több mint egy kilométeres hibához vezet. Azt hiszem, nem kell magyaráznom, hogy milyen komoly dolog ez. A sportolók reakciója lényegesen gyorsabb. A világ élvonalába tartozó gyorsfutóknál a lövésre való reakcióidő nem haladja meg az 5/100-ad másodpercet. Mesés gyorsaság!

Villámgyors reakciót lehet elérni a rajtnál való helyes viselkedéssel és ésszerűen összeállított edzéssel. Rajtnál minden figyelmet a kezdőmozgásra kell összpontosítani. A kísérletek azt mutatták, hogy a figyelem ilyen irányított jellege mellett a rajtnál 5/100-ad másodpercet lehet nyerni. Ugyanígy kell eljárni egy sor egyéb feladat végrehajtásánál is: az első feladat végrehajtása alkalmával gondolatban már el kell képzelni a második végrehajtását. Így cselekszik például Tony Sailer sílesikló, aki az 1956-os olimpián három aranyérmet nyert. Amikor műlesiklás közben valamilyen akadályon áthalad, ugyanakkor gondolatban már igyekszik elképzelni a következő akadályon való áthaladást.

A rajtnál való reakciósebesség megjavul, ha azokat az izomcsoportokat, amelyeknek az alapvető erő kifejtését kell végezniük, már a mozgás kezdete előtt kissé megfeszített állapotba hozzuk. Ezért a "vigyázz!" vezényszóra a lábakkal enyhe nyomást kell a rajttám-lára kifejteni. Ezt teszi többek között Armin Hary is, a 100 m síkfutás világosucstartója, akit különösen jó rajtolási reakció jellemez.

A reakciógyorsasággal kapcsolatos edzésnél leggyakrabban az ún. ismétlődő módszert alkalmazzák. A versenyző többször reagál valamilyen jelzésre és minden egyes alkalommal igyekszik a mozgást a lehető leggyorsabban végrehajtani, pl. futásnál, rajtol vagy védekező mozgást hajt végre, társa támadására. Ilyen esetekben a sportoló figyelme és akarat-ereje mindenekelőtt a mozgás gyorsaságára irányul. Ez a módszer azonban nem eléggé hatásos. Pozitív eredményeket csak a foglalkozások első időszakában nyújt, azután a reakciósebesség majdnem semmit sem javul, bekövetkezik a reakció állandósulása.

Az utóbbi években az edzők és a tudományos dolgozók a reakciógyorsaság fokozására új edzésmodszereket igyekeznek találni. Jó eredményeket hoz pl. szenzorikus-érzékelési módszer /szenzorikus idegek = érzékelési idegek. Szerk./, amelyet Hellenstein professzor javasolt. E módszer alapját az embernek az a képessége alkotja, hogy gyorsan tud mozogni és lehetősége van arra, hogy érzékelje a legkisebb időszakokat /időközöket/ is. Azok a sportolók, akik jól érzékelik az idő mikrintervallumait a másodpercek tized-, sőt századrészeit/, rendszerint ilyen gyors reakcióval rendelkeznek. A gyorsan reagáló képesség az idő mikrintervallumainak finom érzékelését jelenti. Éppen ezért, az edzés szenzorikus módszere elsősorban arra irányul, hogy éppen ezt az érzékelést fejlessze.

A szenzorikus módszer szerinti edzés három szakaszban történik. Az első szakaszban a sportoló valamilyen gyorsasági munkát végez, - például vágta a rajttól 5 méterre. Minden egyes kísérlet után az edző köli vele, milyen idő alatt hajtotta végre a mozgást. A második szakaszban a sportoló ugyanezt a mozgást hajtja végre, azonban most már az edző kéri tőle, hogy véleménye szerint mennyi idő alatt hajtotta végre feladatát. Így a sportolónak nem csak arra kell összpontosítania figyelmét, hogy a mozgást a lehető leggyorsabban hajtja végre, hanem arra is, hogy a lehető legpontosabban határozza meg, mennyi idő alatt futotta le a távolságot.

Végül a harmadik szakaszban a versenyzőnek ismét ugyanazt a vágat kell végrehajtania, azonban előre meghatározott idő alatt. Például 1.2 mp, vagy 1.5 mp alatt. Így a sportoló az idő kis intervallumait érzékelő képessége tökéletesedik, s ez végső soron a reakciósebesség megjavulásához vezet.

Eddig az egyszerű reakcióról beszéltünk, amikor valamilyen meghatározott mozgással kell válaszolni az előre ismertetett jelzésre. Erre a futás és az uszás rajtja a legjobb példa.

Az életben azonban bonyolultabb esetekkel is találkozunk. Ilyen pl. ha teljesen ismeretlen a várható jelzés, amelyre reagálni kell. Példa erre az autóvezető reakciója, amikor az uttásten váratlanul gyalogosok futnak át, vagy a kapus reakciója a repülő labdára, stb.

Vizsgáljuk meg, - mondjuk - a kapus ténykedését. Látnia kell a labdát, meg kell határozni a labda repülésének irányát és sebességét, el kell készítenie cselekvésének tervét és meg kell kezdenie ennek végrehajtását. Ennek során az idő legnagyobb része az első elemre fordítandó, azaz a mozgó tárgynak szemmel történő rögzítésére. A gyors reagálási képesség az adott esetben jelentős mértékben függ a figyelemtől, a tárgy megfigyelésére irányuló képességtől, hiszen a tárgy nagy sebességgel mozog előre. E képesség fejlesztésére legjobban az elpattanó teniszlabda elfogását lehet ajánlani. Így pl. bebizonyított tény, hogy ha a sportoló átja a labda repülését az elpattanás előtt, akkor az elpattanásra helyesebben és gyorsabban reagál. Azokban az esetekben, amikor az elpattanás kezdete előtt a labdát szemmel már nem sikerült rögzíteni, a reakció lényegesen megrövidül.

A figyelem helyes elosztásának nagy jelentősége van nemcsak a valamilyen jelzésre adandó válasz, hanem a legnagyobb sebességgel történő mozgásvégrehajtás miatt is. Sok versenyző hibát követ el akkor, amikor figyelmét csupán arra a törekvésre összpontosítja, hogy a mozgást a lehető leggyorsabban hajtsa végre. Ez gyakran túlzott feszültséghez, a mozgás helyes ritmusának megsértéséhez vezet. Éppen ezért például gyorsfutásnál a figyelmet a "gyorsabban!" és "szabadabban" önparancsra kell fordítani. Ha ugyanis csak a maximális sebességre állítjuk be magunkat, akkor a fölös megfeszítés miatt elvész a mozgás könnyedsége.

A figyelem észszerű megosztása lehetővé teszi a túlzott megfeszítettség elkerülését és hozzájárul a reakciósebesség megjavításához.

xxxx

/Megjelent a Szportivnaja szizny Rasszii
1963, májusi számában/

AZ 1965.ÉVI EGYESÜLETI BAJNOKSÁG TERVEZETÉHEZ

Minden új esztendő Egyesületi Bajnoksága rendszerének kidolgozását az előző évi versenyek értékelése, tapasztalatainak leszűrése előzi meg. Csak a bajnoki év teljes befejezése és az erőviszonyok összehasonlítása adhat alapot a következő évek céljainak, versenyrendszerének, műsorának összeállításához. Ezek nélkül a tervek csak előzetes elgondolások lehetnek, melyek végső formáját hosszú és alapos tanácskozások után lehet rögzíteni.

A Magyar Atlétikai Szövetség július közepén tervezetet dolgozott ki, melyet a jelenleg is folyó EB helyett kíván a jövőben bevezetni. Maga a tervezet jó, alapos munka, kisebb módosításokkal el is lehetne fogadni, ha nem lenne az a bizonyos "de"....

Híradónk egyik közelmúltban megjelent számában foglalkoztam az idei EB versenyekkel. Ráműtattam azokra az előnyökre, amelyeket ez a rendszer jelentett, de ismertettem hátrányait is.

Lényegében mit is jelentett ez az EB?

Mindent egybevetve: pontszerző verseny volt. A kiírás elsősorban arra kényszerítette a szakosztályokat, hogy jó szervezéssel használják ki a számonként hat induló részére biztosított pontszerzési lehetőséget. Csak másodsorban igyekeztek a minőségi színvonalat emelni - főleg az alsóbb osztályokban. Mindez gyakorlatban azt jelentette, hogy pl. többet ért hat ifjúsági szintű versenyző eredménye, mint egy országos csúcs ugyanabban a számban. Több pontot szerzett tehát hat, minden különösebb felkészítés nélküli teljesen kezdő, mint egy több éves kemény munka utáni első osztályú sportoló.

A pontversenyek helyzetét mutató statisztika is ezt bizonyította. Amelyik sportkör 40-45 serdülő vagy ifjúsági versenyzővel vett részt az alsóbb fordulókön, annyi pontot szerzett, hogy azt más sportkör minőségi versenyzői nem tudták utolérni.

A tömegesítésben - látszatra - eredményt értünk el. Dícséretet is érdemlnek azoknak a szakosztályoknak a vezetői, edzői, akik hatalmas munkát végeztek, jól szerveztek, jól is adminisztráltak és jó tömegeredményeket értek el.

A versenyek adminisztrációja nem volt ugyan egyszerű, de meg lehetett oldani. Sokkal nagyobb feladatot jelent a pontszámítás ellenőrzése, melybe a legjobb indulattal is becsuszhattak hibák.

Nem volt megfelelő az alsóbb osztályú versenyek időpontja. Régi tapasztalat szerint a középiskolák diákjai az évfázó után szétszóródnak, elutaznak, nyáron őket sem edzésen, sem versenyen nem láthatjuk. Ugyanez vonatkozik a főiskolásokra is, akiket a nyári - és legtöbbször a vidéki - gyakorlat annyira leköt, hogy edzésre is alig járhatnak. Ezért a nyári versenyek eléggé neptelenek voltak.

