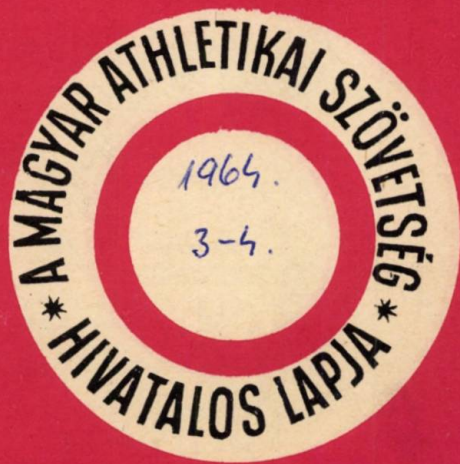


# ATLÉTIKAI

## Híradó





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

Kéziart 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

Z-640155-Sportsokszorosító

Felelős a Vállalat Igazgatója



# ATLÉTIKAI HIRADÓ

VIII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1964. ÉV 3-4. SZÁM

## BESZÁMOLÓ

### *a Népi Demokratikus Országok atléta edzőinek szófiai III. kongresszusáról*

A Magyar Atlétikai Szövetség megbízásából Zarándi László edőtársammal részt vettünk a Szófiában, 1964. január 17-19-én megtartott edzői értekezleten. A kongresszus második napján Bognár Judit 1963. évi felkészülését adtam elő.

A konferencián elhangzott előadások általában az 1963. évi felkészülési munkával foglalkoztak, bemutatták egyes versenyzők felkészülési módszerét, melyek általában az illető ország módszereire is jellemzők. Beszéltek tudományos kísérleti eredményekről. A hozzászólások igen sokféle véleményt és elgondolást tükröztek.

A beszámolókat a világ élvonalába tartozó versenyzők edzői tartották. Ezért különösen értékesek, hasznosak, tanulságosak.

Az első napon csak a rövidtávfutókkal kapcsolatos tudományos megfigyelésről, a második napon Luszisz-ról, valamint az elmúlt évi világranglista második helyezettjéről, Graefe-ről, továbbá Nemcova és Danek diszkoszvetők, valamint Bognár Judit munkájáról tárgyaltunk. A harmadik napon Ter Ovaneszján és Scselkanova távolugrókról, az úveg-rudas technikáról és a három 16 méteres bulgár hármasugróról volt szó, végül a hosszútávfutó Ivanov és Tyurin edzője számolt be munkájáról, melyeket számos felszólalás, hozzászólás, valamint igen sok kérdés követte.

Nagy kár, hogy csak ketten vehettünk részt a találkozón, mert az egyes szakágak összejövételén személyes tapasztalatcsere során még több értékes és hasznosítható élményt szerezhettünk volna.

Bár a későbbiek során minden beszámolót részletesen fogunk ismertetni, mégis szeretném a mindkettőnkben kialakult elgondolásokat röviden ismertetni.

1. Minden előadónál - kivétel nélkül - tapasztaltuk, hogy munkájukat pontosan meghatározott terv szerint végezték, a munka végrehajtását feljegyezték. Ez természetes is: ma már a képességek fejlesztése során tudományos alapokra kell támaszkodnunk. Mun-

kánk csak így lehet gazdaságos és eredményes.

2. Minden előadó komplex edzéseket alkalmazott. Az egyes időszakokban valamennyi képesség fejlesztését fontosnak tartották - bár itt kis eltérések voltak tapasztalhatók.

3. Legfeltűnőbb azonban az az egyöntetűség volt, ami a világviszonylatban is kiváló versenyzők speciális számán kívül az edzéseken és versenyeken egyaránt igen intenzív és sokoldalú munkában mutatkozott meg. Erre külön kitérünk. Meg kell említenem azonban, hogy Ter Ovaneszján, Scselkanova és a gerelyvető Luszis összetett versenyeken indulnak, ezeken kiváló eredményeket érnek el. Az erre való felkészülésre edzéseikben is nagy gondot fordítanak.

4. Minden beszámoló olyan kimutatásokat is adott, amelyben szemléletesen feltűntették nemcsak a választott számban mutatott fejlődést, hanem a kiegészítő számokon kívül a különböző képességeket dokumentáló speciális gyakorlatokban elért teljesítményeket is. Például a klasszikus súlyemelő gyakorlatokon kívül szerepelt diszkoszvetők, vagy dobóknál a helyből távol- és hármasugrás eredménye, melyekkel a szükséges képességek fejlődését tartották számon. Ezekben a gyakorlatokban igen gyakran tartanak ellenőrző versenyeket az év minden szakában.

5. Minden edző fontosnak tartotta az erő szerepét és - a lengyelek kivételével - valamennyien az egész versenyidényben is végeztek erőgyakorlatokat. Munkájukat az általános erő fejlesztésére alapították. Erre épült a speciális erő megszerzése. Ezeket is komplex módon végezték. Minden beszámoló és tudományos kutatás kihangsúlyozta külön a gyorsasági-, állóképességi-, valamint a speciális erőgyakorlatok fontosságát. Ez utóbbit a technika kialakításához előkészítő és rávezető gyakorlatként is alkalmazták.



6. Nemcsak a dobók, hanem az ugrók és vágótázkók edzéseiben is bátran alkalmazták az erőgyakorlatokat. Kazancsev előadásában különösen az állóképességi erő alkalmazása volt feltűnő. A német dobók nagy intenzitású és megterhelésű edzést folytattak. /Később ismertetem./

7. Csodálattal hallgattuk a szovjet izomerőmérővel végzett orvosi méréseket. Ezek segítségével egyszeriben ugrásszerű gondossággal, tervszerűséggel lehet dolgozni.

8. A német Jeitner bejelentette, hogy laboratóriumi vizsgálatai eredményeként kitűnő minőségű üvegrudat állítottak elő. Ezt a márciusi lipcsei vásáron be is mutatják.

A helyszínen megrendelt rudakat áprilisban már szállítják. Ára 500 márka, tehát kb. fele annyiba kerül, mint az eddigi.

Az elhangzott, teljesen egyöntetű vélemények lezárásaként a bulgár Mateev professzor szavaival élve megállapíthatjuk, hogy az eredményességhez nagyon sok ut vezet: ahány edző - annyi módszer, ahány versenyző - annyi eljárás.

Vannak elvek, de azok maradéktalanul csak az egyéni adottságok figyelembevételével alkalmazhatók igazán eredményesen. A módszerek és a tudományok fejlődésének birtokában azonban már csak tervszerű és következetes edzésekkel lehet kiemelkedő eredményeket elérni.

## Bognár Judit súlylökő edzése

A kétlábas indulás és a terhelés hullámszerű ciklusokban való adagolásának szerepe az 1963-as év eredményeiben

1963. október 3-án a Népstadionban az angol-magyar nemzetek közötti válogatott atlétikai viadalon Bognár Judit 16.63-ra javította a női súlylökés országos csúcst. Eredményével ebben az évben a világ hatodik súlylökője lett.

Ez az eredmény egymagában még talán nem mond sokat. Jó néhányan értek már el ennél jobb eredményt is. Ha azonban figyelembe vesszük néhány eredményt, Bognár versenyzése és felkészülési módszere tanulságos lehet.

Mindenekelőtt: figyelembe kell venni 71 kg-os testsúlyát és 173 cm-es magasságát. Ezzel a testsúllyal ugyanolyan "súlycsoporthoz" bajnokságban nem találna logyőzőre.

Nagy eredményeit kivétel nélkül nagy, vagy nemzetközi versenyen érte el. Ezt bizonyítja 12 országos csúcseredménye:

|                        |                         |            |
|------------------------|-------------------------|------------|
| 14.36 - 1957. VII. 7.  | magyar-lengyel viadal   | Népstadion |
| 14.38 - 1957. VII. 27. | jugoszláv-magyar viadal | Ljubljana  |
| stb.                   |                         |            |

Érdekes, hogy már 1963. május 4-én csúcshoz formában volt és pontosan öt hónap múlva, október 3-án negyedszerre is megjavította a csúcst, majdnem egy méterrel.

Az 1963. évi kitűnő formáját és nagy eredményjavulását a következő tényezőknek tulajdonítom:

1. a "kétlábas indulásnak";
2. a terhelés-ciklus egész versenynidényben való hullámszerű adagolásának;
3. a jó versenyzési készségnek és végül
4. ebben az évben felkészülése zavar- és sérülésmentes volt.

Bognár 1953. májusában egy általános iskolai verseny alkalmával került arra a sportpályára, ahol edzősködtem. Sikerként rábeszéltem, hogy foglalkozzék a súlylökéssel. A gyors megegyezés az atlétikával való eljegyzését jelentette. A 14 éves lány megkezdte rendszeres felkészülését. Kezdetben csak heti egy, az iskolaév befejezése után heti több alkalommal is.

Edzésnaplóból nem nehéz nyomon követni pályafutását.

Az első években csak játékos, de nagyon sokoldalú edzéseket végzett. Félévi edzés után első versenyén már 975 cm-t ért el, de az évet 10,75-tel fejezte be.

A következő két serdülőkori évben is a sokoldalúság és a további feladatokra való felkészülés volt a cél. Egyformán versenyzett futó és ugrószámokban. Nagyon sokat tornázott, sok gyakorlatot tanult meg, mely az erősítő munkát is jelentette. Ezekben az években egy-egy métert javult évenként.

Az 1956-os év a kiugrás éve volt. Mint elsőéves ifjúsági versenyző, - országunkban elsőként - megkezdte a súlyemelő edzést. Tavasszal 13,34 m-es országos ifjúsági csúccsal kezdett, melyet rövidesen 13,63-ra javított.

1957-ben bekerült a felnőtt válogatottba.

