

ATLÉTIKAI

Híradó

Olimpiai szám



Farkas Pál:	Egy interju margójára
Farkas Pál:	Helyezetteinkről...
Dr. Szabó Miklós:	Mit mutatnak a tokiói marathoni verseny részidőit?
	A tokiói nyári olimpiai játékok atlétikai versenyének eredményei
Dr. Sir József	A tokiói olimpia atlétikai versenyének rendezéséről és a technikai felszerelésekről
Jelena Gorcsakova:	Igy edzek
	Az 1964. évi bajnoki pontverseny végeredménye
	Az 1964. évi Egyesületi Bajnokság végeredménye

A Magyar Athletikai Szövetség hivatalos lapja
Szerkesztőség: Budapest, V. Rosenberg házaspár-utca 1.
Kézirat gyanánt

Főszerkesztő: Farkas Pál
Felelős szerkesztő: Nyíró György

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

ATLÉTIKAI HIRADÓ

VIII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1964. 12. SZÁM

Egy interju margójára

A Népszabadság 1964. november 7-iki számában majdnem egy teljes oldal jelent meg arról a beszélgetésről, melyet az újság munkatársa folytatott az MTS elnökével, Egri Gyulával és helyetteseivel Kutas Istvánnal, Csanádi Árpáddal és Terényi Imrével. A beszélgetés fő témája természetesen az olimpiai szereplés volt.

Bár igen sokan olvassák a Népszabadságot, mégis úgy érzem, hasznos lesz egy-két gondolatot kiemelni belőle és az Atlétikai Híradó olvasói elé vinni.

Különösen indokoltnak tartom ezeket, mert atlétáink Tokióban jól szerepeltek és jó eredményeikkel hozzájárultak a magyar küldöttség sikeréhez.

Első kérdés: hogyan értékelik az eredményeket a magyar sport vezetői?

Egri Gyula: "Nem akarjuk tulbecsülni az eredményeket, de úgy véljük, hogy határozottan előrelépett a magyar sport Rómához képest. A tokiói eredmények igazolták a felkészülési elképzelések helyességét, s nyilván új lendületet adnak majd nem egy sportágnak. Felmerülhet persze az a kérdés, volt-e lehetőség esetleg még nagyobb sikerekre is. Ami a realitás esélyeket illeti, talán "kicsuszhatott" volna még egy-két érem, de akármennyire jól előkészített is egy csapat, nem sikerülhet minden. Mindenesetre rendkívül örvendetesnek tartjuk, hogy a magyar sportkúldöttség szereplését egészében jó átlag jellemezte."

Második kérdés: "... az atlétikai futószámokkal nem vagyunk kibékülve. Milyen változásokra lehet számítani?"

Kutas István: Teljesen tisztában vagyunk azzal, hogy a futószámokban nagy hátrányt kell behoznunk, s lényegében tisztában vagyunk a teendőkkel is. Ma már nincsenek titkok az edzésben. Az egész világon egyformán jól ismerik a különböző módszereket. Ezt mutatja az is, hogy néhány olyan eredményt, amellyel most győzni lehetett Tokióban, régebben nálunk is elérte több versenyző. Mindenekelőtt a jól dolgozó idősebbek mellett fiatal, áldozatkész és jól képzett edzőkre van szükség, olyan nevelőkre, akik szinte együtt élnek a versenyzővel, akár hőben, esőben is. De nemcsak az edzők szerepéről kell beszélni. Ha a következő négy évben a futószámokban jelentős eredményt akarunk felmutatni, akkor nagyon sok fiatalot kell bevonni a szemmel tartott versenyzők körébe. Nagy szükség lenne fedett atlétikai pályára ahhoz, hogy lépést tarthassunk azoknak az országoknak a versenyzőivel, amelyek az év nagy részében edzési lehetőséget tudnak nyújtani. Ma Kaliforniában készül fel versenyeire a világ közép- és hosszútávfutó gárdájának egyharmada, az ugyancsak kedvező éghajlatu Afrikában a másik harmada, sok ország pedig megteremtí a lehetőségeket, hogy versenyzői saját országukon kívül gyakoroljanak. Ahhoz tehát, hogy a futószámokban kimozduljunk a holtpontonról, el kell érni a megfelelő edzőgárda létrehozását, a hadseregen belüli intenzív sportolást és végül a téli edzéslehetőségek biztosítását. Mindez nem könnyű dolgozunk majd rajta. De nagyon reméljük, hogy a mexikói olimpiára már lesz jó futónk."

Harmadik kérdés: Most az "olimpiász" időszak, a Tokió és Mexikó City közötti négy év következik. Mit hoznak ezek az esztendő a magyar sportban?"

Egri Gyula: "Nem leszünk munka nélkül. A jövő évben Budapesten lesz az Universiade, a főiskolai világbajnokság, amelyen talán bemutatkoznak a mexikói bajnokok... 1966-ban még nagyobb feladat vár megoldásra a magyar sportmozgalomban mind nemzetközi, mind hazai szempontból, Budapesten mi rendezhetjük meg az 1966. évi Európa-bajnokságokat s az ezévenben ismét esedékes, százezreket foglalkoztató magyar sportnapokat. Elképzelhető, hogy ez a három nagy sportesemény minden embert a fedélzetre szólít. Emellett természetesen a sokaságos Európa- és világbajnokságok foglalkoztatnak majd minket, annak rendje s módja szerint. Még a tömegsporttal kapcsolatban: ebben is tovább kell mennünk, hogy minél több embert vonjunk be a rendszeres sportolásba. Továbbra is az egyik legfontosabb teendő az egyesületi nevelőmunka javítása. Központi felkészülésre egyelőre szükség van, ezt igazolta Tokió is, de az eredményes munka csak az egyesületek hathatós közreműködésével képzelhető el. Azt akarjuk, hogy az egyesületek is minél nagyobb mércét állítsanak maguk elé. A sportban ma minden arra figyelmeztet, hogy mennyire fontos az utánpótlás nevelése. Négy év, bár hosszú időnek látszik, mégis nagyon hamar elrepül, szinte minden percét fel kell használni. Reméljük, hogy a következő feladatok megoldására minél több fiatal sorakozik fel a magyar sport tapasztalt, kiváló mai versenyzői mellé."

HELYEZETTJEINKRŐL...

Szakembereink most készítik az olimpiai beszámoló jelentéseket és értékelik majd a létáink szereplését. Mód lesz arra, hogy behatóan tanulmányozhassuk a világverseny leg szebb sportágának küzdelmeiről szóló tájékoztatásokat, szakmai értékeléseket. Igyekezni fogunk hazai és külföldi szakemberek megfigyeléseit, tapasztalatait Híradónkban közreadni, hogy megismerhessük mindazt, amiről a televízió és a sportsajtó nem számolt be. Ehhez azonban idő kell. A tervek szerint a következő számokban kezdjük el közlésüket.

Érdekes azonban megtudni, hogy legjobbjaink hogyan érték el szép eredményeiket, milyen úton jutottak a világ legjobbjai közé. Helyezettjeink között vannak már igen jól ismertek, akikre a külföldi szakemberek is számítottak, de akadnak olyanok is, akiknek ilyen szép helyezése minden reményünket felülmutat.

Edzőjük mit mond a felkészülésről, milyen reményekkel bucsuztak tőlük? Milyen elhatározással készült és hogyan látta maga a versenyző a verseny lefolyását? Ezekre a kérdésekre kapunk választ az alábbiakban.

Várszegi József a következőket mondja el Antal Márta felkészüléséről:

Az 1963. év előre betervezett könnyebb esztendő volt. Az évi versenyekre Márta nem készült különösebben és saját elképzelése szerint versenyzett. Az év végén/pon-tosan december 12-én/ ültek össze, hogy megbeszéljék a következő időszak felkészítési munkáját. Tisztázták a célt és a felkészülés módját. E megbeszélésen két fő kérdés szerepelt:

1. részt akar-e venni az olimpiai játékokon és

2. vállalja-e az elkövetkező évben a kemény és sokszor szenvedésekkel teli munkát?

Antal Márta mindkét kérdésre igennel válaszolt. Megszületett tehát az elhatározás, kitűztük a célt, most már csak a végrehajtás következett.

A rendszeres munkát decemberben kezdték meg. Kezdetben az alapozást előkészítő edzésekkel foglalkoztak, hogy Antal Márta az alapozás nehéz terhelését minden nagyobb zökkenő nélkül elvégezhesse.

Ebbe a tervbe nagyon jól illett a téli táborozás. Helyes és indokolt, hogy alapozáskor a versenyző minden idejét munkájának szentelhesse. Naponta 5 órai kemény edzés mellett képtelenség más, produktív munkát végezni. Lényegében a felkészülés Márta egész napját kitöltötte, s ehhez biztosítani kellett a megfelelő jó táplálkozást is.

Az alapozás edzéstervét a fentiek figyelembevételével mellett készítette el Várszegi és Antal Márta ennek alapján dolgozott. A későbbiek során az edzéstervet a közben jelentkező hibák miatt szinte állandóan módosítani kellett.

Igen jól sikerült a tavaszi alapozó munka is. Fizikailag annyira feljavult Márta, hogy súlyemelő gyakorlatai közben általában 8-10 kg-mal nehezebb súlyokat használt, mint az előző év hasonló időszakában. Mind-ebből arra lehetett következtetni, hogy

1964-ben eléri és túlszárnyalja az 54 métert, ami új magyar csúcst is jelentett.

Az 1964. évi felkészülés tervezésénél kettős cél lebegett az edző szeme előtt:

1. biztosítani a kiutazást. Ennek érdekében erős volt az alapozás, siettetni kellett a formábahozást, hogy már a tavaszi versenyeken elérje a kiutazáshoz szükséges eredményt;

2. úgy kell felkészülni, hogy kiutazása esetén az olimpiai versenyeken is helyt tudjon állni. Ez a feladat igen nehéznek látszott.

E kettős cél ugyanis azt jelentette, hogy már a tavaszi versenyekre jó formába kell hoznia versenyzőjét és a nyári verseny-szünet után az olimpiai versenyek idejére ismét magasra emelnie a teljesítményt. Mivel a kettős formábahozással kapcsolatban megfelelő tapasztalat nem volt; félni lehetett, hogy a tavaszi jó eredményeket ősz-szel nem fogja tudni Márta megismételni.

A tavaszi versenysorozat jól sikerült, új magyar csúcs született. A hosszú és kemény alapozás után nem volt nehéz a jó forma megtartása sem. E kettő szorosan összefügg. Négyezer javította meg a csúcst Antal Márta.

Elérendő célként ezután az 55 métert tűzték ki. Az eredmény 55.46 lett. De bekövetkezett a letörés is. Julius első hetében már kapkodva dobált Márta, csökkent a teljesítmény. A gerely csak 50.86-ig repült. Erős visszaesés kezdődött.

Hogyan végezzék a további munkát? ez volt a kérdés. Mivel nem volt kellő tapasztalat, Várszegi kénytelen volt kockáztatni. Ugy látta jónak, hogy a magyar bajnokság után 3 hét teljes pihenőre küldi versenyzőjét a Balaton mellé - kikacsolódni, uszással, szórakozással tölteni napjait! Csupán reggelenként kellett 1500-2000 métert futnia, amit Antal Márta nem tudott megérteni. Várszegi azonban ragaszkodott hozzá s így mégis megtörtént az elutazás a háromhetes pihenőre.

Pihenés közben kapta kézhez a Szövetség felszólítását, hogy kezdje meg a budapesti válogatott keretbeli felkészülését. Antal Márta sajnos megbetegedett és további két hétig nem végezhetett edzést. E véletlen biztosította az edző elképzelés végrehajtását.

Az öthetes pihenő alatt ugyanis ideigleneg teljesen rendbejött. Lassu, fokozatosan erősödő edzésekkel kezdték meg a munkát augusztus második felében, a hirtelen felfelé ívelő megterhelésű második alapozás előtt. Ez 5 hétig tartott. Nagyon nehéz, szinte "kényszermunka"-szerű foglalkozás volt. Igen nagy megterhelést jelentett a sokat szenvedett versenyzőnek és edzőnek egyaránt. Heti 11 edzést tartottak. Dél előtt a súlyemelési és súlygyakorlatokat, 4.5 - 5 tonna/ délutánra marad a technikai edzés.

Mivel Antal Márta nem nagy testű atléta, ezt a hátrányt gyorsítással és megfelelő technikai munkával kellett pótolnia. A nagyon sok futómunka mellett meg kellett tanulnia a kidobás előtti, hátulhagyott testhelyzetet és a nyújtott könyöktartást.

Az erősítő munka olyan magas volt, hogy Márta sokszor kijelentette, nem tudja végezni. Különböző pedagógiai fogásokat kellett alkalmazni, hogy a tanítvány a kiszabott tervet teljesítse. Az 5 tonnás erősítés mellett az edzés végén 3 db 29-30-as 200 métert kellett futnia. Súlyemelésben sokszor látszatversenyt vívtak, hogy az edző a versenyző munkakedvét fenntartsa. Az akaratnevelési iskola példája volt mindez és a maximális megterhelést sikerült elérniük.

Közben versenyzett is Antal Márta. Első versenyének 49.60-as eredménye elkéserítette, megrendült bizalma. Mégis folytatták az edzéseket.

Hetenként kétszer délelőtt a selejtező, délután kétszer pedig a verseny időpontjában tartottak versenyszerű edzést. Márta gyengén dobált, az 50 métert sem tudta elérni. Később, a bajai versenyen 53.96-ot, majd a BRAC-on 54.50-et ért el. Ezzel megindult csucsformája felé - s az eredmények hatására megnyugodott.

- Nagy kérdés volt, mi legyen az edzés-terv Tokióban. A kéthetes időre igen részletes edzés-tervet kapott Márta. Lényege a pihentető edzés volt. Az ilyen erős felkészülés után az ügyességi versenyzőnek robbanékonyak, frissnek, versenyre éhesnek kell lennie. Ezért nem tartom jónak a versenyidőszak alatti táborozást, - mondja Várszegi - mert kizökkenti a versenyzőket megszokott életritmusból. De biztosítani kell a jobb felkészülési lehetőséget és a jobb ellátást.

Antal Márta néha valósággal fellázadt a tervbevett munka mennyisége ellen. Ilyenkor igen hasznosnak bizonyult a kellő edzői erély és fellépés.

Az olimpiai döntőben Várszegi a dobogóra várta versenyzőjét.

Kiváló magyar csucsát és váratlan jó szereplését jó küzdőképességének, kemény, határozott versenyzői eredményeinek tulajdonítja: a felkészülés alatti meg nem alkuvas, és a meggyőződés, hogy nincs verhetetlen versenyző!

Antal Márta jövő tervei: felkészülés az 1966-os Európa-bajnokságra, majd a mexikói olimpiára.