Nem sok segítséget jelentett az az intézkedés sem, hogy a más városban nyaraló vagy dolgozó versenyzők az ottani EB versenyeken indulhatnak. Elvértve találkozhattunk csak ilyen esetekkel. A vidéki EB versenyek helyét és időpontját nem ismertük, nem irányíthattuk a versenyzőket oda s így a sportkör székhelyétől távol lévő versenyzők mozgósítása nem volt lehetséges.

Jó versenyt jelentettek az I. osztályu találkozók. Helyes volt az az intézkedés, hogy II. osztályu versenyzők is elindulhattak a legjobbak között. Nagyobb küzdőszellemre, jobb eredmények elérésére serkentette őket és megfelelő versenyrutint szerezhettek.

Nem volt azonban helyes, hogy egyes számokban a kívánt színvonal alatti eredményeket láthattunk. Elnyújtották a versenyt, néha egyenesen nevetséges jeleneteknek lehettünk tanui. Legalább a II. osztályu szint addigi megszerzését kellett volna előírni a pontszerzés miatt kiegészítő számokban induló I. osztályuak részére.

Igen jó volt, hogy több alkalommal külföldi versenyzők is részt vettek a küzdelemben. Érdekesebb, szebb versenyeket láthattunk. Ugyanakkor azonban a helyezésre esélyes magyar versenyzők kiszorultak a döntőből. Helyes lett volna - az egyenlő feltételek biztosítása elve alapján - legalább az ügyességi számokban a hat magyar versenyző döntőbejutását biztosítani. Erre éppen az utánpótlás, a második vonal erősítése miatt lett volna szükség.

Mindent egybevetve, az 1964. évi Egyesületi Bajnokság a tömegesítést szolgálta. Ahol erre felkészültek, kellő számú fiatalot szerveztek be, ott az eredmények nem maradtak el. Kérdés ezután csak az, hogyan foglalkoztassuk a továbbiakban a kezdő tömegeket?

Az új EB tervezet ennek éppen ellenkezőjét akarja

Eddig ugyanis minden versenyszámban osztályonként 6-6 versenyző eredményét lehetett beszámítani, összesen 24-et. Az új tervezet szerint azonban az I. és II. osztályban 2-2, míg a III-ban csak 1 versenyző eredményét pontozzák. Ez összesen 5. Ennek alapján versenyszámonként 19 versenyzővel kevesebbet értékelünk, mint a jelenlegiben.

A mostani versenyeken a szint felett teljesítő versenyző, ha kevés ponttal is, de segítette sportkörét a pontszerzésben. Versenyről-versenyre látta és számon tartotta szerzett pontjait. Az új versenytervezet a helyezéseket értékeli. Nehéz eldönteni, hogy melyik a jobb és melyik lesz a célnak megfelelőbb. Egy azonban bizonyos, a minőség számít! A versenytervezet alapján tehát azok a sportkörök kerülnek előbbre, amelyek a tömegesítéssel szemben a minőségi munkára fektették a súlyt.

Mint sportkörben dolgozó edzőnek, régi tapasztalatom, hogy versenyrendszerünk alapvető hibája az állandó változás. Alig mulik el egy vagy két esztendő, megváltozik a rendszer, új irányt kell követni s mielőtt minden sportkör véghezvitte volna elképzeléseit, ismét új feladatokkal kell megbirkóznia.

Lehetséges, hogy az új kiírás jó lesz, megoldja a minőségi munka kérdését, de nem bontozza a sportköröket a tömegek beszervezésére, illetve a beszervezettek további foglalkoztatására, sőt továbbbszervezésre. A multban már volt hasonló jellegű bajnoki rendszer, ez azonban valamilyen oknál fogva nem vált be. Lehetséges, hogy az akkori körülményeknek nem volt megfelelő, de ma már időszertüvé vált. Olyan rendszert kell kidolgoznunk, amely megkivánja a tömegek foglalkoztatását, de kellően értékeli a minőségi munkát is.

Ha e két tényezőt szétválasztjuk, megint nem járunk helyes utón. Visszatérünk a régi hibás gyakorlatra, amikor mindent a minőségért tettünk, ha kellett átigazoltunk, a felső réteget igyekeztünk erősíteni és nem törődünk a széles alappal, a tömegesítéssel.

Márpedig egészséges minőségi sport megfelelő tömeg nélkül nem képzelhető el. Ugyanez természetesen fordítva is érvényes. E kettő szorosan összetartozik. Nem lenne helyes az egyiket erőltetni, a másikat mellőzni. Terveztünk tehát csak akkor lesz helyes, ha mindkét vonalat értékeljük és talán kissé jobban támaszkodunk a tömegekre.

Helyesnek tűnik, hogy sportköri válogatottak állnak ki egymással szemben. Erősödik a köztudás, szellem, emelkedik a izurkolók száma, könnyebb lesz a pontverseny számítása és gyorsabb a verseny állásának ismertetése. De ismét felmerül a kérdés: hogyan találkozhatnak legjobbjaink, ha véletlenül nem az egy versenyen résztvevő sportkörökben vannak? A multban is ez volt a kérdés, amely miatt az ilyen sportkörök közötti versenyek lekerültek a napirendről.

Évek óta nagy gondot okoz az évi versenynaptár összeállítása. A sok pontszerző verseny miatt alig van szabad időpont, nehéz összeegyeztetni a különböző bajnokságokat, nemzetközi versenyeket. A most tervezett EB versenyek három fordulót jelentenének. De a tervezett időpontok nem felelnek meg. Egy fordulót július végére terveztek.

Elvonalbéli atlétáink ebben az évben két részre osztott versenyyidényen vettek részt, közöttük ugyanevezett második alapozást cartottak. E kettőosztott versenyyidény után a szeptemberi eredmények biztató javulást eredményeztek. Igaz, az olimpiai felkészülés miatt történt mindez. De kérdés, hogy jövőben nem kellene-e ugyanezt az elvet vallanunk, nem volna-e ismét szükséges a júliusi a második alapozás? Ha pedig igen, akkor nem lehet fordulót beiktatni, mert megzavarja a felkészülést. Itt is előre kell gondolnunk.

Még egy gondolat: az iskolai sportélet fellendítése miatt kívánatos lenne a körépiszolás sportköröket is valamilyen hasonló versenysorozatba bevonni. A rendszeres versenyeztetés, a versenyeken való részvétel és a részükre külön kiírandó pontverseny talán megmozgatja őket, több atlétát hozna felszínre és biztosíthatná részben az utánpótlás kérdését.

Az alábbi javaslatot teszem.

A teretben foglalt három osztályban csak két-két forduló legyen, a megadott feltételekkel. Legalább két forduló legyen a most érvényben lévő rendszer szerint, mely a tömegeket foglalkoztatja és módot ad a legjobbak együttversenyeztetésére.

A teljes rangsorolásba beszámítana:

1. az EB helyezések,
2. a bajnoki pontok és
3. a minősítésekkel szerzett pontok rangsora.

Javasolom továbbá, hogy a most elfogadásra kerülő bajnoki rendszer az elkövetkezendő évek alatt ne változzék meg. Adjunk lehetőséget a sportköröknek arra, hogy lehetőségeiket 4-5 éves távlatban valósíthassák meg. Az állandó változás, a mindig új feladatok sok nehézséget okoznak a szakosztály vezetésében.

/Farkas Pál/

A Budapesti Spartacus 1964. szeptember 5-6-iki nemzetközi és I. osztályú Egyesü-
leti Bajnokság versenyének eredményei

F é r f i a k :

100 m.: 1. Csutorás Csaba Bp.Honvéd 10.3, országos csucs, 2. Mihályfi BEAC 10.4,
3. Rozsnyai MAFC 10.4, 4. Bátor Csepel 10.5 ország. ifjúsági csucs, 5. Nyíri MTK 10.7

200 m.: 1. Csutorás Csaba Bp.Honvéd 20.7, országos csucs, 2. Mihályfi BEAC 21.2, 3. Rábai
U.Dózsa 21.4, 4. Rozsnyai MAFC 21.5, 5. Bátor Csepel 21.6, 6. Mező U.Dózsa 22.1, 7. Szorban
lengyel 22.4.

400 m.: 1. Nagy Imre U.Dózsa 48.5, 2. Matis PVK 48.9, 3. Nemesházi Vasas 49.1, 4. Révész
BEAC 49.3, 5. Nagy S.U.Dózsa 49.7, 6. Gál MAFC 50.3

800 m.: 1. Aradi János DEAC 1:49.8, 2. Nagy I. U.Dózsa 1:50.6, 3. Honti Pécsi Tanárk. 1:52.7,
4. Stoll DVTK 1:55.4, 5. Vámosi V. Izzó 1:55.9, 6. Benkovics BEAC 1:55.9

1500 m.: 1. Kiss György Győri Dózsa 3:45.7, 2. Szekeres Vasas 3:47.2, 3. Mező St. Bányász
3:47.9, 4. Iháros Bp.Honvéd 3:49.2, 5. Pamuki U.Dózsa 3:51.5, 6. Jóny Bp.Honvéd 3:51.6.

5000 m.: 1. Kiss István Bp.Honvéd 14:24.4, 2. Szekeres Vasas 14:31.8, 3. Sütő Vasas
14:36.6, 4. Szutkó lengyel 14:43.8, 5. Sovák Tb. Bányász 14:54.6, 6. Kiss J. NYVSC 14:58.4.

10.000 m.: 1. Sütő József Vasas 29:53.8, 2. Fehér NYVSC 30:05.6, 3. Sovák Tb. Bányász
30:14.4, 4. Huszár Bcs.MÁV 30:14.4, 5. Kiss NYVSC 31:01.2, 6. Kun Bp.Spartacus 31:15.4.