A belé helyezett bizalmat a három válogatott viadalon elért három országos felnőtt csúccsal viszonozta. Tizennyolc éves korában a prágai versenyen elért 14,98-as eredménye kortársai között világviszonylatban is kiemelkedőnek számított.

Az 1958-as európa-bajnoki évre nagy tervekkel készültünk.

Junius 14-én, 15,08-ra javította az országos csúcst, mely elég lett volna a kiutazáshoz. Ifjúsági korban ilyen eredményt addig csak az újzélandi Sloper ért el. A következő héten azonban Várnában a nemzetközi versenyen ujjficammal sérült. Ez bizony makacsnak bizonyult, még két év után is visszatért. A baj nem járt egyedül. Egy vírusos megbetegedés következtében teljesen leromlott, testsúlya lecsökkent és oxigénhiány következtében állandóan fáradt volt.

E betegségei kihatottak az 1959-es évre is. Újjsérülése miatt súlylökésre nem edzhetett, étvágya sem javult. Így csak a következő egyesületi és válogatott viadalokon indult.



1960-as olimpiai évre erőnléte feljavult, önbizalma visszatért, megkezdhetette az olimpiai felkészülést.

Az alacsony szintű edzések helyett komolyan dolgozott. Megkezdhetjük a rendszeres súlylökést. Csúpan egy hónapot volt kénytelen kiutazni sérülése miatt kihagyni. A versenyyidény elején előbb Bukarestben, majd Moszkvában országos csúcsot javított, de utóbbi versenyen a diszkoszvetés közben lábtörést szenvedett. A kórház tornatermében begipszelt lábbal fekve és ülve végzett gyakorlatokkal igyekezett erőnlétét fenntartani, hogy gyógyulása után biztosíthassa római utazását. A kiutazás előtt 15 nappal tartott csehszlovák-magyar viadalon azonban a 15 méteres szintet nem tudta teljesíteni.

Az 1961-es évi átigazolás miatt nem versenyezhetett. Új egyesületében, a Budapesti Honvédban jó felkészülési lehetőségek fogadták. Az 1962-es európa-bajnoki év új erőt adott neki. Alig kezdte meg edzéseit, amikor felkészülését csigolyatörés miatt abba kellett hagynia. Edzéseit csak áprilisban kezdhette el, amikor már sérülése valamennyire rendbejött.

Kisegített azonban bennünket az a technikai ujtás, amit előző évben versenyzőimmal kísérleteztem ki: a "kétlábás indulás".

Ennek az a lényege, hogy az O'Brien bevezette egy lábas mérleghelyzetből való indulás helyett a golyó súllyesztését a körből erősen kihajolva és mindkét lábbal mélyen leguggolva végezték.

Ezáltal nagyobb biztonságot kaptak, továbbá a golyó mélypontjában - a két láb együttesének nagyobb teherbíróképessége révén - a golyó vezetésénél is előnyöket szereztünk. Fiatal tanítványaim eredményeinek gyors javulása és Bognár meglepő formabajjövése igazolják a kísérlet sikerét.

Az elmaradt edzéseket a dobások számának növelésével igyekeztünk pótolni. Ennek a két tényezőnek tulajdonítom, hogy már június 16-án, a varsói nemzetközi versenyen újabb csúcsot ért el, majd a bajnokságon 15,68-as ismételt csúcsjavítással biztosította az európa-bajnoki kiküldetést.

Ez a verseny sem hozta meg az annyira várt sikert.

En is hibáztam, amikor a hátralévő időszakban megmaradtam annál a módszernél, - amelynek nagy javulását köszönhettem - a sok dobásnál! A Belgrádba utazóknak azonban táborba kellett menniük, én pedig nem voltam ott. Az előírt edzéstervet Bognár gyomorrontásos legyengülése ellenére elvégezte.

Az 1963-as év felkészülését a következőkben ismertetjük.

A múlt sikerei és kudarcai után arra a megállapodásra jutottunk, hogy két éves távlati tervet dolgozunk ki. Ez látszott szükségesnek ahhoz, hogy - zavartalan munka esetében - képességei teljes mértékben kibontakozhassanak és a nagy versenyeken eredményei is érvényre juthassanak.

Az első évben az általános képzés keretében a sokoldalú munka révén az alapképességek, valamint a dobó-állóképesség fejlesztését tűztük ki célul. A keringési

rendszer, valamint a szervek funkcionális működését igyekeztünk bővíteni. Ugy képeztük el, hogy ezzel előkészítjük az olimpiai év speciális jellegű munkáját és megteremtjük hozzá az alapot.

Figyelembe vettük, hogy a tokiói versenyek októberben lesznek, ugyanakkor a kiküldetést már korábban kell biztosítani - megfelelően jó eredménnyel. A főcél azonban az olimpiai verseny volt. Tudjuk, hogy Középeurópában a versenyyidény fél év és mindig problémát jelentett az egész idényben való helytállás kérdése, a jó forma ilyen hosszú időn keresztül való megtartása.

Az 1963-as évre a 16 métert, a következő évre pedig 16,50-et terveztük be.

A feladat megoldásának lehetőségeit - úgy érzem - már a korábbi években megtaláltam. Ugyanis versenyzőim egész éven keresztül hullámszerűen, ciklikusan adagolt terheléssel dolgoztak. Ennek alapján a 17 éves Fejér Géza 1962. májusától októberig az országos ifjúsági csúcsok egész sorát javította meg súlylökésben. Az év végére a felnőtt súlygolyóval 16,04-ig jutott el, majd az 1963. évben eredményeit tovább javítva, diszkosszal 52 méteren felüli eredményt ért el. Ezzel - tudomásom szerint - 18 éves korára a hasonló kornak között világranglista vezetője lett.

Az alkalmazott módszer lényege: a terhelést három héten keresztül fokozatosan emeljük, míg a negyediken lényegesen lecsökkentjük és ennek a hétnek végén várjuk a formahullám csúcsát. Ugyanakkor egy héten belül is emelkedő-csökkenő hullámokban adagolunk. Ennek következtében minden hét végén - viszonylag pihent állapotban - versenyezhet a dobó. Ez a szervezetet alkalmazkodásra készíteti, mely a rendszeres versenyzés bioritmusát alakítja ki.

Ez a szabályozott terhelés a szervezetet nem veszi túlságosan igénybe. Minden ciklus kezdetén magasabb szintről indulunk. A 4-5-ik hullámtetőnél csúcsformát érünk el, amikor is a szervezet már teljesen hozzászokott az ilyen igénybevételhez.

Ennek a módszernek az is előnye, hogy a legnagyobb igénybevétel sem tart egyfolytában sokáig. Ennek következményeként a sérülési veszély kisebb, a tartós fáradtság nem okoz a technika végrehajtásában mozgászavarokat.

Hogy az ilyen munkában a ritmus szerepét megfelelően értékeljük, legyen szabad egy kis kitérővel néhány példát felhoznom.

Az életfolyamatok egyik legjellegzetesebb tulajdonsága, hogy nem egyforma változatlanúságban zajlanak le, hanem minőségükben és erősségükben is bizonyos hullámzás figyelhető meg, - vagyis ritmusosak. Ez megtalálható a szív percenkénti összehúzódásában, ami 60-80 között váltakozik, a légzésvételnél, amelyből 12-20 esik egy perc, valamint a vérnyomásnál megmutatkozó ingadozásoknál. Ez pedig 2-7.

Ugyanakkor az egész élő világban megfigyelhetők olyan változások, amelyeknek egy-egy szakasza több-kevesebb szabályossággal követi a környezet, az élettelen természet hasonló ritmusú változásait. A kettő közötti összefüggés kézenfekvő.



Egyik ilyen legfeltűnőbb jelenség a 24 órás ritmus.

A föld egyszeri tengelye körüli forgása fizikai környezetünk legtöbb tényezőjében: sugárzásban, fényben, hőmérsékletben, nedvességben, légnyomásban, légköri elektromosságban, mágneses viszonyokban stb. változást idéz elő.

A máj cukorfeldolgozó tevékenysége pl. legnagyobb 2-4 óra között, cukorlebontása pedig 18 óra körül. Éjjel a szervezet vizet tart vissza, megnő a vörsvérsejt és vörsvérsejt-viztartalma. A vörsvérsejtek süllyedési maximuma szintén 18 óra körül figyelhető meg, reggel felé csökken, a napi ingadozás pedig 50 %-ot is kitéhet. Az ősszanyagcserében is 24 órás ingadozás van; maximuma 17, minimuma hajnali 4 óra tájra esik. A testhőmérséklet 17-20 óra között a legmagasabb, legkisebb hajnali 2-6 óra között. A vörsvérsejtek száma egy nap alatt félmillióval is ingadozik. A fehérvérsejtek száma 16-20 óráig nő, legkisebb délelőtt. Az érverés perccenkénti száma és a vérnyomás legnagyobb értéke 18 óra felé mérhető, legkisebb hajnali 4 óra körül.

A szervezet nappal leginkább az energia kifejtésre, fokozott tevékenységre állítódik be, éjjel pedig az energia felraktározására - pihenésre. Így a nap folyamán a vegetatív idegrendszer szimpatikus éjjel inkább paraszimpatikus működése kerül előtérbe.

Az emberi szervezet ritmikus tevékenysége szempontjából az étkezéseket például a máj működési szakaihoz ajánlatos alkalmazni; az epefolyás a délelőtti végefelé a legintenzívebb, tehát ekkor tanácsos a legbőségesebb étkezést beiktatni. Nem helyes este nagymennyiségű étel fogyasztása, mert a májnak nem ilyenkor, nem éjjel a legerősebb az emésztéssel kapcsolatos tevékenysége.