Kulcsár Gergely előkészületeiről, edzője Koltai Jenő nyilatkozik:

- Kulcsár 1963. évi felkészülése általában jó volt. A kitűzött célokat általában megvalósította. Különösen jól sikerült a második formábahozó időszak utáni csucsforma kialakítása. Ebben az időszakban nyolc alkalommal dobott 78 métert vagy azon felül. Az utolsó versenyén, október 19-én, az új Held-gerellyel 80 méter fölé került.

Megvalósítottuk az erősítéssel kapcsolatos célokat is. Kulcsár vállizülete láthatóan megerősödött. Ennek tudható be, nyilván, hogy ebben az évben nem panaszkodott vállfájásra.

A technika területén azonban hiányosságokat tapasztaltunk. Dobóterpeszben a bal láb talajfogása még nem kielégítő és hibás a gerely végső vezetése is.

Jól érvényesültek Kulcsár versenyzői eredményei. Mindig tudatosan készült egy-egy ki-szemelt versenyre és feladatát jól oldotta meg.

Az 1964. évre az alábbi célokat tűztük ki:

1. Az egész évi felkészülést és versenyzést a tokiói olimpia érdekének megfelelően kialakítani, a csucsformát októberben elérni.

2. Ezért a tavaszi csucsforma csak másod-sorban jön számításba és csak annyiban, hogy növelje a versenyző önbizalmát és biztosítsa az olimpiai kiutazást.

3. Emelni kell a fontosabb versenyek átlageredményeit és a csucseredményt egy méterrel kell növelni. Teljesen át kell állni a hivatalos Held-féle fém-gerely használatára.

4. A jó versenyzési készséget még tovább kell fejleszteni.

Az 1964. évi felkészülési tervet Kulcsár Gergely teljesítette és a várt eredményen felüli teljesítményt nyújtotta. Már Tamperében látszott, hogy a reálisan készített terv bevált, hiszen ezen a versenyen háromszor dobott 82 méter felett. /82,17, 82,21, 82,24/ Ugyanezt tapasztaltam a tatabányai előkészítő táborozáson is. Nyilvánvalóvá vált, ha felkészülését tovább is így folytatja, még jobb eredményeket érhet el. Előző évben is az őszi jaltai versenyen érte el leg-jobbját.

Meg kell azonban jegyezni, hogy az elkészített felkészülési tervet több esetben meg kellett változtatni, amikor a körülmények azt szükségessé tették.

Nagyon jól bevált a kettős alapozás, amelyet az előző évek tapasztalatai alapján közösen alakítottak ki. Tizenkét éve dolgoznak együtt. A tokiói olimpiára már a római olimpia óta készülnek. Négy-öt éve végzik az évi kettős felkészülést, második része a tulajdonképpeni második erőszerzési szakasz.

Elmondja még Koltai Jenő, hogy tanítványával, Kulcsár Gergellyel könnyű és kelle-mes a foglalkozás, hiszen testnevelő tanár, sőt két éve végezte el az atléta szakoktatói tanfolyamot. Szakmailag hát jól képzett versenyző.

Az olimpián 82-83 méter közötti eredményt várt. De bizonytalannak látszott, hogy ezzel az eredménnyel milyen helyezést tud elérni, mert ez a versenytársak helytállásától is függ.

Az elért kiváló helyezését annak köszönheti Kulcsár, hogy igen jó versenyző - jegy-zik meg Koltai Jenő. - Nagyon jól tud egy-egy versenyre felkészülni, összpontosítani és a várt teljesítményt hozni. Edzéseiben versenyeredményeit nem képes megközelíteni.

Versenyzői eredményeit, azt, hogy biztosan tudja hozni az eredményt - a tervszerű munka és a különleges erőfejlesztés alapozta meg.

A jövő tervei?

Erre vonatkozólag Koltai hangsúlyozta:

Véleménye szerint férfiaknál a 30-35 éves kor a legalkalmasabb a teljesítményre. A versenyző ekkorra erőben és technikában annyira fejlődik, hogy megfelelő edzéssel

a várt eredményt hozhatja. Így remélhető, hogy Kulcsár Gergely jól felkészülhet az 1966-os Európa-bajnokságra és az 1968-as olimpiai játékokra.

Az 1965. évre sokoldalú felkészítést irányzott elő Koltai Jenő.

Nagy Zsigmondról ezeket mondta Koltai Jenő:

- Érdekesen alakult Nagy Zsigmond 1963. évi felkészülése. Igen nagy akarással látott munkához. Jóval több erősítő munkát végzett az alapozó időszak során, mint az előző évben. A formáhozzás legfontosabb időszakában azonban házassága, majd tüdőgyulladás miatt hosszabb időt ki kellett hagynia. Így lényegesen kevesebb technikai munkát végzett, mint máskor. Ha mindezt figyelembe vesszük, a súlyponti versenyeken elért eredményével elégedettek lehetünk és pozitívként kell elkönyvelni versenyzési készségének javulását.

Felkészüléséből azonban le kell vonni azt a tanulságot, hogy ilyen nagymérvű erősítésre nincs szükség, mert nem hozta meg a várt eredményt. Többet kell foglalkozni a technikával, amit az alapozáskor kissé elhanyagoltak, illetve az időjárási viszonyok és teremlehetőségek miatt nem valósíthattak meg.

1964-re az alábbi célokat tűzték ki:

1. Mint Kulcsárnál, az egész évi felkészülést az olimpiai versenyekhez igazították, a csucsformát is erre az időre tervezték.

2. A tavaszi csucsformát csak annyiban tartották fontosnak, hogy a kiutazást biztosítsa.

3. A súlyponti versenyek átlageredménye 30, az egyéni csúcseredménye pedig 15-20 cm-rel legyen nagyobb.

4. Tovább kell javítani a versenyzési készséget.

Meg kell jegyezni - jelentette ki Koltai Jenő, hogy Nagy Zsigmond nem tartozik a nagytestű súlyatléták csoportjába, ami elég nagy hátrányt jelent. Ezért eredményeit elsősorban robbanékonyságával kell elérnie, tehát ennek fejlesztése volt a legfontosabb feladat. Természetesen - bizonyos határokon belül - növelnie kellett testsúlyát is. Súlylökésében ritmus-problémákat is meg kellett oldani.

Nagy Zsigmond jobb fizikumu versenyző és így az edzéstérhelést is jobban bírja. Ennek ellenére igen kellett vigyázni az új terhelés mértékének megállapítására. Már 1963. decemberében megkezdte az előalpozítást, hogy az alapozó munkát megfelelő erőállapotban folytathassa.

Az 1964. évi alapozás jól sikerült. Az időjárási nehézségek miatt a szabadtéri munkát későn kezdhettük csak el. Nagy Zsigmond igen szorgalmasan, lelkiismeretesen dolgozott. Annaira erősen, hogy alkarja meg is huzódott. Később a mély hátizomban szenvedett sérülést. Jobbára a sérüléseknek tulajdonítható, hogy egyéni legjobb eredményét nem sikerült megjavítania. Viszont javult az átlageredménye és sikerült az őszi formaidőzítés is. Betegsége alatt sem pihent, másirányú munkával foglalkoztatta tes-

tét és így nem zökkent ki nagyon felkészüléséből.

A tokiói olimpián a döntőbejutás volt a cél.

Sikeres szereplését edzője annak tulajdonítja, hogy Nagy Zsigmond is jó versenyző, aki - minden híreszteléssel ellentétben - versenyeken jobb eredményeket ér el, mint az edzéseken. Nagy hátránya, hogy viszonylag kisebb teste miatt a kiütkező technikai hibák jobban rontják az eredményeket, mint a nagyobb testű dobóknál.

Jövő tervében az Európa-bajnokságra és a következő olimpiára való felkészülés szerepel.

Nagy Zsuzsa a kérdésekre az alábbi válaszokat adja:

1956-ban a diósgyőri VTK-ban kezdett atlétizálni. Rendszeres edzést nem folytatott, de így is 59.3-at futott 400 méteren, és 2:18.9-et 800-on. 1959-ben Budapestre került a BEAC-hoz, ahol Béres Ernő edzővel dolgozott.

Az 1963. év sorsdöntő volt. A szeptember végén megtartott magyar bajnokságon 2:12.4-et futott. Pedig év közben csak néha-néha járt edzésre és az volt a terve, hogy a magyar bajnokság után abbahagyja. A bajnokságon elért egyéni csúcseredményével bekerült az angolok elleni válogatottba. Nagyon izgult. "Tudtam - mondja, hogy tulajdonképpen komoly felkészülés nélkül kell rajthoz állnom. De nem akartam cserbenhagyni azokat sem, akik bíztak bennem és egész évi közepes szereplésem ellenére is engem tartottak érdemesnek a válogatottságra. Ez adta a lelkiert ahhoz, hogy önmagam felülmutulva, 2:10.1-et fussak. Teljesen kifutottam magamat. Még jobban megérelődött bennem az az elhatározás, hogy végleg abbahagyom. Az ukrán-magyar viadalra a rendelkezésre álló kevés idő alatt komolyan készültem. Az itt elért 2:08.8 mp-es idő elegendő volt ahhoz, hogy a tágabb olimpiai keretbe kerülhettem."

A komoly felkészülést 1963. decemberében kezdtem el. Eddig nem nagyon érdekelt, mit miért csinállok. De Farkas Pali bácsi, akitől addig is sok hasznos tanácsot és segítséget kaptam, értékes szavakkal juttatott a középtávfutásról. Ezek tanulmányozgatása közben rájöttem, hogy eddigi felkészülésemben komoly hiányosságok voltak és az alapozás során sok mindent kell pótolnom. Gyakorlatban is látnom kellett a kéthetes hévízi edzőtáborban, hogy nem bírom azt a munkát, ami a többieknek nem jelent komoly megterhelést. Először tehát általánosan kellett erősödnöm. Minden időt és lehetőséget felhasználtam a közepes alapok megszerzésére, de 2-3 hétbe került, amíg elértem, hogy normális edzés után már nem volt izomlázam.

Felkészülésemben komoly segítséget jelentett a hegyi terepfutás, ezt részben Úlcinyben, részben Galyatetőn végeztünk. Változatos terepen sokkal többet lehet végzni minden idegi fáradtság nélkül. Ugyanakkor a lábizomzat is komoly mértékben erősödött. Mindez fokozottabban vonatkozik a tengerparti homokban való futásra.

Az alapozás után sokat kellett javítanom a lépéshosszon, a karmunkán és a gyorsaságon. Ugy érzem, erre a jövőben is szükségem lesz.

Az olimpián elért eredményem - úgy érzem - annak köszönhetem, hogy az ellenfél nélküli versenyeken is mindig bátran versenyeztem, minden versenyt komolyan vettem. A helyezésekért az utolsó méterekig küzdöttem.

Nagyon féltem a tokiói versenytől, mert sérülésem komoly volt. A verseny előtt egy héttel még nem tudtam szögesben futni. Így akaratomon kívül könnyitenem kellett az edzéseket s mire versenyre került a sor, már hiányzott a versenyzés. Az utolsó két edzésen jól esett a futás, gyorsabbnak éreztem magam, mint a magyar bajnokság előtt. Biztam abban, hogy megjavítom egyéni csúcsmat, s így legalább a középfutamba be tudok kerülni. Nagyon örülök, hogy minden jobban sikerült és hogy találkozhattam a világ legjobbjaiival, akik mindhárom futás alkalmával bátran versenyeztek.

A legalaposabb felkészülés sem hozhat jó eredményt bátor versenyzés nélkül."

Kulcsár Gergely elmondja, hogy az 1964. évi felkészülésének első célja az olimpiára kiutazó keretbe való bekerülés volt. Ezen belül úgy kellett a formaidőzítést végezni,

hogy a csúcstól ősszel, az olimpia idejére érje el. Erre az időre 83 méter körüli eredményt terveztek.

Az olimpia gerelyhajító versenye eléggé izgalmas volt. A délutáni döntőben elsőnek dobott, ami nem a legszerencsésebb sorolás. A harmadik sorozat elején az ötödik helyen állt s ha ketten tudnák, nem kerül a hatos döntőbe. Volt tehát miért izgulnia. A harmadik dobása után nem a saját jobb eredményéért szurkolt, hanem egy negatívumért, azért, hogy az utána következők közül ne dobják túl eddigi eredményét.

Az első három dobás alatt nem érezte magát jó formában. Igazán csak a negyedik dobása sikerült, amikor átvette a vezetést. Ez és az utána következők már technikailag is jobbak voltak. Ugy érezte a negyedik dobás után, hogy most megszerezheti a győzelmet, első lehet. Ez az érzés igen nagy hatással volt rá. Feszült idegállapota kissé felengedett, s ezután már nem tudott ismét kellően "felhangolódni".

A jövő terveiről így nyilatkozik: "tovább fogok dolgozni és készülni a nagy versenyekre. 1965-ben egy-egy nagyobb versenyre akarok jól felkészülni. Távolabbi célom az 1966-os Európa-bajnokságra való erősebb előkészítés, majd legtávolabbi célom a következő olimpiai játékokon való részvétel.

Természetesen nem hagyhatom figyelmen kívül a magyar válogatott viadalokat sem és az 1965. évben meginduló Európa Kupa küzdelmeket."

MIT MUTATNAK A TOKIOI MARATONI VERSENY RÉSZIDŐI ?

A világ eddigi legerősebb mezőnye gyűlt össze a tokiói olimpia marathoni versenyére. A 79 nevező közül 25 olyan futó szerepelt - és három kivételével el is indult - aki idén már 29:20-on belül futott 10 km-en. A nevesebb futók közül csak a tuniszi Gammoudi és a kanadai Kidd nem állt rajthoz.

Japánban nagy hagyományai vannak a marathoni futásnak, így hát minden egyes versenyt hatalmas érdeklődés kísért. Az olimpiai marathoni elé minden eddiginél nagyobb várakozással tekintettek. A zsúfolt program ellenére már napokkal előbb nagy cikkeken taglalták az újságok az esélyeseket, hozták a nevesebb versenyzők nyilatkozatait. Az etiópok mellett az Új-Zéland-i, angol és szovjet futókat tartották a legesélyesebbeknek és a házigazdák itt várták - a valóban kiváló - marathonistáiktól valamilyen érem megszerzését.

A verseny előtt napokon, amikor beléptünk az orvosi vizsgálat helyére, nagy meglepetésre egy csomó televíziós kamera, filmfelvétel és vakító reflektorfény fogadott minket. Persze, nem ránk voltak kíváncsiak, hanem az előttünk jövő Heatleyeket filmezték. Itt találkoztunk az ausztrál Clarkkel is, aki szemmel láthatólag nem vette nagyon lelkére fél-sikeres szereplését és kérdésünkre mosolyogva mondta: "... ha már itt vagyok, elindulok a marathoin is, ki kell használni az alkalmat, mert otthon csak most kezdődik majd a versenyidény." Négy nappal később Osakában 13:48-at futott 5000 méteren./

Október 21-én a verseny utvonaltát kora délután lezárták. Az érdeklődők már ekkor olyan tömegben lepték el a járdákat - magukkal hozták és ott fogyasztották el japán szokás szerint, térdén ülve ebédjüket -, hogy a verseny kezdete előtt sehol sem lehetett elhelyezkedni. A versenyzők kísérését természetesen nem engedélyezték. A megtett távot kilométerenként jelezték és minden 5 km-nél számjelzéses elektromos időmérő óra mutatta a versenyzőknek az első futó részidejét, valamint a pillanatnyi részidőt is. A frissítő állomásokon és a lemosóhelyeken minden a legnagyobb rendben volt, a nagyszámu rendezőgárda itt is - mint mindenütt - feladata magaslatán állt.