110 m. gát: 1. Slábó Miklós Szeksz. Dózsa 14.8, 2. Medovárszky Bcs.Dózsa 14.9, 3. Fluor Va-
sas 14.9, 4. Berzi DVTK 15.0, 5. Oros TFSE 15.5

400 m. gát: 1. Glozei Csaba DVSC 53.4, 2. Zebrovszki lengyel 53.5, 3. Oros TFSE 55.4, 4. Bet-
lehem BEAC 55.5, 5. Timár U.Dózsa 60.9

3000 m. akadály: 1. Mácsár József Bp.V.Meteor 8:47.6, 2. Simon FTC 8:51.6, 3. Jóny Bp.Hon-
véd 8:53.8, 4. Fazekas DVTK 8:58.2, 5. Simon Bp.Spartacus 9:19.6, 6. Máté U.Dózsa 9:23.4.

4 x 100 férfi váltó: 1. Magyar "A" válogatott /Rozsnyai, Csutorás, Mihályfi, Rábai/ 39.8
országos csucs, 2. Magyar ifjúsági válogatott /Petrovics, Nyiregyházi, Bátor, Bodor/
41.4 országos ifjúsági csucs

Magasugrás: 1. Medovárszky János Bcs.Dózsa 200, 2. Noszály Bp.Honvéd 191, 3. Erki BEAC 191,
4. Kovács N. TFSE 191, 5. Szórád Csepel 191, 6. Krasovecz BEAC 191.

Távolugrás: 1. Kalocsai Henrik Bp.Honvéd 776, 2. Hámosi Bp.Honvéd 764, 3. Margitics U.Dó-
zsa 761, 4. Hossala Csepel 731, 5. Zászló U.Dózsa 730, 6. Puczkó Bp.Honvéd 727.

Hármasugrás: 1. Ivanov Dragán TFSE 15.90 országos csucs, 2. Kalocsai Bp.Honvéd 15.70,
3. Füzési 15.37, 4. Kovács BEAC 15.22, 5. Czapala U.Dózsa 14.93, 6. Takács U.Dózsa 14.78.

Rúdugrás: 1. Török István MAFC 440, 2. Tamás Bp.Spartacus 430, 3. Gagy TFSE 420, 4. Miskolc
Bp.Honvéd 420, 5. Horváth Bp.Spartacus 410, 6. Jóhori Bp.Spartacus 400.

Súlylökés: 1. Komar Vladislav lengyel 19.45, 2. Varju VM.Közért 19.17, 3. Nagy Zs. MAFC
18.72, 4. Fejér Bp.Honvéd 17.24 országos ifjúsági csucs, 5. Sasvári Bp.Honvéd 14.47,
6. Bedecs Csepel 14.28.

Diszkoszvetés: 1. Szécsényi József Bp.Honvéd 57.67, 2. Fejér Bp.Honvéd 53.85, 3. Soudek oszt-
rák 52.19, 4. Téglá SZVSE 50.69, 5. Bakai Csepel 50.26, 6. Küvesdi U.Dózsa 48.21.

Gerelyhajítás: 1. Kulcsár Gergely Bp.Építők 78.44, 2. Krasznai U.Dózsa 71.96, 3. Németh Va-
sas 64.37, 4. Woldajski lengyel 63.59, 5. Petőváry U.Dózsa 63.18, 6. Csik Bp.Fetjfi 62.88.

Kalapácsvetés: 1. Zsivótzky Gyula U.Dózsa 68.66, 2. Eckschmidt U.Dózsa 67.71, 3. Meoseki Va-
sas 61.39, 4. Varga Bp.Spartacus 60.01, 5. Lovács Pécsi Dózsa 58.91, 6. Encsi Bp.Honvéd
57.16.

N ó k :

100 m.: 1.Ktobukowska Eva lengyel 11.3 európacsucs beállítás, lengyel csucs, 2.Nemeshá-ziné Vasas 11.4 országos csucs, 3.Gorecka lengyel 11.5, 4.Kirszenstein lengyel 11.5, 5.Lehocka csehszlovák 11.7, 6.Heldt U. Dózsa 12.0.

200 m.: 1.Kirszenstein Irena lengyel 23.7, 2.Gorecka lengyel 23.9, 3.Heldt U.Dózsa 24.0 országos csucs, 4.Sobota lengyel 24.1, 5.Lehocka csehszlovák 24.4, 6.Kispálné U.Dózsa 24.8.

400 m.: 1.Kazi Olga MAFC 55.1, 2.Blanárikova csehszlovák 57.0, 3.Szenteleki Szh.Haladás 57.3, 4.Sasvári Sz.Haladás 57.8, 5.Pethő Bp.Honvéd 58.5, 6.Tóth M.Bp.Helyiip. 59.5.

800 m.: 1.Kazi Olga MAFC 2:06.1, 2.Nagy Zs.BEAC 2:08.6, 3.Sasvári Szh.Haladás 2:12.6, 4.Tóth M.Bp.Helyiip. 2:13.7, 5.Szenteleki Szh.Haladás 2:14.6, 6.Zsilák Bcs.Dózsa 2:14.9.

80 m gátfutás: 1.Piatkowska Maria lengyel 10.8, 2.Ciepla lengyel 10.9, 3.Bednarek lengyel 10.9, 4.Aigner osztrák 11.1, 5.Kovács Bp.Honvéd 11.6, 6.Jónás MPSC 11.7

4x100 m váltó: 1.lengyel válogatott /Ciepla, Sobotta, Gorecka, Klobukowska / 44.7

Magasugrás: 1.Gelei Éva SZVSE 158, 2.Gulyás MAFC 158, 3.Ronczewska lengyel 155, 4.Mi-hályfi DVTK 155, 5.Zuba Bcs.Dózsa 155, 6.Steitz TFSE 152

Távolugrás: 1.Kirszenstein Irena lengyel 639 lengyel csucs, 2.Kovács Bp.Honvéd 586, 3.Mi-hályfi DVTK 586, 4.Gulyás MAFC 530, 5.Duda lengyel 529, 6.Boldizsár TFSE 526

Súlylökés: 1.Bognár Judit Bp.Honvéd 15.90, 2.Dr.Kleiberné U.Dózsa 15.19, 3.dr.Mikuss U.Dózsa 14.40, 4.Stugner U.Dózsa 13.88, 5.Németh Bp.V.Meteor 12.97, 6.Paulányi BRESC 12.86.

Diszkoszvetés: 1.dr.Kleiber Ferenoné U.Dózsa 54.29, 2.Stugner U.Dózsa 52.74, 3.Bognár Bp. Honvéd 49.59, 4.Kótai TFSE 45.95, 5.Harasi Bp.V.Meteor 42.88, 6.Döme Bp.V.Meteor 41.44.

Gerelyhajítás: 1.Rudas Ferenoné Vasas 50.83, 2.Németh Bp.V.Meteor 45.68, 3.Dusnoki TFSE 44.65, 4.Bakainé Csepel 43.50, 5.Radnai TFSE 43.41, 6.Paulányi BRESC 41.40.

xxx

A CSEH-MAGYAR VIADAL EREDMÉNYEI

A Prágában, 1964.szeptember 18-19-én meg-tartott Csehszlovákia - Magyarország nem-zetek közötti atlétikai viadal eredményei:

400 gát: 1.Mandlik F. cs 52.2 "
2.Vértessy m 52.7 "
3.Matolin cs 53.3 "
4.Giczei m 53.4 "

F é r f i a k :

100 m.: 1.Csutorás m 10.6 mp.
2.Rozsnyai m 10.6 "
3.Kynos cs 10.7 "
4.Bende cs 10.8 "

200 m.: 1.Csutorás m 21.0 "
2.Mihályfi m 21.3 "
3.Trousil cs 21.5 "
4.Mandlik cs 21.6 "

400 m.: 1.Trousil cs 46.3 "
2.Gyulai m 47.4 "
3.Vána cs 47.6 "
4.Istóczy m 49.3 "

800 m.: 1.Jusa cs 1:49.1 p.
2.Kasal cs 1:49.3 "
3.Aradi m 1:49.4 "
4.Nagy m 1:52.4 "

1500 m.: 1.Odlozil cs 3:43.3 p
2.Salinger cs 3:47.9 "
3.Kiss m 3:48.6 "
4.Szekeres m 3:52.5 "

5000 m.: 1.Mecser m 13:52.8 "
2.Kiss m 14:08.8 "
3.Jurek cs 14:16.4 "
4.Brtn cs 14:22.2 "

10.000 m.: 1.Tomas cs 29:35.6 "
2.Sutó m 29:41.8 "
3.Teibus cs 29:48.2 "
4.Pintér m 30:06.2 "

110 gát: 1.Ceoman cs 14.7 mp
2.Cierny cs 14.7 "
3.Szabó m 15.2 "
4.Fluck m 16.4 "

3000 m.akadály: 1.Simon m 8:50.2 p
2.Holas cs 8:51.8 "
3.Mácsár m 8:53.4 "
4.Eichler cs 9:14.2 "

4x100 m.váltó: 1.Magyarország csapata 39.8 mp
/Rozsnyai,Csutorás,
Mihályfi, Rábai/ csucsbeállítás
2.Csehszlovákia csapata 40.0 mp
/Votrubeo,Trousil,
Kynos, Mandlik/

4 x 400 m.váltó: 1.Csehszlovákia csapat 3:07.6 p
/Vána,Matejka, Nedel-jak,Trousil/
2. Magyarország csapata 3:09.1 "
/Mátis, Mihályfi,
Gyulai,Csutorás/ országos csucs

Magasugrás: 1.Kribus cs 204 cm
2.Lánsky cs 201 "
3.Noszály m 198 "
4.Medovárszky m 195 "

Távolugrás: 1.Kalocsay m 762 "
2.Margitics m 760 "
3.Hutter cs 734 "
4.Bilek cs 717 "