Az évszakok változása az emberi szervezetben is lényeges elváltozásokat idéz elő. A naptári évet a nappalok és éjszakák hosszának egymáshoz való viszonyában beálló változások fordulópontjai szerint osztjuk évszakokra. Ezek a határvonalak azonban elmosódnak, mert a lényeges változáshoz olyan inger szükséges, ami egy bizonyos küszöbön túl van.

A biológiai évszakok befolyása megnyilvánul az ember egyes élettani folyamataiban is.

Igy a légző mozgások száma is bizonyos ingadozást mutat; ennek maximuma január-februárra, minimuma július-augusztusra esik. A vér festékanyagának - a hemoglobinnak - mennyisége legnagyobb júliusban, legkevesebb januárban. A kutatók ezeket a papsugárzással hozzák összefüggésbe. Ezt erősíti meg az a megfigyelés is, hogy hosszabb ideig sötétben tartott egyének vörsvérsejtjeinek száma csökken.

A biológiai évszakokat tehát helyes úgy beosztani, hogy az egymást követő évszakok között az élettani szempontból hatékony sugárzás mennyiségében, vagy változásaiban mutatkozó különbség jelentékeny legyen.

Évszakonként változik a testsúly is.

A gyermekek hosszúnövekedése és súlygyarapodása nyáron nagyobb, mint télen. Megfi-

gyelések szerint azoknak a gyermekeknek nagyobb az életképessége és fejlődése, akik februárban és szeptemberben születtek, következőképp fogantatásuk májusban és decemberben volt.

Közismert az évszakok kedélyállapotra való befolyása. Ez a fény, a szín, a sugárzás és egyéb időjárási tényezők említett lélektani hatásának ismeretében könnyen érthető. A napfolttevékenységnek is kezdenek egyre nagyobb jelentőséget tulajdonítani - valamint, főleg a hold változásainak. Tizezer eset statisztikai vizsgálata azt mutatja, hogy a menstruáció kezdete legtöbbször egybeesett az újholddal, vagy holdtöltével. Az is erősen elgondolkasztó, hogy ez a ciklus a legtöbb nőnél pontosan 28 napoként jelentkezik. Más megfigyelések szerint a szülések zöme a holdhónap 8-11, illetve 24-27. napjára esik.

Végezetül, ha ezekhez hozzáveszem a mindenki előtt ismeretes hatalmas erőt, ami az apály-dagály szabályozója, talán indokoltnak tűnik igyekezetünk, amivel ezeket a szabályszerűségeket munkánk megtervezésénél figyelembe vettük. Még akkor is, ha egyelőre nem kívánok messzeemenő következtetéseket levonni abból a tényből, hogy pl. az elmúlt évben Bognár három országos csúcsa is egybeesett az újholddal, illetve a holdtöltével. Mindenesetre felveti ezeknek az összefüggéseknek a gondolatát!

Még tovább sorolhatnók azokat a törvényszerűségeket, amelyeknek ismétlődése szabályszerű, ritmikus periódusokban jelentkezik, de nagyon messze vezetne. Ugy érzem, azonban, hogy kellően meg kellett indokolnom alap gondolatát annak a módszernek, melyek szerint versenyzőim már második éve dolgoznak; ez pedig a szervezet ritmikus életműködésére alapozott terhelés adagolása.

Érzésem szerint ez az az út, amelyen továbbhaladva a szervezet teljesítőképességét tovább emelhetjük.

Azért hangsúlyozom még külön a női sajátosságokat, mert Bognár terhelési és eredménygrafikonjának összevetésénél még további meglepő törvényszerűségeket is tapasztaltam. Amennyiben a munkát és pihenést valóban abban a kedvező - biológiailag is indokolt - időpontban szabályozzuk, a formaidőzítés szempontjából talán végleges támpontokat is kaphatunk.

x x x x

Most rátérünk Bognár Judit 1963. évi felkészülésének munkájára. Ez egyben - bizonyos mértékig - a magyar dobógárda felkészülési módszerére is jellemző - azzal a különbséggel, hogy egyesületünk, a Honvéd fedettpályája a szorosánvett válogatott keret lehetőségeinél is jobb, mert számunkra ez szinte korlátlanul áll rendelkezésünkre. Az elmúlt évben - a távlati terv inkább általános jellegű felkészülésére - számunkra nem a speciális felkészülés jelentette a központi kérdést.

Bognár az 1962. évi versenyyidényt a szokásosnál kissé korábban fejezte be. Oka az Európabajnokságon való gyengébb szereplés. November közepétől az ugynevezett "átmeneti időszaknak" megfelelő munkát végezte, kiegészítő sportokkal foglalkozott, sokat tornázott. Közben a Testnevelési Főiskola vizsgáira is készült, játszott, valamint gimnasztikai gyakorlatokat végzett, majd a



hónap vége felé megkezdte a súlyemelést izometriás gyakorlatokkal is foglalkozott.

Az alapozást december 1-én kezdtük.

Az elmúlt év tapasztalatai alapján ezt az időszakot is négy szakaszra bontottuk. Más-más súlyponti feladat megoldásával biztosítottuk a változatosságot, valamint a terhelés legmagasabb szintjének elérését.

#### I. időszak: december 1-től január 15-ig tartott

Az általános mozgásérzékelés fejlesztése mellett a képességek élettani funkcióinak fejlesztése volt a fő cél. Ugyanakkor megkezdtük szer nélkül a technikai alapelemek részmozgásszerű gyakorlását is. Előzőleg megbeszéltük az elmúlt év tapasztalatai alapján a szükséges változtatásokat és a javítandó mozgás felépítésének menetét. Ezeket a gyakorlatokat rávezető és előkészítő formában a gimnasztikai gyakorlatok keretébe illesztettem be. Ugy terveztem meg azokat, hogy észrevétlenül is kialakuljon az izmok működési iránya, valamint végrehajtáskor a helyes mozgásrend.

Heti 3 alkalommal szerepelt súlyemelés. Célja az általános erő megszerzése volt. Egyelőre és elsősorban a szokásos klasszikus gyakorlatokat alkalmaztuk. A terhelés mennyisége 5-6 tonna volt.

A heti edzések száma 6, a táborozás alatt 12 volt. Az edzések anyaga: általános és speciális gimnasztika, páros- és kéziszer gyakorlatok. Kiegészítő atlétikus mozgások /futások, ugrások, talaj- és szertorna, valamint különböző erősítések a súlyemelések közötti napokon - és játék.

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

Továbbfolyt a képességfejlesztés, azonban fokozatosan helyet kapott a speciális erőfejlesztés is. Megkezdődött a szerrel való technikai munka felépítése. Ez heti háromszori súlylökést jelentett. Ezeket azonban csak az egyesületi edzéseken végezte, mert a havi kéthetes közös táborozáson erre nem volt mód. Nem dobott sokat. A figyelmet az egyes részletekre irányítottuk.

Az edzések száma nem változott. A súlyemelés továbbra is heti 3 volt, de az általános erőről fokozatosan a speciális erőt fokozó gyakorlatok felé tolódott.

Csak addig végeztük a technikai munkát, amíg teljes mértékig tudott figyelni, ellenkező esetben azonnal abbahagytuk.

#### III. időszak: február 15-től március 15-ig. Fedettpálya versenyek

Másodlagos feladattal, a technikai munka ellenőrzéseképpen ebben az időszakban versenyeket is rendeztünk, amelyeken két isben vett részt. Ez a versenyzés irányt szabott a további technikai munkában. Változatosabbá tettük a felkészülést azzal, hogy a terhelést csökkentettük, a gyakorlatok jellege nagymértékben atlétikussá vált, több gyorsasági gyakorlatot végeztünk, fokoztuk a lazító-nyújtó jellegű izommunkát.

Ennek az időszaknak a munkája nagyban hasonlított a nyári pályaedzésekhez. Az eddig szerzett erőbázis megtartását csak heti egyszeri, kisebb mennyiségű, de nagyobb intenzitású erőgyakorlatokkal igyekeztünk fenntartani.

A multban számtalanszor tapasztaltam ebben az időszakban fáradtságot. Ezt azonban az ilyen jellegű munkával sikerült megszüntetnünk.

#### IV. időszak: március 15-május 1-ig

A fedettpályás versenyek után a technikai munkában átmeneti - kéthetes - pihenési időszak következett. Ezt mintegy érési időszaknak tekintettük. Ekkor kezdődtek ugyan is a pályaedzések. A korábbi tapasztalatok szerint a koratavaszi munkával óvatosan kell bánni. A szabadtéri edzések jellege kezdetben elsősorban állóképességi volt, amit mezei futásokkal, majd kéthetes pihenő után fokozatosan növekvő, de kis intenzitású dobásokkal kívántunk megvalósítani. Itt is részletekre helyeztük a hangsúlyt; a dobások számának növelésével a speciális állóképességet növeltük. A szabadtéri edzések terjedelmét a megszokás arányában növeltük, de változatlanul kerültük a nagy erő kifejtéseket, amint azt az előbbieken biológiailag indokoltam.

Szabadban a dobómozgásokat iskolázásszerűen részre bontva végeztük, mint a teremben, de sokkal gyorsabban haladtunk előre. A kiegészítő munkának beállított mezei edzésben kezdetben nagyobb távolságokat futott kisebb intenzitással, majd a résztávokat fokozatosan rövidítettük; vele párhuzamosan fokoztuk intenzitását. Így jutottunk el az időszak végén a gyorsasági munkához.

Az erőgyakorlatokkal is óvatosan bántunk.

