

ATLETIKAI

Híradó



Farkas Pál :	Ujra fellelé
Korda István :	Mit mondtak az olimpiai helyezettek edzői ?
Dr.Sidorowicz :	Az ifjúsági edzések sajátosságai
Tusz Ferenc :	Az ugrások kitámasztásának elemzése
Korda István :	A Budapesti Honvéd nevelő munkája
Farkas Pál :	Az osztrák-magyar női utánpótlás viadaláról
Tusz Ferenc :	Az osztrák-magyar férfi utánpótlás viadaláról
Dr.Günther Bernhard :	Az ifjúsági versenyzők fejlődésének kritikus időszaka
Nyirő György :	Kell-e az atlétikában Ifjúsági Európa Bajnokság ?
Korda István :	Atlétaberkekből
Az ifjúsági és serdülő összetett bajnokság eredményei	
Az országos váltóbajnokság eredményei	
Szövetségi közlemények, tudnivalók	

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

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

ATLÉTIKAI HIRADÓ

VIII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1964 11.SZÁM

Újra felfelé

Befejeződtek a XVIII. Nyári Olimpiai Játékok.

"SAJONARA" - "Viszontlátásra" - hirdette a tokiói stadion eredményjelző táblája a záróünnepség utolsó perceiben.

Négy év múlva Mexikóban látják egymást újra a világ legjobb sportolói, hogy újra megmérkőzzenek az olimpiai elsőségért és az értékes helyezésekért.

Sok jóslgatás, találgatás előzte meg a magyar atléták olimpiai szereplését. Voltak "biztos tippek", papirformák, elgondolások itthon is és külföldön is. A külföldi szaklapok nem egy alkalommal foglalkoztak a legjobbak küzdelmeiből kikerülő győztesek neveinek felsorolásával, a "leendő" új olimpiai bajnokokkal. A "jóslgatások" legnagyobb százalékbán nem váltak be. Új nevek, kevéssé ismert nemzetek fiai küzdöttek fel magukat és szereztek meglepetéseket. Alig volt atlétikai versenyszám, amely a várt versenyző győzelmét hozta volna.

A tokiói olimpia a meglepetések olimpiája volt.

Mi itthon csak szerényen mérlegeltünk. Atlétikánk az utóbbi évtizedben egyes számokban nem fejlődött eléggé, másokban a nemzetközi színvonal világméretű emelkedését nem követjük.

A hivatalos nyilatkozatok és a sajtó sem foglalkozott - igen helyesen - a biztos helyezésekkel. Mindannyian vártuk, hogy a magyar sportküldöttség tagjai becsülettel helytállnak, tudásuk legjavát adják és mindent elkövetnek, hogy a nagy világversenyen méltóan képviseljék színeinket.

Hosszunak tűnt a bucsu utáni két hét. Türelmetlenül várták a távolból érkező híreket. Meglepetéssel olvastuk a külföldi jobbnál-jobb eredményeket.

Féltünk és aggódtunk. De ismertük sportolóinkat, tudtuk, hogy a nagy küzdelemben nem vallanak szégyent. Küzdeni tudásuk magásra emeli zászlónkat.

Igy is történt. A magyar sportolók jól küzdöttek. Olyan eredményekkel lepték meg a világot, amelyek méltán váltották ki az elismerést. 94 nemzet közül a hatodik helyen végeztünk.

E szép sikerekben nem kis részük volt az atlétáknak is. Eredményeik alapján négyszer kuszott fel lobogónk a dicsőséget jelző harsona hangjaira.

Voltak kellemes meglepetések, voltak csalódások. Egyesek önmagukat multák felül, egyéni és országos csúcseredménnyel harcolták ki értékes helyezéseiket és sokszor nagy küzdelemben utasították maguk mögé a náluk sokkal esélyesebb versenyzőket. Jó felkészülésük, nagy akaraterejük és kiváló küzdeni tudásuk jutalma volt a lobogó valamelyik foka, az igen értékes helyezés.

A magyar atlétatársadalom nevében gratulálunk nekik és kívánjuk, hogy a jövőben is jó egészségben, erőben sportolhassanak tovább és öregbítsék atlétikánk hírnevét.

De kik is azok, akik kiváló teljesítményeikkel hozzájárultak a pontversenyben szerzett 6. helyünkhöz?

Megkérdezzük edzőiket, hogyan készültek, mit vártak tőlük. De nyilatkoznak maguk a versenyzők is. Elmondják a verseny lefolyását és mindazt, amit a versennyel kapcsolatban tapasztaltak.

Azt hiszem, érdekesek és tanulságosak lesznek a beszámolók.

Mindezeket - részleteiben - a legközelebbi, olimpiai számunkban mélyrehatóan ismertetjük. Közülük majd az olimpiai atlétikai versenyek eredményeit is./

Farkas Pál

A magyar atléták szép eredménnyel szerepeltek a tokiói olimpiai játékokon. Számos értékes helyezéssel járultak hozzá küldöttségünk értékes szerepléséhez. Az 3 sikerük edzőjük sikere is. Vajon hogyan fogadták az első híreket versenyzőik nagysikerű eredményéről? Ezt szeretnénk most olvasóink számára néhány mondatban visszaadni:

Antal Márta 58.27 m-es országos csuccsal ezüstérmét nyert. Edzője, Várszegi József, így nyilatkozott:

- Csehszlovákiában, Pozsonyban voltam a Vasas atlétákkal. Azon a bizonyos reggelen versenyzőim berohantak a szobámba, ráügáltak és ezt kiabálták: "Józsi bácsi, Márta második lett". Őszintén megvallom, nem is a helyezésen csodálkoztam, hanem az eredményen. Ki várta ezt? Meglepett és nagyon boldog voltam. 57.78-ra tartottam képesnek. Ennek a számnak érdekes története van. Tatán voltunk, ahová az olimpiai ruhákat egy Warszawa gépkocsi hozta. Meglátam a rendszámát /57.78/ s a táblára mutatva így szóltam Mártához: "Látja, ennyire képes Maga is".

De úgy látszik a kabala-szám nem volt hatással Mártira. Másikat nézhetett, amin ez állt: 58.27!

-o-o-o-

Kulcsár Gergely 82.32 méteres új magyar csuccsal lett második. Edzője, Koltai Jenő ezeket mondta:

- Gergelynél így számoltam: 82-83 méterre képes. Pedersen meglehetősen bizonytalan. Ha kiesik a döntőből, nyitva az ut Gergelynek.

Utban voltam a TF felé, így nem hallottam a rádió első jelentéseit. Feleségem felhívott telefonon a Főiskolán és közölte az örömhírt. Nagyon boldog voltam!

Zsivótzky Gyula ezüstérmét 69.09 méterrel nyerte. Edzője, Harmati Sándor így nyilatkozott:

- A döntő reggelén hideg, esős időre ébredtünk. Neki nem kedvezett a rossz idő. Aggodalmunk bevált, nem tudta elérni legjobbját. Az idő a nehézsúlyuaknak kedvezett. En így is örültem, hiszen annak idején a kórházi ágy mellett ki merte volna ezt is remélni! -

- o -

Varju Vilmos 19.39 méterrel a harmadik helyen végzett. Edzője, Tamás László ezeket mondta:

- Olyan szerencsés helyzetben voltam, hogy magam is végignézhettem az "óriások" küzdelmét. Titokban reménykedtem a harmadik helyben, bár ezt nem tudtuk megmondani, hogy a három amerikai, valamint Lipsnis és Komár közé hová tud Vili beékelődni.

Note inkább két érdekes epizódot mesélek el röviden. Mikor O'Brien ledobta a hatodikát, Vilminek már megeredtek a könnyei. Zsiga pedig hatodik dobásra multa felül Karaszinovit. Közvetlen utána a két magyar versenyző összeütközött és együtt ugráltak a magasba. Az egész olyannak tűnt, mint egy mackótánc...

Nagy Zsuzsa 2:03.5 mp-es országos csuccsal negyedik lett. Edzője, Béres Ernő elmondja:

- Amikor az edzők megkérdezték, mit remélek, azt mondtam: "harmadik futásra 2:04-re képes". Nem akarták elhinni. Igen küzdőképes, jó versenyzőtípus. Kulcsár Gergelyhez és Antal Mártához hasonlítom.

Tulajdonképpen már abba akarta hagyni. Férjhez ment, gyermeket szült. Férje - Szabó Ambrus, aki maga is futó volt - és az én rábeszélésemre még felkészült az olimpiára azzal, hogy utána abbahagyja. Véleményem: az olimpia sok mindent bizonyított képeségeiről. A budapesti Európa-bajnokságra feltétlen készülni kellene.

- o -

Munkácsi Antónia 54.4 mp-es csuccsal a negyedik helyet szerezte meg. Edzője, Kertész Tibor ezeket mondta:

- Otthon a rádióból hallottam meg először az eredményt. Szinte megzavarodtam. Csengett a telefon. Felvettem és nagy zavaromban így szóltam a kagylóba: "Atlétika!" Szerencsére Antónia bátyja volt, különben ugyancsak elcsodálkozott volna az illető a különös jelentkezésen. Egyszóval boldog vagyok. Hogyan tovább? A legközelebbi cél még a 400, az EB-re azonban 800 méter a tervünk.

- o -

Nagy Zsigmond 18.88 méterrel ötödik lett. Koltai Jenő:

- Zsigától Tokióból kaptam egy lapot, amelyben ez állt: "Már valószínű tul leszek a versenyen, mire Jenő bácsi ezt a lapot megkapja. Csak annyit: szereplésemmel szeretném megmutatni, mennyire szeretem mestereimet".

A lapot előbb kaptam meg, mint ahogy a súlylökő versenyek megkezdődtek. Zsiga nagyon-nagyon megörvendeztetett megleghangú lapjával. De még jobban a később hozott eredményével. Ez Kulcsárénál is nagyobb meglepetésként hatott.

- o -

Szécsényi József 57.23 méterrel az ötödik helyen végzett. Edzője, dr. Bácsalmási Péter örömmel ujságolta:

- Irásba adtam, hogy 57.50 méterrel döntőbe lehet kerülni. Már az edzéseken látszott, hogy Jóska képes megfelelni ennek a követelménynek, de természetesen számoltam azzal, hogy egy olimpiai mezőnyben nem sikerülhet minden százszázalékosan.

Az eredményről a televízió stúdiójában munka elvégzése közben értesültem. Így szóltam munkatársaimhoz: "adjatok félóra pihenőt, hadd örüljek egy kicsit!"

Korda István



Az ifjúsági edzések sajátosságai

Számos orvosi megállapítás szerint - és ezt az edzői megfigyelések is igazolják - minden túl intenzív, vagy fejlettségi foknak és az adott szervezet képességeinek meg nem felelő edzésadagolás a szimpatikus idegrendszer túlzott igénybevételét eredményezi. Ez óhatatlanul maga után vonja a két rendszer igen pontos együttműködésének felbomlását. Megbomlik a vegetatív idegrendszer egyensúlya, mely sok formában jelentkezik. Eleinte csak ideiglenes zavarok lépnek fel, később ezek állandósulnak.

Fiatal versenyzőknél az adott szervezet számára viszonylag gyenge, mindennapos és közönséges jelenségek is igen gyakran indokolatlanul erős reakciót váltanak ki. Az egyensúly megbomlása legkorábban a vérkeringési rendszer működésében válik nyilvánvalóvá. A versenyzőknél ez a legkülönbözőbb jellegű öltethi a gyors szívdobogástól a szívinfarktus jellegzetességeit magán viselő rosszullétekig.

Ifjúsági versenyzőknél a leggyakoribb zavarok a szívműködésben figyelhetők meg. Éppen ezért ismerhetők fel legkönnyebben. Az ilyen versenyzők rendkívül érzékenyek, úgy félnek az orvosi vizsgától, mint a tűztől. Azt állítják, hogy csak a vizsgálatkor gyorsul meg szívműködésük. Tudják, hogy az orvosok náluk magas vérnyomást és különböző szívzörejekeket állapítanak meg, ezért szeretnék elkerülni a vizsgálatokat.

Mindezek bizonyítására két olyan esetet szeretnék megemlíteni, melyek ifjúsági válogatottunk tagjaival történt.

Husz év körüli versenyzőkről van szó, akik 15-16 éves korukban kezdték el a komoly edzéseket. Gyorsan kiváló eredményeket értek el, majd fejlődésükben megálltak; annak ellenére, hogy továbbra is igen szorgalmasan vettek részt az edzéseken. A vizsgálatokat úgynevezett ortosztatikus próba alapján a téli táborozás alatt végeztük teljes nyugalmi feltételek mellett.

Az itt közölt adatokból az első két vizsgálatnál azonnal és igen határozottan megállapíthatók a vegetatív idegrendszerben jelentkező zavarok. A normális vizsgálati eredményekkel való összehasonlításnak különbséget bizonyító ereje van. Ez határozottan jelentkezik már a nyugalmi állapotban is. A fekvőhelyzet állóhelyzetre való megváltoztatása igen erős reakciót vált ki, mégpedig az erő kifejtéshez képest túlzottat. Az edzésben lévő versenyző számára oly csekély erőfeszítés után már 20 guggolás hatására a szisztolés vérnyomás hirtelen igen magasra emelkedik /200-300/. Ebből a példából nyilvánvalóan látható a vérkeringés működését szabályozó szervek zavara. Az ilyen jellegű vizsgálat tökéletes teszt a versenyzők vegetatív idegrendszeri állapotának értékelésére. A hasonló kedvezőtlen reakcióval rendelkező versenyzők nem alkalmasak kiváló eredmények elérésére. A vizsgálatban résztvevő versenyzők, bár a vizsgálat 3 évvel ezelőtt volt, továbbra is szorgalmasan edzenek, nem értek el edzésmennyiségüknek megfelelő jó eredményeket.

A nem megfelelő ifjúsági edzések szívműködési zavarokat okozhatnak. A szív fiatal korban rendkívül plasztikus szerv, kifogástalanul alkalmazkodik az edzések okozta megterheléshez, de csak a pillanatnyi lehetőségeinek határai között. Ezek a határok azonban igen nagyok.