<u>Hármasugrás:</u>			
1. Kalocsay	m	16.16	m
országos csúcs			
2. Nemsovsky	cs	15.85	"
3. Hornych	cs	15.36	"
4. Ivanov	m	15.11	"

<u>Rudugrás:</u>			
1. Tomasek	cs	485	cm
2. Jindra	cs	470	"
3. Tamás	m	420	"
4. Török	m	420	"

<u>Súlylökés:</u>			
1. Varju	m	19.16	m
2. Nagy	m	18.17	"
3. Skobla	cs	18.06	"
4. Smid	cs	17.57	"

<u>Diszkoszvetés:</u>			
1. Danek	cs	60.97	m
2. Zemba	cs	57.07	"
3. Szécsényi	m	54.77	"
4. Bakay	m	47.80	"

<u>Gerelyhajítás:</u>			
1. Kulcsár	m	80.35	m
2. Dusatko	cs	73.89	"
3. Silhan	cs	73.08	"
4. Krasznai	m	71.77	"

<u>Kalapácsvetés:</u>			
1. Eckschmidt	m	68.50	"
2. Zsivótzky	m	68.32	"
3. Matousek	cs	66.11	"
4. Rehan	cs	62.82	"

A férfi pontverseny eredménye:
108:104 csehszlovákia javára

Nő k:

<u>100 m.:</u>			
1. Lehocka	cs	11.6	mp
2. Nemesháziné	m	11.7	"
3. Heldt	m	11.9	"
4. Kucmanova	cs	12.4	"

<u>200 m.:</u>			
1. Lehocka	cs	24.0	mp
2. Nemesháziné	m	24.1	"
3. Heldt	m	24.3	"
4. Prikrylova	cs	24.8	"

<u>400 m.:</u>			
1. Munkácsi	m	54.4	mp
országos csúcs			
2. Kazi	m	55.1	"
3. Záková	cs	57.0	"
4. Duchoslavova	cs	58.6	"

<u>800 m.:</u>			
1. Kazi	m	2:05.2	p
2. Nagy	m	2:06.7	"
3. Záková	cs	2:09.5	"
4. Jehlicková	cs	2:12.1	"

<u>80 m. gát:</u>			
1. Prikrylová	cs	11.3	mp
2. Pethő	m	11.5	"
3. Kovács	m	11.5	"
4. Záborszó	cs	11.5	"

<u>4x100 m. váltó:</u>			
1. Magyarország csapata		45.6	mp
/Heldt, Nemesháziné, Kispálné, Such/			
2. Csehszlovákia csapata		46.4	"
/Duchoslavová, Prikrylová, Lehocka, Kusanová/			

<u>Magasugrás:</u>			
1. Zavadilová	cs	164	cm
2. Gulyás	m	161	"
3. Gelei	m	161	"
4. Jetmarová	cs	158	"

<u>Távolugrás:</u>			
1. Prikrylová	cs	607	cm
2. Kispálné	m	605	"
3. Kucmanová	cs	578	"
4. Kovács	m	572	"

<u>Súlylökés:</u>			
1. Bognár	m	15.57	m
2. Jámboorová	cs	14.86	"
3. Franková	cs	14.85	"
4. dr. Mikuss	m	14.31	"

<u>Diszkoszvetés:</u>			
1. Nemcová	cs	56.30	m
2. dr. Kleiberné	m	52.81	"
3. Stugner	m	52.41	"
4. Simánková	cs	51.06	"

<u>Gerelyhajítás:</u>			
1. Rudasné	m	54.52	"
2. Dusnoki	m	51.74	"
3. Zátokpová	cs	51.12	"
4. Hrbková	cs	43.37	"

A női pontverseny eredménye:
64:53 magyarország javára

A BUDAPESTI EGYESÜLETI BAJNOKSÁG ÁLLÁSA 1964 SZEPT. 10-én

Férfiak:

I. osztály

1. Bp. Honvéd	37.755	pont
2. U. Dózsa	29.666	"
3. BEAC	25.204	"
4. Bp. Vasas	24.545	"
5. MAFC	19.712	"
6. MTK	17.053	"
7. Vasas Izzó	16.766	"
8. Bp. Spartacus	12.719	"
9. Csepel SC	11.203	"
10. TFSE	11.057	"
11. VM. Közért	8.833	"
12. Előre	6.044	"

II. osztály

1. FTC	12.354	pont
2. Bp. Építő	7.834	"
3. Ganz. Mávag	6.669	"
4. Bp. V. Meteor	6.588	"
5. Tőrekvés	6.131	"
6. Bp. Petőfi	4.687	"
7. BVSC	4.653	"
8. Bp. Póstás	3.210	"
9. Budai Spartacus	2.761	"
10. Tipográfia	2.614	"

III. osztály

1. Kisb.HSC	3.377	pont
2. Bp.Medosz	2.415	"
3. BTT	2.098	"
4. Testvériség	1.521	"
5. MPSC	1.415	"
6. V.Ikarusz	1.278	"
7. BRESC	1.059	"
8. Egyetértés	969	"
9. XV.ker.Vasas	969	"
10. Siketek SC	941	"
11. Bp.HSC	716	"
12. Goldberger	196	"

Középiskolák

1. Petőfi gimn.	1.577	pont
2. Árpád gimn.	733	"
3. József A.gimn.	48	"

Iparitanuló Intézetek

1. 35. ITSK	780	pont
2. 2. TTSK	677	"
3. 1. ITSK	218	"

Sportiskolák

1. IV.ker. SI	1.206	pont
2. XVIII.ker. SI	976	"
3. XIV.ker. SI	672	"
4. XIII.ker. SI	531	"
5. VIII.ker. SI	517	"
6. XVIII.ker. SI	280	"
7. XVI.ker. SI	182	"
8. IX.ker. SI	96	"
9. I.ker. SI	94	"
10. XXI.ker. SI	54	"
11. XII.ker. SI	12	"

Nő k :

I. osztály

1. Bp.Honvéd	18.335	pont
2. U.Dózsa	15.257	"
3. BEAC	15.033	"
4. Bp.Vasas	13.828	"
5. TFSE	8.952	"
6. Csepel SC	8.457	"
7. MTK	8.067	"
8. FTC	7.143	"
9. MAFC	6.794	"
10. Bp. Petőfi	6.202	"
11. V.Izzó	5.202	"
12. Ganz Mátyás	2.085	"

II. osztály

1. Bp.V.Meteor	11.066	pont
2. Bp.HSC	4.725	"
3. Előre	3.565	"
4. Törekvés	3.098	"
5. BVSC	2.557	"
6. Bp.Spartacus	2.028	"
7. Bp.Építők	1.970	"
8. Budai Spartacus	1.633	"
9. Bp.Póstás	1.025	"
10. Egyetértés	770	"

III. osztály

1. BRESC	2.979	pont
2. MPSC	1.613	"
3. Testvériség	1.462	"
4. Vasas Ikarusz	1.207	"
5. XV.ker. Vasas	994	"
6. Tipográfia	975	"
7. Bp.Medosz	347	"
8. Vm.Közért	252	"
9. Siketek SC	113	"

Középiskolák

1. Petőfi gimn.	577	pont
-----------------	-----	------

Iparitanuló Intézetek

1. 35.sz. ITSK	1.315	pont
----------------	-------	------

Sportiskolák

1. XIV.ker. SI	2.269	pont
2. VIII.ker. SI	1.864	"
3. XIII.ker. SI	1.719	"
4. XVII.ker. SI	1.587	"
5. IV.ker. SI	1.435	"
6. IX.ker. SI	844	"
7. VII.ker. SI	734	"
8. XVIII.ker. SI	319	"
9. XXI.ker. SI	273	"
10. XVI.ker. SI	246	"



A VILÁG LEGJOBB 10 EREDMÉNYE

/1964.IX. 15-ig./

Közeledik az Olimpiai Játékok ideje. Mindenki érdeklődéssel figyeli a hazai és külföldi eredményeket. Ezekből igyekeznek versenyző, szakvezető, szurkoló következtetéseket levonni és az esélyeket latolgatni. Hogy ebben segítséget nyújthassunk, közöljük a rendelkezésünkre álló világgrangsor első tíz eredményét, melyet a Népsportból és a Leichtigkeit-ből állított össze Czapalay Gyula.

A szerkesztőség

FÉRFIAK :

100 m		
10,0	Esteves	Venezuela
10,1	Ijima	Japán
10,1	Figuerola	Kuba
10,1	Jerome	Kanada
10,1	Roberts	Trinidad
10,1	Jackson	USA.
10,1	Edwards	Trinidad
10,1	Herrera	Venezuela
10,1	Hayes	USA.
10,2	Allister	USA.
10,2	D.Jonson	Jamaica
10,2	Stebbins	USA.
10,2	Carr	USA.
10,2	Newmann	USA.
10,2	Blunt	USA.
10,2	Headley	USA.
10,2	Dudziak	Lengyelország
10,2	Polityikó	Szovjetunió
200 m		
20,1	Carr	USA.
20,4	Drayton	USA.
20,4	Ottolina	Olaszország
20,4	Hayes	USA.
20,4	Roberts	Trinidad
20,5	Rivers	USA.
20,5	Young	USA.
20,5	Stebbins	USA.
20,6	Poynter	USA.
20,6	Bell	USA.

- □ -

400 m

44,9	Larrabee	USA.
45,0	U. Williams	USA.
45,6	Cassel	USA.
45,7	Bernard	Trinidad
45,7	Tobler	USA.
45,7	Trousil	Csehszlovákia
45,7	Badensky	Lengyelország
45,8	Mottley	USA.
46,0	Archibald	USA.
46,0	Brightwell	USA.