Nem nagy intenzitású, de elég nagymennyiségű erőgyakorlatot végeztünk. Eddigi kutatásaim alapján megállapítottam, hogy az egy irányú tevékenység szempontjából 12 hét után el lehet jutni arra a maximális plusz erőgyarapodásra, ami után szinte semmi, vagy igen kismértékű, a befektetett munkával és energiával egyáltalán nem párhuzamos eredménnyel jár a gyakorlás. Egész éven keresztül igyekeztem bizonyos idő után az általános és speciális erő fejlesztése terén a gyakorlatokat változtatni és ezen belül az egyes gyakorlatok keretében is.

Ezen időszak munkájára visszatérve, meg kell jegyezni, hogy ez kívánja az edzőtől és a versenyzőtől egyaránt a legnagyobb türelmet, önuralmat. Ezt nem lehet eléggé hangsúlyozni. De ha sikerül a versenyzőt megfűkézni, a későbbiek során a jó eredmény bőven kárpótol.

#### Formábahozás

Május elején megkezdődött a versenyzés.

Bognár Judit azon versenyzők közé tartozik, akik rendkívül gyorsan jönnek formába. Ennek több oka is van. Véleményem szerint első magyarázata: minél tartósabb formát akarunk elérni, annál hosszabb alapozás szükséges. A hosszú versenyidény kérdését nem azzal akarjuk megoldani, hogy az alapozást később kezdjük, hanem minél változatosabbá igyekszünk tenni és a lehető leghoz-



szababra nyújtani. Ezen idő alatt mód van arra, hogy az egyes részleteket a legalaposabban begyakorolhassuk és a technikát minden esztendőben a legapróbb részletekre kiterjedően felépítsük.

A másik ok: a felkészülés annyira sokoldalú és széleskörű, hogy egész rövid speciális rákészülés is elegendő a jó eredmény eléréséhez.

Végül: Bognár Judit kimondottan versenyző egyéniség, akinek igazi eleme a versenyzés, versenyen méri le a felkészülés eredményességét. Ez annál is inkább érthető, mert az edzéseken nem erőltetjük az eredményt - erre egyébként sem képes - és az évek hosszú során keresztül a minél jobb versenyeredmény érdekében leértékeltük az edzéseredményt.

A formábahozás legjobb eszköze - véleményem szerint - maga a verseny. A versenyző technikát - az ugynevezett versenysztereotípeket - csak a versenyek alkalmával lehet kialakítani, ezért felkészülésünket így is állítjuk be. A versenynek, a versengésnek igen nagy a szerepe.

Ebben az időszakban - a fedettpálya versenyekhez hasonlóan - a versenyeknek csak másodlagos szerepük van. Csupán a technikai munka ellenőrzését szolgálják, hogy a további edzéseken azok tapasztalatait felhasználva végezzük a technikai munkát.

Ebben az időszakban a koratavasszal elért mennyiségi munka úgy módosul, hogy a terhelésben a négyhetes ciklust alkalmazzuk. A három első héten keresztül fokozatosan növekszik a dobások száma, a negyedik héten kevesebb alkalommal van dobótechnikai munka, de egy-egy alkalommal a dobások intenzitása nagyobb, közelebb jár a versenyintenzitáshoz. Viszont nagyobb szünetek közbeiktatásával alkalmazkodik a versenyeken tapasztalható igénybevételhez.

Megmarad a heti 3 súlyemelés, de a hetek erőssége szerint csökkenhet is. Kiegészítő atlétikus mozgásként futásokat és ugrásokat alkalmaztunk. Rajtok, repülőváltók, rohammal végzett ugrások egyaránt szerepeltek benne.

A formábahozás időtartama hat hét volt. Hogy ez az említett hosszú alapozás után mennyire elegendő, bizonyítja, hogy az első komoly versenyen - az országos főiskolai bajnokságokon - megdöntötte az országos csúcst, melyet még további három alkalommal megismételt.

### Versenyszak

Mint már említettem, az egész versenyidényt négyhetes ciklusokra osztottuk. Ennek időpontja az október elején megrendezett angol-magyar viadal volt, melyet az olimpia időpontjában tartottunk. Innen visszamenőleg végeztük a ciklusbeosztást.

Sokan azt az elvet vallják, hogy versenyidőszakban az alapozás végén és a formábahozás idején végzett dobásokhoz képest, azok számát csökkenteni kell. Mi ezt nem követjük. Az egész versenyidényben a második és harmadik - tehát a két legerősebb terhelést - héten a dobások száma a főnapokon elérte, sőt gyakran túl is haladta a szót. Ennek egy része helyből, a többi is legnagyobb mértékben a részmozdulatokra való figyelemmel - tehát nem teljes intenzitással -

történt. Ezeket legtöbbször társ segítségével végzi, 5-10 golyót használunk. Néhány sorozat után szerepcserét végzünk. Így módja van egy kis pihenésre, mely a figyelem-összpontosítás miatt igen hasznos.

Meggyőződésem, hogy a technikai munka során ugyanazt a dobásmennyiséget lehet hasznosítani, de lehet károsan is elvégezni - aszerint, hogy a figyelem ráfordítása sikerül-e teljesen, vagy csak részben. A technikai munkát a legnagyobb összpontosítással, pontosan végzi. A versenyen is kitűnően összpontosít.

A hosszú évek során olyan szokások alakultak ki az edzéseken, amelyek részben megkönnyítik a munkát, mert fölösleges magyarázatokat takarítanak meg, részben pedig az eredményesség szempontjából hasznosak. A mennyiségi dobásoknál - amikor különben már nagyon fáradt - az utolsó századik, vagy százhuszadik dobásnak kell a legnagyobbnak lennie. Ez az akarat erővel igen kitűnő iskolája. A versenyeken nem egyszer ennek köszönhetjük, hogy utolsóra tudott javítani és ezzel a versenyt eldöntötte.

A technikai munkát nem előzi meg semmiféle nagyobb intenzitású másirányú tevékenység, sem futás, sem repülőváltó, vagy ugrás - csupán a legszükségesebb bemelegítés és idegkoordinációs munka, majd fokozatosan növekvő intenzitású dobások! Minden más kiegészítő munkát csak a technikai edzés után végez, legyen az akár gyorsasági, akár erőteljesítő gyakorlat.

A versenyműsor alakulása arra kényszerített bennünket, hogy a négyhetes terheléses cikluson bizonyos változtatásokat eszközöljünk. Ezt részben az Universiade versenyével kapcsolatban előálló rendkívüli helyzet, részben az azt megelőző nemzetközi versenyünkre való különleges készülődés tette szükségessé. Bognár Braziliába való kiutazása az utolsó pillanatig bizonytalan volt annak ellenére, hogy augusztusig két ízben is csúcsot javított. Ezért úgy döntöttünk, hogy a nemzetközi versenyen kiemelkedő eredménnyel próbáljuk a kérdést megoldani. Ezt megelőzően két héttel Lipcsébe kellett volna nemzetközi versenyre mennie. A fárastó utazás és a közel egyhetes edzésintenzitás és a biológiai hullámok szerint nem megfelelő időpont miatt lemondunk a versenyt. Helyette minden korábbinál nagyobb - napi kétszeri - edzésbe fogtunk. A dobások számát is a maximumra emeltük /egyik alkalommal délelőtt loo, délután 60 dobás is volt/. Egy héten keresztül a terhelést is növeltük, majd a verseny közeledésére ismét fokozatosan csökkentettük. De még 3 nappal a verseny előtt a dobások száma a loo-at is elérte. A Stadionban tartott verseny alatt, vihar miatt csaknem egy órát készt a száma, ennek ellenére is sikerült első ízben 16 méter fölé jutnia és 16,27-es országos csuccsal biztosítani braziliai kiküldetését.

Ez az ut azért volt fontos, mert a nagy távolság miatt az időeltolódás, valamint az akklimatizálódás is alkalmas lehetett tapasztalatok szerzésére. Az erősen páras levegő nagy melegben továbbra is elég nagy mennyiségű munkát végzett, ami a kinti versenyekre ugyan nem, de az októberi csúcsforma időzítésére végeredményben igen kedvezően hatott.



Meg szeretném még azt is említeni, hogy Bognár Judit versenyre való közvetlen felkészülése is figyelmet érdemel.

Fizikailag és pszichológiailag nagyon összpontosít, hogy adott esetben a szervezet összes tartalékait képes legyen mozgósítani. Az edzések mellett súlyt helyeztünk arra, hogy valamennyi külső körülmény a lehető legjobban alakuljon, gondosan válogattuk meg az étkezést, ami a visszafogott munkával párhuzamosan arányosan csökken. De gondot fordítunk a lelki felkészülésre is.

A verseny előtti bemelegítés lényegesen eltér az edzés előttiétől. A verseny színvonalán kívül másutt nem melegít. Belgrádban tulmelegített. Abból az elvből indultunk ki, hogy maga a verseny pszichológiailag ugyanis olyan állapotba hozza a versenyzőt,

ami már magában is majdnem elegendő egy bizonyos jó teljesítményre. A verseny színvonalára való bevezetés után - tapasztalat szerint - elég csupán az idegkoordinációs bemelegítést elvégezni és az izmok könnyű átmozgatása után néhány dobással már maximális teljesítmény elérése is lehetséges.

Befejezésül szeretném hangsúlyozni, hogy az eredményességnek igen sok útja van. A legjobb teljesítményhez nem csupán egy út vezet. De a bevált tervszerű elvekre és egyéni adottságokra alkalmazott módszer nélkül ma már nem lehet jó versenyző. Mind ezt csak az edző és versenyző legszorosabb együttműködése hozhatja meg.

/Süjtör József  
előadásának ismertetése/

## Vrabel: Danek és Nemcova edzése

A közös munkát 1961-ben kezdték el, amikor Vrabel visszatért Csehszlovákiába. Danek téli edzést első ízben 1962-ben végzett. Korábban igen nehéz körülmények között /éjjel/ dolgozott, így ezt nem tudta megvalósítani.