A jó eredményre törekvő ifjúsági versenyzők /legtöbbször saját kezdeményezésükre/néha olyan edzéseket végeznek, amelyek fízológiai alkalmazkodási képességeik mértékét is meghaladják. Tudjuk, hogy a rendszeres edzés hatására a szívizom növekszik és megnagyobbodik. Ennek a folyamatnak azonban úgy kell bekövetkeznie, mint az ésszerű edzésnek: szisztematikusan és lassan, hosszú hónapok alatt, sőt néha több évi munka eredményeként, míg végül a szervezet a kiváló eredmények szempontjából teljes érettségi fokát eléri.

Ezt számos kiváló sportoló példájával lehet bizonyítani /közép- és hosszútávfutókkal/. A fiatalok türelmetlenül, a lehető leggyorsabban szeretnék bajnokságot nyerni, lehetőleg egy rohammal, úgynevezett átütő erejű edzések segítségével. Így a bevezető edzések után, amikor a szervezet még nem szokott hozzá kellően a versenysport által szabott erőfeszítésekhez, amikor még nincs meg a későbbi sikeres szereplés megfelelő alapja, hozzákezdnek a túlságosan intenzív edzésekhez. Az ilyen edzések első szakaszában a fiatal, egészséges szervezet képességei növekednek, a versenyző viszonylag hamar jut fel a csúcra, itt azonban hirtelen megreked. Ez, az edzésben lévő versenyző számára gyorsan következik be, s pályafutását hirtelen megtöri. Ezt az állapotot edző és versenyző helytelenül magyarázza. Úgy gondolják, hogy elhanyagolták a gyorsasági- és iramedzéseket, mert a fiatal futó legtöbbször a verseny végső szakaszában esik vissza, képtelen ott ujtani. Mejnővelik a gyorsasági edzések számát. Ez azután teljesen megakasztja a fejlődést és bekövetkezik a tuledzettség állapot. Hogy ez a valóságban is így történik, a közép-távfutók csoportjainak téli edzésein gyakran megfigyeltem, amikor néhány fiatal versenyző a korának megfelelő erőfeszítést kívánó havas talajon való futás után edzőjének kijelentette, hogy az edzés ilyen formája nekik túlságosan könnyű, otthon sokkal erősebben edzettek.

Ilyenkor állapíthatók meg az úgynevezett szívműködési zavarok. A szív meglehetősen gyors és hirtelen növekedése és nagyobbodása következtében a balpitvar és kamra közötti ingyűrű kitágul /mert edzés alatt a balkamra terhelése a legnagyobb/. Így olyan működési elégtelenség következhet be, amelyet már szívbajként tartanak számon. Ezzel párhuzamosan az elektrokardiografikus vizsgálat további elváltozásokat állapít meg, amelyek ritmus-zavarok, vérkeringési zavarok formájában jelentkeznek, sőt a szívizomban biokémiai elváltozásokat is meg lehet figyelni.

Az egész folyamat közben a legrosszabb az, hogy a versenyzők nem akarják komolyan venni az észlelt tüneteket, fejlődésük megrekedésének okait nem a helytelen edzésrendszerben, hanem az edzések minőségében keresik. Nem egyszer azt állítják, hogy az edzések erősségének növelése megoldaná a problémát, pedig éppen ez okozhat helyrehozhatatlan károkat.

Tudjuk, hogy a szív-működési zavarok csak átmenetileg lépnek fel és azonnal megszűnnek, ha az edzés módszereket megváltoztatjuk. Ilyenkor az eredmények is hamarosan megjavulnak. A versenyzőt igen nehéz meggyőzni arról, hogy sikertelenségének igazi oka a túlerőltetett edzésrendszer, edzésének erősségét csökkentenie kell. Ha a versenyző nem hajlandó a hibákon javítani, a javulás nem következhet be. Amennyiben továbbra is makacsul ragaszkodik az általa helyesnek vélt, de valójában elhibázott edzésrendszerhez, elkerülhetetlenül bekövetkezik a túledzettség állapota. Sok olyan szomorú esetet ismerünk, amikor a fiatal sportoló örökre megreked fejlődésében éppen a túlhasznált edzések miatt.

Mint ahogyan már említettem, ezt a hibát elsősorban a futók követik el.

Technikai versenyszámokban a helyzet ettől kissé eltérő. Itt az edzésekben a legnagyobb súlyt az erőgyakorlatokra helyezik. Eppen ebben rejlik a fiatal versenyző részére a legnagyobb veszély. Az atléták közül az erő-edzéseket mindenekelőtt a dobók használják, akik egyébként is igen erős testi felépítésűek és viszonylag erős izomzatúak. A fiatal dobó-atléták gyorsan akarják izomerejüket növelni, mely szorosan összekapcsolódik az izmok túlságos növekedésével. Így az edzések kérdéseit leszűkítik és egyetlen gyakorlatra egyszerűsítik. Ugyanakkor elhanyagolják az annyira fontos alapok fejlesztését, mint a gyorsaság és technika. Amennyire hasznos a felnőtt versenyző erő-edzése - hiszen nálunk a heti edzésfolyamatban ez játszik fő szerepet - olyan káros lehet fiatal versenyzőknél ennek kritika nélküli alkalmazása.

A súlyzóval végzett és erőltetett edzések közben - gyenge felkészültség mellett - egész súlyos mozgásszervi sérülések következhetnek be izomszakadástól derékzuhódáson keresztül a sérvig. Az ilyen sérülés hosszú időre megszakíthatja a versenyző sportági fejlődését, sőt egyes esetekben örökre is gátat vethet a további sportpályafutásának.

Az egyoldalú erő-edzések hatására a csontváz mellett elhelyezkedő izmok túlzott megereődése következik be, s bár így a versenyző testi ereje növekszik, gyorsasága és technikai képessége csökken. Az ilyen edzések hatására az ifjú izmai valószínűleg eladagolnak, de éppen azt a gyorsaságát veszti el, amely alapfeltétele a magas szintű eredmény elérésének.

Az izmok túlzott növekedése következményeként a versenyző lassúvá válik, mozgáskészsége csökken. A sportág szempontjából fontos technikai követelményeket ugyanis ilyen körülmények között nehezen tudja elsajátítani és tökéletesíteni.

Valamennyi itt említett tényező közrejátszik abban, hogy a fiatal sportoló, akinek a régi nagy dobóbajnokok a példaképei, az eredmény eléréséhez alapfeltételnek tartja az erő fejlesztését. Bármennyire igyekszik is, fejlődésében megáll. Nem akarok senkit sem megbántani, de fel kell hívnom a figyelmet arra, hogy a gerelyvetők akkor mutatnak állandó fejlődést, amikor a sokoldalú edzés módszeréről ismert kiváló edző Z. Selest közvetlen irányítása alatt edzenek. Mihelyt azonban az edző kapcsolata megszakad a sportolóval, az egyéni edzések során mellőzik a sokoldalú munkát, azonnal formahanyatlás következik be.

Ha az atléták edzését sportorvosi szemmel nézzük, emlékeztünk kell arra, hogy a zárt gégefelelő melletti lélegzet visszatartás - az úgynevezett Valsalva-pillanat - rendkívül kellemetlenül hat a vérkeringésre. A súlyzóval végzett erőgyakorlatok végrehajtása közben ezen pillanat legtöbbször bekövetkezik.

De őrizkednünk kell a növekedési időszak befejezése előtti erőedzések megkezdésétől /különösen a súlyzóval végzettektől/, mert ezek a gyakorlatok a növekedési folyamatra kétségtelenül gátlólag hathatnak.

Foglalkoztam az állóképességi és erőedzések kérdésével. Ezek a fiatal versenyzők fejlődését akadályozhatják. Ugy értem, hogy e kérdések a sportorvos részére igen fontosak.

A témát azonban még nem merítettük ki. A könnyűatlétikai edzések más elemei is felépíthetnek, mint akadályozó tényezők.

A gyorsasági edzések közben - melyhez az ifjúságnak veleszületett kiváló hajlama van - óvakodnunk kell attól, hogy az edzés ciklusok során túlzottan nagy hangsúlyt adjunk neki. Párhuzamosan kell folytatni a gyorsasági és a gyorsasági-állóképességi edzéseket. Nagyon fontos kérdés még, hogy mind az egyik, mind a másik edzés közben mikorra iktassuk be a kifáradást megelőző pihentető szüneteket. A gyorsasági edzés túlzott előtérbe helyezése csökkenti az állóképességet.

Ha a tavaszi időszakban akarjuk gyorsan pótolni a téli időszakban részben elmaradt gyorsasági edzéseket, izomsérülések következhetnek. Különösen veszélyes a combhajlító izomnak sérülése.

Végül nagyon fontos a technika kérdése, amely pedig a felvetett kérdések tárgyalásakor a legegyszerűbbnek látszik. Egyes versenyszámokban a gyenge technikai felkészültség akadályozza a fejlődést. Ezen versenyszámok között szerepel többek között a magasugrás, az összes dobószám, a gátfutás, az akadályfutás és a váltófutás.

Befejezésül hangsúlyozni szeretném, hogy a jelenlegi igen magas sporteredmények világában a legmagasabb szintű eredményeket csak tehetséges versenyzők érhetik el, de csak akkor, ha az iskolából megfelelő előképzettséget hoztak magukkal. A tehetséget sokoldalú edzéssel kell fejleszteni. Az edzéseknek tudományos alapokon és korszerű sportorvosi kutatásokon nyugvó módszerekre kell épülniük.

Alapvető feltétel még, hogy a versenyző és edző szorosan működjék együtt a sportorvossal és a pedagógussal. Összeszokott, megértő kollektíva és korszerű felszerelés nélkül nem lehet magas szintű eredményeket elérni.

Ezen alapelvek helyességével mind az edzőnek, mind a versenyzőnek tisztában kell lennie. Az 3szinte, széleskörű együttműködésre feltétlenül szükség van.

Lekka Atletika

1964 8. szám

Tusz Ferenc:

AZ UGRÁSOK KITÁMASZTÁSÁNAK ELEMZÉSE

/II.rész/

6. A kitámasztás elemzése az egyes ugrásokban

a/ MAGASUGRÁS

Az ugrásoknál a kitámasztás előkészítése a leghosszabb és legszembetűnőbb. A súlypontot a nekifutás utolsó három lépésében fokozatosan kell süllyeszteni, melyet a végtagok mélyentartásával kell elősegíteni. A lábak munkája is eltér a megszokott futómozgástól. Az elrugaszkodás előtti harmadik lépésben meg végbe a felsővégtagok süllyesztése. Az utolsó előtti ugróláb lépésnél a talajfogás könnyedén sarokra történik, ütközés nélkül gurul át a talpra. Az ugró a holtpontra való áthaladás után se igyekezzék elrugaszkodni, hanem folytassa a gurulást tovább, hogy az elrugaszkodás jóval az alátámasztáson való áthaladás után következzen be. Így az elrugaszkodás majdnem csak előre-ható lesz, aminek következtében gyorsulás következik be. A sarok felcsapódása hátul mérsékelt. A törzs függőlegesen helyezkedik el. A lépések ritmusa fokozódó legyen. Az utolsó lépés tér el legjobban a futómozgástól.

Jó, ha az utolsó lendítő lábon való átgurulás még hosszabb, mint ez előtte lévő ugróláb lépésnél. A felugró láb az átgurulás alatt mérsékeltén hajlítva a lehető leggyorsabban kerüljön előre. A térdet olyan magasra kell emelni, hogy a comb a talajjal a kitámasztásban szereplő szöveget zárja be. A felsőtest mozgását le kell állítani és a csípőt a lendítő lábbal előre kell tolni. Az ugró ezalatt az ugróláb alszárát, amilyen gyorsan csak tudja, hozzá előre a comb meghosszabbításába, miközben lábát csípőből kissé kifelé forgatja. A lendítő lábbal való csípő előretolása, a felugró láb combjának, majd alszárának előrehozása, a felsőtest mozgásának leállításának következtében a test kitámasztásba kerül úgy, hogy nemcsak hátra, de a felugró láb felé is döntött helyzetbe jut. A felugró láb a sarok külső, a talphoz közel eső részével érje a talajt. Az ugró lábbal a talajfogás olyan gyorsan következzen be, hogy majdnem kettős érintkezés legyen, de nem ugrás-szerűen, hanem lefelé, csuszásra emlékeztetően. A talp teljes lenyomódása után a nyomásnak annak közepén kell elhelyezkednie.

A lendítőláb erőteljes csípőelőretolásának közvetlen folytatása a gyors szakítás-szerű lendítés.

A lendítés megindításával a felugró láb megterhelése fokozódik. De még a függőlegesség való emelkedése előtt a súlycsökkentő hatása is mutatkozik, így megindul a behajlított felugró láb kinyulása, azaz maga a felugrás.

Nagyon fontos a magasugrás kitámasztásának aprólékos előkészítése. Ellenkező esetben a nekifutás sebességének felfogásával az ugró láb leterhelése ugrás-szerű, aminek következtében a behajlás az optimálisnál nagyobb, az emelkedés pedig mérsékeltőbb lesz.

A kitámasztás mértéke az ugró képességeitől függ. Az alkalmazott technika ezt nem befolyásolja. A technika csak az ugró láb felé való eldőlés mértékét szabja meg. A belső-láb elugrásu technikánál ez az eldőlés fokozott, míg a külső lábasknál csak annyi, amennyivel a test súlyát az ugró láb felé tudjuk vinni. Ez hasmánt technikánál nagyobb, mint a gurulónál, mert itt a lécs fölérti pörgetés feltételeit már a kitámasztásban meg kell teremteni.

b/ TÁVOLUGRÁS

A nagy nekifutó sebesség nagymértékben befolyásolja a kitámasztás előkészítését. Amíg magasugrásnál a nekifutás véggyorsasága messze elmarad a maximálistól, addig a távolugrásnál nagyon megközelíti. Magasugrásnál az előkészítés hosszú lehet, mert ezt a sebesség megengedi, sőt az előrehaladás sebességét fokozni is kell.

A távolugrás nekifutása végén a gyorsulás nem mindig mérhető m/sec-ban, hanem csak a mozgás ritmusának fokozásában.