A verseny lefolyása közismert, de ha áttekintjük az első 15 versenyző 5 km-es részidejét, érdekes dolgokat láthatunk.

A versenyre döntő hatást gyakorolt, hogy Clarke nagyon erősen /15:06/ kezdett, amit többé-kevésbé az egész mezőny kénytelen-kelletlen átvett. Ezért azután 20 és 30 km között egész sor jónevű versenyző erősen visszaesett, illetve feladni kényszerült a versenyt. Így többek között kiállt Suarez, a 1000 méteren negyedik helyezett Mamo Wolde, a legjobbnak tartott szovjet Bajkov, Hogan és két tuniszi futó is.

Az erős kezdést végig visszaesés nélkül, tulajdonképpen egyedül Abebe tudta átvészelni, aki még akkor is tartani tudta a tempót, amikor már behozhatatlan előnnyel futott a mezőny előtt. A legrosszabb 5 km-e is 16:11 volt. /A harmincas évek elején ilyen 5000 m-es eredménnyel be lehetett még kerülni a magyar válogatottba!/
A gyors kezdés miatt eleve hátrányban voltak az un. "igazi" marathoni futók, akik általában pályán nem versenyeznek 5-10 km-en. Még a mezőny második felében is olyan erősen voltak kénytelenek futni, anit nem szoktak meg és emiatt 25 km után fokozatosan visszaestek.

Az első 10 km után az élen még rengeteg olyan versenyző volt, aki azután később a középmezőny mögött eltűnt. Az első külön futó hármas /Abebe, Clarke, Hogan/ mögött elég tömör volt a mezőny és "elvileg" még rengetegen bizakodhattak.

20 km után azonban már jelentkeztek az első nehézségek. Az edzéshírek alapján az élre várt Amba például már 17 percen felüli részidővel kezdte meg a leszakadást, Clarke sem tudott két társával együtt maradni. 25 km után pedig végképp szelektálódott az élmezőny. Aki nem tudott 16.40-en belül 5 km-t futni, az feladhatta az igazán jó helyezésre való esélyét. Bud Edelen is itt vészett el. Később hiába szedte össze magát és közeledett az élmezőnyhöz, a hatodik helynél előbbre már nem tudott kerülni. Mills és Teresawa szintén itt vesztette el kapcsolatát az élbollyal. Az egyre növekvő távolságok nem mindig mutatták a helyezési lehetőségeket, mert sok, addig első lévő futó itt állt ki vagy esett teljesen vissza.

35 km után volt a második kritikus pont. Abebet nem számítva, talán itt már csak a két angol nem volt túl fáradt. A végső helyezés általában ezen a részen tisztázódott. Tsuburaya ugyan egy utolsó erőfeszítéssel elfutott Sütőtől és eltávolodott a feljövő ango-loktól, de ez sem volt elegendő az ezüstérem elnyeréséhez, mert az utolsó kilométeren olyan nehezen mozgott, hogy Heatley aránylag könnyen utolérte és a stadion bejárata előtt már látni lehetett, hogy ő lesz a második. Mindenesetre, a japán futó ennek a 16:18-as 5 km-nek köszönhette bronzérmét.

A verseny terepe nem volt nehéznek mondható, az időjárás pedig kedvezőnek bizonyult. Ez is közrejátszott abban, hogy még a nagyon elfáradt futók is aránylag hamar rendbejöttek és a verseny után a pihenőszobában már nyugodtan itták a forró teát vagy narancslevet. Egyedül egy-két afrikai - valószínűleg nem eléggé felkészült - futó "borult ki", akiket orvosi segítségben kellett részesíteni.

Az, hogy mégis aránylag sok esélyes versenyző szerepelt rosszul vagy éppen feladta, ez csak azt a felfogást látszik alátámasztani - amit különben már Melbourneben és Rómában is tapasztalni lehetett -, hogy az olimpiai versenyek izzó légkörében a hosszútávú futó versenyek jó szereplésre esélyes versenyzőinek kb. 30 %-a csúdot mond vagy legalábbis csak közepesen szerepel.

Itt a cseh Chudomel 18., Kantorek 25. lett 2 óra 24 perc feletti idővel. Hill a 19. helyen végzett. Az amerikai válogató győztese McArdle, aki 35 km-nél még 13-ik, csak a 23-iknak futott be. A szovjet Tyikhomirov 22., Abramov 26. lett. Az esélyes Új-zéland-iak a 27., 29. /Julien/ és 42. helyen értek célba. Gyenge szereplésükre Lydiard sem tudott magyarázatot adni. Mint a verseny után mondotta, mindhárman igen jó formában voltak, nagyon készültek a jó szereplésre, semmi különös bajuk nem volt futás közben. Pedig ő mindhármukat az első 15 közé várta.

Még egy érdekesség: a 10 000-es befutó első hat helyezettje közül hárman végeztek az első 15 között. Az első hat közül pedig Sütő volt a leglassabb 10 000-es, pedig ő is futott tavaly 29:12-t. De a többi öt mind futott már 29 percet vagy annál jobbat!

Végül néhány szó a két magyar versenyzőről:

Sütő a cseh-magyarral befejezte a pályaversenyekkel kapcsolatos előkészületeit és fokozatosan áttért a csak országuton végzett munkára. Számára a tokiói 10 km is tulajdonképpen csak egy kontrollfutás volt, de még így is feltűnt jó kondíciója, a körülményekhez képest jó helyezése. A versenyen azután igen magabiztosan, bátran futott. Formájára jellemző, hogy 31:04-es első 10 km után is jól tudott tovább futni. 1963-ban a magyar bajnokságon 15:13 és 31:30-cal kezdett és ettől annyira elfáradt, hogy csak 2:29:40-et futott. Most végig jól bírta a versenyt. Taktikailag szerencsés választás volt, hogy kb. 17 km-től 37 km-ig Tsuburayával együtt futott, a hazai közönség tomboló biztatása közben. Ezen a versenyen 100 %-osan ki tudta használni közismert akaraterejét és elszántságát. A táv végére lábai, elsősorban combizmai fáradtak el nagyon. Ez akadályozta abban, hogy a feljövő ango-lokkal megpróbálja felvenni a versenyt.

Pintér az olimpián nem volt jó formában. Rádásul 10 000 m-en a táv végén szurása is volt. Ezeket figyelembe véve azzal a céllal indult, hogy lassu kezdés után próbáljon a mezőny közepén végezni és valamivel megjavítani egyéni csúcst /2:32:11.8/. 34:05-ös 10 000-rel kezdett, az első 5 km-nél még a 60.-helyen felül volt. A végén 2:30:50.2-vel a román Grecescu mögött a 37. lett. Mögötte végzett többek között az NDK-s Hönicke és Naumann, Ambu, az újzélandi Kents és az ausztrál Cook is.



A helyezettek részideje

Hely	N é v	Ország	5 km	10	15	20	25	30	35	40	2.195	végeredmény
1.	Abebe	Etiopia	15:19 8.	14:55 1.	15:21 1.	15:23 1.	15:42 1.	16:10 1.	16:11 1.	16:09 1.	7:01.2	2:12:11.2
2.	Heatley	Anglia	15:31 25.	16:02 22.	16:07 19.	15:54 12.	16:01 9.	16:20 8.	16:18 5.	17:04 3.	7:02.2	2:16:19.2
3.	Tsuburaya	Japán	15:31 18.	15:36 13.	15:44 10.	15:55 4.	15:58 4.	16:15 3.	16:45 3.	16:18 2.	8:20.8	2:16:22.8
4.	Kilby	Anglia	15:31 28.	16:07 25.	16:13 23.	16:08 18.	16:36 10.	16:18 7.	16:24 6.	17:01 4.	7:44.4	2:17:02.4
5.	Sutó	Magyarország	15:29 13.	15:25 12.	15:37 8.	16:06 7.	15:57 6.	16:16 4.	16:45 4.	17:37 5.	8:33.8	2:17:55.8
6.	Edelen	USA	15:31 22.	15:42 17.	16:08 17.	16:26 16.	16:40 13.	17:08 11.	16:48 10.	16:47 6.	7:31.6	2:18:12.4
7.	Vandendriessche	Belgium	15:32 29.	16:06 26.	16:13 24.	16:08 19.	16:28 14.	17:08 12.	16:38 9.	16:58 7.	7:31.6	2:18:42.6
8.	Kimihara	Japán	15:36 31.	15:46 19.	15:50 14.	15:58 10.	16:11 7.	17:25 9.	18:24 11.	17:21 9.	7:18.0	2:19:49.0
9.	Clarke	Ausztrália	15:06 1.	15:08 2.	15:21 2.	16:04 3.	16:23 3.	17:04 5.	18:08 7.	19:11 8.	8:11.8	2:20:26.8
10.	Wolde	Etiopia	15:29 15.	15:25 8.	15:49 9.	16:03 5.	15:58 5.	16:53 6.	18:02 8.	19:11 10.	8:35.2	2:21:25.2
11.	Lee	Korea	15:53 40.	16:20 37.	16:36 38.	16:44 36.	16:59 30.	17:08 19.	17:22 16.	17:11 11.	7:49.8	2:22:02.8
12.	Benaissa	Marokkó	15:59 43.	16:14 38.	16:36 39.	16:45 37.	16:43 26.	17:23 20.	17:21 11.	17:40 12.	7:46.0	2:22:27.0
13.	Oksanen	Finnország	15:51 38.	16:06 33.	16:08 28.	16:37 25.	16:44 21.	17:48 17.	17:52 17.	17:36 13.	7:54.0	2:22:36.0
14.	Mills	USA	15:29 17.	15:35 11.	15:49 12.	16:17 11.	16:15 8.	17:29 10.	18:31 12.	19:24 14.	7:58.0	2:22:55.4

MEGJEGYZÉS: az időeredmények alatti számok a helyezést jelentik.

A TOKIÓI NYÁRI OLIMPIAI JÁTÉKOK atlétikai versenyeinek eredményei

Októberi számunkban közöltük az egyes versenyszámok világranglistáját. Igen érdekes összehasonlítást tehetünk, ha összevetjük azokat a legjobb hat helyezett eredményével. Sok világnagyság, olimpiai reménység maradt el az elsősegtől, de nagyon sokan - köztük eddig alig ismert versenyzők - kerültek a legjobbak közé.

Több nyugati szaklap jóslgatott. Voltak "telitalálatok", de legtöbbször csak a döntőbe kerültek egy bizonyos százalékát találhatjuk meg az általuk közölt rangsorban.

Mindez azt bizonyítja, hogy ilyen világversenyen igen sok meglepetés születik. Ezekből a meglepetésekből - és éppen a kellemesekből - mi is kivettük részünket.

Az alábbiakban az első hat helyezett versenyzőt és eredményeit közöljük. De részletesen ismertetjük azoknak selejtezőknek az eredményeit is, amelyekben magyar versenyző szerepelt.

Férfiak:

100 m: bajnok: Bob Hayes /USA/ 10.0 mp., világcscs beállítás, olimpiai cscs
2. Figuerola /Kuba/ 10.2, 3. Jerome /Kanada/ 10.2, 4. Maniak /Lengyelország/ 10.4, 5. Schumann /Közös német csapat/ 10.4, 6. Kone /Elefántcsontpart/ és Pender /USA/ 10.4.

A 2. előfutamban: 1. Jackson /USA/ 10.5, 2. Radford /Anglia/ 10.6, 3. Maachi /Marokkó/ 10.6, 4. Csutorás /Magyarország/ 10.7, 5. Peez /Rhodézia/ 10.7, 6. Ching /Korea/ 11.0, 7. Valles /Fülöpsziget/ 11.1.

A 6. előfutamban: 1. Schumann /Közös német csapat/ 10.5, 2. Johnson /Jamaika/ 10.6, 3. Earle /Ausztrália/ 10.7, 4. Antao /Kenya/ 10.7, 5. Rozsnyai /Magyarország/ 10.8, 6. Meakin /Anglia/ 10.9, 7. Njitock /Kamerun/ 11.1.

9. előfutamban: 1. Obersiebrasse /Közös német csapat/ 10.4, 2. Moreno /Chile/ 10.5, 3. McNeil /Jamaika/ 10.5, 4. Mihályfi /Magyarország/ 10.6, 5. Holdsworth /Ausztrália/ 10.6, 6. Barandum /Svájc/ 10.7, 7. Schmith /Rhodézia/ 10.8.

200 m: bajnok: Henry Carr /USA/ 20.3, olimpiai csucs, 2. Drayton /USA/ 20.5, 3. Roberts Trinidad/ 20.6, 4. Jerome /Kanada/ 20.7, 5. Berouti /Olaszország/ 20.8, 6. Foik /Lengyelország/ 20.8.

A 3. előfutamban: 1. Campbell /Anglia/ 21.3, 2. Antao /Kenya/ 21.5, 3. Csutorás /Magyarország/ 21.4, 4. Maachi /Marokko/ 21.5, 5. Njitock /Kamerun/ 22.5.

A 2. középfutam: 1. Carr /USA/ 21.0, 2. Ottolina /Olaszország/ 21.1, 3. Schumann /közös német csapat/ 21.2, 4. Herrera /Venezuela/ 21.2, 5. Lay /Ausztrália/ 21.4, 6. Csutorás /Magyarország/ 21.4, 7. Moreno /Chile/ 21.7.

400 m: bajnok: Mike Larrabee /USA/ 45.1, 2. Mottley /Trinidad/ 45.2, 3. Badenski /Lengyelország/ 45.6, 4. Brightwell /Nagy-Britannia/ 45.7, 5. Williams /USA/ 46.0, 6. Graham /Nagy-Britannia/ 46.6.

Az 1. előfutamban: 1. Mottley /Trinidad/ 45.9, 2. Brightwell /Nagy-Britannia/ 46.1, 3. Boccardo /Franciaország/ 46.6, 4. Eddy /Ausztrália/ 46.9, 5. Swatowszky /Lengyelország/ 47.6, 6. Gyulai /Magyarország/ 48.0, 7. Mejia /Mexikó/ 48.1.

800 m: bajnok: Peter Snell /Új-Zéland/ 1:45.1, olimpiai csucs, 2. Grothers /Kanada/ 1:45.6, 3. Kiprugut /Kenya/ 1:45.9, 4. Kerr /Jamaika/ 1:45.9, 5. Faarel /USA/ 1:46.6, 6. Siebert /USA/ 1:47.0.