### Adatai:

testmagassága: 193 cm.  
testsúlya: 97-98 kg.  
eredménye diszkoszvetésben: 56.59 m  
" súlylökésben: 13.58 m  
6 kg-os súlyeredménye  
diszkoszszertűen: 18.20 m  
Súlyemelésben: nyomásban 70 kg  
szakításban 90 kg  
fekve nyomásban 90 kg  
guggolás 140 kg

Jó felépítésű. Erős lábakkal, gyors, de gyenge felsőtesttel rendelkezett. Mozgókészsége rossz volt. Munkahelyének megváltoztatása azt jelentette, hogy naponta 25 km-t kellett utaznia. Mivel azonban az atlétikát nagyon szereti, vállalta ezt. Erős akaratú és nyugodt természetű. Kezdetben nem számított tehetségnek.

### Az 1963. évi munkaterve

Edzései az előző évihez voltak hasonlóak, arra építették fel. Növelték az erőgyakorlatokat, valamint több technikai és mozgékonytárgyat növelő gyakorlatot végeztek. A technika csiszolása közben a laposabb dobásra, a balláb gyorsítására és forgás közben a két váll vízszintes síkban való tartására törekedtek. Az 1963. évre kitűzött eredmények:

diszkoszvetésben: 58 méter  
súlylökésben: 14 méter  
6 kg súly diszkoszvetése: 19 méter  
20 m futás: 3 mp  
súlyemelésben nyomásban és fekvenyomásban 100-100 kg.

Alapozáskor a hangsúly az erő megszerzésén volt. Ennek érdekében december és január hónapban közepes súlyokkal dolgozott, az ismétlések száma azonban nagy volt. Februárban felemelték a súlyok nagyságát, márciusban pedig maximális súlyokat emelt.

Vele párhuzamosan könnyű súlyokkal a gyorsasági erő fejlesztését végezte.

### A téli edzések szakasza: december 1-től március 10-ig

Ebben az időszakban heti 3 súlyzós edzés szerepelt. Ugyanakkor foglalkozott a diszkoszvetés technikájával: hálóbá dobta a diszkoszt. A gyorsaság fejlesztésére rajtgyakorlatokat végzett. Heti egy alkalommal mezei futáson vett részt /állóképességi és rövid futások/ és kiegészítő dobásokkal és ugrásokkal is edzette magát.

Ezen időszak egy hetes edzőmunkája a következő volt:

HÉTFŐ: diszkosztechnikai munka - hálóbá dobással.

Súlyemelés: szakítás: 5x60, 5x70, 5x80  
súlyzó felhúzása mellig: 5x70, 5x80 kg  
fekve nyomás: 80 cm széles fogással:  
80-85-90 kg-val 1-7 ismétléssel,  
tarkónyomással: 50-60-70 kg.  
törzsahajlítás-nyújtás /háti izom/:  
25 kg-mal.  
fekvésben törzsemelés és nyújtás:  
25 kg-mal.

KEDD: 5 rajt, egylábas fellépések bizonyos magasságra, bordásfalon törzsgyakorlatok. Játék.

SZERDA: erőgyakorlatok, mint hétfőn, de valamivel több súlygyakorlat 100-110-120-110 kg-mal.

CSÜTÖRTÖK: szabadban 30 perces diszkoszvetés, repülő, felugrások, valamint súlydobások.

PÉNTEK: 60-70 kg-mal nyomások mellről és tarkóból, felvételek, fekvőnyomás 90 kg-ig, 3x10 50-60 kg-mal.  
Törzsforgatások súlyzóval, valamint nagyobb súlyok felhúzása mellig, 140 kg lökése.

SZOMBAT: szabadban diszkoszvetés /egy dobás 50 m/  
3-4 km-es mezei futás.



Január 1-től március 10-ig 41 edzést végzett. Közben kézsérülés miatt edzéseket kihagyott. Ebben az időben végzett munkája:

diszkoszvetés 7 alkalommal szabadban, ötször teremben hálóból.

15 gyorsasági és 10 állóképességi futóedzés, több alkalommal szíet is. Diszkoszszal edzésben a legjobbja 52 méter volt. Súlyemelésben egy alkalommal kb 6 tonnát végzett.

#### Tavaszi edzési időszak: március 11-től

Heti 5-6 diszkosz-, 2 súlyemelő, 2 súlydobó munka, valamint diszkoszdobás 5 kg-os sullyal és különböző láberősítő gyakorlatok szerepeltek. Betegség miatt az ugrásokat kihagyta.

Heti edzésbeosztás:

**HÉTFŐ:** gimnasztika-diszkosz helyből és forgással, 30-30 dobás sullyal diszkoszszerűen.

**KEDD:** diszkosz 30 helyből, 30 forgással súlyemelés: 5x60, 4x70, 3x80, 2x85, 1x90, 5x96 szakítás, fekvőnyomás: 4x80, 5x90, 5x95, felugrások sullyal a vállon: 85 kg-ig.

**SZERDA:** pihenő

**CSÜTÖRTÖK:** délelőtti futball /edzőtáborban/ délután diszkosztechnika /55 m/.

**PÉNTEK:** délelőtti 5 kg-mal diszkoszvetés, gyorsasági gyakorlatok. Játék. Délután 90 perc játék és súlylökés.

**SZOMBAT:** délelőtti diszkosztechnika /53 m/ délután súlyemelés: szakítás: 3x70, 2x80, 1x90, 2x100, guggolás: 3x140, 3x150 huzás mellig: 3x90, 3x95, 3x100 fekvőnyomás: 3x80, 2x90, 1x100

Ezen kívül speciális diszkoszvető, has- és más gyakorlatokat végzett 5 kg-os kézi-súlyzóval.

Március 10-20-ig három alkalommal végeztek ellenőrző edzést, amikor legjobb eredménye 57,52 m volt. Időközben nagyon sokat erősödött. Ezt az alábbi eredmények is mutatják:

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| nyomás:               | 75.80 kg   |
| szakítás:             | 90-100 kg  |
| súlyzó huzása mellig: | 120 kg     |
| fekvőnyomás:          | 90-120 kg  |
| guggolás:             | 140-170 kg |

Az erősítő gyakorlatokat a versenyidőszakban is folytatták. A képességek fejlesztése közben állandóan végeztek ellenőrző gyakorlatokat. Majdnem minden edzésen dobott diszkoszt. Heti egy alkalommal tart súlyzó edzést és 1-2 alkalommal a gyorsaság növelésére vágtaedzést.

A 6 kg-os sullyal végzett diszkoszvetés eredményét 20.20 m-re javítja, helyből háromban 891-et, helyből távolba pedig 307 cm-t ugrik.

Végül lássunk egy nagy versenyt közvetlenül megelőző edzesciklust.

Julius 8-14-ig.

Az oslói versenyen vasárnap: 55,77 m.

**HÉTFŐ:** utazás.

**KEDD:** diszkosztechnikai munka; súlyzó-munka 20 szériában. súlyzó emelése térdig: 100-105-115 kg törzsforogatások: 90 km-mal fekvőnyomás: 5x80, 5x90 kg-mal támadóállásban lábtartás-csere 60 kg-mal guggolás: 100 kg-mal.

**SZERDA:** diszkosztechnika 30 dobás. 6 kg-os sullyal 15 dobás.

**CSÜTÖRTÖK:** diszkosztechnika: 15 helyből, 50 dobás forgással, 10x6 kg-os sullyal.

**PÉNTEK:** pihenő

**SZOMBAT:** csak átmozgás-szerű edzésen 2 dobás helyből, 4 forgással /kb. 50 méteresek/.

**VASÁRNAP:** verseny: 60,97 m.

Az 1963-as évet összefoglalva: fizikai és akaratierkölcsei tulajdonságok fejlesztése szempontjából is jó volt a munka. A terveket sikerült végrehajtani. A technikai munkában az egyénre szabott módszert alkalmazták. További céljuk - ezek továbbfejlesztésével - technikai téren a dobás ritmusának gyorsítása lesz.

#### N E M C O V A E D Z É S E

15 éves korában, 1952-ben kezdett sportolni. Diszkosszal 1954-ben 44,44-et dobott, sullyal 13.50-et, magasban 144-et. A jobb térdé fájt; ez súlylökésben akadályozta, de továbbra is edzett sullyra, magasra - diszkoszvetés mellett.

1956-ban 51,44 - 14,20 - és 164-re javultak eredményei. Ebben az időben heti 4 alkalommal edz - sokoldaluan; sokat alkalmazza a súlygolyó diszkoszszerű dobását. Súlyemelés csak 40 kg-os terheléssel végzett, de azt is keveset.

1957-ben gyermeket szült.

1958-ban az edzést ujrakezdi. Kevés ideje van rá, de növeli a súlyemelést.

1960-ban diszkosz: 54.33, sully: 15.09. Diszkoszban csaknem 5, sullyban 1 métert javul. Rómában 50.60 m-rel nyolcadik lett.

1961-ben nem sikerül az edzőmunka, tulajágosan sokat dolgoztak a felsőtestre és elhanyagolták a lábakat. Az edzések is egyoldalúak.

1962-ben visszatérnek a sokoldalú munkára és speciális erősítő és lazító gyakorlatokat is végeznek. Azóta is így készülnek.

1963-as év előtti adatok: testmagassága 175 cm, 85 kg, 25 éves. Diszkoszban 55.32, sullyban 15.09, magasban 164 a legjobb eredménye. Szakításban 47 kg, lökésben 65 kg, fekvőnyomásban 50 kg a legjobbja. A térdé változatlanul nem jó, emiatt nem guggolhat, valamint más erőgyakorlatok végzésében is akadályozott. Csendes természetű, komolyan és rendszeresen dolgozik.