A súlypontsüllyesztés egy lépés alatt történik: az utolsó lendítő lábon való átgurulásakor. Itt az ugró térdéből jobban utánaenged és ezzel éri el, hogy a test súlypontja süllyed. Az ugróláb sarka csak mérsékeltén csapódik fel. A láb térdben nyújtottan közeledik a felugrás helyéhez abban a szögben, amilyenben a kitámasztás lesz. Az ugróláb előhaladása közben a felsőtestet le kell állítani, így amikor az ugróláb sarka talajt ér, a felsőtest az ugróláb meghosszabbításába kerül. A sarok talajfogása után az egész talp talajra nyomódik. A függőlegesség való emelkedés alatt a forgáspont a boka. Mivel itt az előrehaladás a cél, a kitámasztás kicsi, hogy a sebesség ne nagyon csökkenjen, minél több vízszintes erő maradjon az előre-felfelé haladáshoz.

Emelkedés közben, amint a test a függőleges sikt elhagyja, a forgáspont a boka helyett a talajra kerül. A talaj elhagyásakor a súlypont jóval az alátámasztási pont előtt

van. A kitámasztás kis volta miatt a függőlegesig való emelkedés alatt nem indul meg a kinyúlás, hanem csak akkor, amikor a kitámasztáson átjutott.

A kitámasztás alatt mindig hajlitott lábbal történik a lendítés.

A mechanikai részben már szoltam arról, hogy a kitámasztás következtében nemcsak felfelé, de előre ható erő is fellép, amely annál nagyobb, minél nagyobb a nekifutás sebessége és minél kisebb a kitámasztás. Távolugrásnál ez nagy erő. A levegőben ez eredményezi a perdületet, amely rossz egyensúlyi helyzetbe hozhatja az ugrót és ennek következtében kénytelen az ugró lábát idő előtt a talaj felé közelíteni.

Magasugrásnál, mivel a kitámasztás nagy, a nekifutó sebesség kicsi, a fellépő pörgető erő is kicsi lesz.

A lendítésből származó erőkről is volt már szó. A lendítésből származó hasznos erő irányát a lendülő végtag hossz tengelyével lehet azonosítani. Tehát a lendítésből származó erő az ugró lábán kezdetben terhelést, majd súlycsökkenést eredményez. Ha addig lendülne a végtag, ameddig az izület mozgása megengedi, el lehetne érni, hogy az erő megközelítően függőlegesen hasson.

Magasugrásnál a minél nagyobb ívű lendítés a cél, azonban a láb nem tud függőlegesig lendülni, mert az ugró oldal megfogásából származó feszültség és a légmunkára való készülés következtében jóval a vízszintes fölött hirtelen lefékeződik. A sebesség csökkenésével a felugró lábán a nyomás csökken, amely akkor jó, ha a felugró láb minél jobban megközelíti a függőlegest.

Távolugrásnál a hajlitott láb combja kb. vízszintesig emelkedik. Itt az ugró a további mozgást hirtelen lefékezi.

A lendítést durván, mint ingamozgást lehet felfogni. Ha ezt a mozgást hirtelen lefékezzük, a mozgással ellentétes, érintő irányú erő lép fel. Mivel az ellentétes irányú erő a kitámasztásból való emelkedés közben keletkezik, csökkenti az előre ható erőt, azaz mérsékli az ugró előre irányuló perdülését.

c/ RUDUGRÁS

Rudugrás az atlétikának azon ága, ahol az atléta külső segítséget, eszközt használ testének minél magasabbra emeléséhez.

A rudugrás az az ugrás, amely két kitámasztás eredményeképpen jön létre. Az első kitámasztás a lábbal való felugrás előtt van. A lelapulás mértéke csekély, így a kitámasztás sem nagy, előkészítése az utolsó lépés közben megy végbe. Ez a kitámasztás kevesebb, mint a távolugrásnál, tehát kevesebb vízszintes sebességet emészt fel. A lábbal való ugrás alatt már megvan a ruddal való kitámasztás is s így a nekifutásból megmaradt sebesség törés nélkül kapcsolódhat be a rud emelésébe.

A ruddal való kitámasztás a legnagyobb kitámasztás, ami az atlétikai ugrásnál előfordul. Ezt a nagy kitámasztást csak nagy sebességgel lehet legyőzni. A lábbal ugrás irányja akkor helyes, ha a rudat a felfelé haladásban a legnagyobb mértékben segíti. Ezzel azt érhetjük el, hogy a rud leterhelése később következik be, tehát nagyobb gyorsasággal halad felfelé. Minél később, tehát a függőlegeshez minél közelebb következik be a terhelés, annál eredményesebb ugrást lehet végrehajtani. Ezzel viszont nagy sebességcsökkenést eredményeznénk, ami káros lenne a rud emelkedése szempontjából. Amint a test a rudra nehezedik, a fogáspont sebesség ugrásszerűen csökken, aminek következtében a rud - a haladás irányát tekintve - homorúra hajlik. A rud hajlása nem különbözik a sikeres ugrás szempontjából: az ugrásban a rud rugalmassági tényezője, mint segítő játszik szerepet.

Előbbiekben a lábbal való felugrás iránya csak elvileg tisztázódott és csak abban az esetben, ha a rud megközelítően merev. Ilyennek kell tekinteni a fémrudat, amelynek rugalmassági tényezője kicsi. A mostanában használatba került üvegrudak ezt az elvet megváltoztatták. A merev ruddal való ugrásnál a minél későbbi terhelés volt a lényeg. Az üvegrudnál minél korábban kell terhelni, hogy a rud rugalmasságát jobban lehessen hasznosítani.

A rud rugalmasságát akkor lehet legkedvezőbben kihasználni, ha olyan ívben hajlik meg, amelyből leggyorsabban tud kiegyenesedni. A rud hajlását a következő tényezőkkel tudjuk biztosítani:

1. minél gyorsabb nekifutás,
2. a lábbal való felugrás iránya nem egyezik meg a rud emelkedési irányával, annál laposabb,
3. minél magasabban fog az ugró,
4. minél hosszabban tartja a fészek-helyzetet.

Az ugrás sikere attól függ, mennyire tudja az ugró ezeket a követelményeket úgy végrehajtani, hogy a rud hajlása minél kedvezőbb legyen.

a/ HÁRMASUGRÁS

Az eddig tárgyalt ugrások kitámasztását az ugró futómozgás közben készítette elő, azaz súlypontja a futásra jellemző spirális pályán mozgott előre, majd a lelapulási szakaszban spirál tengelye lefelé hajlott.

A hármasugrás olyan összetett ugrás, ahol a második és harmadik ugrás az előzőkből való leérkezés után következik.

Az első ugrás kitámasztása jóval kisebb, mint a távolugrásnál. Itt nem maximális távolságra kell törekedni. Az ugrásnak csak akkorának kell lennie, ami után még annyi sebesség marad, amellyel a továbbiakat is eredményesen tudja végrehajtani. A nagyobb mérsékelt lelapulás az utolsó lépésben történik. Kitámasztásba lépéskor itt is először a láb sarki része fog talajt.

A második ugrás előkészítése az első ugrást követő repülési fázisban következik be. Mivel a második ugrást az első ugrást végző végtaggal kell végrehajtani, a repülés alatt a végtagokat olyan helyzetbe kell hozni, mint az első előtt volt. Gyakorlatban ez lábtartás cserével megy végbe. Elugrás után az ugróláb sarka felcsapódik, hogy minél rövidebb uton kerülhessen előre és így térben hajlitottan helyet cserél a hajlitott lendítő lábbal. Amint előre került, előre-felfelé mozogva közeledik a talajhoz, miközben kinyúlik. Mire a sarok talajt ér, a lábban létre kell hozni az előfeszítést.

A harmadik ugrás előkészítése a legegyszerűbb. Repülés közben a végtagok helyzete olyan, ami megegyezik a futás helyzetével: az elől lévő láb lesz a felugró, a hátullevő pedig a lendítő. A láb lefelé-előre mozgása itt is úgy történik, mint a második ugrásnál.

A második két ugrásnál az ütközést nem lehet tompítani, mert lefelé esés közben kell a kitámasztást létrehozni. Kitámasztásban a felütest nem kerül a láb meghosszabbításába, a törzs csipőből kissé előre hajlik, így a függőlegesig való emelkedéssel a súlypont nem emelkedik annyit, viszont sokkal gyorsabban, ezzel több vízszintes sebesség marad a következő ugrás végrehajtásához.

Az eddig tárgyalt ugrásokban a kitámasztás előtt az ugró súlypontjának vízszintes sebessége fokozódik és csökken a függőleges irányú sebesség. A hármasugrás másik két ugrásánál éppen fordítva van. A repülés parabola pályájának leszálló ágában következik be a kitámasztás, ahol csökken a vízszintes sebesség, a függőleges, lefelé irányuló pedig fokozódik. Ezért ütközéseszerű a kitámasztás, a nagy teher az ugrólábra minden átmenet nélkül nehezedik. Ha a kitámasztás előkészítése nem megfelelő, akkor következik be a berogyás, aminek következtében az ugrás nem jöhet létre, vagy nagyon mérsékelt eredményt hoz.

x x x x

Az ugrások kitámasztásával való foglalkozás nem tartozik a leghálásabb feladatok közé, hiszen ezek nagyon rövid ideig tartó mozzanatok. Jelentőségük pedig igen nagy, ahogy a sikeres végrehajtás az előkészítéstől függ, úgy hat a kitámasztás az ugrás eredményességére. A felugrásnak egy kis részét - amely elválaszthatatlan egység - nem lenne helyes elszigetelten vizsgálni. Ezzel a fő részben több esetben is foglalkoztam, mert a kitámasztással szorosan összefügg.

Befejezésül még néhány olyan dolgot szeretnék felemlíteni, amelyekkel érdemes lenne foglalkozni, hiszen ha fény derülne a feltett kérdésekre, ugróink jobb eredményt érhetnének el.

1. Komoly feladat a felírt képletek behelyettesítése. Az adatokat csak speciális műszerekkel lehetne felvenni, ezért a gyakorló edző számára hozzáférhetetlen.

2. Érdekes téma lenne kideríteni, hogy bizonyos sebesség esetén hány fokos kitámasztás a legkedvezőbb, hogy létrejöjjön a sebességnek megfelelő felugrás.

3. Egyszerű szerkezetet kellene készíteni, mellyel mérni lehetne a felugrás bizonyos fázisaiban a lábra nehezedő nyomás nagyságát és közben az ugró láb alszára és combja között bezárt szöget is meg lehetne állapítani.

Szemmel is észrevehető, hogy a különböző gyorsasággal rendelkező távolugrók felugrási szöge nem egyforma. A laposabban ugrót pedig nem mindig szabad arra kényszeríteni, hogy magasabban ugorjék.

Az alábbi képletbe behelyettesítve a kérdésre megkapjuk a választ:

$$\cos 2C \sqrt{\sin^2 C - \frac{v \cdot 2g}{v_0^2}} - \sin C \left(\sin^2 C - \frac{2g \cdot v}{v_0^2} \right) + \sin C \cdot \cos^2 C = 0$$

c = emelkedési sebesség v = a nekifutás sebessége α = a felugrás szöge

T á b l á z a t

c:	4	3	2	4	3	2	4	3	2	m/sec
v:	10	10	10	9	9	9	8	8	8	m/sec
α:	21.8	16.8	11.3	23.9	18.4	12.5	26.5	20.5	18.0	fok

A fenti táblázat azt mutatja, hogy ha a képletbe feltételezett adatokat behelyettesítjük, ezeket az eredményeket kapjuk. Gyakorlatban nem sok jelentősége van, hiszen a felugrás sebességének lemerését nem egyszerű elvégezni, a nekifutás sebességét is csak hozzávetőlegesen lehet meghatározni, nem is beszélve a felugrás szögéről. Ennek ott volna jelentősége, ahol mindezeket el tudják végezni és a nagy ugrók továbbfejlesztéséhez hozzá tudnak járulni.

A Budapesti Honvéd nevelő munkája

Az utóbbi idők eredményei alapján kétséget kizárva megállapíthatjuk, hogy a Bp. Honvéd atlétikai szakosztálya tudja a legjobb ifjúsági nevelő eredményt felmutatni. Ezt kiemelkedő eredményeik és saját nevelésű versenyzőik bizonyítják. Jól emlékszünk, nem is olyan régen - úgy 1957. körül - sokat támadták az egyesületet. "Szaknyelven" kifejezve: a Honvéd szipkázott. És ha teljesen őszinték akarunk lenni, meg kell mondanunk, ennek volt valami alapja. Azonban a szakosztály vezetősége határozatot hozott, amellyel mindennemű hasonló vádnak elejét akarta venni. A megoldás látszólag egyszerűnek tűnt: nevelni kell!

Nézzük meg, hogy hosszú évek után mi lett a határozatból. Jó úton haladnak, a kitűzött célt elérték.

De mit mutat a statisztika?

Ha csak a kiemelkedőbb eredményeket foglaljuk csokorba, akkor a következőket láthatjuk: az ifjúsági bajnokságokon 8 első helyet /Fejér G. 2, Kovács A. Mária 2, Dekány 2, Nyiregyházi 1, Petővári M. 1/, a serdülőknél két bajnokságot szereztek /Oszvald és Gremperger révén/.

Hogy némi összehasonlítási alapunk legyen, meg kell említeni, hogy az U. Dózsa közvetlenül utánunk következik: 2 ifjúsági bajnokot avatott. Ha a fiatal gárda teljes erejéről akarunk képet kapni, cégerünkön feltűntethetjük, hogy a nők sorrendben harmadszor nyerték az Ifjúsági Kupát, a férfiaknál viszont az U. Dózsa 1963-ban megtörte a sorozatot, különben ott is a nőkéhez hasonló eredménnyel büszkélkedhetnek. Ugyisintén háromszor nyerték a Győrök Zoltán emléktisztelet díját, melynek a kiírás szerinti tisztelt díjja végérvényesen náluk maradt. A Reumann emléktisztelet díját pedig kétszer diadalmasan nyerték.