1500 m: bajnok: Peter Snell /Új-Zéland/ 3:38.1, 2. Odložil /Csehszlovákia/ 3:39.6, 3. Davies /Új-Zéland/ 3:39.6, 4. Simpson /Nagy-Britannia/ 3:38.7, 5. Burleson /USA/ 3:40.0, 6. Baran /Lengyelország/ 3:40.3.

A 4. előfutamban: 1. Simpson /Nagy-Britannia/ 3:42.8, 2. Wadoux /Franciaország/ 3:43.0, 3. Odložil /Csehszlovákia/ 3:43.2, 4. Allonsius /Belgium/ 3:43.3, 5. Vazic /Jugoszlávia/ 3:43.7, 6. Valentin /közös német csapat/ 3:44.9, 7. Sebsibe /Etiópia/ 3:45.8, 8. Belitzki /Szovjetunió/ 3:46.7, 9. Simon /Magyarország/ 3:49.1.

5000 m: bajnok: Robert Schul /USA/ 13:48.8, 2. Norpoth /közös német csapat/ 13:49.6, 3. Dellinger /USA/ 13:49.8, 4. Jazy /Franciaország/ 13:49.8, 5. Keino /Kenya/ 13:50.4, 6. Baillie /Új-Zéland/ 13:51.0.

10 000 m: bajnok: William Mills /USA/ 28:24.4 olimpiai csucs, 2. Gamudi /Tunézia/ 28:24.8, 3. Clarke /Ausztrália/ 28:25.8, 4. Wolde /Etiópia/ 28:31.8, 5. Ivanov /Szovjetunió/ 28:53.2, 6. Cuburaja /Japán/ 28:59.4.

... 16. Sütő /Magyarország/ 29:13.0, Pintér eredményét nem közölték.

Marathoni futás: bajnok: Abebe Bikila /Etiópia/ 2:12:11.2, olimpiai csucs, 2. Heatley /Nagy-Britannia/ 2:16:19.2, 3. Cuburaja /Japán/ 2:16:22.8, 4. Kilbi /Nagy-Britannia/ 2:17:02.4, 5. Sütő /Magyarország/ 2:17:55.8, országos csucs, 6. Edelen /USA/ 2:18:12.4.

... 37. Pintér /Magyarország/ 2:30:50.2.

110 m gát: bajnok: Hayes Jones /USA/ 13.6, 2. Lindgran /USA/ 13.7, 3. Mihajlov /Szovjetunió/ 13.7, 4. Ottoz /Olaszország/ 13.8, 5. Randhawa Sing /India/ 14.0, 6. Duriez /Franciaország/ 14.0.

400 m gát: bajnok: Warren Cawley /USA/ 49.6, 2. Cooper /Nagy-Britannia/ 50.1, 3. Morale /Olaszország/ 50.1, 4. Knoke /Ausztrália/ 50.4, 5. Luck /USA/ 50.5, 6. Frinolli /Olaszország/ 50.7.

3000 m akadály: bajnok: Gaston Roelants /Belgium/ 8:30.8, olimpiai csucs, 2. Herriot /Nagy-Britannia/ 8:32.4, 3. Beljajev /Szovjetunió/ 8:33.8, 4. Oliveira /Portugália/ 8:36.2, 5. Young /USA/ 8:38.2, 6. Texereau /Franciaország/ 8:38.6.

Az 1. előfutamban: 1. Oliviera /Portugália/ 8:40.8, 2. Beljajev /Szovjetunió/ 8:42.0, 3. Assou el Gazi /Marokko/ 8:42.8, 4. Zwolak /USA/ 8:43.6, 5. Okuzawa /Japán/ 8:50.0, 6. Span /Jugoszlávia/ 8:57.6, 7. Mácsár /Magyarország/ 9:08.8, 8. Hartman /közös német csapat/ 9:09.2.

A 3. előfutamban: 1. Aleksejunas /Szovjetunió/ 8:31.8, 2. Roelants /Belgium/ 8:33.8, 3. Pomfret /Nagy-Britannia/ 8:45.2, 4. Fischbach /USA/ 8:50.2, 5. Kogo /Kenya/ 8:51.0, 6. Dörner /közös német csapat/ 8:55.0, 7. Simon /Magyarország/ 8:57.8, 8. Vincent /Ausztrália/ 8:58.8.

4x100 m váltó: bajnok: USA /Drayton, Ashwort, Stebbins, Hayes/ 39.0 világ- és olimpiai csucs, 2. Lengyelország /Zielinsky, Maniak, Foik, Dudziak/ 39.3, 3. Franciaország /Genevay, Laidebeur, Piquemal, Delecour/ 39.3, 4. Jamaika /McNeil, Robinson, Headley, Johnson/ 39.4, 5. Szovjetunió /Osolin, Subov, Kossjanov, Savcsuk/ 39.4, 6. Venezuela /Herrera, Murad, Romero, Fucil/ 39.5.

Az 1. előfutamban: 1. Olaszország 39.7, 2. Lengyelország 39.9, 3. Nagy-Britannia 40.1, 4. Magyarország 40.3, 5. Nigéria 40.4, 6. Malaysia 41.4.

Az 1. középfutamban: 1. USA 39.5, 2. Franciaország 39.6, 3. Jamaika 39.6, 4. Nagy-Britannia 40.1, 5. Ausztrália 40.1, 6. Nigéria 40.1, 7. Magyarország 40.3, 8. Ghana 40.7.

- 4x400 m váltó: bajnok: USA /Cassell, Larrabee, Williams, Carr/ 3:00.7, világ- és olimpiai csucs, 2. Nagy-Britannia /Graham, Metcalf, Cooper, Brightwell/ 3:01.6, Európa-csucs, 3. Trinidad /Skinner, Bernard, Roberts, Mottley/ 3:01.7, 4. Jamaika /Kajn, Spence, Spence, Kerr/ 3:02.5, 5. Közös német csapat /Juttner, Schulz, Schmitt, Kinder/ 3:04.3, 6. Lengyelország /Filipjuk, Kluczek, Szvatovszky, Badensky/ 3:05.3.
- 20 km gyaloglás: bajnok: Kenneth J. Matthews /Nagy-Britannia/ 1:29:34.0 olimpiai csucs, 2. Lindner /közös német csapat/ 1:31:13.2, 3. Golub /Szovjetunió/ 1:31:59.1, 4. Freemann /Ausztrália/ 1:32:06.8, 5. Solodov /Szovjetunió/ 1:32:33.0, 6. Zinn /USA/ 1:32:34.0.
... Gőri /Magyarország/ 1:35:38.0, ... 21. Kiss /Magyarország/ 1:38:27.
- 50 km gyaloglás: bajnok: Abdon Pamich /Olaszország/ 4:11:12.4, olimpiai csucs, 2. Nihill /Nagy-Britannia/ 4:11:31.2, 3. Pettersson /Svédország/ 4:15:17.4, 4. Leuschke /közös német csapat/ 4:15:26.8, 5. Gardiner /Ausztrália/ 4:17:06.8, 6. Hühne /közös német csapat/ 4:17:41.6. ... 19. Havasi /Magyarország/ 4:34:14.0.
- Magasugrás: bajnok: Valerij Brumel /Szovjetunió/ 218, olimpiai csucs, 2. Thomas /USA/ 218, olimpiai csucs, 3. Rambo /USA/ 216, 4. Pettersson /Svédország/ 214, 5. Savlakadze /Szovjetunió/ 214, 6. Drecol /közös német csapat/ és Nilsson /Svédország/ 209.
- Távolugrás: bajnok: Lynn Davies /Nagy-Britannia/ 807, 2. Boston /USA/ 803, 3. Ter-Ovaneszjan /Szovjetunió/ 800, 4. West /Nigéria/ 760, 5. Cochard /Franciaország/ 744, 6. Areta /Spanyolország/ 734. A selejtezőben Kalocsai /Magyarország/ 699-et ugrott és nem került tovább.
- Hármasugrás: bajnok: Jozef Szmidt /Lengyelország/ 16.85, olimpiai csucs, 2. Fedoszejev /Szovjetunió/ 16.58, 3. Kravcsenko /Szovjetunió/ 16.57, 4. Alsop /Nagy-Britannia/ 16.46, 5. Shiochina /Románia/ 16.23, 6. Hinze /közös német csapat/ 16.15. A selejtezőben Kalocsai /Magyarország/ 15.53-at ugrott és nem került tovább.
- Rúdugrás: bajnok: Fred Hansen /USA/ 510, olimpiai csucs, 2. Reinhardt /közös német csapat/ 505, 3. Lehnert /közös német csapat/ 500, 5. Bliznyecov /Szovjetunió/ 495, 6. Tomasek /Csehszlovákia/ 490.
- Súlylökés: bajnok: Dallas Long /USA/ 20.33, olimpiai csucs, 2. Matson /USA/ 20.20, 3. Varju Vilmos /Magyarország/ 19.39, 4. O'Brien /USA/ 19.20, 5. Nagy Zsigmond /Magyarország/ 18.88, 6. Karaszjov /Szovjetunió/ 18.86.
- Diszkoszvetés: bajnok: Alfred Oerter /USA/ 61.00, olimpiai csucs, 2. Danek /Csehszlovákia/ 60.52, 3. Weill /USA/ 59.49, 4. Silveszter /USA/ 59.09, 5. Szécsényi József /Magyarország/ 57.23, 6. Begier /Lengyelország/ 57.06.
- Géryhajítás: bajnok: Pauli Nevala /Finnország/ 82.66, 2. Kulcsár Gergely /Magyarország/ 82.32, országos csucs, 3. Lúsis /Szovjetunió/ 80.57, 4. Sidló /Lengyelország/ 80.17, 5. Wartburg /Svájc/ 78.72, 6. Kinnunen /Finnország/ 76.94.
- Kalapácsvetés: bajnok: Romuald Klim /Szovjetunió/ 69.74, olimpiai csucs, 2. Zsivótzky Gyula /Magyarország/ 69.09, 3. Beyer /közös német csapat/ 68.09, 4. Nyikulin /szovjetunió/ 67.69, 5. Bakarinov /Szovjetunió/ 66.72, 6. Conolly /USA/ 66.65, ... 11. Eckschmidt /Magyarország/ 63.83. /Selejtezőben 64.64/
- Tízpróba: bajnok: Willi Holdorf /közös német csapat/ 7887 /10.7, 700, 14.95, 184, 48.2, 15.2 46.05, 420, 57.37, 4:34.3/, 2. Aun /Szovjetunió/ 7842, 3. Walde /közös német csapat/ 7809, 4. Herman /USA/ 7787, 5. Yang /Tajvan/ 7650, 6. Beyer /Németország/ 7647.

N ő k:

- 100 m: bajnok: Viomia Tyus /USA/ 11.4, 2. McGuire /USA/ 11.6, 3. Klobukowska /Lengyelország/ 11.6, 4. White /USA/ 11.6, 5. Cobain /Kuba/ 11.7, 6. Black /Ausztrália/ 11.7, Heldt /Magyarország/ az első előfutamban 11.9-cel hatodik és nem került tovább. A harmadik előfutamban Nemesháziné /Magyarország/ 11.7-tel második, a harmadik középfutamban 11.5-tel negyedik, míg az elődöntőben 11.7-tel hetedik és nem került a döntőbe.
- 200 m: bajnok: Edith MacGuire /USA/ 23.0, olimpiai csucs, 2. Kirszensztejn /Lengyelország/ 23.1, Európa csucs, 3. Black /Ausztrália/ 23.1, 4. Morris /Jamaika/ 23.5, 4. Szamotjeszova /Szovjetunió/ 23.5, 6. Sobotta /Lengyelország/ 23.9, Heldt /Magyarország/ az első futamban 24.9-cel ötödik lett és nem került tovább.
- 400 m: bajnok: Betty Cuthbert /Ausztrália/ 52.0, olimpiai csucs, 2. Packer /Nagy-Britannia/ 52.2, 3. Amore /Ausztrália/ 53.4, 4. Munkácsi Antónia /Magyarország/ 54.4, 5. Itkina /Szovjetunió/ 54.4, 6. Van der Zwaard /Hollandia/ 55.2, 7. Kazi Olga /Magyarország/ a harmadik előfutamban 56.5-tel ötödik lett és nem került a középfutamba.

800 m: bajnok: Ann Packer /Nagy-Britannia/ 2:01.1, világ- és olimpiai csucs, 2. Dupureur /Franciaország/ 2:01.9, 3. Chamberlain /Új-Zéland/ 2:02.8, 4. Nagy Zsuzsa /Magyarország/ 2:03.5 országos csucs, 5. Gleichfeld /közös német csapat/ 2:03.9, 6. Erik /Szovjetunió/ 2:05.1. A harmadik előfutamban Kazi Olga /Magyarország/ 2:12.1-et futott. Az első középfutamban 2:10.2-vel nyolcadiknak ér célba és nem került a döntőbe.

800 m gát: bajnok: Kazin /közös német csapat/ 10.5, olimpiai csucs, 2. Ciepla /Lengyelország/ 10.5, olimpiai csucs, 3. Kilborn /Ausztrália/ 10.5, olimpiai csucs, 4. Press /Szovjetunió/ 10.6, 5. Jorda /Japán/ 10.7, 6. Piatkowska /Lengyelország/ 10.7.

Magasugrás: bajnok: Balázs Jolán /Románia/ 190, olimpiai csucs, 2. Brown /Ausztrália/ 180, 3. Csencsik /Szovjetunió/ 178, 4. Dos Santos /Brazília/ 174, 5. Gerace /Kanada/ 171, 6. Slaap /Nagy-Britannia/ 171.

Távolugrás: bajnok: Mary Rand /Nagy-Britannia/ 676, világ- és olimpiai csucs, 2. Kirszenstein /Lengyelország/ 660, 3. Scselkanova /Szovjetunió/ 642, 4. Becker /közös német csapat/ 640, 5. Viscopoleanu /Románia/ 635, 6. Jorgova /Bulgária/ 624. Kispálné /Magyarország/ 569-cel nem került a döntőbe.

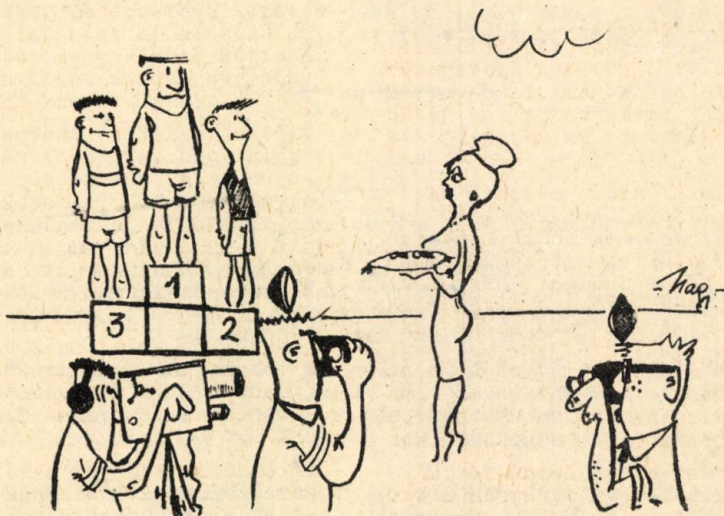
Súlylökés, bajnok: Tamara Press /Szovjetunió/ 18.14, olimpiai csucs, 2. Garisch /közös német csapat/ 17.61, 3. Zibina /Szovjetunió/ 17.45, 4. Young /Új-Zéland/ 17.26, 5. Helmbold /közös német csapat/ 16.91, 6. I. Press /Szovjetunió/ 16.71. A selejtezőben dr. Kleiberné Kontsek Jolán 14.52-vel nem került a döntőbe. Bognár Judit /Magyarország/ 15.65-tel a 11. helyen végzett.