Az 1963. évi munkájában heti 4 napon van edzés, de közülük három napon két edzés szerepel. Négyhetes ciklusban dolgozik, amivel a negyedik hét aktív pihenést jelent.



November-december elején "átmeneti" jellegű edzéseket folytat. Ez mezei futásokból, valamint erőgyakorlatokból áll. Diszkoszvetéssel csak másodlagosan foglalkozik.

Az alapozáskor a legfőbb cél az általános fizikai erő és az állóképesség fejlesztése. Sem a dobásokat, sem az ugrásokat nem hagyja abba.

#### Egy heti ciklus a téli időszakban:

**HÉTFŐ:** melegítés után súlyzóedzés: emelés mellig 6x30, 6x40, 3x50, 2x60, 6x40. Nyomás: 6x40, 3x35, 3x40, 2x35. Guggolás: 10x40, 10x50, 10x60, 10x40. szökdelés ruddal a vállon: 3x10x40 támadóállásban lábváltás: 40 kg-mal fekvényomás: 3x10x40 törzsfordítások: 40 kg-mal, ezután lazítások, hasizomgyakorlatok, nyújtások bordásfalon, valamint fellépések a padra. Mezei futás.

**KEDD:** délelőtti: 15 diszkoszdobás helyből, súlylökés, 5 kg-os sullyal diszkoszdobás. Délután röplabda játék.

**SZERDA:** súlyemelés: huzás mellig: 6x30, 6x40, 3x45, 5x30 szakítás: 5x30, 5x35, nyomás: 6x30, 6x35, 1x40, 5x30 fekvényomás: 5 sorozat, helyből ugrások: 8tós, illetve hármassugrások, végül könnyű futások.

**CSÜTÖRTÖK:** délelőtti diszkoszvetés helyből 20-szor, forgással 15-ször. Súlylökés 2 kg-os sullyal tizszer, diszkoszvetés szerűen. Délután: játék.

**PÉNTEK:** súlyzóedzés: huzás a mellig, mint szerdán, több felugrást végez: 7x40, 5x50 guggolás: 3x7x30, 3x50, 3x60, végül törzsgyakorlatok

**SZOMBAT-VASÁRNAP:** pihenő.

Február 4 és 28 között 27 edzést tartott. Közben 6 pihenőnap volt. Az edzésnapok közül 11 súlyzóedzés, 11 ugró, 5 rövid, 10 fartlek futóedzés, 3x100 m, diszkoszvetés /különböző módon/, 22 tonna súlyemelés; 11 alkalommal szerepeltek hasizomgyakorlatok.

#### Formábahozás /március-április/

Főcél a speciális erő fejlesztése mellett a technika automatizálása.

#### Egy heti edzésbeosztás:

**HÉTFŐ:** délelőtti diszkoszvetés helyből tizszer, forgással harmincszor 2.5 kg súly diszkoszszerű dobása helyből tizenötösör, forgással tizszer, délután: súlyemelés: huzás a mellig: 3x50, 1x60, 5x40 nyomás: 5x40, 3x42, 2x45, 5x40 fekvényomás: 3x42, 5, 3x45, 5x40 szakítás: 40 kg-mal felugrások: 3x5x40, végül ollózások.

**KEDD:** délelőtti diszkoszvetés helyből tizszer, forgással harmincszor. Hasizomgyakorlatok. Játék.

**SZERDA:** délelőtti diszkoszvetés helyből tizszer, forgással harmincszor, délután súlyemelés, mint hétfőn.

**CSÜTÖRTÖK:** délelőtti pihenő.

délután: diszkoszvetés helyből tizszer, forgással harmincszor. Ugrások, kiegészítő sportok.

**PÉNTEK:** délelőtti mezei edzés. Hármassugrások, törzsgyakorlatok, délután: súlyemelés, mint hétfőn, de kevesebb.

**SZOMBAT-VASÁRNAP:** pihenő.

Március 8-tól 29-ig 30 edzése volt, egy ellenőrző edzés /52,74/. Ezeken 631 diszkoszvetés, 6 súlyzóedzés, 3 vágtaedzés, 14 mezei edzés szerepelt. 15 alkalommal súlygolyóval diszkoszszerű dobások, 7 súlylökő edzés, 8 alkalommal labdajátékok.

Breje is javult: nyomásban 42.5-ről 57-re, fekvényomásban 57.5-re, mellig emelésben 60-ról 70-re; helyből hármassban 7 métert ugrott. Ezeket az eredményeket már elég jónak tartják.

#### Versenyszétszak

1963-ban 24 versenyen indult. Legjobbja 54,58, átlaga 53,70 m. Súlyban 14,94, magasban 153 cm-t ugrott.

A versenyszétszakban heti 3-5 edzést végzett. Nagy figyelmet fordítottak a technika csiszolására, valamint az ugrásokra.

#### A legjobb eredménye előtti hét munkája

**HÉTFŐ:** diszkosszal 20 dobás - lábtenisz - gerelyhajítás - kaszállás.

**KEDD:** diszkoszvetés helyből tizszer, forgással huszszor. Felugrások.

**SZERDA:** diszkoszvetés helyből tizszer, forgással tizszer.

**CSÜTÖRTÖK:** diszkoszvetés helyből tizszer, forgással tizszer, majd labdajáték.

**PÉNTEK:** pihenő.

**SZOMBAT:** súlylökőverseny, majd diszkoszvetés: 54,58 m.

Nemcovának ez az éve igen eredményes volt diszkoszvetésben, egyetlen vereséget sem szenvedett.

*Maria Gräfe*

*NDK gerelyvető edzése*

Gräfe 1941-ben született. 22 éves, 169 cm magas és 77 kg súlyu. 10-14 éves korában sok gimnasztikát végzett, tornaedzésekre járt. 15-18 éves korában kémiai szakiskolába járt. 1956-ban itteni testnevelő tanára felfigyelt jó ritmusérzékére és egyesületbe küldte. Azt hitte, hogy jó gátfutó lesz belőle.

Három hónapi edzés után 13.1 mp-et ért el 80 gáton. Ezt jó eredménynek tartották. Ugyanakkor kislabdával /80 gr/ 52 métert dobott és gerelyhajítással is foglalkozott.

1957-ben 12.8-ra javult a gátfutásban, de fejlődésében nem láttak semmi komolyabb ígéretet. Nem volt elég gyors, elhatárolták, hogy gerelyre fog dolgozni.



### Ifjúsági kora eredményei ezek voltak:

|         | 1956: | 1957: | 1958: | 1959: |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 80 gát: | 13,1  | 12,8  | 13,3  | 13,4  |
| távol:  | 432   | 451   | 472   | 454   |
| magas:  | 120   | 140   | 140   | 140   |
| gerely: | 29,52 | 33,11 | 46,11 | 45,62 |

14-18 éves korában ezeket az eredményeket a további munka kiindulási alapjának tekintették. Eddig még nem volt speciális gerelyvető felkészítése. Ezt 1960-ban kezdték meg. Ettől kezdve az alábbiak szerint fejlődött

|                  | 1960: | 1961: | 1962: | 1963: |
|------------------|-------|-------|-------|-------|
| Gerelyvetésben:  | 51,04 | 51,39 | 54,02 | 58,45 |
| versenyek száma: | 21    | 17    | 14    | 14    |

### Milyen elvek szerint dolgoztak?

Általános elvek és egyéni módszerek szerint. Az erős oldalaira támaszkodtak, ugyanakkor igyekeztek javítani a gyenge pontokon.

Fő elvek: miben rejlenek jó és rossz oldalai?

A balkezes dobó igen nagy erővel tud hajítani, ugyanakkor nagyon jól képes izmait ellazítani. Ezt korábbi tornászmulájának tulajdonítják. Nagy akarata van, cél tudatosan dolgozik, hallgat edzőjére, de nem elég rugalmas /felugrása 51 cm volt a mérésnél/.

Helyből hármassal pl. jobb lábbal 612 cm, bal lábbal 597 cm az eredménye. Nem is elég gyors, 100 méterre 14 mp-et tud, 30 méteren 4,7-4,8 között. A közepes átlagnál sem erősebb:

fekvenyomásban 57,5 kg  
tarkönyomásban 45 kg  
nyomásban: 59 kg volt eredménye.  
Mély guggolásban nem végzett gyakorlatot.

Ezek az adatok szabják meg az edzések formáját és mutatják egyben annak irányát is.

Az 1963-as évnek három szakasza volt, mindegyik más és más céllal. Technika gyakorlásával végig foglalkoztak /decembertől/. Maximális volt az erőfejlesztés. Átlagos állóképességi szint elérését tartották fontosnak /I. szakasz/.

### II. szakasz

Február 1-től május végéig: a technika egyes részleteit igyekeztek minél jobban ki dolgozni, ugyanakkor az erő fejlesztésével speciális módon foglalkoztak. Növelték a láberőt, sok felugrást végeztek.

### III. szakasz

Junius elejétől szeptember közepéig: cél a sportforma elérése.

Ebben az időben a technika terén az egyéni ritmus elsajátításán dolgoztak, s a csúcsforma időzítésén fáradoztak.

I. szakaszban: heti 4-5 edzés szerepelt. Egy-egy edzés időtartama másfél-két óra. A gerelyvetőnél igen fontos az erőnlét, de az erőfejlesztést nagyon nehéz speciálisan hasznosítani. Ezért ennek érdekében 5-6 hónapig is kell dolgozni, míg csúcsforma várható.

Speciális jellegű gyakorlatokként alkalmazták súlyzóval a kézben a különböző ugrásokat, súlyemelésnél a felvételt, a mellről lökést, tarkóból a nyomást és lökést. Eleinte heti 2, majd 3 alkalommal dolgoztak ilyen gyakorlatokkal.