- □ -

800 m

1:45,7	Groth	USA.
1:45,8	Keer	Jamaica
1:46,5	Myton	Jamaica
1:46,8	Siebert	USA.
1:46,9	Bulisev	Szovjetunió
1:47,1	Hoffmann	USA.
1:47,3	Sugden	USA.
1:47,4	Brightwell	Anglia
1:47,4	Lurot	Franciaország
1:47,4	Morimoto	Japán

- □ -

1500 m

3:38,1	O'Hara	USA.
3:38,8	Burleson	USA.
3:38,9	Grelle	USA.
3:39,1	Simpson	Anglia
3:39,5	Rynn	USA.
3:39,6	Davies	U. Zéland
3:39,8	Jazy	Franciaország
3:39,8	Baran	Lengyelország
3:39,9	Camien	USA.
3:40,0	Boulter	Anglia
3:40,0	Allousius	Belgium

- □ -

5000 m

13:38,0	R. Schul	USA.
13:38,6	Bolotnyikov	Szovjetunió
13:39,0	Clarke	Ausztrália
13:40,4	Baillie	U. Zéland
13:43,0	Larrieu	USA.
13:43,4	Roelants	Belgium
13:44,0	Lindgren	USA.
13:45,0	Orentas	Szovjetunió
13:45,6	Wiggs	Anglia
13:46,6	Scott	U. Zéland

- □ -

10000 m

28:39,6	Bolotnyikov	Szovjetunió
28:40,0	Dutov	Szovjetunió
28:40,6	Ivanov	Szovjetunió
28:41,6	Szkripnyik	Szovjetunió
28:41,8	Roelants	Belgium
28:47,2	Nyikityin	Szovjetunió
28:48,0	Gorniy	Szovjetunió
28:52,6	Cuburaja	Japán
28:54,0	Trifunov	Szovjetunió
28:56,0	Halberg	U. Zéland

Marathon

2:13:55,0	Heatley	Anglia
2:14:12,0	Kill	Anglia
2:15:17,0	J. Taylor	Anglia
2:15:25,0	Chudomell	Csehszlovákia
2:16:18,8	Abebe Bikila	Etiópia
2:16:19,2	Mamo Volde	Etiópia

2:17:11,4	Kimihara	Japán
2:17:38,6	Puckett	U. Zéland
2:17:46,0	Alder	Anglia
2:17:48,6	Teresava	Japán

- □ -

20 km gyal.

1:27:46,8	Reimann	NDK.
1:28:37,0	Adolph	NDK.
1:28:45,8	Matthews	Anglia
1:29:46,8	Lindner	NDK.
1:29:55,2	Bilek	Csehszlovákia
1:30:09,0	Agapov	Szovjetunió
1:30:12,0	Pathus	NDK.
1:30:27,0	Höhne	NDK.
1:30:54,8	Golubnicsij	Szovjetunió
1:31:17,0	Sperling	NDK.

- □ -

50 km gyal.

4:08:30,0	Pamich	Olaszország
4:12:06,8	Klimov	Szovjetunió
4:12:49,2	Höhne	NDK.
4:13:15,0	Ljunggren	Svédország
4:17:40,0	Nihill	Anglia
4:21:14,0	Middleton	Anglia
4:21:58,0	D. Thompson	Anglia
4:22:29,4	Ljungin	Szovjetunió
4:23:49,6	Sokowski	NDK.
4:23:49,8	Leuschke	NDK.

- □ -

110 m. gát

13,4	H. Jones	USA.
13,4	Hicks	USA.
13,6	Lingren	USA.
13,6	Davenport	USA.
13,7	B. May	USA.
13,7	Morgan	USA.
13,7	Bethea	USA.
13,7	Gilbert	USA.
13,8	Mihajlov	Szovjetunió
13,8	Rogers	USA.
13,8	Cerulla	USA.
13,8	Ottoz	Olaszország

- □ -

400 m gát

49,1	Cowley	USA.
49,4	Luck	USA.
49,8	B. Hardin	USA.
50,1	Staufer	USA.
50,2	Atterberry	USA.
50,3	Anyisimov	Szovjetunió
50,4	Roche	Ausztrália
50,5	Bethea	USA.
50,5	Wyatt	USA.
50,5	Tomminen	Finnország
50,5	Frinolli	Olaszország

- □ -

3000 akadály

8:31,8	Roelants	Belgium
8:35,2	Texereau	Franciaország
8:35,4	Beljajev	Szovjetunió
8:35,4	Span	Jugoszlávia
8:35,6	Narogyickij	Szovjetunió
8:35,6	Komarov	Szovjetunió
8:35,6	Aleksiajunas	Szovjetunió
8:37,6	Bantle	Szovjetunió
8:38,0	Herriot	Anglia
8:39,0	Vincent	Ausztrália
8:39,0	Döring	NDK.

Magasugrás:

224	Brumel	Szovjetunió
220	Czernik	Lengyelország
218	Charruthers	USA.
218	Thomas	USA.
217	Savlakadze	Szovjetunió
216,5	Ross	USA.
216,5	Rambó	USA.
216	Idriss	Csád
215	Ni Csi Csin	Kínai Népköztárs.
215	Hmarszkij	Szovjetunió

- o -

Távolugrás:

834	Boston	USA.
818	Ter-Ovaneszjan	Szovjetunió
816	Hopkins	USA.
809	Moore	USA.
804	Davies	Anglia
803	Barkovszkij	Szovjetunió
801	Mays	USA.
801	Vaupsas	Szovjetunió
801	Schinnick	USA.
798	Nickolas	USA.

- o -

Rúdugrás:

528	Hansen	USA.
515	Preusser	NDK.
511	Reinhard	NSZK.
510	Myers	USA.
509	Penel	USA.
508	Tork	USA.
502	Sokolowski	Lengyelország
500	Hein	USA.
500	Tomasek	Csehszlovákia
499	Pratt	USA.
499	Manning	USA.
499	Morris	USA.

- o -

Hármasugrás:

16,58	Tien Csao Csunk	Kínai Népközt.
16,51	Kravcsenkó	Szovjetunió
16,49	Okazaki	Japán
16,42	Davis	USA
16,37	Pedoszejev	Szovjetunió
16,29	Krivecz	NSZK.
16,28	Cicohina	Románia
16,26	Jaskolski	Lengyelország
16,25	Hinze	NDK.
16,23	Tomlinson	Ausztrália
16,23	Boase	Ausztrália

- o -

Súlylökés:

20,67	Long	USA.
19,78	Matson	USA.
19,50	Komar	Lengyelország
19,45	O'Brien	USA.
19,34	Lipsnis	Szovjetunió
19,31	Varju	Magyarország
19,10	Davies	USA.
19,09	Karaszjov	Szovjetunió
19,07	Mc.Grath	USA.
18,98	Roberts	USA.

- o -

Diszkoszvetés:

64,55	Danek	Csehszlovákia
62,94	Oerter	USA.
61,96	Babka	USA.
61,01	Weill	USA.
60,54	Silvester	USA.

60,06	Reimers	NSZK.
59,95	Haglund	Svédország
59,94	Begier	Lengyelország
59,87	Piatkowski	Lengyelország
59,72	Klockowsky	Lengyelország

Gerelyhajítás:

91,72	Pederson	Norvégia
85,03	Sidló	Lengyelország
84,89	Nikicsiuk	Lengyelország
84,42	Kinnunen	Finnország
83,85	Rasmussen	Norvégia
82,55	Lusis	Szovjetunió
82,24	Kulcsár	Magyarország
81,90	Salomon	NSZK.
80,87	Akszenyov	Szovjetunió
80,80	Vl.Kuznyecov	Szovjetunió

- o -

Kalapácsvetés:

69,67	Klim	Szovjetunió
69,55	Bakarinov	Szovjetunió
69,24	Conolly	USA.
69,01	Thun	Ausztria
68,77	Zsivótzky	Magyarország
68,37	Nyikulin	Szovjetunió
68,24	Kondrasov	Szovjetunió
67,90	Eckschmiedt	Magyarország
67,89	Baltovszkij	Szovjetunió
67,55	Husson	Franciaország

- o -

Tízpróba:

8641	Jang	Tajvan
8326	M.Bock	NSZK.
8156	Holdorf	NSZK.
8082	Walde	NSZK.
8026	Beyer	NSZK.
8014	Sztorozsenkó	Szovjetunió
7917	Ann	Szovjetunió
7842	V.Kuznyecov	Szovjetunió
7794	Hermann	USA.
7768	Jeisy	USA.

- o -

4 x 100 váltó

39,2	Franciaország
39,3	Olaszország
39,4	USA.
39,4	NDK.
39,5	Szovjetunió
39,5	Lengyelország
39,6	NSZK.
39,8	Venezuela
39,8	Magyarország
39,9	Ausztrália

- o -

4 x 400 váltó

3:03,4	USA
3:04,9	Anglia
3:06,0	Lengyelország
3:07,2	Csehszlovákia
3:07,3	Franciaország
3:07,3	Szovjetunió
3:09,4	NDK

- o -

N Ó K100 m

11,3	Klobukowska	Lengyelország
11,4	Cobian	Kuba
11,4	Popova	Szovjetunió

11,4	Lace	Szovjetunió
11,4	Nemesháziné	Magyarország
11,4	Meyer-Rose	NSZK.
11,5	Porter	U.Zéland
11,5	Itkina	Szovjetunió
11,5	Pollman	NSZK.
11,5	Pensberger	NSZK.
11,5	Tyus	USA.
11,5	McGuire	USA.
11,5	Raepke	NSZK.
11,5	Gorecka	Lengyelország
11,5	Kirszensztejn	Lengyelország

- o -

Magasugrás:

190	Balázs	Románia
179	Mason Brown	Ausztrália
179	WuFuSan	É.Korea
176	Rüger	NDK.
175	Gerece	Kanada
175	Kupferschmiedt	NDK.
175	Csenosik	Szovjetunió
175	Bieda	Lengyelország
175	Slaap	Anglia
174	Tsching	É.Korea