Diszkoszvetés, bajnok: Tamara Press /Szovjetunió/ 57.27, olimpiai csucs, 2. Lotz /közös német csapat/ 57.21, 3. Manoliu /Románia/ 56.95, 4. Mihajlova /Bulgária/ 56.70, 5. Kuznyecova /Szovjetunió/ 55.17, 6. dr. Kleiberné /Magyarország/ 54.87, Stugner Judit /Magyarország/ 52.52-vel a tizedik helyen végzett.

Gerelyhajítás: bajnok: Michaela Penes /Románia/ 60.54, 2. Rudasné Antal Márta /Magyarország/ 58.27, országos csucs, 3. Gorcsakova /Szovjetunió/ 57.06, 4. Kaledene /Szovjetunió/ 56.31, 5. Ozolina /Szovjetunió/ 54.81, 6. Diaconescu /Románia/ 53.71.

4x100 m váltó, bajnok: Lengyelország /Ciepla, Kirsztensztein, Gorecka, Klobukowska/ 43.6 világ-, Európa és olimpiai csucs, 2. USA /W. White, Tyus, M. White, McGuire/ 43.9, 3. Nagy-Britannia /Simpson, Rand, Arden, Hymann/ 44.0, 4. Szovjetunió /Gaida, Ladze, Samoteszova, Popova/ 44.4, 5. Közös német csapat /Frisch, Pollmann, Pensberger, Heine/ 44.7, 6. Ausztrália /Bowering, Black, Burvill, Bennett/ 45.0, 7. Magyarország /Heldt, Nemesháziné, Munkácsi, Szücs/ 45.2-vel hetedik lett.

Ötpróba: bajnok: Irina Press /Szovjetunió/ 5246, világ- és olimpiai csucs, /10.7, 17.16, 163, 624, 24.7/, 2. Rand /Nagy-Britannia/ 5035 /10.9, 11.05, 172, 655, 24.2/, 3. Bisztrova /Szovjetunió/ 4956 /10.7, 14.47, 160, 611, 25.5/, 4. Peters /Nagy-Britannia/ 4797 /11.0, 14.48, 160, 560, 25.4/, 5. Sztamejesics /Jugoszlávia/ 4790 /10.9, 12.73, 154, 619, 25.2/, 6. Hoffmann /közös német csapat/ 4737 /11.2, 10.67, 160, 644, 25.0/.



A TOKIÓI OLIMPIA ATLÉTIKAI VERSENYÉNEK RENDEZÉSÉRŐL ÉS A TECHNIKAI FELSZERELÉSEKRŐL

Ez volt az ötödik olimpia, amelyen részt vettem, de bátran állítom, hogy technikai-
lag messze túlhaladta a többieket.

Ennek több oka van.

Először: Japán műszaki vonatkozásban igen előrehaladott ország. Főleg finommecha-
nikai területen fejlődött sokat.

Másodszor: ez az első olimpia, amely Ázsiában került megrendezésre, tehát Japán meg akarta mutatni a világnak tökéletes, pontos, modern felkészültségét, érettségét, azt, hogy méltó ilyen nagy sportesemény megrendezésére.

Harmadszor: nem szabad elfelejteni azt sem, hogy Japán 100 milliós nemzet, fővárosa, Tokió maga 11 milliós város, tehát nagyobb létszámu, mint Magyarország. Nagy emberanyag áll rendelkezésére. Nálunk egy feladatot elvégzésével egy-egy embert bízunk meg, ugyanazt a japánoknál 4-5 végzi. Ezen a vonalon tehát voltak érthető túlméretezések. Mégis, míg a berlini olimpia tulrendezett volt, a tokiói olimpiát a több közreműködő ellenére sem mondhattuk annak. Mindazok, akiknek az olimpiával kapcsolatban valamilyen beosztásuk volt, feladatuk magaslatán állottak, udvariasak, előzékenyek voltak, még akkor is, amikor könyörtelenül végrehajtották a legszigorubb rendelkezéseket.

Ha a japán rendezőbizottság valamit elhatározott, ott nem volt "pardon". Nem kivételeztek sem külföldivel, sem honfitárs-sal, a legpontosabban végrehajtották a rendelkezéseket és legtökéletesebben biztosították a fegyelmet nézőtérén, edző- és versenypályán egyaránt. Igen udvariasan közöltek például azt is, hogy a versenyzőt nem tudják beengedni, mert lejárt a határidő, stb., stb.

x x x x

A 6-7000 versenyző az olimpiai faluban lakott, mely a fő stadiontól autóbusszal 25 perces utazási távolságra volt. Légvonalban természetesen e távolság kisebb, de a nagy utcai forgalom miatt ennyit kellett utazni.

Az olimpiai falu az amerikai megszálló csapatok tábora volt. A nagy épületekben laktak a legénységi, a kisebbekben pedig az altiszti és tisztai állományuk. Mindez szép és kellemes vidéken épült fel. A nagy épületek mellett helyezték el a női lakásokat, s az olimpia idejére magas kerítéssel vették körül.

Három hosszú ebédlő épület állt az olimpiai falu különböző pontjain - kimondottan nyári épületek.

A magyar csapat közelében a mongolok, németek és amerikaiak laktak.

A tábor mellett volt az uszoda és a tornacsarnok.

Az olimpiai falu előtt egy teljes autóbussz végállomást építettek ki. Innen 3-4 percenként indultak az autóbusszok. Transzparensek jelezték, hogy melyik hová megy. Általában körjáratok bonyolították le a forgalmat az olimpiai rendezvények között. Minden autóbusszvezető mellé egy női kísértő

is adott, aki mindig jelezte, hogy legközelebb hol áll meg a busz és megkérdezte, van-e leszálló.

Ha a versenyzők az olimpiai falu előtt beszálltak a megfelelő autóbuszba, a stadion "O" szektoránál lévő megállóhelyen szálltak ki. Itt voltak az öltözők és itt lehetett leghamarább eljutni az edzőpályához. Az autóbusszok minden szektor bejáratánál megálltak.

A versenyzőket jelvénnel és két igazolvánnyal látták el. Ezt a három igazolásra szolgáló tárgyat mindenkinek magával kellett vinni. A jelvényen feltüntették, hogy viselője versenyző, vezető, orvos, gyuró, olimpiai bizottsági tag, vagy kongresszusi küldött. A jelvény alján szalag lógott, minden sportágnál más és más színű. Az atlétikának a vörös színű jutott.

Szinte utlevélnek számított az olimpiai igazolvány - közlekedési igazolvánnyal is szerepelt. Ezenkívül mindenkinek adtak egy igazolólapot, izléses műanyag tokban, rajta japánul, angolul és franciául a versenyző neve, továbbá az olimpiai falu telefonszáma. Ha valaki például eltévedt, felmutatta igazolványát, mire rövid időn belül eligazították.

Az igazolványokat a táborba lépéskor és a pályára való bemenetelkor fel kellett mutatni.

Az öltözőkbe is csak igazoltatás után lehetett bemenni.

x x x

Az öltözők beosztását az illető nemzet zászlajával jelölték meg, felírás nélkül. Az öltözőből hid vezetett az edzőpályára. A pálya pontosan olyan volt, mint a stadion versenypályája, míg a felszerelése is egyezett azzal. Ez az edzőpálya kb. 150 méterre volt a stadiontól, tehát közelebb, mint Népstadionunk melegítő helye.

Egy kis helyiségben voltak az edzéshez és melegítéshez szükséges szerek. Külön volt a futók és ugrók edzőpályája, míg a dobók a park másik részében, meglehetősen nagy területen végezheték edzésüket.

A bemelegítés elvégzése után a versenyzők az említett hidon keresztül vonultak a fedett jelentkező helyre, melynek egyik fele kb. 90 méteres fedett futópálya volt. Itt egy ugrógödröt is elhelyeztek. Ha a versenyzőnek még volt ideje, itt is mozoghatott és ugorhatott. A futópályát oldalt nem fedték be. Zuhogó esőben mindenki itt melegített.

x x x x

A versenyeket megelőző technikai értekezleten részletesen ismertették a programot. Ennek alapján mindenki tudta, hogy az egyes előfutamokra, döntőkre mikor kerül sor. A versenyzőket semmilyen alkalommal sem tájékoztatták a következő versenyszám-ról, gyülekezésről stb. Az edzőpályán két nagy órát helyeztek el, hogy mindenki tudja a pontos időt.

Jelentkezéskor a versenyző bement a jelentkező helyre. Itt mágneses oszlopokra felrakott fémlemezekben tüntették fel a versenyzők nevét. Minden név mellett egy kis üveg ablakocska és egy nyomógomb volt, ezt jelentkezők meg kellett nyomni, mire az ablakocska kivilágosodott. A berendezés mögötti szobában lévő versenybírák ennek alapján szerezték tudomást a jelentkezésről.

Az egyes futamok eredményeit, továbbá a futamok és döntők beosztását is ezeken a mágneses jelzőtáblákon találhatták meg.

Ha a versenyzőnek a jelentkezés után volt még ideje a bevonulásig, a közelben lévő melegítőhelyen mozoghatott. A második jelentkezéskor, a versenypályára való bevezetés előtt, a tíz egymás melletti folyosó egyikében kellett gyülekezni. Ezek a folyosók laticeles ülőhelyekkel felszerelt várakozóhelyek voltak. Minden folyosóba 3-3 előfutam versenyzőt vezettek be és olyan sorrendben ültették le őket, ahogy a pályára vonultak ki, illetve ahogyan a rajthelyeknél helyezkedtek el.

A kapott 4-4 rajtszám közül egyet-egyet a melegítő felsőn, elől és hátul, egyet-egyet pedig a mezre kellett felerősíteni. Kissé furcsa volt, hogy a gyülekező helyen az erre külön beállított közreműködők mindig megvizsgálták a rajtszámok helyességét és elhelyezésének szabályosságát. Ezenkívül voltak személyi ellenőrzések is, nehogy valaki más induljon a benevezett versenyző helyett. Ilyenkor az olimpiai igazolványt kellett felmutatni.

A folyosóra bevezetett versenyzők ezután már nem érintkezhetek a külvilággal. Akik futószámokban vettek részt, itt vetették le melegítőiket, majd azokat egy kis kosárba rakták és versenyre vetkőzve mentek a rajthelyhez. A dobó és ugró atléták melegítőben vonultak be, mert hosszabb ideig tartózkodtak ott és kísérleteik közben felül-
töztek.

Ha esett az eső, a versenyzők a gyülekező helyről melegítőben mentek ki, elkészíthették a rajthelyeket, majd utána vissza kellett jönniük, hogy levetkőzzenek.

Célbaérkezés után a futókat ismét a folyosóra vezették, ahol újra felöltözhetnek. A versenyszám befejezése után versenyző a pályán nem tartózkodhatott.

A futószámok döntői után az első három helyezettet a cél utáni kijáraton keresztül a lelátó alatti sajtóterembe vezették. Itt fürdő, fodrász stb. állt rendelkezésükre. A teremben emelvényre ültették fel őket, oly módon, hogy az első üljön legmagasabban. Előttük kb. nyolcvan széket helyeztek el az újságírók és fotóriporterek részére, akiknek így lehetőség nyílt kérdések feltevésére és fényképezésre. A helyezettek ezután az eredményhirdetéshez vonultak, majd ismét vis zavezették őket.

A pálya alatt két átlósirányú folyosó vezetett, a gyülekező helytől a 200 és 1500 méteres rajthelyhez. A pályán keresztül nem volt szabad közlekedni, még az ügyességi versenyzőket is a lehető legrövidebb úton vitték be.

Ügyességi számoknál a versenyzők kivételezése nem sikerült minden esetben. A döntőbe nem kerültek legtöbbször az ügyességi szám színhelyén maradtak, innen nézték vé-

gig a versenyt. Igyekeztek azonban a versenyzőket lehetőleg a kör mögé terelni.

A marathoni verseny befutói; akik célbaérkezés után még a pályán szoktak mozogni, itt is kísérletet tettek erre. Kezdetben a rendezők nem tudták mihez kezdjenek velük /pl. mikor Bikila gimnasztikázott/, később azonban őket is kivezették.

A lelátópálya szintje alatti részén gumizott fedett folyosó biztosította, hogy a versenyzők utolsó mozgásaikat elvégezhesék.

A futószámok alatt a pálya belső széle mellett, kb. 10 méterenként egy-egy versenybíró ült, de csak akkor, amikor futóversenyt rendeztek. Utána szinte észrevétlenül távoztak - ellentétben a pályabírákkal, akik szabályos meneteléssel közlekedtek.

A versenybírák öltözéke sötétkék műanyag zakó, szürke nadrág, fehér vízhatlan kalap. Ha esett az eső, fehér csizmát és átlátszó műanyag nadrágot húztak fel, ezt be lehetett gyűrni a csizmába. Felül esőköpenyt viseltek. Öltözkük teljesen vízhatlan volt. Az indító és segédje világos sárga zakót viselt. A versenybírák beosztását a kalap szalagjáról lehetett megállapítani.

Az indító és segédje, továbbá az időmérők, ha végeztek, szintén levonultak a pályáról.

Rajtuk kívül láttunk fehérszegélyes fekete ruhás versenybírákat, - a tolmácsokat, akiket szükség esetén behívtak a pályára.

A versenybírák részére külön folyosórészt biztosítottak, ahol pihenhettek és étkezhetek.

X X X

A verseny lebonyolításával kapcsolatban az alábbiakat tapasztaltam:

A rajtoknál semmi különösét nem láttam. Japán készítésű rajttámlákat használtak, amelyeket egy hosszabb rudon, kétoldalt helyeztek el, úgy hogy azokat előre és hátra lehetett állítani. Maga a támla egy enyhén hajlított acél lemez, közepén a szögek helyének megfelelő kivágással, - jó és praktikus megoldás.

Az indító elég sokat várt ki. Lényegesen több volt a kiugrás, mint Rómában. A rajtok azonban a legkorrektebbek voltak. Érzésem szerint az indítónak valóban keleti idegzetűnek kellett lennie, hogy 400 és 200 méteren úgy eltalálja az indítás kellő pillanatát.