Az ilyen súlyedzéseket 3 csoportba osztották:

1. 55-60 %-os súlyókkal, amikor egy szériában 8-10 ismétlés volt;
2. amikor a súlyok emelésével csökkent az ismétlések száma: pl. 60 %-nál 85 %-nál ötször stb.
3. 5x3x75-80 %-os sullyal.

Egy-egy ilyen típusú edzésnél a következő mennyiséget végezte: 55-60 %-os súlyokkal 6-8 tonnát, a 3. típusnál 2-3 tonnát. Ez az edzőmunka 45-60 percet vesz igénybe, amit azonnal 45 perces játék követ /pl. kosárlabda, ahol sok a futás/.

A képességfejlesztés - ez a legfontosabb tornateremben gimnasztikával, tornaszereken végzett gyakorlatokkal, ritmikus tornával /zenére/ történt: így az ügyesség, erő és megfelelő lazítóképesség egyaránt fejlődik.

A tornateremben különböző gyakorlatokat végeztek még az erő fejlesztésére, valamint a dobóképesség javítására /pl. medicinlabda különböző módon/.

Futóedzések heti egy-két alkalommal szerepeltek mezsei futás formájában. Amikor edzőtáborban volt, beiktattak pl. sífutást is 15 km-es távon.

A technikai munka módszere: tapasztalatok szerint látni lehetett a versenyző kijávitására szoruló hibáját. Ezt a hibát mindekelőtt ki kell elemezni, ami különböző részmozgások formájában lényegesen könnyebb. Hogy ezek a gyakorlatok az erőt is fejlesszék, ahhoz egész éven keresztül alkalmazzuk, illetve ezeket a gyakorlatokat már a felkészítés elején elkezdjük.

### Az I. edzési szakasz heti edzésbeosztása

HÉTFO: erőedzés - játék  
KEDD: technikai munka  
SZERDA: erőfejlesztés, ritmikus torna  
CSÜRÖRTÖK: technikai munka  
PENTEK: pihenő  
SZOMBAT: tornatermi képességfejlesztő edzés és erdei futás.  
VASÁRNAP: pihenő.

### A II. edzési szakasz /két és fél hónapig tart/

Ebben az időszakban folyik a legerősebb munka, heti 4-8 edzés, amelyeknek időtartama 1-1 1/2 óra.

A technika csiszolása mellett a dobóerőt rövidebb ideig tartó, de nagyobb intenzitású gyakorlatokkal igyekeznek növelni.

A csúcsformának 3-4 hónappal való megelőzésére rendkívül sok dobást végeznek a következő formában: férfi gerellyel, másfél kg-os súly dobása gerelyszerűen, 1 kg-os labda dobása és kislabda gerelyszerűen, 1 kg-os gerely, valamint különböző rudak dobása, favágás és különböző kis fácskák dobálása, végül kődobálás.

Mindegyik dobást a befejező "három lépéssel" végzik. A speciális erő fejleszté-



sére igyekeznek a lehető legváltozatosabb módokat kitalálni.

#### A II. szakasz egy kéthetes ciklusa

HÉTFŐ: gerelytechnikai munka,  
KEDD: speciális erőgyakorlatok,  
SZERDA: gerelytechnika és medicinlabda dobások,  
CSÜTÖRTÖK: favágás és dobások férfi gerelylyel,  
PÉNTEK: könnyű szerek és fadarabok dobálása,  
SZOMBAT: gerelytechnika, másfél kilós súly dobása gerelyszerűen,  
VASÁRNAP: pihenő.  
HÉTFŐ: speciális tornagyakorlatok,  
KEDD: pihenő,  
SZERDA: gerelytechnika, favágás,  
CSÜTÖRTÖK: pihenő,  
PÉNTEK: speciális torna, erőgyakorlatok,  
SZOMBAT: súly dobása gerelyszerűen,  
VASÁRNAP: pihenő.

Ezután ismét az I. hét munkája következik. A IV. hét aktív pihenő. Ez sokoldalú másirányú foglalkoztatást jelent.

Ebben az időszakban a munka nagyon széles alapokon nyugszik. Dobásoknál az intenzitás azonban kis-, vagy középserű.

Gerelydobást 40-50-et végeznek, súllyal 50-60-at, kislabdával 60-70-et egy-egy alkalommal. Favágásban 120 ütést. A könnyű szerekkel 20-30-at, de ezeket nagyobb erővel és gyorsabban.

A szabadban végzett sok dobás között futásokkal "pihennek", vagy felugrásokat iktatnak be. Ezeket a gyakorlatokat naponta végzik egymásután és mivel a gerelyvetés technikája előre irányuló mozgás, az ugrásoknál is mindig az előrehaladást tartják szem előtt.

#### III. /verseny/ időszak

Ebben az időszakban az edzések jellege teljesen megváltozik. Száma is csökken: 3-5 lesz. Azok jellege: kisebb intenzitás és nagyobb erőbeadás váltakozása.

Elvek: a gerelydobásokat csak közepes erővel, a technikai állapothoz mérten végzik. Az összes dobásokat továbbra is a befejező három lépéssel hajtják végre. Naponta nem végeznek 15-20 gyakorlatnál többet. Csaknem minden alkalommal szerepel játék, valamint felugrások, hármas, ötös helyből és rohammal is, versényszerűen.

A futásokat lazán közép-erővel és maximális erővel váltakozva végzik. Megmarad a súlyedzés, valamint a speciális torna is.

A versenyek száma nem sok, mivel itt nagy az izomrostok és az ízületek igénybevétele és nagy a sérülési veszély.

A csúcsformát 3-5 hetes ciklusokkal érik el, 4-6 héten keresztül igyekeznek azt tartani, majd két hét nagyon erős munkával ismét elérni, vagy fokozni. Ez a két hét nagyjából megfelel az I., illetve a II. edzési szakasz munkájának.

*Valentin Mazzalitisz:*

## LUSIS EDZÉSE

Lusis jelenlegi eredményeit nagyon nagy ut előzte meg. Fizikailag korábban igen gyenge volt. 1957-ben fejezte be középiskolai tanulmányait és került a rigai Testnevelési Főiskolára. Ott azután megkezdte a munkát jelenlegi edzőjével, Mazzalitisz-szal.

1957-es adatai: testmagassága 175 cm, testsúlya 68 kg. Eredményei: 100 m: 12,8, marasugrás 165, távolugrás 578, gerelyhajítás 48 m.

Korábban súlyzós edzéseket nem végzett, magasugrásban akart versenyezni.

A Főiskola szokatlan volt számára. Inkább a küzdősportok vonzották. Első ízben találkozott a sok gyakorlattal, amelyekkel nehezen boldogult. A Főiskolán a mozgások széles skálája, a nagy fizikai igénybevétel, valamint nagy akarata segítette át a nehézségeken.

Egy év után látszott, hogy nagy eredményekre hivatott. Most már csak rajta állt: elvégezte ennek érdekében az összes kitűzött munkát?

A munkában nem volt semmi titokzatos, vagy speciális. Felhasználták a szovjet, valamint a külföldi edzők tapasztalatait és a saját viszonyainak megfelelően alkalmazták azokat.

Első évben - de azóta is - a sokoldalúságot választották, amikor a gyakorlatok változatosságával az ugróképessége mellett a dobóképességet is fejlesztették. Ez jellemezte a kiegészítő sportok megválasztását is: a legkülönbözőbb játékok mellett az uszás, korcsolya és sízés egyaránt szerepeltek.

A Testnevelési Főiskolának nagy jelentősége volt erejének fokozatos fejlődésében. Nagy gondot fordítottak a gyors erő-fejlesztésre. Sok ugrás és futógyakorlat mellett gimnasztikai gyakorlatokat és kéziszerket is alkalmaztak. Külön hangsúllyal használták ki a labdajátékokat, ami a gyors mozgások mellett az ügyességet is nagymértékben fejleszti. Ezek az alapozás időszakában az összes edzőmunka 28 %-át is kitették.

Igyekeztek a gerelyvetés szempontjából a legmegfelelőbb gyakorlatokat kiválasztani. Az utolsó években a gyakorlatok széles skálája egyre csökkent és egyre speciálisabban haladtak a gerelyvetés felé. Ekkor főleg olyan gyakorlatokat választottak, amik a speciális erőt fejlesztették, de ugyanakkor a gerelytechnika egyes elemeit is tartalmazták, tehát előrevitték a dobómozgást.



A képességek évről évre való növekedését az alábbiak mutatják:

|                | 1957 | 1958 | 1959 | 1960 | 1961 | 1962 | 1963   |
|----------------|------|------|------|------|------|------|--------|
| magassága:     | 175  | 177  | 178  | 180  | 180  | 180  | 180    |
| testsúlya:     | 68   | 74   | 80   | 81.5 | 83   | 83   | 83 kg  |
| 20 m futás:    | 3,2  | 3,-  | 2,9  | 2,9  | 2,8  | 2,8  | 2,8 mp |
| helyből hármas | 800  | 844  | 885  | 923  | 949  | 963  | 989 cm |
| mélyguggolás:  | -    | 120  | 130  | 150  | 165  | 175  | 180 kg |

A legjobb eredményeket 1962-ben érte el. Ezt az évet olyan munkával töltötték ki, ami egy gerelyvetőnek legjobban megfelel. Ebben az évben az egyes erőgyakorlatokban a következőket tudta még:

|                 |         |
|-----------------|---------|
| Nyomásban:      | 100 kg  |
| fekvenyomásban: | 113 kg  |
| szakításban:    | 105 kg  |
| lökésben:       | 135 kg. |

Ez a lista versenyeredményeivel is kapcsolatban van.