- o -

<u>200 m</u>	22,8	Burvill	Ausztrália
	23,3	Bennet	Ausztrália
	23,3	McGuire	USA.
	23,4	Balzer	NDK.
	23,6	Black	Ausztrália
	23,6	Arden	Anglia
	23,6	Cobian	Kuba
	23,6	Sobota	Lengyelország
	23,6	Gorecka	Lengyelország
	23,7	Carbon	Ausztrália
	23,7	Packer	Anglia
	23,7	Kirszensztejn	Lengyelország

- o -

Távolugrás:

670	Scselkanova	Szovjetunió
658	M.Rand	Anglia
655	White	USA.
649	Csujkó	Szovjetunió
648	Laufer	NDK.
646	Töien	Norvégia
645	Viscopoleanu	Románia
645	Hoffmann	NSZK.
640	Becker	NSZK.
639	Kirszensztejn	Lengyelország

- o -

<u>400 m</u>	53,0	Itkina	Szovjetunió
	53,4	Willis	Ausztrália
	53,4	Packer	Anglia
	53,8	Cuthbert	Ausztrália
	54,0	Griveson	Anglia
	54,0	Amoore	Ausztrália
	54,2	Schmiedt	NDK.
	54,5	Smith	USA.
	54,7	Morris	Jamaica
	54,8	Gardiner	Ausztrália

- o -

Súlylökés:

18,40	T.Press	Szovjetunió
17,54	Helmbold	NDK.
17,50	Zibina	Szovjetunió
17,29	Garisch	NDK.
17,21	I.Press	Szovjetunió
16,82	Hübner	NDK.
16,59	Young	U.Zéland
16,50	Zsdanova	Szovjetunió
16,36	Salagan	Románia
16,28	Nazarova	Szovjetunió
16,28	Bognár	Magyarország

<u>800 m</u>	2:03,7	Szkoboova	Szovjetunió
	2:03,9	Dupureur	Franciaország
	2:04,0	Dimitrijeva	Szovjetunió
	2:04,1	Erik	Szovjetunió
	2:04,4	Babinceva	Szovjetunió
	2:04,6	Muhanova	Szovjetunió
	2:04,8	Niscsuk	Szovjetunió
	2:05,3	Smith	Anglia
	2:05,5	Gurevics	Szovjetunió
	2:05,6	Nagy Zsuzsa	Magyarország

- o -

Diszkoszvetés:

58,82	T.Press	Szovjetunió
57,13	Lotz	NDK.
56,52	Mihajlova	Bulgária
56,19	Nemcova	Csehszlovákia
55,86	Limberg	NSZK.
55,83	Kuznyecova	Szovjetunió
55,53	Zolotuhina	Szovjetunió
55,22	dr.Kleiberné	Magyarország
55,16	Manoliu	Románia
54,94	Lorenz	NDK.

- o -

80 m.gát

10,5	Balzer	NDK
10,5	I.Press	Szovjetunió
10,5	Stamejcsics	Jugoszlávia
10,6	Kilborn	Ausztrália
10,6	Joda	Japán
10,6	Kuklova	Szovjetunió
10,6	Kopp	NSZK.
10,7	Diaz	Kuba
10,7	Kerkova	Bulgária
10,7	Bisztrova	Szovjetunió
10,7	Price	Anglia
10,7	Koseljova	Szovjetunió
10,7	Ciepla	Lengyelország
10,7	Chell	NSZK.
10,7	Pilatowska	Lengyelország
10,7	Diel	NDK.

- o -

Gerelyhajítás:

61,38	Ozolina	Szovjetunió
57,64	Gerhards	NSZK.
57,42	Schwable	NDK.
56,61	Kaladene	Szovjetunió
56,08	Diaconescu	Románia
55,46	Rudasné	Magyarország
55,38	Penes	Románia
55,03	Gorcsakova	Szovjetunió
55,01	Richter	NDK.
54,66	Schubert	NDK.

- o -

Ötpróba:

5194	I. Press	Szovjetunió
4995	Bisztrova	Szovjetunió
4823	Peters	Anglia
4815	M. Rand	Anglia
4790	Balzer	NDK.
4768	Exner	NDK.
4761	Frith	Ausztrália
4726	Becker	NSZK.
4717	Hoffmann	NSZK.
4717	Kardas	Szovjetunió

- o -

4x100 m váltó:

44,2	Lengyelország
44,4	USA.
44,5	NSZK.
45,0	Szovjetunió
45,1	NDK.
45,1	Magyarország
45,2	Anglia
45,6	Olaszország
45,8	Franciaország
46,1	Ausztrália

- o -

Az 1964. évi ORSZÁGOS IFJUSÁGI BAJNOKSÁGe r e d m é n y e iF é r f i a k :

100 m bajnok: Bátor István Csepel 10.7 mp,
2. Bodor FTC 10.9, 3. Petrovics BEAC 11.1,
4. Molnár DVTK 11.2, 5. Speer MTK 11.2,
6. Székely FTC 11.3

200 m bajnok: Bátor István Csepel 21.6 mp,
2. Petrovics BEAC 22.5, 3. Bodor FTC 22.6,
4. Horváth U. Dózsa 22.9, 5. Székely FTC 23.0,
6. Németh Orosházi gimn 23.3.

400 m bajnok: Horváth László U. Dózsa 50.1 mp,
2. Takács Gyöngy. Bányász 50.5, 3. Gécz SÜMSE
51.4, 4. Kovács MTK 51.4, 5. Hízó SZVSE 52.4,
6. Horváth BRESC 53.0.

800 m bajnok: Kovács Géza Kaposvári Tánicsics
g. 1:55.7 p., 2. Mohácsi MTK 1:56.2, 3. Aradi
Debr. Építők 1:57.2, 4. Holshauser Csepel
1:57.8, 5. Kiss V. Ikarusz 1:58.4, 6. Török
Bp. Honvéd 1:58.9

1500 akadály: bajnok: Magyar Károly BVSC
4:21.2, 2. Papp CVSE 4:26.7, 3. Puskás Misk.
Sportisk. 4:30.6, 4. Hajós PVSK 4:36.3,
5. Szivák CVSE 4:36.8, 6. Gécz U. Dózsa
4:37.3.

3000 m bajnok: Németh Balázs Bp. Vasas
8:37.0 p., 2. Peffer MTK 8:46.4, 3. Tóth
MAFC 8:50.0, 4. Szabó Bp. Honvéd 8:58.8,
5. Ács Kaposvári Tánicsics g. 8:59.4, 6. Szi-
lágyi Bp. Honvéd 9:13.4.

110 gát bajnok: Topor Béla Miskolci Sport-
isk. 14.7 mp, 2. Nyiregyházi Bp. Honvéd
14.7, 3. Ringhofer U. Dózsa 15.1, 4. Szabó
Debreceni Sportisk. 15.5, 6. Csavara Bp. V.
Meteor 16.7.

200 gát bajnok: Nyiregyházi György Bp. Hon-
véd 25.5 mp., 2. Timár U. Dózsa 26.1, 3. Ba-
laton BEAC 26.2, 4. Szabó Debreceni Sport-
isk. 26.8, 5. Ringhofer U. Dózsa 27.4,
6. Imreh Debreceni Sportisk. 27.4.

400 gát bajnok: Timár György U. Dózsa 56.0
mp, 2. Ringhofer U. Dózsa 56.6, 3. Balaton
BEAC 57.4, 4. Nyiregyházi Bp. Honvéd 58.0,
5. Szányi Nagy. Bányász 58.4, 6. Szabó Deb-
receni Sportisk. 58.8.

1500 m bajnok: Mohácsi Péter MTK 3:58.6 p.,
2. Szabó Bp. Honvéd 3:59.6, 3. Tóth MAFC
4:02.0, 4. Török Bp. Honvéd 4:06.2, 5. Peffer
MTK 4:06.6, 6. Ács Kaposvári Petőfi 4:08.5.

magasugrás bajnok: Szorád Péter Csepel
191 cm, 2. Tihanyi Soproni Széchenyi g. 188,
3. Szepesi Békéscs. Dózsa 184, 4. Weglárz
TFSE 180, 5. Kározi Csepel 180, 6. Pataki
Váci Vasas 180.

20

távolugrás: bajnok: Dékány Lajos Bp. Honvéd
681 cm, 2. Körösi Miskolci VSC 668, 3. Kiss
Váci Vasas 661, 4. Láng Komáromi Jókai g.
653, 5. Pető Bp. Honvéd 641, 6. Lukács Bp. Va-
sas 637.

hármassugrás bajnok: Dékány Lajos Bp. Honvéd
14.17 m., 2. Blazsek Szoln. MÁV 14.10, 3. Lu-
gosi MTK 14.00, 4. Pethő Bp. Honvéd 13.71,
5. Szekeres Szoln. MÁV 13.47, 6. Tona U. Dó-
zsa 13.29.

rudugrás bajnok: Kalmár Mihály Bp. Sparta-
cus 390 cm, 2. Anderle U. Dózsa 380, 3. Bot
U. Dózsa 370, 4. Hausz CVSE 340, 5. Seper Bp.
Vasas 340, 6. Andor Vasas 340.

súlylökés: bajnok: Fejér Géza Bp. Honvéd
18.71, 2. Faragó Orosházi Tánicsics g. 16.92,
3. Neményi Csongrádmegyei Sportisk. 15.36,
4. Teveli Bp. Vasas 14.63, 5. Dorogi Bp. Honvéd
14.60, 6. Téglá SZVSE 14.17

diszkoszvetés: bajnok: Fejér Géza Bp. Honvéd
61.67 m., 2. Téglá SZVSE 58.71, 3. Faragó
Orosházi Tánicsics g. 53.53, 4. Erdei V. Izzó
49.70, 5. Teveli Bp. Vasas 48.81, 6. Buzás V.
Izzó 47.53.

gerelyhajítás: bajnok: Csik József Bp. Pető-
fi 66.02 m., 2. Voltai MAFC 55.80, 3. Gen-
tischer Dunaujv. Kohász 55.41, 4. Tolnai Mis-
kolci Sportisk. 53.80, 5. Nagy Debr. Építők
53.73, 6. Buzás V. Izzó 53.12.

kalapácsvetés: bajnok: Schweighard Gyula
TFSE 58.10 m., 2. Nyitrai Szoln. MÁV 51.58,
3. Némedi SÜMSE 50.50, 4. Kiss U. Dózsa 49.83,
5. Póczos Ózdi Kohász 48.61, 6. Gremsperger
Bp. Honvéd 48.10.