Koltai László, a szakosztály vezetője elmondta, hogy jelenleg a 154 fős létszámú serdülő és ifjúsági gárda 90 %-a saját nevelésű. Közülük Fejér, Kovács A., Dekány, Nyiregyházi, Pető M., Pető S., Szabó, Török, Zanyi, Giber, Bor, Gremperger, Jaksics és Putankó az élvonalba tartoznak.

Ugy érezzük, Fejér Géza - aki huszonöt-ször javított magyar csúcst és két számban nyert ifjúsági Európa-bajnokságot - valamint Kovács Annamária - többszörös csúcs-tartó - versenyzői eredményeit nem kell külön bemutatni.

Node, hol a bázis, hol erednek a források, ahonnan a tehetségeket szervezik? És egyáltalán: hogyan dolgozik a fiatal utánpótlás gépezete? A választ Koltai László adja meg:

- a Bp. Honvéd atlétikai szakosztályának nincs külön "szerző bázisa". A XVII. ker. Sportiskola ugyan jelentkezett nálunk a szövetség patronáljuk is őket. Dícséret illeti a sportiskolát, mert becsületos, lelkiismeretes szakmai munkát folytatnak és sok tehetséget irányítottak hozzánk. Azonban fiatal versenyzőink többsége - szösz szerint - az utcáról jön egyszerűen, önként, minden különösebb szervezés nélkül. Persze, ilyen szempontból rossz példák vagyunk, mert a szervezéssel, vagyis a nyersanyag-szervezéssel kapcsolatban nincs következetes módszerünk.

8

Szerintem az önkéntes jelentkezések fő indítója a szakosztály népszerűsége.

Alkalmanként a XIII. kerület számára tehetségkutató versenyeket is rendezünk. A győztes versenyzőket, sőt a legeredményesebb csoport testnevelő tanárait is érdemjázásban részesítjük. Mint tapasztaltuk, ennek a szerény elismerésnek nagy hatása van a fiataliságra.

Több ízben felmerült, hogy - mivel a Bp. Honvéd a kispesztiek klubja - miért nem halászunk a kispeszt vizeken is, vagy miért nem alakítunk ki ott is számottevő atlétikai életet?

Nehéz kérdés!

A kispeszt pálya erre a célra nem alkalmas /nincs megfelelő számú öltöző/, valamint a labradugók tartják ott edzéseiket. Minden atlétikai létesítményünk a Tüzér utcában van, ahová pedig Kispesztől nem jönnek be a versenyzők, hiszen az napi két óra villamosutat jelent.

Miben látom mégis eredményeink titkát?

Elsősorban edzőink, így különösképpen Söjtör, Pátkai, Báthori, Czirákiné és Cziráki edzők kiváló és önzetlen, idővel nem fukarkodó szakmai munkájának, valamint a következetes vezetésnek. Kétségtelen, nagy segítséget nyújt a fedett salakos csarnok, mely utánpótlásunk nevelésére télen is rendelkezésünkre áll. Eppen e remek lehetőségek miatt indokolatlan és kissé érthetetlen, hogy gátszámokban nem képviselünk megfelelő erőt.

Nagyon jó a kollektív szellem. Felnőtt versenyzőink befogadják a fiatalokat, fel is karolják őket. Az ifik együtt edzenek a felnőttekkel, azokkal, akiket végső soron példaképüknek tekintenek. Ebben nagy erőt látunk, hiszen megkönnyíti az edzők munkáját, valamint számos hasznos tapasztalatot vehetnek át az élversenyzőktől.

Nincsenek külön ifjúsági korcsoportra beosztott edzőink. Minden szakágban ugyanaz az edző - számszerűen 9 - foglalkozik az ifjúságiakkal, valamint a felnőttekkel. Ugy véljük, ez a rendszer a legcélszerűbb. Így minden ifjúsági versenyzőnek felnőtt korára is megmarad saját edzője, aki ismeri fizikai és lelki beállítottságukat.

Utánpótlás és nevelés terén - villanó fényben - ez az élenjáró egyesület munkája. Vannak gondok-bajok is, bár ez nem a szakosztály munkacsoportjából keletkezik.

Az az igazság, hogy serdülő vonalon pilanatnyilag nem állnak olyan jól, mint az elmúlt években. Tapasztalatunk szerint ennek az az oka, hogy mind kevesebben és kevesebben akarnak atlétizálni. Így a távolmaradottakkal együtt a tehetségek is elhallódnak. Nem azért, mert kihalt a sportszeretet fiataliságunkból. Erről szó sincs! Inkább az a tény, hogy más sportágak - főként a labdajátékok - felé vonzódnak, ahol már a serdülőkort megelőzően sokrétűbb versenyzési rendszer van.

És ha valóban más egyesületek tapasztalatai szerint is ilyen aggasztó a helyzet, akkor az atlétika vezetőinek a mérleg helyrebillentése érdekében sürgősen tenni kell valamit.

Korda István

AZ OSZTRÁK-MAGYAR NŐI UTÁNPÓTLÁS VIADALRÓL

Még az idő is kedvezett az 1964 október 4-én Szombathelyen megrendezett női utánpótlás viadalnak.

Előző nap bizonyos hűvös idő fogadta a Budapestről odaérkezett fiatal versenyzőket. Feltűnt, hogy az osztrák hegyekből jövő szél másnapra még erősebb lesz, felhőt hoz és eláztatja az akkorra már elég jól elkészített pályát.

De szerencsénk volt. A szél elcsendesült, lekerültek a felöltők és érezni lehetett az októberi napsütés kellemes melegét.

A verseny kezdete előtt fél órával még üres sporttelepen lassan gyülekeztek a nézők. Vasárnap délelőtt 12 órakor vidéken is ebédelnek. Feltűnt, hogy üres lelátó előtt kell megkezdünk a versenyt. Csalódtunk. Háromnegyed egykor már sűrű sorokban jöttek a bejáratozók és töltötték meg a lelátókat. Az első versenyszám előtt a nézőtér háromnegyed részben megtelt, az utócan pedig még mindig közeledtek. Úgy látszott, hogy Szombathelyen a sportkedvelők nemcsak az igen érdekesnek ígérkező és sorsdöntő labdarugó mérkőzésre jönnek csak, hanem érdekli őket az osztrák-magyar női utánpótlás viadala is.

És ebben nem is tévedtünk. Helyesen értékelték az eredményeket, lelkesen buzdították a magyar versenyzőket, ugyanakkor megérdemelt elismerésben részesítették az osztrák versenyzőket is.

Helyes volt tehát a szövetség azon döntése, hogy ezt a viadalt vidéken és éppen Szombathelyen rendezze meg. Jó hírverés volt az atlétikának. De a lelkes nézősereg jó hatással volt a magyar versenyzőkre is. Egymásután hozták a jobbnál-jobb eredményeket, győzték le ellenfeleiket és javítottak egyéni legjobbjaikon.

Ilyen versenyek kellenek a vidéki atléta-központokban. Ilyen gyorsan pergő és az egész pályát betöltő látványos küzdelmek kedveltetik meg sportágunkat az eddig csak labdarugást szerető közönséggel. Ezek frissítik fel a lanyhuló érdeklődést és ezek révén juthatunk vissza oda, amikor a Népstadionban nagyszámu közönség jelezte atlétáink szereplését.

Az osztrák válogatott csak csonka csapattal vehetett részt a küzdelemben. Nem is volt minden számban szoros és öldöklő küzdelem, mégis érdekes és szép volt. A szombathelyi közönség végig nagy érdeklődéssel figyelte a verseny folyását. Nem lehetett észrevenni, hogy ők lényegében a Haladás labdarugó mérkőzésére jöttek. Az utolsó pillanatig lekötötte érdeklődésüket és egy emberként szurkoltak a magyar lányoknak.

A szombathelyi közönség jelesre vizsgázott!

De igen jól dolgoztak a szombathelyi atlétavezetők is. Jól készültek fel, mindent elkövettek a verseny sikeres lebonyolításáért. Nem találtam semmi zökkenőt, vagy hibát, fegyelmezetten, sportszerűen és igen jó szakértelemmel végezték a versenybíráskodás nem mindig hálás feladatát.

Pedig a verseny megrendezése - bár könnyűnek látszott - nem volt egyszerű. A labdarugó mérkőzés miatt időben be kellett fejezni. A tervezett idő elég lett volna, de az osztrák vendégeink kéréseit teljesíteni akartuk. Ugyan a 11 fős csapatból majdnem mindenki két, vagy három számban indult, de volt olyan versenyzőjük, aki négy számban vett részt. A rendezőség Nyíró Györggyel az élén mindent elkövetett, hogy új programot dolgozzon ki és lehetővé tegye a verseny teljes megrendezését. Korábban nem akartunk kezdeni a nézők miatt, a versenyt pedig nem lehetett elhuzni. Ezért óraműpontossággal kellett az egyes számokat megindítani és befejezni. Rendezőségünk ki is állta a próbát: pontosan és gyorsan dolgozott.

Jó volt a tájékoztatás. Minden eredményt azonnal közöltek s így a közönség állandóan tudta, hogy hogyan áll a verseny, milyen eredmények születnek. Itt csak egyetlen javaslatot adhatok a jövőre nézve: kissé élményszerűbben, a verseny hangulatát fokozva kellett volna a nézőkhöz szólni. Nem könnyű feladat és nagy gyakorlatot igényel.

Nem akarom a versenyzők teljesítményét külön értékelni, ezt az eredmények mutatják. De feltétlenül ki kell hangsúlyoznom, hogy igen jó hatással volt rájuk a nemzetközi légkör, az idegen környezet és a magyar színek képviselője. Nem is egy egyéni csúcs született, melyet nem vártak a szakvezetők, de még maguk a versenyzők sem. Úgy érzem, az ilyen versenyek feltétlenül ösztönző hatással vannak, felcsigázzák az érdeklődést és további munkára serkentenek. A siker és az eredmény ennek egyik legfőbb biztosítéka.

Kölesönösen fontosnak tartom az utánpótlás válogatott foglalkoztatását. Az ifjúsági korból kikerült jobb versenyzők még nem tudják felvenni a versenyt a legjobbakkal, érvényesülésük korlátozott s ez sokszor szorgalmukat csökkenti. Az ilyen verseny azonban lehetőségét biztosít, munkára serkent, áthidalja a nehézségeket és nagyban segít a másodvonalbeli versenyzők megtartásában.

Farkas Pál



Az Ausztria - Magyarország utánpótlás viadal

e r e d m é n y e i:

N Ő K:

100 m:	1. Susanne Lindner /A/ 12,4, 2. Kovács A. /M/ 12,6, 3. Kovács I. /M/ 12,7, 4. Kopfer /A/ 12,8.
200 m:	1. Susanne Lindner /A/ 25,5, 2. Buskó /M/ 26,1, 3. Kopfer /A/ 26,3, 4. Halmai /M/ 26,7.
800 m:	1. Szenteleki Sára /M/ 2:12,3, 2. Tóth /M/ 2:12,8, 3. Dimai /A/ 2:27,9, 4. Kmend /A/ 2:37,8.
80 m gát:	1. Pethő Mária /M/ 11,6, 2. Kovács A. /M/ 11,6, 3. Lindner /A/ 11,9, 4. Prohaska /A/ 12,7.
4x100 m:	1. Magyarország /Kovács I., Kovács A., Pethő, Buskó/ 48,9, 2. Ausztria /Kleinpeter, Prohaska, Scheriau, Koppfer/ 50,4.
Magasugrás:	1. Zuba Mária /M/ 157, 2. Lengyel /M/ 154, 3. Kleinpeter /A/ 150, 4. Lutz /A/ 150. Versenyen kívül Gulyás Ágota 160.
Távolugrás:	1. Hornyák Anikó /M/ 567, 2. Lindner /A/ 544, 3. Gulyás /M/ 519, 4. Scheriau /A/ 516.
Súlylökés:	1. Paulányi Magda /M/ 13,77, 2. Nagy /M/ 13,43, 3. Egger /A/ 11,44, 4. Leichtfried /A/ 11,07.
Diszkoszvetés:	1. Rácz Mária /M/ 45,75, 2. Döme /M/ 44,97, 3. Leichtfried /A/ 39,42, 4. Flachberger /A/ 35,76.
Gerelyhajítás:	1. Radnai Ágnes /M/ 44,91, 2. Flachberger /A/ 42,79, 3. Németh /M/ 42,63, 4. Egger /A/ 40,37.

Pontversenyben: Magyarország - Ausztria: 60-36.

TUSZ FERENC:

AZ OSZTRÁK-MAGYAR FÉRFI UTÁNPÓTLÁS VIADALRÓL

Előzetes értesülések szerint az osztrákok nem nehéz ellenfelek. A viadalon tartalékosan álltak ki. Tizenegy versenyzőjük nem tudta megoldani a versenyen való részvételét.

A mieink jó formában voltak. Ha erősebb ellenfeleik lettek volna, még jobb eredményeket értek volna el. Versenyzőink egyesületeikben készültek, nem volt edzőtáborozás.

Az eredményeket a svéd-magyar viadallal nem lehet összehasonlítani, mert itt egy évvel idősebbek is részt vehettek.

Az első versenynapon délután szép napütéses, kellemes meleg időben kezdődött a verseny. A célegyenesben egyenletes enyhe ellenszél volt, mely a rudugróknak is ellenszelet jelentett.

A viadal számunkra balszerencsésen kezdődött. Melegítés közben az egyik versenybíró, Fluck előtt olyan közel haladt el, hogy fékeznie kellett, ennek következtében komoly húzórást szenvedett. Biztosnak látszó győzelemtől estünk el. A pontért - a sérült Fluck helyett - a 400 gátas Tibárt indítottuk. Ez a szám ezek után az osztrákok győzelmét hozta. A technikai hibákkal küzdő Betlehem csak a második osztrák ellen tudott eredményesen versenyezni.

A pontverseny állása: Ausztria 6, Magyarország 4 pont.

A 100 m-es síkfutás Batori biztos győzelmével végződött. A pontversenyt ugyan nem befolyásolta, de szépséghiba, hogy Bodornak a negyedikkel azonos időt állapítottak meg, holott hajszálnyiával lett harmadik. 10

A pontverseny ekkor 10:10-re állt.