A kanyarban történő indítások alkalmával minden versenyzőhöz egy kis hangszórót állítottak. Az indítás vezényszava az egész stadionban hallható volt, mert bekapcsolták a nagy hangszóró rendszerbe. Az indítót gégemikrofonnal szerelték fel. Aki nem tárgyalt a versenyzőkkel, csupán indított. A közvetlen kapcsolatot az indító segédje tartotta. Ha valamelyik versenyző kiugrott, a segéd rámutatott, majd az indító ujjával jelezte, hogy ez hányadik figyelmeztetés. Előfordult, hogy egyik indulásnál az indító segédje két versenyzőre is rámutatott, az indító azonban nem minősítette kiugrásnak. Jónéhány neves versenyzőt állítottak ki kiugrás miatt.

Az indítás begyakorlására a hivatalos indítók az edzéseken is megjelentek és az előzetes jelentkezés alapján beosztott versenyzőket rajtoltatták. Ilyen edzés-lehetőség még az olimpiai faluban is rendelkezésre állt. Egy-egy indító-brigád 4-4 személyből állt: az indítóból továbbá, a segédjéből, aki mérte és bemondta az egyes indítási időket, egy pedig, aki mindezt feljegyezte. Minderről jegyzőkönyvet készítettek. 28 ezer rajtról készült jegyzőkönyvből lehet megállapítani, ki hogyan indult.

Félig elektromos rendszerű volt az időmérés. Az órákat rajtpisztoly indította el, de kézzel állították meg. Az időmérők kezében egy óra-szerű szerkezetet elektromos vezeték kötött össze az elektronikus központtal, ahol leolvasható volt a mért idő. Maguk az időmérők nem is tudták, hogy egy-egy futónak mit mértek. A mérés századmásodpernyi pontossággal történt. Egy versenyzőnek ötven mérték az idejét, az elektromos számológép egy percen belül összevetette és írásban adta.

A célfotó szalagja, alul, a befutással együtt rögzítette az időeredményt is. Az előhívott képen függőleges csikozást láthattunk, melyet a futás sebességének megfelelően alkalmaztak. Rővidtávfutásnál egy-egy csik egy századmásodpercre felelt meg, míg hosszabb távokon egy-egy tizednek. Mind ezekről tehát meg lehetett állapítani az időkülönbségeket is.

Az említett készüléket gyártó Seiko-gyár látta el a gyalogló és marathoni versenyek időközlelését is a fenti berendezéshez hasonlókkal. Ezt teherautóra szerelték. A készülékekről le lehetett olvasni, hogy az élenhaladó versenyző egy bizonyos kilométernél milyen időt ért el, továbbá azt, hogy ugyanott az akkor áthaladó versenyzőnek mennyi az ideje. Ezek az autók 5 kilométerenként álltak fel. Nagy segítséget jelentett ez például Sütőnek, aki meg tudta állapítani, hogy az első helyen futó Bikila hány percre van előtte s mivel a távolság közöttük nem volt nagy és viszonylag jól érezte magát, bátrabban futott. A berendezést igen szellemesnek és érdekesnek találtuk.

Hosszabb távu futásoknál egy versenybíró két versenyző köreit számolta.

Különleges berendezést állítottak be a szél sebességének, a levegő nedvességének és hőmérsékletének mérésére. Az eredményeket minden alkalommal kivetítették a központi hirdetőtáblán. A szélmérő, egy cső-szerű szerkezet, mindig a szél irányába fordult. A szélsébség elemzése szintén a felső helyiségekben történt.

Itt említem meg, hogy Stadionunk műszaki vezetőségével tárgyaltam és a Seiko-művektől ajánlatot kértek az Európa-bajnokság célfotó berendezésének szállítására.

Súlylökésnél a súlygolyók kemény fűves területre estek, - olyannak tűnt, mint a mohaszőnyeg. A nyomokat tökéletesen lehetett rajta látni. Az előre kimeszelt területen acélszalaggal mérték. Gerelyhajításnál, diszkoszvetésnél és kalapácsvetésnél - mint most már minden nagyobb versenyen - visszamérési módszert alkalmaztak, távolba ugrásoknál tologatható mérceket. Ezek azonban bonyolultabbak és tökéletesebbek voltak, mint a mieink. A távolugrást jelző bíró

hosszu, tűszerű szerszámot szurt a homokba, ha az utolsó nyom megállapítása a másik két térmérő véleményével megegyezett. Mindaddig nem tűzte le, amíg a másik igenlő választ nem adott. A homokot a lehető legsimábbra egyengették.

Magasugrásnál a pálya belseje felé ugrottak. Rudugrásnál a magasságemelés gombnyomással történt. Az itt közreműködő egyik versenybíró emelhető állványról rakta fel a léceket, így figyelte, hogy a rud mikor halad át a léce alatt. A magasságmérő is gyorsan kicsusztatható szerszám volt. A leérkező helyen szivacs hulladékokat használtak. A gödröt annyira megtöltötték, hogy a leereső versenyző sokszor nyakig belemerült. Ugyanilyen volt a magasugrásnál is.

x x x x

Az ügyességi és futópálya talaja egészen különleges volt, leginkább a jó és kemény tenispályához hasonlított. Salak, de valamilyen masszaféleségnek tűnt. A pályákat két egy centiméter széles műanyag csik választotta el úgy, hogy közöttük 3 cm széles salakcsik húzódott. Ezzel biztosították az 5 cm széles pályaelválasztó vonalakat. A két csik közötti salakra, ha ráléptek, a műanyag csik nem tapadt a cipő szögéhez.

A pályát tükörsimára hengerelték. Egy-két centiméteres vizréteg alatt is jó eredmény maradt és kiváló eredményeket tudtak rajta elérni. A pálya hengerlését nem fém vagy betonhengerrel végezték, hanem traktor-szerű géppel, melynek öt, egymás mellett elhelyezett autógumija volt. A tízezer méter lefutása után elsimitották a pályát, majd ezzel a géppel végighengerelték.

A diszkoszvető körök betonját csigavonalszerű vájattal képezték ki, nem csusztak, inkább tapadtak.

Kalapácsvetésnél semmi újdonságot nem láttam.

A gátak szabályozását a csőben lévő nehezékekkel lehetett elvégezni.

A vizesárok leérkező helyén vastag kókuszszőnyeget feszítettek ki. A futópályához való sima átmenetet biztosították.

Látható volt a televízióban, hogy a pálya belső szegélye mellett széles csik húzódik. Itt vezették el a különböző kábeleket, ezeket gumicsik fedte le, úgy, hogy nyugodtan lehetett közlekedni rajta.

Kétféle eredményközlő berendezést alkalmaztak. Stadionunk hirdetőtáblájához hasonló nagy tábla csupán egy volt, ezen közölték a versenyszámot, nevet, országot és eredményt. Mindig csak az első hatot. A másik, a másfél méter széles és egy méter magas, gumikerekekre szerelt trapez-alaku villanyberendezést a pálya belső területén állították fel. Ebből egyszerre kettő működött, mert két ügyességi szám folyt egyszerre. Ezek legfelül a sorozatok számát, alul a rajtszámot és az eredményt mutatták. Működésük közben állandóan forogtak, így minden oldalról láthatók voltak. Egyetlen hiba volt, hogy a borító üveglap sokszor fénylett és a felírást nem lehetett jól olvasni.

Távolugrásnál plasztikus belépés-jelző betétet alkalmaztak. A roham jelzésére csak a rendezőség által adott "L"-alaku leszur-

ható "szemafor"-t engedélyezték, tetejére színes számot tettek. Ha valaki az ugrását elvégezte, a jelzőkart vissza kellett forgatni. Ha nem tette, figyelmeztették, vagy maga a versenybíró állította vissza. A romankiméréshez méteres oldallécet fektettek le.

A pályán semmiféle jegyzőkönyvet nem vezettek. A versenyzőket a forgó jelzőtáblán megfelelő rajtszám szolította. A mért eredményt rádióon továbbították a számító központba, ahonnan az a központi értékelőkhöz jutott. Itt azonnal feldolgozták és az eredményt a versenyszám befejezése után 5 perc múlva közölték, sőt, jegyzőkönyv formájában nyilvánosságra is hozták.

Az eredményközlés a nálunk is ismert elvek szerint történt. A győztesek idejét név megjelölése nélkül, azonnal ismertették. A stadionban lévő nagy stoppert a hivatalos időmérő szerkezet indította el és állította meg, kb. másodpercnyi pontossággal. Ha valamelyik ügyességi számban nagyobb eredmény született, azonnal közölték.

A dobószámok levezetésénél négy versenybíró állt a dobóhely körül és négy a szerleérkezése helyén.

A pályán belül három kis motoros kocsi állt a versenybírák rendelkezésére. Ha valahol például valaki elesett, vagy egyéb rendellenesség történt, a versenybírószak elnöke odaintette az egyiket, beült és a helyszínre hajtattott. Ezek a kis kocsik kísérték a gyaloglókat is.

Minden váltóhelyen hat váltóbíró állt a pálya belső és hat a pálya külső részén.

A pálya kanyarjai által határolt félkör részeket salakozták, hogy jobban ki lehet használni. Középen a füves terület téglalap alakú volt. Nálunk is ilyenre fogják átalakítani a stadion belső területét.

A versenyzők és vezetők részére a cél-egyenesben és a rajtnál biztosítottak helyet. Minden más helyet eladtak.

Első értesülések szerint váltófutásoknál a második, harmadik és negyedik futónak semmiféle jelzést, rajtgörböt vagy rajtjelet használni nem volt szabad. Később, a technikai bizottsági ülésen megvitatták a kérdést és megengedték, hogy a futó segédvonalaként cipőjével keresztalaku jelzést karcolhatott.

A lelátó alatt egyik helyiségben hordágyakat helyeztek el, ahol minden versenyző megtalálhatta a maga helyét és lepihenhetett. Ha valaki rosszul lett, hordágyal együtt autóbá tették és szükség esetén valamelyik kórházba szállították. Minden versenyző rajtszámmal ellátott műanyag zacskót kapott, ebbe tehette felszerelését.

x x x x x

Az egyes versenyszámokra a végleges nevezést 72 órával előbb kellett leadni, külön füzetben, megfelelő indigós lapokkal. A nevezés beadását aláírással igazolták.

Minden futamra külön kellett jelentkezni. Az egyes futam beosztását a sorsolással együtt vagy előző este a programban megadták, vagy ha a két különböző futam ugyanazon nap délután volt, a következő futás előtt egy órával a jelentkezési helyen lévő mágneses hirdetőtáblán közzétették.

Az Adidas cég kenguru-bőrből készített futócipőket hozott forgalomba. Mindenki ebben a könnyű és jó cipőben versenyzett. 38 aranyérmét nyertek bennük. Talpuk vékony nyersgumi, műanyag talppal és cserélhető szögekkel. A jó pályára való tekintettel a legkisebb szögeket alkalmazták, s ezeket egy kis kulcs segítségével lehetett cserélni.

x x x

A verseny lebonyolítása általában hibátlan volt, kivéve két súlyos bírói tévedést.

Az egyik a 4x100-as váltónál történt. Nem vették észre, hogy a jamaikai váltó utolsó futója a hetes pályáról a hatosra futott be és a célegyenesben végig a magyar csapat előtt haladt. A váltóbírák ugyan jeleztek valamit, de nem a tulváltást. Jelzésük valószínűleg a befutást jelentette, ezt azonban nem vették figyelembe.

A váltások ellenőrzése nagy feladatot jelentett; különösen a 100-as váltóknál, amikor is 16 versenyző futott együtt, gyors iramban, a 20-méteres szakaszon. Nem óvtunk, mert a magyar csapat döntőbe jutását ezzel sem biztosíthattuk volna.

A másik szabálytalan esetet Conolly kesztyűje jelentette. A magyar versenyzők hívták fel a figyelmüket. Conollynak ugyanis bal keze 9 cm-rel rövidebb. Ezt úgy ellensúlyozta, hogy jóval hosszabb ujjú kesztyűt használt, a csuklójánál jól megerősítette, majd a kesztyű üres végét visszahajlította. Ide fogta be a kalapács nyelét és szorította le azután a visszahajlított ujjvégekkel. Ezzel kalapácsvető erőkarját meghosszabbította. Tulajdonképpen csuklójával fogta a kalapácsot. Hiába vizsgálták a kesztyűt, szabálytalanságot nem találtak, - dobás közben azonban Conolly szabálytalanul használta.

Ugyanilyen probléma merült fel Komár súlylökésével kapcsolatban. A döntőbejutás harmadik sorozatánál vizsgálta meg a piroskabátos zsűritag Komár kézvédőjét. Ekkor csak ujjainak harmadik ízületei voltak külön-külön körülcsavarva. Ezt szabályszerűságnak találták. A vizsgálat azonban Komárt annyira felidegesítette, hogy 17 méter körüli eredményt tudott csak elérni. Nem használta a Budapesten alkalmazott ujj-összefogó kötést, de állandóan zsebében hordta.

x x x x x

A tokiói olimpia után igen nagy feladat lesz a budapesti Európa-bajnokság megrendezése. Már most hozzá kell kezdeni a versenybírák szervezéséhez és képzéséhez, mert csak hosszú versenybírói gyakorlat után lehet kellő biztonságot szerezni. Nekünk egy versenybírószámra is tökéletes versenybírákra van szükségünk. Egy-egy tévesnek látszó ítélet komoly bonyodalmakat okozhat.

Nagyon jó gondolat, hogy a célbíráskodást semleges ország képviselői lássák el és értékeljék az eredményeket.

Megítélésem szerint legalább 300 versenybíró kellene mozgósítani. Ismeretes, hogy az 1965-ben, Budapesten megrendezésre kerülő Universiade alkalmával megjelenik a Nemzetközi Atlétikai Szövetség legfelsőbb vezetősége, hogy működés közben lássa a versenybíráskodást. Mindez igen nagy felelősséget hárít ránk, de magára a Nemzetközi

Szövetségre is. Ha például az előkészületek nem kielégítőek, az utolsó évben is megvonhatják a rendezés jogát és másnak ítélhetik oda a pályázat alapján.

A magyar versenybiráskodás Európa-hírű. Össze kell fogni és meg kell kezdeni az előkészületeket. Ugy látom, hogy jelenleg mind kevesebb és kevesebb lesz azoknak a versenybiráknak a száma, akik e feladat elvégzésére alkalmasak, talán ha 30-at ismerrek belőlük.

Feltétlenül szükségesnek tartom, hogy a versenybírákat alkalmassági vizsgálat alá vessék.

Elsősorban a versenyzést most abbahagyó versenyzőkre kellene támaszkodni. Ezeket már az első tavaszi versenyeken alkalmazni kellene, hogy kedvet kapjanak. Több versenyen kell kipróbálni őket. De meg kell nézni a Testnevelési Főiskola szakképzőseit is. Innen is lehetne versenybírákat beszervezni. De feltétlenül ki kell választani azokat, akik a szabályt a pályán is tudják alkalmazni és megfelelő jó ítélőképességgel rendelkeznek.