10 km. gyaloglás: bajnok: Bereczki Ferenc
DEAC 49:33.8 p., 2. Kovács Csepel 51:51.6,
3. Arányi SZVSE 52:13.8, 4. Tamási Csepel
55:37.8, 5. Pándi SZVSE 55:42.2, 6. Kovács
Orosházi Kinizsi 56:56.6.

N ő k :

100 m: bajnok: Kovács Annamária Bp. Honvéd
12.2 mp, m, 2. Kovács Ózdi Kohász 12.4,
3. Buskó DVTK 12.4, 4. Pethő Bp. Honvéd 12.5,
5. Halmai BVSC 12.6, 6. Rusits Bp. Vasas 12.6.

200 m: bajnok: Kovács Ilona Ózdi Kohász
26.4 mp., 2. Halmai BVSC 26.5, 3. Buskó DVTK
26.5, 4. Bringmann Gyulai MEDOSZ 26.7,
5. Borbás Ózdi Kohász 26.7, 6. Mayer ZTE
27.5.

400 m. bajnok: Szenteleki Sára Szombath.
Haladás 57.0 mp., 2.Velekei Bp.Előre 29.6,
3.Prohászka Komló Bányász 61.2, 4.Kulcsár
Pécsi Sportisk. 61.6, 5.Bessenyei U.Dózsa
61.7, 6.Tóth-Lőrincz Bp.Honvéd 62.1.

800 m. bajnok: Szenteleki Sára Szombath.
Haladás 2:17.2 p., 2.Tóth-Lőrincz Bp.Hon-
véd 2:21.5, 3.Prohászka Komló Bányász
2:24.4, 4.Kiss U.Dózsa 2:24.8, 5.Szigeti
Egri Dózsa 2:27.2, 6.Ferenczi Törökves
és Szabó Pécsi Sportisk. 2:30.1

80 m.gát: bajnok: Pethő Mária Bp.Honvéd
11.4 mp., 2.Kovács Bp.Honvéd 11.8, 3.Köves
Pécsi Sportisk. 12.4, Varga MTK 12.4, 5.Szé-
kely Pécsi Sportisk. 12.7, 6.Hornák ASI
12.8

magasugrás: bajnok: Gulyás Ágota MAFC 161
cm, 2.Várkonyi SZEAC 155, 3.Zuba Bcs.Dózsa
152, 4.Andor Bp.Vasas 152, 5-6.Lázár Bp.
Honvéd és Szunyogh Szoln.MÁV 145.

távolugrás: bajnok: Kovács Annamária Bp.
Honvéd 545, 2.Hornák ASI 545, 3.Gulyás
MAFC 540, 4.Kulcsár Pécsi Sportisk. 528,
5.Bruzsnyák Szabolcs Sportisk. 520,
6.Buskó DVTK 512.

súlylökés: bajnok: Nagy Judit Váci Vasas
13.16, 2.Németh Bp.V.Meteor 12.61, 3.Pau-
lányi BRESC 12.48, 4.Giber Bp.Honvéd 12.22,
5.Nagy Bcs.Dózsa 11.59, 6.Zuba Bcs.Dózsa
10.74.

diszkoszvetés: bajnok: Ircsik Ágnes Csepel
39.20 m., 2.Pusztai Bp.V.Meteor 38.41,
3.Kriskó Csepel 38.12, 4.Német Bp.V.Meteor
37.96, 5.Nagy Váci Vasas 35.10, 6.Kovács
Debr.Sportisk. 34.53

gerelyhajítás: bajnok: Németh Angéla Bp.V.
Meteor 44.34, 2.Bakainé Csepel 44.10,
3.Putankó Bp.Honvéd 41.25, 4.Paulányi BRESC
40.78, 5.Simkó Bp.Vasas 40.72, 6.Schöller
Szhelyi Haladás 37.22

AZ ORSZÁGOS SERDÜLŐ BAJNOKSÁG EREDMÉNYEI:

f é r f i a k :

100 m.sikfutás: 1.Báthori Viktor MTK 11.4 mp., 2.Botta U.Dózsa 11.4., 3.Sebestyén
Vasas 11.6., 4.Csák Békés m. SI 11.7., 5.Széll Bp.V.Meteor 11.9.,
6.Reizinger Józsefv.SI 11.9.

400 m.sikfutás: 1.Kovács Géza Kaposv.Táncsics g. 51.4 mp., 2.Baji Békés m. SI 54.7.,
3.Novikov Szeksz.Dózsa 55.1., 4.Viszka Miskolci SI 55.2., 5.Podoletz
Vasas 55.5., 6.Puskás ASI 55.6.

1000 m.sikfutás: 1.Varga Nándor P.Dózsa 2:44.5 p., 2.Jakabos P.Dózsa 2:45.3, 3.Maracska
Székesf.MÁV 2:45.7., 4.Horváth Csepel 2:47.6., 5.Gyémizse P.Dózsa
2:47.7., 6.Seres Gy.MEDOSZ 2:48.7.

100 m.gátfutás: 1.Báthori Viktor MTK 14.1 mp., 2.Millasin Bp.Honvéd 15.1., 3.Héda
BVSC 15.5., 4.Csák Békés m.SI 15.5., 5.Kalotai IV.ker.SI 16.4.

Magasugrás: 1.Burai Géza Debr.SI 176 cm., 2.Szmodics Bp.Honvéd 172., 3.Csapó Vasas
172., 4.Ösz FTC 169., 5.Hollósi Szomb.SI 169., 6.Pajor Váci Vasas és
Daragó Misk.SI 160.

Távolugrás: 1.Sebő László Bács m.SI 648 cm., 2.Bukovecz IV.ker.SI 640., 3.Pajor
Váci Vasas 640., 4.Buzás Szoln. MÁV 635., 5.Burai Debr.SI 614.,
6.Máthé Békés m.SI 606.

Rudugrás: 1.Kulisch János P.Dózsa 310 cm., 2.Erdélyi Bp.V.Meteor 300., 3.Tóth
Ózdi Kohász 300., 4.Tóth I. XVII.ker.SI 300., 5.Tóth Sz. XVII.ker.SI
és Marosi Debr.Építők 280.

Súlylökés: 1.Győrik Gyula Váci Vasas 13.95 m., 2.Belső Csepel 13.38., 3.Riszt
PVSK 13.28., 4.Tolnai Misk.SI. 13.03., 5.Gremsperger Bp.Honvéd 12.70.,
6.Weipert Bp.Petőfi 12.62.

Diszkoszvetés: 1.Oszwald Tamás Bp. Honvéd 40.14 m., 2.Weipert Bp.Petőfi 40.09.,
3.Győrik Váci Vasas 39.00., 4.Belső Csepel 38.46., 5. Tolnai Misk.SI
37.84., 6.Regős Vasas 37.48.

Gerelyhajítás: 1.Tolnai Lajos Misk. SI 53.64 m., 2.Vojna Vasas 50.71., 3.Melczér
Debr.SI 50.13., 4.Kovács Bp.Honvéd 46.21., 5.Báthori MTK 46.04.,
6.Milankovics Bp.Építők 44.48.

Kalapácsvetés: 1.Gremsperger Attila Bp.Honvéd 54.36 m., 2.Schweickhardt Szegedi SI
50.71., 3.Csóka U.Dózsa 49.04., 4.Vajna Vasas 45.83., 5.Hivesi U.
Dózsa 45.09., 6.Mányi Debr.Építők 42.43.

N ö k :

100 m.sikfutás: 1.Marosvári Mária Szegedi SI 12.7 mp., 2.Tóth Józsefv.SI 12.9.,
3.Kovács MTK 12.9., 4.Balogh II.ker.SI 13.1., 5.Woth Bp.Spart 13.1.,
6.Horváth IV.ker.SI 13.2.

400 m.sikfutás: 1.Velekei Márta Bp.Előre 60.4 mp., 2.Kulcsár Pécsi SI 61.4., 3.Somo-
gyi Bp.Honvéd 62.6., 4.Laczó U.Dózsa 62.6., 5.Franyó Bcs.Dózsa 63.6.,
6.Pazonyi Szabolcs SI 64.1.

- 80 m.gátfutás: 1.Hornnyák Anikó ASI 12.4 mp., 2.Dudás XIV.ker.SI 12.5., 3.Kiss Bp. Honvéd 12.9., 4.Németh U.Dózsa 13.0., 5.Szónyi József SI 13.3., 6. Bakos Debr.SI 13.4.
- Magasugrás: 1.Sáti Erzsébet Szegedi SI 152 cm., 2.Halász József SI 149., 3.Schler XVII.ker.SI 145., 4.Gürbe Makói VSE 140., 5.Tóthfalusi II.ker.SI.140., 6.Szórád Csepel 140.
- Távolugrás: 1.Hornnyák Anikó ASI 528 cm., 2.Papp Ormosbányai Bányász 515., 3.Jandala Pécsi SI 512., 4.Dudás XIV.ker.SI 507., 5.Kovács MTK 493., 6. Farkas Békés m.SI 490.
- Súlylökés: 1.Nyitrai Zsuzsa Misk.SI.10.78 m., 2.Putankó Bp.Honvéd 10.25., 3.Bori Bp.Honvéd 10.19., 4.Tóth MTK 9.78., 5.Kubász XIV.ker.SI 9.78., 6.Bödös BRESK 9.69.
- Diszkoszvetés: 1.Krupity Ilona Bajai MTE 32.36 m., 2.Nyitrai Misk.SI 31.88., 3.Ceglédi MTK 41.42., 4.Skultéti Gy.MEDOSZ 30.31., 5.Sárosi 35.sz. TTSK 29.32., 6.Buzás Bp.V.Meteor 28.41.
- Gerelyhajítás: 1.Tóth Magda MTK 37.45 m., 2.Putankó Bp.Honvéd 35.88., 3.Lengyel Szabolcsi SI 34.73., 4.Nyitrai Miskolci SI 33.89., 5.Jakab Gyöngyösi Bányász 33.06, 6.Mészáros Szoln.MÁV 32.06.