Istóczky a 400 métert óvatos kezdés után jó eredménnyel biztosan nyerte. 200 méterig együtt futott a mezőnnyel, majd onnan könnyen elfutva nagy fölényrel lett első. Horváth is jól futott, de csak a második osztrákot tudta megelőzni.

A pontverseny javunkra 14-16-ra alakult.

Versenyzőink 800 méteren külön versenyt futottak. Honti végig vezetett, Kiss Géza pedig a második helyen követte. Honti jó eredményével nagy sikert aratott. Nagyobb tudású ellenfelek ellen mindkét versenyzőnk ideje sokkal jobb lehetett volna.

A pontversenyben 17:23-ra vezettünk.

Kalapácsvetésben papírfirma szerint alakult a verseny. Az első sorozat után ugyan még Schweickhardt vezetett, de az osztrák fiú dobásról-dobásra biztosan húzott el a mieinktől. Gaálnak egy dobása volt jó, mely erősen érintette a ketrecet.

A pontverseny 22:28 lett.

A rudugrás az utánpótlás viadalokra jellemző módon kezdődött. Bajnokunk, Gagyí a nagynak bizonyuló ellenszélben nem tudta átugrani a kezdő magasságot. Ezzel ugyan győzelmi esélyünk nem csökkent, de a minimális egy ponttól elestünk. A jól mozgó Schulek biztosan győzött az egyéni csúcruk közelében ugró osztrákok felett.

27:32-re csökkent előnyünk.

Nagy várakozással tekintettünk az 5000 méteres síkfutás elé. Ezen a távon Mihály

már versenyzett, de Nagy László teljesen kezdőnek számított, ilyen távon még nem indult. 1200 méterig a két magyar és az egyik osztrák együtt futott, 2500 méternél Mihály elfutott. Ezután mindkét magyar külön-külön versenyzett.

A pontversenyben 30:39-re huztunk el.

A diszkoszvetés Fejér biztos győzelmével végződött. Az eredményeket az oldal-ellen-szél befolyásolta, mely ekkorra már hullám-zóvá vált. Téglá elég bizonytalanul mozgott, ennek ellenére csak 70 cm-el maradt el legjobbjától. A tehetséges osztrák fiú az utolsó sorozatban a harmadik helyre szorította.

A pontverseny 9 pontos előnnyel, 34:45-re változott.

Papirforma szerint nyílt szám volt a 4x100-as váltó. A mieink Nyiri, Hajdu, Bátor, Bodor összeállításában léptek pályára. Nagyon rosszak voltak a váltások, de ez az ellenfélnek sem volt erős oldala, így csapatunk biztosan győzött.

36:49-re alakult a pontverseny.

A második napra az idő is elromlott: hideg, erős szél fogadott bennünket a pályán.

Az első szám a 400 méteres gátfutás volt. A papirforma izgalmas versenyt ígért. Betlehem vezető helyzetében a negyedik gáton botlott; az ötödiken pedig bukott a így elvesztette a már biztosnak látszó győzelmét. A jobbik osztrák és Timár között alakult ki izgalmas verseny. Timár győzött, Betlehem pedig csak a pontért futotta végig a távot.

41:54-re vezettünk.

Az 1500 méter újabb izgalmakat jelentett. Nagy Lászlónak ezen a távon kellett indulnia. Kérdés volt, hogy az előző napi 5000 méter fáradságait mennyire tudta kipihenni. Nem árthatott meg neki, mert azonnal az élre vágott és végig vezetett. 1200 méternél az egyik osztrák fiú heves támadást indított a második helyen futó Mohácsi ellen, ő azonban biztosan hátrított és így kettős magyar győzelem született.

Pontversenyben előnyünk 17 pont lett /44:61/.

A súlylökés nemcsak a kettős magyar győzelem, hanem Fejér új ifjúsági csúcsa miatt is örömet hozott. Holub sok technikai hiányossága ellenére biztosan tartotta a második helyet.

47:68-ra vezettünk.

A 200 méteres síkfutás kettős magyar győzelmet ígért. Versenyzőink elsőnek érkeztek célba, de a győztes Istóczyt pályaelhagyás miatt a versenyből kizárták.

A pontverseny 52:72-re alakult.

Biztos számnak vettük a magasugrást is, mely a várt eredményeket hozta. A rutinos Kovács minden magasságot elsőre ugrott. Szórádi saroksérülése kiujult, de a tőle megszokott küzdőképességével legyőzte fájdalmát és azonos eredménnyel lett második.

55:79!

A 3000 méter küzdelem nélküli kettős győzelmet hozott.

58:86

A nagy ellenszélben a távolugrók sokat bajlódtak a nekifutással. Ez meg is látszott az eredményeken. Ennek ellenére kettős győzelmünk biztos volt.

A pontversenyben már 61:93-ra huztunk el.

A gerelyvetésnek - papirforma szerint - biztos számnak kellett volna lennie. Németh korábbi sérülése azonban kiujult, így nem tudott beleszólni az első hely megszerzésébe. A tehetséges osztrák fiú főlényes győzelmet aratott. Makszik 4 cm-rel szorult a harmadik helyre.

66:98

A verseny utolsó száma a szintén nyíltak tekinthető 4x400 méteres váltó volt. Takács, Kiss, Horváth, Istóczy összeállításban állt fel a csapat. Végig vezettünk, de az osztrákok szorosan felzárkózva tartották magukat. Végül Istóczy jó futással döntötte el a sorrendet.

Ezzel a pontversenyt 68:102-re nyertük.

A közép-, hosszú- és akadályfutók az összes megszerezhető pontokat elhozták. A balszerencsés ugrók csak három pontot nem tudtak megszerezni. A dobók, rövidtávúfutók, váltók és gátasaink egyaránt 5-5 pontot vezettek.

Versenyzőink harcias szellemben versenyeztek. A közép- és hosszú távokon erősebb ellenfelek ellen jobb eredmények születettek volna. A további fejlődés érdekében a versenyt pozitívan kell értékelni. A győzelem - egyeseknek és az egész csapatnak - még gyengébb ellenfelek esetében is önbizalmat ad. Ez a további munka miatt nagyon fontos.

Dr.Günther Bernhard:

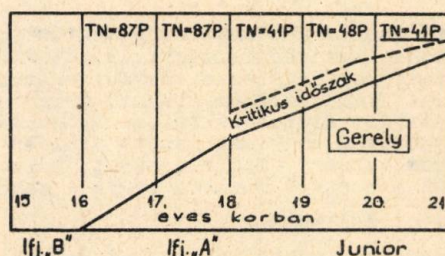
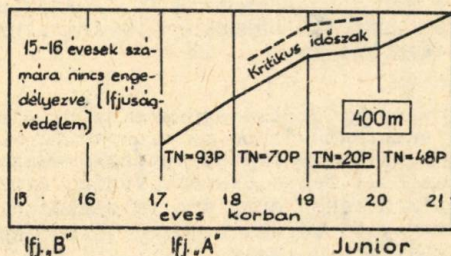
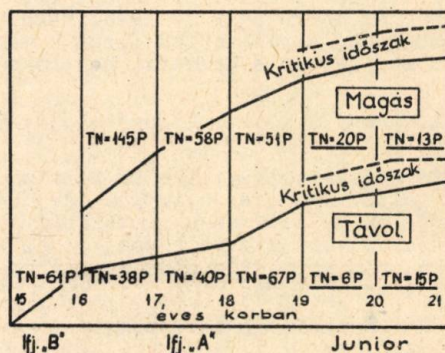
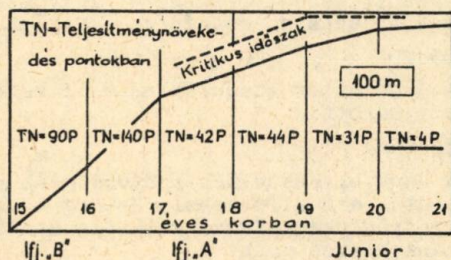
AZ IFJÚSÁGI VERSENYZŐK FEJLŐDÉSÉNEK KRITIKUS IDŐSZAKA

Mind gyakrabban kell nagyszámú, részben igen tehetséges fiatal atlétát még biológiai és sportbeli megérésük előtt edzésbe állítani és a vele szorosan összekötött teljesítményfejlődésben részesíteni. Az edzők ezt a tényt sajnálattal állapítják meg. Az alább ismertett kísérletekkel és közvetlen kérdésekkel próbálunk a kérdés alapjaihoz jutni és a statisztikai kiértékelést az osztrák atlétikára átvezetni.

A ranglista élén álló 30-35 olyan atléta eredményeit vettük figyelembe, akik legalább 15-16 éves koruk óta rendszeresen edzenek és versenyeznek./Az osztrákoknál ezt a korcsoportot ifjúsági B. kategóriának nevezik. Fordító/ Hogy az ifjúságiak előzetes felkészítésének ismeretében valóban a megfelelő kép álljon rendelkezésünkre, azért az alkalmi sportoló fiatalokkal nem foglalkozunk. Továbbá a teljesítménygörbe vizsgálatánál a félrevezető lehetőségek kiküszöbölése miatt olyan versenyágakat választottunk ki, amelyeket a 14-18 éves ifjúságiak és az ezen korukat követő juniorok /19-21-évesek/ azonos feltételek mel-

lett üznek. Az átlagszámításból csak a feltűnő eltéréseket hagytuk ki. Ilyenek: az alapozó edzéseken szerzett komoly sérülések, vagy betegségek miatti teljes kiesések. Egyébként minden eredményt értékeltünk, függetlenül attól, hogy a versenyző az edző segítségével, vagy anélkül, szorgalmas munkával, türelessel fejlődéssel, alkalmi "beszállásokkal", vagy szabadság, vizsgaidőszak és egyéb okok miatti megszakításokkal érte el. Speciális kiválasztási feltételekkel kijelölt szempont a felvett problémát nem oldaná meg, sőt a valóság elkendőzését hozná magával, holott a sportolás normális körülményei között csak legritkább esetekben számolhatunk ideális feltételekkel.

Az alábbi görbék a jelenleg érvényben lévő nemzetközi pontértéktáblázat szerinti átlagos eredményjavulást mutatják. Gyorsfutószámokban az első és második junior éveken bekövetkezett megállás után további eredményjavulás csak kemény munkával érhető el.



400 méteres síkfutásban a javulás lassubbodása még jelentősebb. Az eredménygörbe utja egészen más, mert a fiatal szervezet a magasabb anaerob fázisok révén 20-21. életévükben jóval kedvezőbben hajlik a helyes edzésre. Az eredménygörbe első junior éveken történő ellaposodása az elhamarkodott edzés tipikus eseteként ítéltethető meg. A sportlélektani vizsgálatok azt mutatják, hogy a fiatal szervezet szakosítása, a magas oxigénadósság mellett végzett munka erősen leszállított értékű és kedvezőtlenül hat a fiatal szövetekre /Hollmann/. Ezért a 400 méteres síkfutásra történő tulajdonképpeni felkészülési időszak a juniorokor vége felé kezdődik, amikor is a megfelelően végzett edzés hatására kimutatható az eredménygörbe emelkedése.

A magas- és távolugrás görbéje a gyorsfutáshoz hasonló, Ifjúsági korban erős, junior korban pedig csökkenő az emelkedés. A lanyhulás itt nem olyan szembetűnő, mert a különböző technikai problémák - amelyek hosszabb felkészülési időt kívánnak - az egyéni eredményekben még mindig jelentős javulást hozhatnak. Gerelyhajításnál /és a többi dobószámánál, amelyeket a szerek különböző súlya miatt nem ábrázolunk/ úgy találjuk, hogy a fejlődés jelentősen lassabb mértékű. Itt azonban a technikai kérdés mellett még a lelki törvényszerűség, valamint az izomzat későbbi fejlődése is szerepet játszik /izomerő növekedés/.

Ezen számoknál az ifjú atléták junior évei az eredményességre vezető út kritikus időszakát képezik. A junior éveken a fejlődés lassulása természetesen a lelki és szociológiai strukturának jellegzetes időszakával függ össze, melyeknek valószínűleg óriási befolyása van a további fejlődésre és döntően hat az átlaggörbe képére is.

Ha közelebb akarunk kerülni ezen időszak megértéséhez, egy kissé vissza kell mennünk. A sporttevékenység indítóerejéből kell kiindulnunk, mert sok esetben csak így lesz világos a "kritikus időszak" belső összefüggése.

A sportlélektan a sporttevékenység kiinduló alapját elsősorban 3 tényezőre vezeti vissza /Puni/:

1. a természetes mozgásszükséglet,
2. a további sporttevékenység abból a kötelezettségérzetből indul ki, melyet az iskolai testgyakorlás, mint tantárgy adott,
3. a közösségképzés társadalmi motivuma, mely az egyént a többi révén neveli,
4. a sporttevékenység szükségessége - mint pl. az alpesi hegyi parasztságnál a sífutás.

Ezen alapelvekből a sporttevékenységhez vezető több erőhöz, majd az érdeklődés leszűkítésével az egyes szakterületekre jutnak el, amikor a jelentős versennyel összefüggő élmény /átélés/ vágya lép előtérbe.

A fejlődés ezen menete mégsem olyan, mint egy egyedülálló folyamat, hanem - mint már kezdetben is rámutattunk - a fiatal lélek érzésének alárendelt és a legtöbb esetben a sportra való beállítottságot támogató érzés. A "kritikus időszakba" jutás legfontosabb ismertetőjele a mindig érezhető "én felfedezése", a fokozatosan bekövetkező "élettervezés" és vele együtt a saját életébe való belenövés. A "sporteredmények révén való kitűnés" sem hanyagolható el, amikor a 17-18 évesek az önállóságra való törekvésük ellenére is hajlamosak arra, hogy irányítsák és vezessék őket és ha igazi vezető edző foglalkozik velük, a kiadott utasításoknak alávetik magukat, amelyeket a tervezés és edzések felépítése megkövetel.