Az Universiádera sok ország képviselője jön el. Az Európa-bajnokság komoly főpróbája lesz ez a találkozó.

Dr. Sir József

JELENA GORCSAKOVA: IGY EDZEK...

/Ismeretes, hogy a 31 éves tanárnő, Jelena Gorcsakova Tokióban a női gerelyhajítás selejtezője során első dobásával 62.40 méteres világszcscot állított fel. A döntőben - akárcsak 12 évvel ezelőtt Helsinkiben - bronzérmét szerzett. Eddigi pályafutásának történetét a következőkben mondja el./

- 1963-ban jubileumom volt: május 17-én lettem 30 éves, melyből éppen 15 éven keresztül foglalkoztam atlétikával. Ezen évforduló tiszteletére a Szovjetunió népeinek spartakiádjá gerelyhajítási aranyérmét szereztem meg.

- Atlétikával 1948-ban ismerkedtem meg, amikor az iskolai csapattal Moszkvában egy jelvénytörző versenyen szerepeltem. Győzelmem a fővárosban teljesen váratlan volt. Bár ekkor csak 15 éves voltam, a sportban már nem voltam kezdő: kb. 3 éve látogattam az iskolai sportkört, tornával, korcsolyázással foglalkoztam. Uszásban II., tornában pedig III. osztályu szintet értem el.

- 1948. őszén azután elkezdtem a rendszeres atlétikai edzéseket, először a kirovi körzeti sportiskolában, majd a moszgoronói központi ifjúsági sportiskolában, ahol első edzőm O.W. Konsztantinov volt. Nagy figyelmet szenteltünk a sokoldalú testi képzésnek. Az eredmények nem vártak sokáig magukra. Már 1949-ben súlylökésben, gerelyhajításban, magasugrásban és hárompróbában a III. osztályu szintet teljesítettem. Almám 1951-ben teljesültek: sportmester lettem. A következő év tavaszán ifjúsági gerelyhajító szcscot értem el 51.43-mal. Tagja lettem a szovjet olimpiai válogatottnak és részt vettem a helsinki olimpián, ahol bronzérmét szereztem. Ezután sok nemzetközi versenyen vettem részt. Egyaránt voltak sikereim és balsikereim, de mindig igyekeztem a hibákat a lehető leggyorsabban helyrehozni. Sohasem tévesztettem szem elől, hogy nagy eredményeket csak nagy erőfeszítések során lehet elérni.

- Gyakran kérdezik tőlem, milyen testi adottságok szükségesek ahhoz, hogy valakiből jó gerelyhajító legyen. Azt hiszem, a különleges testi és speciális felkészülés éppen úgy szükséges, mint a jó technika elsajátítása. De ez csak általános követelmény. Tapasztalataimra hivatkozva néhány edzésre vonatkozó tanáccsal szolgálok s tájékoztatást nyújtok saját felkészülésemről.

- Az új sportolási időszakot az előző év versenyeinek befejezése után egy-másfél hónappal kezdem el. Ilyenkor idegeim pihennek anélkül, hogy az előzőkben elért kondícióm csökkenne. Ezért egy időre más sportágakra térek át: röplabda, uszás, turisztika, evezés, vagy akár horgászásra. Ezenkívül megelőző orvosi vizsgálatnak vetem alá magam. A következő két hónap alatt /december, január/ tornateremben és fedettpályán edzem, mellyel első sorban az elkövetkező megterhelésekre igyekszem szervezatem előkészíteni, másodsorban pótolom azokat a kondícióbeli hiányosságokat, amelyek az előző időszakban zavartak. Heti 3-4 alkalomnál többet nem dolgozom. Ebben az időszakban heti edzésadagom a következő volt:

December - január

Hétfő: fő feladat az erőfejlesztés. Bemelegítés - járás, futás. Ugyességfejlesztő gyakorlatok, tornagyakorlatok korláton, bordásfalon és gyűrűn. 3-5x40 m futás, 3-5x60-70 m. Súlyzógyakorlatok: szakítás és lökés, minden gyakorlatot 4-6-szor ismételtek. A súlyt fokozatosan emelem, de legfeljebb 10-15 kg-mal közelítem meg a maximális teljesítményem. Ezeket a gyakorlatokat sohasem végzem teljes erőbeadással. Ha jó erőben érzem magam, 55-60 kg-t vagyok képes szakítani és 80-85 kg-t lökni 68-70 kg-s testsúlyom mellett. Mély térdhajlításokat végzek vállra vett 50-70 kg-s sullyal 3 sorozatban, mindegyiket két-három ismétléssel. Vállra vett súlyzóval térdhajlításból nyújtás - január végén 116-120 kg-mal. Felugrás térdhajlításból 40-45 kg-mal 3-4 sorozatban, mindegyikben 5-6 ugrással. 30 kg-os sullyal ugrálás lábujjhegyen 1-3 sorozatban, egyenként 10-20 ismétléssel. Lazítás, könnyű futások 60-70 méteren.

Szerda: speciális állóképességi gyakorlatok, gerelyhajító erőgyakorlatok. Bemelegítés: futás, általánosan fejlesztő gyakorlatok; talajtorna. Állásban medicinlabda dobások két kézzel a fej felett előre és kidobóhelyzetből 2-3 lépéses rohammal. Mindegyik helyzetben 20 dobás. Január végén a teljes dobási szám 120-140-re emelkedik. Ugrógyakorlatok nagyszámu ismétléssel: ugrólépések, ugrás fél lábon 20-60 m távon, átlag 140-160 ugrás. Lazító gyakorlatok, lassu futás.

Péntek: gerelyhajító erőfejlesztés, melegítés mint hétfőn. Utánzó gyakorlatok terheléssel és terhelés nélkül. Gyakorlatok könnyű - 25-30 kg-os - súlyzóval, a kar, törzs- és láberő fejlesztésére. Egy edzés keretében egy sorozatban 15-20 gyakorlatot végzek, melyeket 6-10-szer ismételtek. Távolugrás helyből, különböző felugrások, háromugrás, ötösu grás helyből. Könnyű fokozó futás 2-4x100 m és levezető futás.

Szombat: általános erőfejlesztő gyakorlatok és a szervezet teljesítőképességének emelése. Decemberben e napon rendszerint röplabdázom vagy uszom, januárban a klasszikus női ötpróba versenyszámaira edzek.

Ebben a két hónapban a napi edzésem két óránál nem tart tovább. Nem erőltetem túl magam, hogy az edzés befejezése után még "maradjon bennem valami". A második hónap végén olyan gyakorlatokkal ellenőrzöm edzettségi fokomat, melyek formámat ki tudják mutatni. Ha ezek az ellenőrzések azt mutatják, hogy előző évi formámat elértem, akkor február-március folyamán áttérek a következő edzési időszakra. Ekkor olyan munkát folytatok, mely javítja a testi erőnlétet és speciális edzettségi állapotomat. Hetenként ötször edzem. Vasárnap pihenek, csütörtökön korcsolyázom vagy uszom. Egy heti edzésem ebben az időszakban:

Február - március

Hétfő: ugyanaz, mint az elmúlt időszakban, fokozatosan emelem a gyakorlatok időtartamát és erősségét.

Kedd: mint az előző időszakban. Főként medicinlabda dobások fél kézzel és nekifutások. A dobások száma 200-ra emelkedik.

Szerda: Általános testi erő emelése. Gátfutás, távol- és magasugrás, futás 100-150 m-es távon.

Péntek: mint az előző hónapban. Gerelyhajító technika tökéletesítését célzó gyakorlatok. Ezek közül az utánzó gyakorlatokat végzem hosszú rúddal, bottal vagy gumikötéllel.

Szombat: e napon az általános és speciális előkészítő gyakorlatokon kívül állóképességi fejlesztő gyakorlatokat is végzek. Terepfutás lassu iramban, vagy 20-25 perces labdajáték. Általános, elsősorban a hajlékonyságot fejlesztő gyakorlatok. Korlát-, gyűrű-, bordásfal-, vagy gerendagyakorlatok. 6-10 gyakorlat könnyű sullyal a kar és törzs izomzatának fejlesztésére. Ugrások közepes erőbeadással, lassu futás.

Ezen időszak befejezéseként gerelyhajító és ötpróba versenyen veszek részt, melyek meghatározzák felkészültségem színvonalát. A gerelyhajításban általában nem törekszem maximális teljesítményre.

Április - május

Számomra nagyon fontos a következő április hónap, mely az elkövetkező versenyidény előtti utolsó fokozat. A fáradtságos és gyakran egyhangu téli edzés után most nyárra energiát kell gyűjtenem. Ha lehet, elutazom Moszkvából. A környezetváltozás, az edzési tényezők cserélődése kedvezően hatnak az idegekre. Április végére rendszerint javul kondícióm. Ebben az időszakban hetenként 5-6-szor edzem, a heti ciklus és az edzések iránya az elmúlt hónapokhoz képest megmarad. Áprilisban az edzés nagy részét /leginkább keddenként/ a gerellyel és a kövel való dobás alkotja. Könnyedén, legtöbbször helyből és csekély rohammal dobok. Megkísérlem a technikát megszilárdítani s ezt többszöri ismétlések útján érem el. Az utánzó gyakorlatok és a nem teljes erőbeadással végzett dobások összekapcsolása legtöbbször annak megszilárdulásához vezet. Májusban a versenyek megindulásával ellenőrzöm technikai felkészültségemet, de e versenyekre nem készülök speciálisan.

Juniustól:

Az alapozó időszakot júniusban fejezem be. E hónaptól kezdve minden héten egyszer indulok versenyen. Ebben az időszakban a versenyzés az edzés legfontosabb része, különben a heti ciklus ugyanaz marad, mint áprilisban és májusban. Két nappal a verseny előtt pihenek; persze, előtte egy nappal könnyű, "hangoló" edzést folytatok.

A legfontosabb és legjelentősebb versenyek juliustól szeptemberig vannak. Ekkor az edzések rendjének megtartása legtöbbször nehézséget okoz. Mégis megkísérlem, hogy ebben az időszakban is pontos edzésrendet tartsak fenn: a hét első napján erőfejlesztés, a másodikon a gerelyhajítás technikájának iskolázása és speciális állóképesség fejlesztése szerepel. A harmadik napon az általános testi felkészültségi állapot magas színvonalának fenntartása és negyedik napon pihenés van műsoron. A többi nap a versenyekre való közvetlen felkészülésre szolgál. Ha nincs verseny, akkor a héten kettővel több edzést végzek. Csiszolom a technikámat, könnyű dobásokat végzek teljes nekifutással. Súlyzóval gyakorlok, súlyokat dobálok és sokat ugrok. A legfontosabb erőpróbákra külön felkészülök. Például az 1963. évi spartakiád előtt a következő edzést végeztem:

Augusztus 3: Bemelegítés. 4x50 m futás, 3x70 m fokozó futás, térdelőrajtból 6x15 m és 30 m kifutás. Súlyzóval: 3x45,5-55 kg-mal szakítás, lökés 3x60, 70, 75 kg-mal. 2x60 m fokozó futás. Térdhajlításból nyújtás 90, 100, 110 kg-os sullyal a vállon. Ugrások 50 kg-mal 3x6-os sorozatban. Ugrógyakorlatok.

Augusztus 4: Bemelegítés gerelyhajításhoz. Az erőteljes kidobás utánzó gyakorlatai. 6 dobás 46-47 m felett, 3x52-54 m felett. A roham kimérése. Dobások teljes neki-futással, de nem teljes erőbeadással /pl.: 47-48 m/.

Augusztus 5: pihenés.

Augusztus 6: hangoló edzés 80 percig, lassu futás, általánosan fejlesztő gyakorlatok, ugrások és néhány súlyemelés közepes sullyal.

Augusztus 7: pihenés.

Augusztus 8: reggel 30 perces átmozgatás.

Augusztus 9: a gerelyhajítás selejtezője.

Augusztus 10: pihenés.

Augusztus 11: a gerelyhajítás döntője.

A nagyfontosságú versenyek után néha két hét aktív pihenőt iktatok be. Ilyenkor edzéseimet városon kívülre helyezem, nem veszek gerelyt a kezembe, csak utánzó gyakorlatokat végzek és kondíciót tartom fenn járással, futással és uszással. Ha jó formában és jó egészségi állapotban vagyok, akkor igen nagy kedvvel versenyzek. Az edzéseken folytatott kemény munkáért a nagy eredmény a jutalom. Hiszen az győz, aki lelkiismeretes és megküzdött érte. "Tehetség - annyi, mint dolgozni tudni".

Végül szeretném az olvasót arra is emlékeztetni, hogy sportmunkámat összhangba kell hozni hivatásommal is.

A moszkvai Légiközlekedési Intézetnél francia nyelvet tanítok. Eddigi tapasztalatom szerint, lehetséges jól dolgozni és vele párhuzamosan eredményesen versenyezni.

/Megjelent: a Legkaja Atletika 1964. 3. számában./



MÉRKŐZÉSEKRE

VERSENYEKRE

**elővételben megveheti
belépőjegyét a**

**SPORT-
JEGYIRODÁBAN**

BUDAPEST, VI. NÉPKÖZTÁRSASÁG UTJA 4.