- o -

VÁLOGATOTT ATLÉTÁINK

Összeállította: László István

III.rész

Tilkovszky Ibolya, 1. Gremingerné	1947-48	Rf, V	5	/O 1/
Tima Ferenc SzEAC	1913-24	D	5	/O 1/
Toldy Sándor FTC				
Tolnai Ilona, 1. Rákheleyné	1949	H	1	
Tompay Olivér Vasas	1941-43	M	2	
Tordai Gyula MAFC	1957-60	Rf, V	8	
Tóth Béla Sz.MÁV, Tata, Bányász	1963	Rf, V	2	
Tóth Gyula SzVSE	1930	Rf, V	1	/Vb 1/
Tóth Irén TFSC	1960	T	1	
F.Tóth Julia, Gy.Dózsa	1934	Kf	2	
Tölgyes Ferenc Hubertus	1951-52	Kf	3	/O 1/
Tölgyesi Vilmos Cs.Vasas	1959-63	R	8	
Török István BEAC, MAFC	1960-62	Gf, V	10	
Török László U.Dózsa	1957-62	Gf	17	
Turóczy Árpád MÁVAG, Bp.Honvéd	1912	D	2	/O 1/
Ujlaky Rezső Tor.AC	1948-50	G	7	
Umbrai Katalin TFSE, MTK	1934-40	Kf, V	16	/O 1, E 1/
Vadas József, ARAK, MAC, O.K.	1949-56	Rf, V	24	/O 2, E 1/
Varasdi Géza Cs.MTK, Cs.Vasas	1956-59	Kf, A	14	
Varga Gyula, Bp.Dózsa, U.Dózsa	1963	K	1	
Varga Sándor Bp.Honvéd	1955	G	1	
Varga I. Szilvia Bp.V.Lobogó	1906	T, Ö	1	/O 1/
Vargha Pál MAC	1957-63	S	21	/E 2/
Varju Vilmos VM KÖZÉRT	1912	Hf	1	
Váradi Mihály BEAC	1953-58	Gf	4	
Várkonyi Zsuzsa Bp.V.Lobogó, MTK				
Várszegi József TFSC, MAC, GSE, Vasas, Bp. Vasas	1931-52	G	43	/O 3, E 2/
Vermes Vilmos BBTE, Vasas	1939-47	T	9	/E 1/
Veszelyovszky László Gy.Vasas	1956	M	1	
Vékony Ilona TFSE	1947	M	3	
Vértess Ferenc ESC	1933	Hf	3	
Vértessy Katalin TFSC, BBTE	1930-35	Gf, M, T, V	7	/Vb 2/
Vértessy Miklós BEAC	1963	Gf	4	
Vigh Erzsébet, Krebsz Sándorné Bp.Bástya, Bp.V.Lobogó, MTK, Vasas	1952-62	G	25	/O 1, E 1/
Villányi Julia Bp.Dózsa	1952	M	1	
Villányi Károly BBTE	1926	Kf	1	
Villási Károly Dk.Magyarország	1947	Kf	3	
Vizvári Sándor Dor.AC, BSZKRT	1934-37	Rf	3	
Voki József Testvériség, Bp.Vasas	1947-51	S	2	
Vörös Vince MTE	1913-14	Hf	3	
Vuosio Mária 1. Magdáné				
Wardener Iván MTK	1902-14	M	4	/O 1/

Weil Ádámné MTK	1958-61	T	4
Wiczlán Klára Bp.Honvéd	1951-57	D	4
Widder Györgyi BEAC	1932	Rf,V	1
Wieland Magdolna TFSC	1930	Rf,V	1 /Vb 1/
Wiesner Frigyes I. Mezey			
Zajki Tibor Bp.Bástya, Bp.V.Lobogó	1952-54	T	9
Zalavári Ferenc SzTVSEmSz VSE,Szeg. Lok. Szeg.Törekvés	1947-58	Hf	7
Zarándi László TF DISZ, TF Haladás Bp.Haladás	1950-56	Rf,V,M	20 /O 1, E 1/
Zubek Ilona PSE	1947-48	Kf, Gf	4
Zsitvai Zoltán TFSE, MTK, Textiles, Bp.Bástya, Bp.V.Lobogó	1946-54	R	11 /O 1/
Zsitvay Zoltán BBTE	1930-36	Rf,Kf,V	12 /O 1/
Zsivótzky Gyula, TF Haladás, TFSE, U.Dózsa	1956-63	K	31 /O 1, E 2/
Zsolnai Julia Testvériség, Vasas	1947-49	D	6
Zsuffka Viktor MAC	1929-41	X	28 /O 1, E 2/

o - o - o -

Id.Arady János észrevétele nyomán köszönettel egyeztetettük nyilvántartásunkat és az Atlétikai Híradóban megjelent közleményeket. Sajnos, néhányan kimaradtak a közölt névsorból. Szíves elnézésüket kérjük s ezuttal pótoljuk a gépelési hiányosságokat és javítunk néhány elírást is.

1963-ig tehát még a következő atlétáink képviselték nemzeti színeinket:

Aradi János, MAC	1939	Kf	1
Bánsági Teréz, Bp.Dózsa, U.Dózsa	1954-59	Kf,V	7
Csáki Erzsébet, PSE, Vasas	1949-50	M	3
Góby József, BBTE	1940-41	M	3
Görkői János, BBTE	1937-43	Rf,V	10
Hemela György, Bp.Vasas	1956	M	4
Marosi László, Testvériség, Rp.VSK	1941-50	Kf	10
Nádasdi Pál, DiMÁVAG	1940-41	Gf	3
Szemere János, MAC	1912-14	R	3
Hidas Ödön Hires Ödön néven, Rózsavölgyi Jánosné Rózsavölgyi János néven került közleményünkbe.			
Szekeres Béla 1959-ben volt először válogatott.			

E kiegészítés és javítás révén válogatott atlétáink sora az Atlétikai Híradó lapjain is teljessé vált. Legközelebb az 1964-ben szerepelt válogatottak névsorát közöljük.

-László István-



Az „EZÜST GERELY” örökös vándordíj

1964. évi sportfotó pályázatának kiírása

A magyar sportvezetés a sportélettel foglalkozó kiváló művészeti alkotások elismerésére 1962-ben "Ezüst gerely" örökös vándordíjat alapított. Ez az idők folyamán mind nagyobb népszerűsége telt szert. A hagyományos évi pályázatokra egyes alkotók előre készülnek, ezért az MTS Országos Tanácsa úgy határozott, hogy a kiírásokat, a hosszabb felkészülési lehetőségek biztosítása érdekében, korábban hozza nyilvánosságra. Így az 1964. évi fotó pályázat feltételeit az alábbiakban közöljük:

Az "Ezüst gerely" örökös vándordíj 1964. évi sportfotó pályázatán olyan sportfotóval lehet résztvenni, amely a tárgyévben készült és témáját a sportélet területéből meríti.

Pályázni fekete-fehér és színes riport vagy komponált felvételekkel lehet. A beküldendő képek legkisebb mérete 18 x 24 cm, vagy a legjobb kép kivágást figyelembe véve, ezt a méretet megközelítő nagyságú fotó.

A pályázaton hivatásos és amatőr fotós egyaránt résztvehet.

A pályázaton egy-egy szerző legfeljebb hat képpel vehet részt, melyből a pályázó tetszésére van bízva, hogy mennyi a fekete-fehér és mennyi a színes.

A pályázat kategóriái:

- a/ "Az 1964. év legjobb sportriport fotója"
b/ "Az 1964. év legjobb, komponált sportfotója"

c/ "Az 1964. év legjobb színes sportfotója"

A pályázaton való részvétel:

Pályázni az MTS Országos Tanácsa Agitációs és Propaganda osztályától /Bp.V., Rosenberg házaspár-u. 1.sz./ igényelt nevezési lappal lehet. A nevezési lapokat lezárta, de jeligével ellátott borítékban, 1964. év december 31-ig kell a fenti osztályra leadni.

A pályázat bírálata:

A pályázatra beküldött képeket az MTS Országos Tanácsa által felkért bizottság bírálja el.

A bizottság javaslata alapján itéli oda a MTS Ügyvezető Elnöksége az egyes kategóriák győztesének a díjat és ezekből "Az 1964. év legjobb sportfotója" címet és díjat.

A pályázat díjazása:

Az egyes kategóriák győztes fotóinak szerzői az "Ezüst gerely" plakettet, "Az 1964. év legjobb sportfotója" szerzője az "Ezüst gerely" díjat nyeri.

Az év legjobb fotójának címe és szerzőjének neve a Sportmuzeumban elhelyezett örökös vándordíjba bevésésre kerül.

A díjakat az MTS Országos Tanácsa 1965. év március 30-ig ünnepélyes keretek között adja át a győzteseknek.



MÉRKŐZÉSEKRE

VERSENYEKRE

**elővételnél megveheti
belépőjegyét a**

**SPORT-
JEGYIRODÁBAN**

BUDAPEST, VI. NÉPKÖZTÁRSASÁG UTJA 4.

TELEFON: 124-234