Ez a fegyelem olyan erős, hogy a fiatalok a kitűzött célt előbb vagy utóbb általában elérik. Ezenkívül az eddig végzett munka hatására az eredmények javulásának mértéke is kedvezőbb lesz. A formálás időszaka nagyjából lezárult, a kondicionális alkalmazkodás módja a csúcsteljesítmény lehetőségét hozza magával. Ugyanakkor a fiatalok arra igyekeznek törekedni, hogy szellemi fejlődésük következtében maguk válasszák meg és életritmusuknak megfelelően maguk alakítsák ki tevékenységük formáit, s végül saját életükben tapasztalják a szabadidő kihasználásának egyre növekvő jelentőségét. Blücher szerint a szabadidő kihasználásának vizsgálata azt mutatta, hogy ezt csak exszessen kis százalékban fordítják sportra, legalább ugyanennyi százalék jut olvasásra, mozira, utazásra, televízió nézésre és más szórakozásra. Ezek a sport mind nagyon komoly vetélytársai, mert hiszen ott szórakozás helyett az edzések fegyelmét kell elviselniük.

Hogy az egyes egyének a különböző szabadidő-komponensek és megszokott életritmusok találkozására hogyan reagálnak, az elsősorban attól függ, hogy milyen az atléta sporthoz való beállítottsága és az az életében milyen helyet foglal el. Bernhard hat típust különböztet meg, melyeket mindig megtalálunk a sportolók között:

1. az ész-,
2. az érvényesülő és sikeres-,
3. a megszokásból,
4. a kedvtelésből és játékból,
5. a társaság miatt és
6. egészségügyi okokból sportoló.

Az 1. ponthoz. Ezen típus képviselője a kitűzött célt nehezen téveszti szem elől. Az élmény a legnehezebb problémák bármely módon való megoldásában rejlik. Nem ritkán az észsportoló a technika olyan magas fokára jut, hogy az már szinte tökéletes. Ennél a típusnál a kritikus időszak nem is olyan veszélyes, mint a többinél. A veszély főként az edzés és a technikai problémák tulkomplikálásában rejlik. Ha a szokásos edzési utasítások nem vezetnek a remélt előrehaladáshoz, az eddigi módszerekbe vetett bizalom meginog és felmerül benne az a gondolat, hogy a javulást szakfolyóiratokban és más edzők tanácsaiban kell keresnie.

A 2. ponthoz. Ez a típus az átlagból való kiemelkedés lehetőségét látja. Az ügyhöz való hozzáállása abban az ellentétben rejlik, mely a mindennapi életet sokak számára egyhangúvá teszi. Azokat a csalogató- és izgató szereket keresi, amelyek őt a sokaságból kiemelik. Ez is a fiatalság kitűnni akarásának és a győzelemmel járó kellemességekért és elnyeiért folyó harcnak egyik tényezője. Az ilyen atléta fejlődésére veszélyes lehet:

- a/ a már-már megszokott állandó siker az önteltség minden vonását magán viselő felfuvalkodott magaviselethez vezet. Lebecsüli az ellenfél tudását. Megszületik a "sztár";
- b/ ha az érvényesülő és sikeres sportolónak nem sikerül a dicsőséget szellemileg is tökéletesíteni, az el nem maradható vereség végül is arra vezet, hogy a legközelebbi alkalommal minden eszközt felhasználjon a győzelem érdekében. Ehhez csatlakozik még a "személyiség válsága", amikor nem tud többé siker nélkül élni, vagy a sportolást teljesen abbahagyni. A "kritikus időszak" és a "személyiség válsága" együttesen nagyon nehezen megoldható feladat.

Nagyrészt mégis ezen típusok között találjuk az atléta mintaképeket. Ők is éppen úgy küzdenek, ők is szívesen állnak a győzelmi emelvényen. De más felfogásban fogadják ezeket a pillanatokat és sikerük eredményeit bőkezűen adják tovább. Biztatják és magukkal ragadják társaikat /pl. váltóban/, vereség esetében még keményebben dolgoznak. A "kritikus időszak" részükre csak egy kis kellemetlen esemény - feltéve, ha a szülői ház és a sport jellemük fejlődését ilyen irányba terelte.

A 3. ponthoz. A megszokásból sportolóknál ugyanúgy jelentkeznek a kritikus időszak, mint a többiekénél. A sporttevékenység számukra mégis a szabadidő olyan alkotórészévé vált, hogy még akkor is vissza-visszatérnek a sportpályára, ha kisebb tehetségek és a gyengébb edzés-intenzitásuk miatt további eredményjavulást nem várhatnak. Eppen ezt a típust kell megfelelő időben segédedzőként alkalmazni, mert általában ilyen munkakörben kitűnő szolgálatokat tehet.

A 4. ponthoz. Az az atléta, aki kedvtelésből és játékos hajlamból űzi kedvenc sportját, a sport jelenlegi helyzetének pozitív megjelenési formájához számítható. Mint edzők, az abszolút csúcsról letekintve, gyakran találjuk magunkat olyan helyzetben, mely a szabályszerű edzést igen megnehezíti. A kiváló szorgalommal végzett edzésnapok után fiataljaink kézi-, vagy kosárlabdamerkőzéseken vesznek részt. Az általános munkakészség náluk inkább hangulatkérdés, mint bárki másnál. Eredményeik is inkább a rátermettség és a ter-

mészletes mozgásöröm, nem pedig a tervszerű felépítés eredményei. Ezért a "kritikus időszak"-kal való találkozásuk egész edzésükhöz hasonlóan a pillanatnyi hangulatuktól függ. Igen gyakran fordulnak elő kritikus helyzetek és ezért legtöbbször a csapatjátékokhoz menekülnek, ahol a felelősség inkább megosztottnak látszik.

Az 5. ponthoz. Ezen tipushoz tartozó atléták keresik a baráti társaságot. Ott, ahol jó a vezetés, mindig megtaláljuk őket sportbeli sikerrel, vagy anélkül. Barátaik sikerének legalább úgy örülnek, mint a sajátjukénak. Az előbbi csoporthoz hasonlóan, ez a típus is vonzódik az egyéni sportokhoz, mint az atlétika, az úszás, az erősportok, a vívás, stb. Ez a típus legtöbbször még az atlétika mellett tart ki és náluk a "kritikus időszak" valóban valamilyen módon nyomtalanul eltűnik, mielőtt még problémává válna és valamilyen baráti feladatnál /pl. kulturfelelős/ horgonyoznak le. Ez az egyesület eltalálja velük szemben a megfelelő hangot, igen értékes aktivákat nyerhet.

A 6. ponthoz. Vizsgálatunk számára ez a csoport a legkevésbé jelentős. Olyan típusról van ugyanis szó, melynek alig van versenyélménye /e tekintetben teljesen mindegy, hogy saját, vagy más élményéről van szó/, a társaságot vagy más értéket, többnyire a személyi hiúságot, vagy a jó testi kondíciót tartja fontosnak. /Testkultúra/. Eppen ezért, mint sportoló, alárendelt szerepet játszik.

Ezek után nyugodtan állíthatjuk, hogy az ugynevezett "kritikus időszak" az egyes atléták fejlődésében típusonként különböző és kimondott siker csak a sportolót jellemző értékek figyelembevételével érhető el.

Az élsportolót atlétikában legtöbbször az ész- és versenyzőtípus képviseli. Mindkét típus másképpen reagál az eredmények természetes lassu fejlődésére, különösen, ha győzelemről, vagy vereségről van szó. Az élvonalban-maradás akkor biztosítható, ha ezt az ifju előtt mind gyakrabban megjelenő életképet egy további tervszerű edzés - részben más élvezetekről való lemondással - mint értékesebb valamit teszi elfogadhatóvá, továbbá, ha benne a fejlődésbe és az edzőbe vetett hit megmarad és - a második típusnál - a sportbeli sikert, tul gyakran nem követi vereség.

Végkövetkeztetés: Helyes az a feltételezés, hogy a szabályszerű sportképzésnél a fiataltságot megfelelő időben kell a technikai alapokkal megismertetni és kondícióbelileg előkészíteni. Ez esetben a fiatal atléták eredménygörbéjének erős emelkedésével lehet számolni. A természetes továbbfejlődésnek mégis találunk gyengülő tendenciáját /a javulás mind fáradtságosabb és nehezebb lesz/. A szakmai problémák és a szellemi életszféra közötti nehézségek azt a veszélyt hozzák magukkal, hogy megrendül a sport eddigi központi helyzete, vagy legalábbis egy bizonyos rövidebb időre csökken az edzések iránti érdeklődés, miáltal a fejlődés természetes gyengülése stagnálásra, vagy éppen hanyatlásra vezet. Különböző fel-tűnő esetekben a versenyzés teljes feladását eredményezi.

Ilyen fejlődéssel kell számolnia az edzőnek.

Személyiségének egész befolyásával kell megkísérrelnie, hogy az egyes típusnak megfelelő bánásmód révén a versenysportban a centiméterekért és másodpercekért folyó pusztá küzdelemnél-többet lássanak, olyan eszközt találjanak, mely testi és szellemi ereje próbájának eredményeként elkísérje őket egész életükön.

/Fordította: Kalovits István/

Nyirő György:

Kell-e az atlétikában IFJÚSÁGI EURÓPA BAJNOKSÁG?

Az atlétika jellegénél fogva olyan sportág, amelyben akár a legjobb, akár az átlageredmények figyelembevételével értékelhető a fejlődés utja. Ez a lehetőség szakembereink számára nagyon megkönnyíti az egyes szakterületek problémáinak elemzését. Igen gyakran a különböző statisztikák hívják fel a figyelmet arra, hogy egyik vagy másik versenyszabály elavult, új technika bevezetésére, vagy egészen új verseny kiírására van szükség.

Az előbbi gondolatból kiindulva mind több szakemberünk foglalkozik az atlétika egy igen lényeges területével: az ifjúság kérdésével. Es ez nem véletlen. Tíz-husz évvel ezelőtt és az azt megelőző időkben, atlétikában nagy eredményt jóformán csak a 20. életévüket betöltött versenyzők értek el.

Az edzésrendszerek, edzés módszerek és technikák fejlődésével és forradalmasításával az eredmények ugrásszerűen javultak.

14

* Ez az ifjúsági korcsoportozhoz tartozó versenyzőkre is kihatott. Az úszáshoz, tornához, műkorcsolyához hasonlóan mind többen érnek el már ifjúsági korban is kimagasló eredményeket. Ez a megállapítás elsősorban a nőkre vonatkozik, de a férfiak között is található olyan versenyző, aki ifjúsági korában olimpiai bajnokságig jutott nem is akármilyen versenyszámban, hanem a tízpróbában.

Az atlétikában ez az ugrásszerű fejlődés készítette szakembereinket arra, hogy több időt és figyelmet szenteljenek az ifjúsági korcsoportozhoz tartozó versenyzők problémáira.

A serdülő és ifjúsági versenyszabályok állandóan változnak: módosul a versenyszerek sulya, bővülnek a versenyszámok stb. Mind nagyobb tért hódít az ifjúsági válogatott viadalok programja. De hiányzik egy olyan "igazi" verseny, mely méretében és tartalmában még nagyobb lendületet hozna ezen korcsoport versenyében. Ez pedig nem lenne más, mint az ifjúsági Európa Bajnokság.

Néhány évvel ezelőtt felmerült ennek gondolata. Jónak és hasznosnak is tartották, azonban a Nemzetközi Atlétikai Szövetségben mindig volt valami fontosabb megoldani való.

Igy az ifjúsági atlétikai Európa Bajnokság megrendezése tovább várattott magára.

Vagy mégsem?

Ebben az évben a Lengyel Atlétikai Szövetség és a Lengyel Ifjúsági Szövetség jóvoltából előreléptünk egyet. Ha nem is hoztak tökéletes versenyt össze /ez nem a lengyeleken mulott/, de kezdeményeztek és cselekedtek.

Az első nagy seregszemlét Varsóban az "Ifjúsági Atléták Európai Játéka" néven rendezték meg. A verseny mind színvonal, mind küzdelem tekintetében nagy élményt jelentett a résztvevőknek. Ez pedig sokban előmozdítja az atlétika fejlődését. A verseny egyébként el is döntötte, hogy szükség van-e rá, vagy sem.

A versenyzők és vezetők egyöntetű véleménye szerint erre a versenyre szükség van!

A résztvevő vezetők több megbeszélést is tartottak. A két fő téma:

1. az ifjúsági atlétikai Európa Bajnokság létrehozása,
2. a nemzetközi szövetségen belül az Ifjúsági Bizottság megalakítása volt.

Nem is kell külön hangsúlyoznom, hogy e két kérdésben egységes vélemény alakult ki, csupán a részletkérdésekben voltak eltérések. Bár a jelenlévők nem voltak illetékesek a kérdésekben dönteni, de hozzászólásukban országukban e verseny iránti érdeklődésről számoltak be.

A fenti két kérdésben az alábbi vélemények alakultak ki:

A nemzetközi szövetségen belüli Ifjúsági Bizottság megalakításáról kétféle javaslat merült fel. Az egyik szerint a bizottságot a nemzetközi szövetségen belül kell megalakítani a többi már meglévő bizottságokhoz hasonlóan, ugyanolyan ranggal, később kidolgozandó feladatokkal és hatáskörrel. A másik javaslat szerint - és ez volt a többség véleménye - az Európa Bizottságon belül kell megalakítani, mint albizottságot.

Az ifjúsági versenyzők problémái a világ különböző helyein különbözőképpen jelentkeznek. Célszerűbbnek látszik, ha ezeket a kérdéseket kontinentális jelleggel oldják meg. Különösen nehéz a korcsoport egész világra szóló meghatározása.

Mi lenne a bizottság hatásköre?

Nemzetközi találkozók miatt egységesíteni kell a korcsoport beosztást, mert tapasztalat szerint az eddigi találkozókön ez igen változó volt. Az egységes beosztás megállapítása azonban nem zárna ki azt, hogy egyes országok saját viszonyaiknak megfelelően alakítsák azt ki. Északon ugyanis másként jelentkezik e kérdés, mint délen.