TELEFON: 124-234

AZ 1964.ÉVI BAJNOKI PONTVERSENY VÉGEREDMÉNYE

FÉRFIAK

1. Bp. Honvéd	1.155.5 p.	37. Ceglédi VSE	30	p.
2. U. Dózsa	819 "	38. Szegedi EAC	29	"
3. Vasas SC	669 "	Békéscsabai Dózsa	29	"
4. BEAC	381.5 "	Miskolci VSC	29	"
5. MAFC	338 "	41. SÜMSE	28	"
6. Bp.Spartacus	306 "	42. Ózdi Kohász	27	"
7. MTK	305 "	43. Orosházai Táncsics gimn.	25	"
8. TFSE	267 "	44. Bp. Petőfi	24	"
9. Csepel SC	239 "	45. Szekszárdi Dózsa	21	"
10. Tatabányai Bányász	196 "	46. Székesfehérvári MÁV	20	"
11. DEAC	152 "	47. Csongrádmegyei Sportiskola	18	"
12. Bp. Postás	142 "	48. Ózdi VTK	16	"
13. Pécsi Dózsa	142 "	49. Debreceni VSC	15	"
14. Pécsi VSK	117 "	Előre SC	15	"
15. FTC	114 "	51. Békésmegyei Sportiskola	14	"
16. Szegedi VSE	112 "	52. Pécsi Postás	13	"
17. Vasas Izzó	94 "	53. IV. ker. Sportiskola	12	"
18. Salgótarjáni Bányász	86 "	54. Dunaujvárosi Kohász	11	"
19. Békéscsabai MÁV	77 "	55. Gyöngyösi Bányász	10	"
20. Nyiregyházi VSC	75 "	Soproni Széchenyi gimn.	10	"
21. Törekvés	65 "	57. Komáromi gimnázium	8	"
22. Debreceni Építők	60 "	58. Bácsmegyei Sportiskola	7	"
23. DASE	56 "	Vasas Ikarusz	7	"
24. Győri Dózsa	54 "	Nagykanizsai Bányász	7	"
25. Miskolci Sportiskola	53 "	61. Dunakeszi VSC	6	"
26. DVTK	51 "	BRESC	6	"
27. Szolnoki MÁV	49 "	Kaposvári Petőfi SC	6	"
28. Ganz MÁVAG	47 "	Orosházi Kinizsi	6	"
29. VM Közért	46 "	65. 100. sz. ITSK	5	"
30. Bp. Építők	42 "	Szegedi Sportiskola	5	"
31. Debreceni Sportiskola	41 "	XVII.ker. Sportiskola	5	"
32. Szegedi Spartacus	37 "	68. Gyulai MEDOSZ	4	"
33. Váci Vasas	35 "	69. XIV.ker. Sportiskola	3	"
34. Kaposvári Táncsics gimn.	33 "	70. Szombathelyi Sportiskola	2	"
35. BVSC	31 "	71. Józsefvárosi Sportiskola	1	"
Bp. Vörös Meteor	31 "	Angyalföldi Sportiskola	1	"

NŐK

1. Bp. Honvéd	541.5 p.	28. Előre SC	24	p.
2. U. Dózsa	391 "	29. Szarvasi Öyönőképző	23	"
3. BEAC	308 "	30. Debreceni Építők	22	"
4. Vasas SC	268 "	31. Szegedi VSE	20	"
5. Szolnoki MÁV	198.5 "	MPSC	20	"
6. TFSE	185 "	33. Pécsi VSK	16	"
7. MAFC	174 "	34. Józsefvárosi Sportiskola	15	"
8. Csepel SC	157 "	Miskolci Sportiskola	15	"
9. Békéscsabai Dózsa	153 "	36. Törekvés SE	14	"
Bp.Vörös Meteor	153 "	Szegedi Sportiskola	14	"
11. Szombathelyi Haladás	113 "	38. XIV.ker. Sportiskola	13	"
12. DVTK	102 "	39. Ormosbányai Bányász	12	"
13. Pécsi Sportiskola	92 "	40. Gyulai MEDOSZ	11	"
14. MTK	67 "	Szekszárdi Dózsa	11	"
15. Angyalföldi Sportiskola	50 "	42. SZEAC	10	"
16. FTC	48 "	43. Makói VSE	9	"
BVSC	48 "	44. Egri Dózsa	7	"
Ózdi Kohász	48 "	45. Zalaegerszegi TE	6	"
19. Komlói Bányász	43 "	46. II.ker. Sportiskola	5	"
20. Vasas Izzó	37 "	47. XVII.ker. Sportiskola	4	"
21. Szabolcsm. Sportiskola	33 "	48. Ceglédi VSE	3	"
Bp.Spartacus	33 "	49. 602. sz. ITSK	2	"
23. Bajai MTE	32 "	35. sz. ITSK	2	"
24. Bp. Helyiip. SC	29 "	51. IV.ker. Sportiskola	1	"
25. BRESC	28 "	Békésmegyei Sportiskola	1	"
Váci Vasas	28 "	Gyöngyösi Bányász	1	"
27. Debreceni Sportiskola	27 "			

AZ 1964.ÉVI EGYESÜLETI BAJNOKSÁG VÉGEREDMÉNYE

FÉRFIAK

1. Bp. Honvéd	41.068	pont	74. Miskolci Kohóip. Techn.	2.610	pont
2. U. Dózsa	33.334	"	75. IV. ker. Sportiskola	2.372	"
3. BEAC	28.850	"	76. Soproni MAFC	2.353	"
4. Vasas SC	27.808	"	77. Szentesi VSE	2.257	"
5. Tatabányai Bányász	26.532	"	78. Zalaegerszegi TE	2.229	"
6. MAFC	21.481	"	79. Nagykőrösi Kinizsi	2.186	"
7. MTK	20.178	"	80. ETI	2.090	"
8. Szegedi VSE	17.330	"	81. Makói VSE	2.083	"
9. Vasas Izzó	16.391	"	82. Borsodi Bányász	2.078	"
10. FTC	14.518	"	83. Testvériség	2.055	"
11. Bp. Spartacus	13.935	"	84. Kiskunfélegyh. Petőfi gimn.	2.048	"
12. Szekszárdi Dózsa	13.654	"	85. Váci Vasas	2.033	"
13. Szolnoki MÁV	13.484	"	86. Nyiregyházi 100.sz. ITSK	1.994	"
14. Csepel SC	13.168	"	87. Szőregi TSZ SK	1.992	"
15. Pécsi Dózsa	12.137	"	88. Barcsi HVSC	1.917	"
16. TFSE	11.581	"	89. XIV. ker. Sportiskola	1.825	"
17. VM. Közért	10.743	"	90. Szegedi Spartacus	1.792	"
18. Pécsi VSK	9.882	"	91. Kaposvári Dózsa SK	1.779	"
19. Debreceni Építők	9.848	"	92. Miskolci EAFK	1.759	"
20. Debreceni EAC	9.711	"	93. Kecskeméti Katona gimn.	1.713	"
21. Bp. Építők	9.694	"	94. Gyulai ITSK	1.680	"
22. Bp. Vörös Meteor	8.366	"	95. Soproni Széchenyi gimn.	1.675	"
23. Győri Dózsa	8.282	"	96. Szabolcsmegyei Sportisk.	1.608	"
24. Ganz MÁVAG	8.218	"	97. Békésmegyei Sportiskola	1.600	"
25. Nyiregyházi VSC	7.559	"	98. Bp. Petőfi gimnázium	1.599	"
26. Előre SC	7.462	"	99. Dunaujvárosi Technikum	1.576	"
27. Türekvés SE	7.285	"	100. Vasas Ikarus	1.496	"
28. Nagykanizsai Dózsa	7.211	"	101. 602.sz. ITSK	1.485	"
29. Győri V. ETO	6.979	"	102. Miskolci Pedagógus	1.468	"
30. Pécsi Postás	6.883	"	103. Pécsi Betonáru Építők SK	1.459	"
31. Szombathelyi SE	6.834	"	104. MPSC	1.451	"
32. Komlói Bányász	6.710	"	105. XIV. ker. Sportiskola	1.414	"
33. Szegedi EAC	6.689	"	106. Orosházi Kinizsi	1.407	"
34. Bp. Petőfi	6.401	"	107. Egeri Dózsa SE	1.380	"
35. BVSC	6.394	"	108. Szekszárdi ITSK	1.283	"
36. Békéscsabai Dózsa	6.245	"	109. Pápai Textiles SC	1.281	"
37. Gyöngyösi Bányász	5.992	"	110. Kaposvári Petőfi SK	1.253	"
38. Bátaszéki VSK	5.897	"	111. Siketek SC	1.237	"
39. Ceglédi VSC	5.654	"	112. BRESC	1.215	"
40. Salgótarjáni Kohász SE	5.414	"	113. 2.sz. ITSK	1.188	"
41. Salgótarjáni ÜMSE	5.395	"	114. XIII. ker. Sportiskola	1.159	"
42. Ozdi Kohász SE	5.391	"	115. Komáromi Jókai gimn.	1.126	"
43. Székesfehérvári Spartacus	5.314	"	116. VIII. ker. Sportiskola	1.125	"
44. Székesfehérvári MÁV Előre	5.178	"	117. Egyetértés	1.085	"
45. Szombathelyi Haladás	5.171	"	118. Dunaujvárosi Sportiskola	1.082	"
46. Dunaujvárosi Kohász	4.825	"	119. XV. ker. Vasas	1.060	"
47. Jászberényi Vasas	4.783	"	120. Debreceni ASE	1.034	"
48. Veszpr. Haladás-Petőfi	4.768	"	121. Szekszárdi Közg. Technikum	1.011	"
49. Miskolci Sportiskola	4.692	"	122. 35.sz. ITSK	1.001	"
50. Dunaföldvári Vörös Lobogó	4.412	"	123. Kőszegi Ágyterítőgyár SK	980	"
51. Nagykanizsai Bányász	4.400	"	124. Várpalotai Bányász	971	"
52. Kispesti HSC	4.372	"	125. Szegedi Sportiskola	942	"
53. Gödöllői MEDOSZ	4.292	"	126. Salgótarjáni Bányász SC	901	"
54. Martfűi MSE	4.289	"	127. Nyírbátori TSZ SK	859	"
55. Gyulai MEDOSZ	4.182	"	128. Gyöngyösi Vasutas SE	853	"
56. Bajai MTE	4.145	"	129. Oroslányi gimnázium	807	"
57. Bp. Postás	4.113	"	130. Debreceni Honvéd SK	806	"
58. Debreceni Sportiskola	3.894	"	131. Budapesti HSC	804	"
59. Budai Spartacus	3.862	"	132. Szeghalmi gimnázium	794	"
60. Móri Bányász	3.848	"	133. Bp. Árpád gimnázium	773	"
61. Dunakeszi Vasutas	3.488	"	134. XVI. ker. Sportiskola	769	"
62. Hatvani MÁV SE	3.386	"	135. Komárommegyei Sportiskola	765	"
63. Miskolci VSC	3.349	"	136. Péti MTE	742	"
64. Tipográfia	3.299	"	137. Hatvani gimnázium	738	"
65. Bonyhádi Gimnázium	3.294	"	138. Csurgói Spartacus	720	"
66. DVTK	3.080	"	139. Kaposvári Táncsics gimn.	717	"
67. Bp. MEDOSZ	3.048	"	140. Miskolci 100.sz. ITSK	691	"
68. Pécsi EAC	3.000	"	141. Bácsmegyei Sportiskola	671	"
69. Szolnoki Honvéd Kilián	2.933	"	142. Székesfehérvári Sportiskola	668	"
70. Keszthelyi Haladás	2.901	"	143. Csongrádmegyei Sportiskola	663	"
71. Orosházi gimnázium	2.850	"	144. Putnoki Mezőg. Technikum	652	"
72. Dorogi Bányász	2.628	"	145. Mosonmagyaróvári Hubertus	629	"
73. Békéscsabai MÁV	2.621	"	146. Miskolci Földes gimnázium	622	"

147. Sátoraljaujhelyi MÁV-SAC	611 pont	196. 600 sz. ITSK	195 "
148. VII.ker. Sportiskola	598 "	197. Szombathelyi Közker.	190 "
149. Ormosbányai Bányász	595 "	198. Várpalotai 305 sz. ITSK	188 "
150. Dunaföldvári gimnázium	592 "	199. Egri Sportiskola	186 "
151. Főti Gyermekeváros	575 "	200. Kecskeméti 607.sz. ITSK	180 "
152. IX.ker. Sportiskola	570 "	201. Atkári TSZ SK	172 "
153. Dunaujvárosi 316.ITSK	568 "	202. Miskolci Gépipari Technikum	172 "
154. Pécsi Tanárképző FSK	541 "	203. 601.sz. ITSK	168 "
Zalaegerszegi Sportiskola	541 "	204. Miskolci Bányaip.Techn.	165 "
156. Ozdi József A.gimnázium	530 "	205. 312. sz. ITSK	156 "
157. Balassagyarmati MEDOSZ	507 "	206. Kazincbarcika	154 "
158. Keszthelyi gimnázium	502 "	207. Szombathelyi Gépip.Techn.	152 "
159. Szolnoki 605. sz. ITSK	492 "	208. 624.sz. ITSK	150 "
160. Kiskunfélegyházi Honvéd SE	471 "	209. Győri Sportiskola	147 "
161. Bolyi MEDOSZ	449 "	210. Szolnoki Koltói uti Ált.isk.	141 "
162. Soproni Berzsenyi gimn.	437 "	211. 501. sz. ITSK	138 "
163. Tapolcai gimnázium	427 "	212. Esztergomi Gépip.Techn.	129 "
Kecskeméti Dózsa SC	427 "	213. Győri Berzsenyi gimn.	118 "
165. Izsáki Általános Iskola	415 "	214. Szegedi Erdészeti Techn.	105 "
166. Komáromi VSC	412 "	215. Egri Dobó gimnázium	103 "
167. Soproni MEDOSZ	407 "	216. Várpalotai Honvéd SK	90 "
168. Gődöllői EAC	385 "	217. Szegedi Móra ált.iskola	75 "
169. Kalocsai Általános Gimn.	379 "	218. Sümegi gimnázium	74 "
170. 314. sz. ITSK	367 "	219. Sárospataki Mezőg.Techn.	70 "
171. Sárvári Gimnázium	364 "	220. Miskolci 101.sz. ITSK	66 "
172. Oroszlányi Bányász	356 "	221. Gyöngyösi Gimnázium	62 "
173. 116.sz. ITSK	353 "	222. 651.sz. ITSK	60 "
174. Gyöngyösi ITSK	347 "	223. Kiskunhalasi 618.sz.ITSK	59 "
175. Nyiregyházi Tanítóképző	339 "	224. Balatonfüzdi 303.sz. ITSK	58 "
176. Goldberger SC	328 "	225. Kazincbarcika FSC	55 "
177. Pápai Türr gimnázium	327 "	226. 114.sz. ITSK	55 "
178. 109. sz. ITSK	306 "	227. XXI.ker. Sportiskola	54 "
179. Kaposvári Mezőg.Techn.	297 "	228. Bp. József Attila gimn.	48 "
180. XVIII.ker. Sportiskola	288 "	229. 102.sz. ITSK	46 "
181. Sárvári Kinizsi SK	284 "	230. Kalocsai I.István gimn.	46 "
182. 506. sz. ISTK	283 "	231. Celldömölki gimnázium	39 "
183. Gődöllői 202. sz. ITSK	282 "	232. Békéscsabai VIII.sz.Ált.isk.	39 "
184. Kalocsai Mezőg.Technikum	267 "	233. Ajkai 300 sz. ITSK	39 "
185. Törökszentmiklós Mg.Techn.	259 "	234. 317.sz. ITSK	37 "
186. Debreceni VSC	256 "	235. Békéscsabai IV.sz.Ált.isk.	36 "
187. Szegedi Honvéd SE	254 "	236. Veszprémi Lovassy Gimn.	31 "
188. I.ker.Sportiskola	253 "	237. Kiskunhalasi Felsőmezőg.tech.	30 "
189. Balatonfüredi gimnázium	246 "	238. Kiskunfélegyházi Móra gimn.	28 "
190. I.sz.ITSK	243 "	239. Győri Építőipari Techn.	26 "
191. Ajkai gimnázium	230 "	240. Szolnoki Tiszaparti gimn.	19 "
192. Sárvári 320. sz.ITSK	225 "	241. Veszprémi 306.sz. ITSK	18 "
193. Győri Révai gimnázium	221 "	242. 620.sz. ITSK	17 "
194. Petőházi Kinizsi	198 "	243. Szegedi Gépipari techn.	16 "
Szombathelyi Sportiskola	198 "		