Egységesíteni kell a versenyszámokat és versenyszereket. Súlylökésben például 6,00, 6,25, 7,00 és 7,25-ös golyókat, vagy 110 méteres gátfutásnál 91,4, 100 és 106 cm-es magasságokat használnak.

Jó lenne egységesíteni az ifjúsági válogatott viadalok versenyprogramját is.

A felállítandó bizottságon belül a sport-orvosokra is nagy feladat hárul. Sok vitatott kérdésben éppen az ő segítségüket várják a szakemberek.

Tehát a létrehozandó bizottságnak lesz tennivalója!

A verseny megrendezésével kapcsolatban egységes vélemény alakult ki: meg kell rendezni az ifjúságiak Európa Bajnokságát. Az időközökről megoszlottak a vélemények. Egyesek a kétévenkénti versenyeket javasolták, a többség azonban a minden évben való megrendezés mellett tört lándzsát. Az előbbiekre arra hivatkoztak, hogy a nagy költségek miatt esetleg lenne év, amikor senki sem vállalná a megrendezését.

A többség véleményét az tette indokoltá, hogy a rövid ifjúsági korban módot kell nyújtani a megfelelő képességeknek tudásuk összemérésére. A kétévenkénti megrendezés esetében esetleg egyesek nem vehetnek részt rajta.

Az aggódók is megnyugodtak, amikor az első megrendezésére hat ország is jelentkezett.

A korhatárra egységesen a 19 éves felső határt tartották jónak és ajánlották elfogadásra.

Azt javasolták, hogy a varsói versenyprogramot férfiaknál 10 km-es gyaloglással és tizpróbával, a női programot pedig ötpróbával egészítsék ki.

Az első ifjúsági Európa Bajnokság megrendezése az Európa Bizottság novemberi ülésén dől el.

Atlétáink a varsói Ifjúsági Atléták Európai Játékain az alábbi eredményeket érték el:

I. helyezett:	
Fejér Géza súlylökésben	17.05 m
Fejér Géza diszkoszvetésben	51.50 m

III. helyezett:	
Bátori István 200 m-en	21.9 mp
svédváltó /Petrovics, Bodor, Horváth, Bátori/	1:56.1 p

IV. helyezett:	
4x100 férfi váltó	42,1 mp
/Bátori, Bodor, Horváth, Petrovics/	

Szenteleki Sára 600 m	1:33.3 p
/versenyen kívül/	

V. helyezett:	
Bátori István 100 m	10.8 mp
Németh Angéla gerelyhajítás	45.15 m

Helyezetlenek:	
Szabó János 3000 m	8:38.8 p
Schweighardt Gyula gerely	49.70 m
Bodor László 100 m	10.9 mp
Németh Miklós megsérült	
Horváth László 400 m	50.2 mp.

ATLÉTABERKEKBŐL

Még az idén befejezik a Népstadion futópályájának salakosseréjét. A munkálatokat, mint annakidején is, Balogh Lajos szakirányítása mellett végzik. Nem lesz minőségi változás az új salaktakaró összetételében. Az Európa-hírű futópálya továbbra is segíti a jó eredmények elérését.

- o -

A Budapesten 1966-ban megrendezésre kerülő Atlétikai Európa-bajnokság főpróbája a jövő esztendőben ugyancsak a Népstadionban lebonyolításra kerülő Universiade lesz.

- o -

Még alig halkultak el a tokiói olimpia fanfárjai, sokakat máris a jövőre való felkészülés foglalkoztat. Legidősebb kérdés az alapozásnál felmerülő edzéslehetőségek problémája. Örömmel közöljük, hogy a szakemberek fáradozásainak eredményeképpen, szélesedtek a lehetőségek. Ime egy kis helyzetkép:

Atlétaberkekben új szín lesz a futófolyosó. A Kisstadion egyik fűthető, 90 méteres üvegfolysóját vastag salakréteggel borítják, amely három pályaszélességben ad lehetőséget a sprintereknek és a gátfutóknak. Az új pálya a hét minden napján, szinte reggeltől estig az atléták rendelkezésére áll majd. Bár "főbérleti" a válogatott keret tagjai lesznek, azonban megfelelő időegyeztetéssel a klubok is igényt tarthatnak az ötletes "folyosóra".

- o -

A Sportcsarnok kondicionáló termei - váltott helyiségekben - szintén egész nap a válogatott atlétakeret rendelkezésére állnak. A vívóterem pedig mindennap este 18 óra 30 perctől 22 óráig használható.

- o -

A MASZ elnöksége és a Bp. Honvéd parancsnoksága között megegyezés jött létre a Tűzér utcai fedett salakpálya használatával kapcsolatban. Előreláthatólag hetenként háromszor használhatja a válogatott ugrókeret.

- o -

De mi újság a téli futópályák körül?

A közép- és hosszútávutóknak sem kell aggódniuk. A Népstadion területén lévő agyamentes, szózott, speciális futópálya a legzordabb téli napokon is használható lesz. Ugyanis a salak domboru kiképzése folytán a víz lefolyik róla, a só pedig meggátolja a fagyást. A 600 méteres pályát szegéllyel látják el és így nyáron is hasznos segítőtársa lesz a versenyzőknek.

Egyébként a Népstadion igazgatóságának tervei szerint az atlétikai Európa-Bajnokságokon ott is melegíthetnek az atléták.

- o -

A Vasas elnöksége lehetőséget biztosít az összes budapesti futóatléták részére, akik nehéz terepen akarnak edzeni, hogy igénybevegyék az Egyesület pasaréti sporttelepének kijelölt öltözőit és fürdőit. Reméljük, hogy sokan élnek majd a kedvező lehetőségekkel.

- o -

Az elmúlt évben újdonságként jelent meg a BEAC pályán az "ideiglenes fapadló". Vajon milyen tapasztalatai vannak az értelmi szerzőnek, Damjanovics Ferencnek?

- Határozottan pozitív eredményekről számolhatok be. Feltétlen a fapadlón való munkának tulajdonítom Barica, Balaton, Kósa és Demeter fiatal gátasok nagyszerű fejlődését. A pálya a legmostohább időjárási viszonyok között is használható.

- Hogy mi a lényege?

- Egy méter széles, 2 méter hosszú keményfadarabokból áll, amelyek egymás elé fektetve, mintegy 90 méteres egyenest adnak. A kétméteres darabokat alul keresztlécekkel illesztettük össze. Ez egyben a pálya rugalmasságát is biztosítja. Igen gyors, sőt nem tülköl, ha azt állítom, hogy gyorsabb, mint a salakpálya. Nagyszerűen bevált, az ideai alapozásnál is alkalmazzuk.

Korda István



AZ IFJÚSÁGI ÉS SERDÜLŐ ÖSSZETETT BAJNOKSÁG EREDMÉNYEI

Férfi ifjúsági ötpróbában:

/távol, gerely, 200, diszkosz, 1000/		
Bajnok:	Blazsek István Szoln.Máv.	2.709 p. /676, 41.96, 20.0, 36.31, 2:48.9/
2.	Géczi Lőrinc SÜMSE	2.484 p. /574, 39.90, 24.4, 34.70, 2:47.6/
3.	Neményi Béla Csong.m.Sporti.	2.438 p. /617, 44.83, 25.0, 46.86, 3:15.5/
4.	Vukmann István V.Izzó	2.430 p. /652, 47.63, 24.2, 36.40, 3:12.1/
5.	Kőrösi János Misk. VSC.	2.419 p. /667, 38.41, 24.4, 37.73, 3:03.4/
6.	Szöke Antal Bp.Petőffi	2.408 p. /642, 41.79, 24.4, 35.10, 2:57.9/
7.	Liebscher László Bud.Spart.	2.361 p. /603, 39.78, 24.4, 29.33, 2:44.1/
8-9.	Ilyés László Egri Dózsa	2.344 p. /614, 37.65, 23.9, 34.12, 2:55.4/
	Csündes Zoltán FTC	2.344 p. /562, 43.39, 24.9, 36.04, 2:48.5/
10.	Gentischer Péter Dunaujv.Koh.	2.302 p. /580, 49.92, 25.2, 39.42, 3:07.3/
11.	Szőcs András Bp.Honvéd	2.264 p. /608, 43.22, 24.6, 37.69, 3:08.8/
12.	Lugosi Károly MTK	2.144 p. /671, 41.94, 23.8, 32.32, -, /
13.	Gazda Miklós Egri Dózsa	2.141 p. /533, 38.19, 25.1, 37.47, 2:53.2/
14.	Komjáthy Tihamér Bp.Honvéd	2.087 p. /608, 41.43, 25.1, 33.07, 3:06.5/
15.	Pető Sándor Bp.Honvéd	2.002 p. /657, 30.47, 24.0, 27.14, 3:10.2/
16.	Dékány Lajos Bp.Honvéd	1.936 p. /691, 38.60, 24.9, 28.42, -, /
17.	Némédi László SÜMSE	1.687 p. /524, 34.62, 26.4, 37.72, 3:15.6/

Füv serdülő hárompróbában:

/100, suly, magas/		
Bajnok:	Báthory Viktor MTK	2.037 p. /11.1, 12.36, 170/
2.	Sebestyén Sándor Vasas	1.833 p. /11.8, 12.58, 170/
3.	Pajor Ferenc Váci Vasas	1.823 p. /11.6, 12.51, 164/
4.	Gremesberger Attila Bp.Honvéd	1.775 p. /11.8, 13.27, 159/
5.	Horváth István U.Dózsa	1.740 p. /11.5, 12.39, 153/
6.	Tolnai Lajos Misk.Sporti.	1.583 p. /12.1, 13.38, 145/
7.	Balogh Béla Egri Sporti.	1.557 p. /12.2, 11.27, 162/
8.	Várszegi Zsolt Szabolcsm.Spi.	1.448 p. /12.1, 10.17, 156/
9.	Kovács László SÜMSE	1.447 p. /12.5, 10.65, 162/

10-11.	Szloboda Sándor Dunaujv.	1.445 p. /12.1, 10.53, 153/ ITSK
	Garamvölgyi Jenő Csongr.Spi.	1.445 p. /12.2, 10.08, 159/
12.	Milosin Lóránt Bp. Honvéd	1.430 p. /12.2, 9.41, 162/

Női ifjúsági hárompróbában:

/100, suly, magas/		
Bajnok:	Kovács Annamária Bp.Honv.	2.463 p. /12.5, 11.37, 148/
2.	Paulányi Magda BRESC	2.236 p. /14.3, 12.74, 148/
3.	Nagy Judit Váci Vasas	2.149 p. /14.0, 12.37, 142/
4.	Németh Angéla Bp.V.Meteor	2.128 p. /14.4, 12.37, 142/
5.	Székely Zsófia Pécsi Spi.	2.093 p. /13.8, 11.02, 139/
6.	Pestality Mária Bajai MTE	2.074 p. /13.6, 10.79, 136/
7.	Köves Mária Pécsi Sportisk.	2.067 p. /13.3, 8.56, 145/
8.	Lázár Éva Bp.Honvéd	1.979 p. /12.9, 6.66, 145/
9.	Varga Judit MTK	1.921 p. /13.0, 7.88, 133/
10.	Láng Valéria Bp.Honvéd	1.908 p. /13.6, 9.06, 133/
11.	Bucskó Ágnes Bp.Honvéd	1.687 p. /14.2, 8.01, 130/
12.	Czigány Brigitta MTK	1.376 p. /14.5, 7.32, 115/

Leány serdülő hárompróbában:

/100, suly, magas/		
Bajnok:	Papp Margit Ormosb.Bány.	2.124 p. /13.5, 9.61, 146/
2.	Bruzsenyák Anna Szab.m.Spi.	2.067 p. /13.0, 9.36, 135/
3.	Kulcsár Magda Pécsi Sporti.	2.065 p. /13.0, 9.36, 135/
4.	Hornyák Anikó Angyalf.Spisk.	2.061 p. /12.9, 8.16, 141/
5.	Heldt Zsuzsa U.Dózsa	2.000 p. /13.1, 9.25, 132/
6.	Putankó Márta Bp.Honvéd	1.969 p. /13.8, 9.97, 135/
7.	Horváth Zsuzsa XIV.k.Spisk.	1.931 p. /13.3, 8.36, 135/
8.	Schleer Ildikó XVII.k.Spi.	1.927 p. /13.1, 7.03, 141/
9.	Gergely Mária MTK	1.875 p. /13.7, 9.68, 128/
10.	Kovács Katalin MTK	1.830 p. /13.0, 6.96, 132/
11.	Jandala Mária Pécsi Sporti.	1.726 p. /13.6, 7.61, 128/

12. Gyulai Vera Egri Sportisk.	1.711 p.
/13.8, 7.22, 132/	
13. Gyulavári Mária Bajai MTE	1.584 p.
/13.5, 6.41, 124/	
14. Werner Ágnes Bud.Spartac.	1.150 p.
/14,9, 6.31, 110/	
15. Ujlaki Zsuzsa Bud.Spartac.	1.060 p
/15.4, 6.10, 110/	
Somogyi Vera Bp.Honvéd	-

AZ ORSZÁGOS VÁLTÓBAJNOKSÁG EREDMÉNYEI

I. nap.

4x200 női ifjúsági

1. Bp. Honvéd	1:44.8 p.
/Kovács A., Pető, Láng, Lázár/	
2. U.Dózsa	1:46.3 p.
/Pászt, Kiss, Bessenyei, Vass/	
3. Bp. Vasas	1:49.0 p.
/Acs, Fekete, Rusits, Turi/	
4. Csepel	1:50.2 p.
/Orbán, Tóth, Krausz, Balogh/	
5. Pécsi Sportiskola	1:51.5 p.
/Hetessy, Székely, Szabó, Köves/	
6. Szolnoki MÁV.	
/Cs. Farkas, Karkett, Hasznos, Bartha/	

4x200 női felnőtt

1. U.Dózsa	1:40.9 p
/Heldt, Horváth, Kispálné, Csontos/	
2. BEAC A/	1:45.0 p
/Nagy Zs., Gulyás, Tyetyák, Gerhardt/	
3. Szolnoki MÁV	1:46.6 p
/Csikós, Szunyoghy, Császi K., Császi G./	
4. Bp.Honvéd A/	1:51.5 p
/Benkovich, Szakara, Tóth Lőrinc, Csutka/	
5. BEAC B/	1:53.2 p
/Füle, Heimann, Gózon, Szabó Bende/	
6. Csepel	1:55.3 p
/Szvitek, Bokor, Mohácsi, Fogelsperger/	

4x100 férfi ifjúsági

1. U.Dózsa	43.7 mp
/Fellner, Horváth, Csányi, Timár/	
2. Bp.Előre	44.5 mp
/Babinszky, Hajdu, Ökrös, Kádár/	
3. MTK	44.6 mp
/Speer, Végh, Kovács, Fa/	
4. Pécsi Postás	45.1 mp
/Dobszay, Skóza, Hugyi, Varasdi/	
5. Vasas Izzó	45.3 mp
/Vukmasz, Horváth, Gobics, Gulyás/	

4x100 férfi felnőtt

1. Bp.Honvéd A/	41.3 mp
/Kalocsai, Csutorás, Gyulai, Hámosi/	
2. BEAC A/	41.5 mp
/Petrovics, Révész, Mihályfi, Vértessy/	
3. U.Dózsa	41.8 mp
/Mező, Farkas, Margitics, Rábay/	
4. Tatabányai Bányász	43.0 mp
/Babos, Ogonovszky, Dudás, Schille/	
5. Csepel	43.4 mp
/Téll, Bátori, Hossala, Grebánszky/	

4x400 férfi ifjúsági

1. U.Dózsa	3:27.5 p
/Horváth, Timár, Nagy V., Fellner/	
2. MTK	3:28.8 p
/Szer, Végh, Mohácsi, Kovács/	
3. Vasas Izzó	3:33.9 p
/Mérái, Horváth, Hangyál, Jencsók/	
4. Bp.Honvéd	3:35.6 p
/Komjáti, Pethő, Erdőházi, Bud/	
5. Vasas	3:36.7 p
/Dengel, Dusnoki, Koppányi, Freisleben/	
6. DVTK	3:38.1 p
/Juszt, Miskolci, Horváth, Kemény/	

4x400 férfi felnőtt

1. Bp.Honvéd	3:16.2 p.
/Kalocsai, Regényi, Csutorás, Gyulai/	
2. U.Dózsa	3:16.3 p.
/Benkő, Nagy S., Nagy I., Rábai/	
3. BEAC A/	3:17.1 p.
/Kósa, Vértessy, Révész, Mihályfi/	
4. PVSK	3:21.8 p.
/Szécséi, Kiss, Dr. Révész, Matis/	
5. MAFC	3:22.8 p.
/Rozsnyai, Farkas, Ligetkúti, Gaál/	
6. Vasas	3:24.0 p.
/Nemesházi, Jeszenői, Hajós, Parsch/	

4x1500 férfi ifjúsági

1. Bp.Honvéd	17:03.4 p.
/Szabó, Török, Szilágyi, Ladányi/	
2. MTK	17:18.2 p.
/Mohácsi, Benkő, Felsővályi, Pfeffer/	
3. Debreceni Eptők	17:29.4 p.
/Marosán, Rózsa, Perjés, Aradi/	
4. Vasas	17:39.0 p.
/Kardos, Somogyvári, Freisleben, Németh/	
5. Pécsi Dózsa	17:47.8 p.
/Fürtös, Jakabos, Gőbölös, Solti/	
6. Miskolci VSC	17:50.6 p.
/Kozma, Győrfi, Szabó, Puskás/	

4x1500 férfi felnőtt

1. Vasas	15:50.6 p.
/Sütő, Benedek, Szekeres, Parsch/	
2. Bp.Honvéd	15:57.4 p.
/Iharos, Kiss I., Jóny, Bartyik/	
3. U.Dózsa	16:23.0 p.
/Máté, Pamuki, Garbacz, Nagy I./	
4. Tatabányai Bányász	16:41.8 p.
/Szalai, Sovák, Papp, Krenner/	
5. Csepel	17:00.4 p.
/Németh, Markó, Tormási, Mihály/	
6. MAFC	17:13.8 p.
/Deseő, Sztankovics, Csuri, Tóth/	

II. nap
/1964 november 1./

4x100 m leány serdülő

1. Angyalföldi Sportiskola	52.1 mp
/Szalai, Hornyák, Révay, Mosonyi/	
2. U. Dózsa A/	52.7 mp
/Held Zs., Czirák, Dudás, Vizely/	
3. Özdí Kohász	52.9 mp
/Szilágyi, Bartha, Orbán, Kiss M./	
4. MTK	53.2 mp
/Gergely, Kovács, Szekeres, Orosz/	
5. Józsefvárosi Sportiskola	53.3 mp
/Szőnyi, Tóth V., Hegyesi, Elek/	
6. XIV. ker. Sportiskola	53.5 mp
/Horváth, Császár, Kulcsár, Dudás/	

4x100 női ifjúsági

1. Bp. Honvéd	49.7 mp
/Kovács A., Pethő, Lázár, Láng/	
2. MAFC	50.6 mp
/Domonkos, Zajki, Tholt, Gulyás/	
3. Vasas	50.7 mp
/Balogh Gy., Rusits, Fekete, Turi/	
4. Ozdi Kohász	50.7 mp
/Kovács I., Borbás, Elek, Szabó M./	
5. Pécsi Sportiskola	51.2 mp
/Jeges, Kulcsár, Janda, Köves/	
6. Szekszárdi Dózsa	51.3 mp
/Bendes, Mocsári, Bárdos, Krassay/	

4x100 női felnőtt

1. Szolnoki MÁV	50.2 mp
/Csikós K., Szunyoghy, Császi G., Császi K./	
2. BEAC	50.8 mp
/Szabó Bende, Gulyás, Füle, Tyetyák/	
3. Csepel	55.1 mp
/Töröki, Bokros, Szvitek, Fogelsperger/	

3x400 leány serdülő

1. U. Dózsa	3:13.6 p
/Nagy A., Radu, Laczkó/	
2. Bp. Honvéd	3:13.9 p
/Németh J., Putankó, Somogyi/	
3. Vasas Izzó	3:15.7 p
/Sziij, Kovács E., Barna/	
4. Szabolcsi Sportiskola	3:17.1 p
/Bruzsenyák, László, Pozsonyi/	
5. Békéscsabai Dózsa	3:19.0 p
/Kálló, Darabos, Franyó/	
6. Ceglédi VSK	3:22.1 p
/Dobos, Boldizsár, Bálint/	

3x800 női ifjúsági

1. U. Dózsa	7:40.0 p.
/Rózsa, Bessenyei, Kiss A./	
2. Szolnoki MÁV	7:42.8 p.
/Kasza, Bartha, Hasznos J./	
3. Bajai MTE	7:43.4 p.
/Horváth E., Hertelendi, Szabó G./	
4. Bp. V. Meteor	7:45.6 p.
/Komlódi, Péter, Lopusán/	
5. Komló Bányász	7:50.2 p.
/Szabó E., Kamper, Prohászka/	
6. MTK	7:58.4 p.
/Halasi, Karácsonyi, Reményi/	

4x100 fiú serdülő

1. U. Dózsa	46.0 mp
/Horváth, Batta, Árvai, Mezei/	
2. Bp. Honvéd	46.2 mp
/Milassin, Gremperger, Szamodics, Kovács/	
3. MTK	46.4 mp
/Pozsgai, Bátor, Papp, Huszti/	
4. IV. ker. Sportiskola	46.6 mp
/Horváth, Bukovecz, Jávör, Horváth Gy./	
5. BVSC	47.1 mp
/Horváth, Németh, Héda, Farkas/	
6. XIV. ker. Sportiskola	48.9 mp
/Mercz, Benyik, Fehér, Ritter/	

4x800 fiú serdülő

1. Pécsi Dózsa	8:35.8 p.
/Hőgye, Jakabos, Gyenizsa, Varga/	
2. Bp. Honvéd	8:41.4 p.
/Pataki, Mészáros, Korompai, Öcsi/	
3. Miskolci Sportiskola	8:54.0 p.
/Kecskés, Urbán, Viskay, Madaras/	
4. Ceglédi VSE	8:56.0 p.
/Végh, Pusztai, Dobory, Radnóczy/	

5. Szfv. MÁV	8:58.0 p.
/Rózsa, Lencsés, Maracsó, Bródy/	
6. Gyulai MEDOSZ	9:05.2 p.
/Szabó, Szántó, Zelenyánszky, Seres/	

4x200 férfi ifjúsági

1. F T C	1:32.0 p.
/Papp, Korolovszky, Székely, Bodor/	
2. U. Dózsa	1:32.6 p.
/Fellner, Timár, Ringhoffer, Horváth L./	
3. MTK	1:32.8 p.
/Sper, Végh, Kiss P., Lugossy/	
4. Dunaujvárosi Kohász	1:34.6 p.
/Németh, Vida, Takács, Hager/	
5. Vasas Izzó B/	1:38.5 p.
/Gubis, Barabás, Szecsei, Nyári/	

4x800 férfi ifjúsági

1. MTK	8:07.9 p.
/Pfeffer, Felsővályi, Benkő, Kovács J./	
2. Bp. Honvéd	8:09.8 p.
/Török, Szabó J., Ladányi, Biró/	
3. Debreceni Építő	8:09.9 p.
/Szabó, Rózsa, Marosán, Aradi A./	
4. Pécsi VSK	8:10.0 p.
/Kiss Gy., Henes, Hajós, Nagy L./	
5. Ganz-MÁVAG	8:15.6 p.
/Molnár, Vancsó, Pfund, Kárpáti/	
6. U. Dózsa	8:16.8 p.
/Gész, Nagy V., Tóth I., Rakk/	

3000 m férfi ifjúsági ötös csapat

1. Bp. Honvéd	37 pont
/Török, Szabó J., Kató, Ladányi, Szilágyi/	
2. MTK	49 pont
/Mohácsi, Pfeffer, Bálint, Felsővályi, Benkő/	
3. Vasas	78 pont
/Németh, Hazai, Kardos, Freisleben, Somogyvári/	
4. Pécsi Dózsa	84 pont
/Solti, Füstös, Göbölös, Jakabos, Leszkonár/	
5. FTC	127 pont
/Eder, Fehérvári, Malkozsi, Sági, Kiss J./	
6. Pécsi VSK	131 pont
/Nagy L., Kiss G., Hajós, Raposa, Henezi/	

4x800 férfi felnőtt

1. U. Dózsa	7:55.6 p.
/Nagy I., Nagy S., Nagy K., Pamuki/	
2. Tatabányai Bányász	7:56.4 p.
/Papp, Rohorek, Bartha, Molnár/	
3. DEAC	8:03.3 p.
/Kerégyártó, Gönczi, Nagy L., Aradi J./	
4. Vasas	8:05.9 p.
/Parsch, Schirilla, Hajós, Benedek/	
5. BEAC	8:06.6 p.
/Semberi, Pallós, Pusztai, Szabó L./	
6. MAFC	8:30.6 p.
/Gaál, Ligetkúti, Farkas, Csury/	

5000 m férfi felnőtt ötös csapat

1. Bp. Spartacus	49 pont
/Simon, Pintér, Schneider, Kun, Witz/	
2. Vasas	65 pont
/Sütő, Szekeres, Andok, Parsch, Schirilla/	
3. Tatabányai Bányász	73 pont
/Sovák, Szentiványi, Etényi, Schiller, Krenner/	
4. Bp. Honvéd A/	75 pont
/Kiss I., Jóny, Chikán, Horbáth M., Fábán/	
5. U. Dózsa	107 pont
/Máté, Pamuki, Nagy I., Zólyomi, Nagy K./	
6. Bp. Honvéd B/	151 pont
/Garbacz, Táncos, Simotics, Tóvölgyi, Rózsahegyi/	

Szövetségi közlemények, TUDNIVALÓK

Rantengedély kéréshez és az átigazoláshoz.

Milyen nyomtatványokat kell csatolni

1. a rajtengedély kéréshez:

1 db minősítési könyvet: ezt pontosan ki kell tölteni, a versenyzővel aláíratni és be kell ragasztani a fényképet. A könyv második oldalán a "Játék rantengedély, illetve sportbeli osztály" részben ki kell tölteni a kelet, sportkör és sportág rovatot.

1 db igazolási lapot: melyet írógéppel, vagy nyomtatott betűvel kell kitölteni, alá kell íratni a versenyzővel és vezetővel, végül pecséttel kell ellátni.

3 db nyilvántartási kartont: csak vidéki sportkörök részére. Ezt is nyomtatott betűvel, vagy géppel kell kitölteni.

2 db nyilvántartási kartont: csak budapesti sportkörök részére megfelelően kitöltve.

2. az átigazoláshoz:

1 db eredeti minősítési könyvet: Ha az eredeti könyv elveszett, az új kiállított könyvre nyomtatott betűkkel rá kell írni: "Másolat".

1 db átigazolási lapot: ezt is nyomtatott betűkkel, vagy írógéppel kell kitölteni. Pontosán kell kitölteni az utolsó versenyen való indulás időpontját /év,hó,nap/.

Vigyázni kell a kitöltésnél arra, hogy ne tévesszék össze a keletkezés helyét az utolsó indulás bejegyzésének helyével..

A régi sportkörnek még akkor is láttamoznia kell az átigazoló lapot, ha a versenyző kérését az utolsó indulásától számított egy éven túl adja be.

Felhívjuk az érdeelt sportkörök figyelmét, hogy igazolást, vagy átigazolást csak szabvány-nyomtatványokon fogadjunk el. Ezek beszerezhetők: Sportpropaganda, Bp. VIII. Rákóczi u. 57/a. szám alatti boltjában.

Az igazolásokat hétfőn 17 és 19, az átigazolásokat pedig szerdán 17 és 19 óra között végezzük a MASZ irodájában. Kérjük a sportköröket, ilyen irányú kéréseiket úgy juttassák el hozzánk, hogy ebből a versenyző indításával kapcsolatban nehézségek ne merüljenek fel.

A Nyilvántartó és Minősítési Bizottság