Lusis a lehető legsokoldalubbán versenyzett. Az egyes években a különböző számokban az alábbi eredményeket érte el:

|                | 1957  | 1958  | 1959  | 1960  | 1961  | 1962  | 1963  |
|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 100 m:         | 12,6  | 12,3  | 11,8  | 11,5  | 11,2  | 11,2  | 11,5  |
| távolság:      | 577   | 626   | 672   | 691   | 711   | 717   | 672   |
| súly           | 10,91 | 11,17 | 11,77 | 13,24 | 14,06 | 15,83 | 15,16 |
| tízpróba       | -     | -     | 5649  | 6596  | 7120  | 7769  | 7342  |
| gerely:        | 48,17 | 63,31 | 72,63 | 74,89 | 81,01 | 86,04 | 79,55 |
| gerely átlaga: | -     | 57,77 | 64,35 | 69,90 | 73,95 | 80,19 | 79,55 |

Évi edzéssterhelése is évről évre növekedett. A legnagyobb 1962-ben volt, amikor az Európabajnokságra készültek. Ekkor megnövekedett a heti edzések száma is: a korábbi 3-4-ről 5-7-re emelkedett.

A következő táblázat a különböző években a decembertől áprilisig tartó alapozási időszakban végzett edzésszámot mutatja, míg alatta az azévi gerelyvető, illetve más számokban való indulást jelzi:

|                  | 1958 | 1959 | 1960 | 1961 | 1962 | 1963 |
|------------------|------|------|------|------|------|------|
| edzésszám:       | 65   | 94   | 110  | 124  | 122  | 92   |
| gerelyverseny:   | 10   | 16   | 25   | 16   | 14   | 19   |
| más versenyszám: | 19   | 24   | 57   | 52   | 9    | 12   |

1960-ban pl. összesen 82 versenyszámban indult. Az állapítható meg, hogy gerelyvetésben egy évben 18 versenyen kell indulni a csúcspont eléréséig. 1962-ben ezt nem tudta véghezvinni, mert az Európabajnokságra való készülés miatt igen nagy intenzitású munkát végzett és nem versenyezhetett annyit. Így ezt az évet a legutolsó versenyén elért legjobb eredményével fejezte be. Valószínűleg jobb eredményt is fel tudott volna még mutatni.

Az edzésgrafikonból az olvasható le, hogy a legnagyobb terhelést januárban kapta, majd ez a versenyzési időszakig fokozatosan csökkent, amikor csaknem egy színvonalon haladt. Az alapozás és a versenyzési időszak összehasonlításából kiderül, hogy az alapozáskor végzett munka lényegesen nagyobb. A versenyzési időszakban az alapozó munkának 1/5-ét, 1/8-át végezte.

A terhelés és a gerelyeredmények havi átlagának összehasonlító grafikonján látni lehetett, hogy a versenyzési időszak elején, amikor a terhelés lecsökkent, a gerelyeredmények átlaga lényegesen emelkedett. Ez az átlag júniusban 82 méterig felment, majd ismét csökkent, végül a legmagasabb októberben volt.

1962. augusztusában speciális munkát végeztek. Ez szerintük azt eredményezte, hogy továbbiakban az év végéig nagy formában volt az EB után is.

Az 1963. évi munka Lusinak nem volt tipikusan jó, mert erősen csökkentették az előző évi terhelést /akkor nagyon erős volt/ és az olimpiai felkészülésnek ez volt az első éve. A tervezett munkát sem végezte el teljesen. Ugy akarták ezt felépíteni, hogy a speciális fizikai képességeket nagymértékben fejlesszék, de a sérülés ezt felborította. Ez volt az eltérés oka. Csaknem egy hónapig nem dolgozhatott. Ez kihatott az év további munkájára.

Ennek ellenére Lusis az egész versenyzési évben jó volt. Jobb, mint a korábbi években, ami felvetette annak lehetőségét, hogy ez gerelyvetésben is megmutatkozik. Júliusban azonban részt vett egy versenyen, ahol megsérült a emiatt kiesett szokott edzésmunkájából. Csökkenteni kellett az edzésszámot. A továbbiakban már visszaesett.

Ezután Mazzalitisz beszámolt az 1962 évi felkészülésről:

Az egész évet három szakaszra osztották:

- I. Alapozás;
- II. Versenyzési időszak;
- III. Átmeneti időszak.



Alapozáskor igen sok gyakorlatot használtak fel, amelyekre később a speciális munkát építik fel és megalapozzák a speciális képességeket is.

Sok időt fordítanak a technikai gyakorlatokra. Minden időszakban megvolt a technikai fejlesztés célja. Míg a versenyszakban gerellyel dobáltak többet, máskor a dobásokat inkább más szerekekkel végezték. Ezeket a dobásokat egy és két kézzel egyaránt végezték.

December 1-től április végéig terjedő alapozáskor az egyes edzési munkákból a következőket végezték:

|                         | 1960-ban | 1961-ben | 1962-ben |
|-------------------------|----------|----------|----------|
| súlyemelés tonnában:    | 131,5    | 204,8    | 452,8    |
| rajtok száma:           | 254      | 389      | 338      |
| vágtafutás méterben:    | 13,770   | 24,780   | 24,610   |
| játék percben:          | 1,647    | 4,295    | 3,205    |
| súlydobás gerelyszerűen | 100      | 130      | 1,362    |
| baltacsapás:            | -        | 1,330    | 2,895    |
| gerelyvetés:            | 1,599    | 1,800    | 828      |

Mazzalitisz külön kiemeli a baltával végzett gerelyszerű mozgást, ami - véleménye szerint - nagyon fejleszti a gerelyhajítás technikáját, amellelt a speciális erő fejlesztésére is igen alkalmas. /Erről a külön feltett kérdésekre elmondotta, hogy 3 kg-os baltával a kidobás szögének megfelelően a fej fölé előre elhelyezett farönkre mérik a csapásokat./

Elgondolásuk végrehajtásához az egész évi munkával kapcsolatosan az általánosan elfogadott elveket vették alapul.

Alapozáskor egy edzés általában 2 óráig tartott, míg ez a versenyszakban egymásfélre csökkent.

Decemberben 25, januárban 26, februárban 23 edzést végzett.

#### Milyen gyakorlatokat alkalmaztak?

Rövidtávutást egész éven át. Alapozáskor heti 2 rajtot /10-15 db egy edzésen/. Ezeket nyáron is fenn akarták tartani, de a sűrű edzőtábor miatt nem sikerült megvalósítaniok.

A sprinttávokat váltogatták. Figyelembe vették a tízpróbában szereplő 400 és 1500 métert. Sok ugrás is szerepelt, különösen a távolugrás, de alkalmazták a hármasugrást.

Súlyzógyakorlatok: alapozáskor heti 2 alkalommal végeztek külön súlyzós edzést.

Kétféle edzéstípust alkalmaztak:

#### I. Klasszikus gyakorlatokat

nyomás, lökés, szakítás, nagy illetve maximális terheléssel és ezeket váltogatták.

#### A II. edzéstípus szériás gyakorlatokból állt.

19 tipikus gerelyhajító gyakorlatot vettek, amiknél a súlyok nagysága 50-60 kg volt. /Ennek ellenére Lusis ezt könnyen végezte./

Télen az edzésterhelés igen magas volt; tavaszra csökkentették. Így pl. januárban még 141, februárban 85, márciusban 50, áprilisban 22 tonnát emelt.

A továbbiakban is a hét egyik napján a klasszikus gyakorlatokra irányították a figyelmet, de a legfontosabb gyakorlatuk a lökés volt. Ez egész éven át az erőképesség fenntartását szolgálta.

Lusis edzésében igen nagy szerepet kapnak a sportjátékok, - mint arra már korábbiakban hivatkoztam - mivel ezek révén edzője nagyon sok képesség fejlődését véli elősegíteni. Egy-egy alkalommal ezek a játékok 80-90 percig is tartottak. Helyet kapott közöttük a labdarúgás, kosárlabda, röplabda.

Dobások sullyal és nehézlabdával: /gerelyszerűen/ szintén heti 2 alkalommal szerepelnek és nyáron a gerelytechnikai munkát követik. Különösen az egykézzel való súlydobást tartják fontosnak, mivel ez nagyon közel áll a gerelyvetés mozgásához, így annak technikáját is fejleszti. Ennek könnyebb sullyal végzését hasznosabbnak tartják, mint nehézbel, mert az gyorsabban fáraszt és rontja a mozgást is. Ilyen dobásokat Lusis már 1962-63-ban is végzett /30 dobás/ heti két alkalommal a már említett hármaslépéssel.

A dobások ereje és távolsága a munka előrehaladása folytán egyre nőtt. Az alapozás elején pl. közepes erővel folytak, míg február-márciusban már majdnem teljes erejűekké váltak.

A "favágást" baltával heti 1-2 alkalommal /100 csapás/ végezték. A tulajdonképpeni gerelyhajítást csak februárban kezdték, amikor a technikai munka említett módzataiban már eléggé előrehaladt. Előbb heti egy, majd három alkalomra emelték az edzésszámot; ezt a továbbiakban egész évben megtartották. Általában az említett hármaslépéssel és teljes rohammal egyaránt 30 dobás szerepelt. A dobások intenzitása a felkészültségi foktól, illetve a feladatoktól függően változott.

Az átmeneti időszakban olyan munkát végeztek, ami aktív pihenésül szolgált: sok játékkal, erőgyakorlatokkal, valamint technikát utánzó gyakorlatokkal tarkították.



Gerelyhajítás ebben az időszakban nem szerepelt.

Végül pár szót Lusis technikájával kapcsolatos elképzelésekről. Néhány tipikusan jellemző kép bemutatásából is látszik, hogy Lusis rohamánál és dobásánál minden erővel előre törekszik. Az utolsó lépésnél "vállal áll a dobás irányába" és ivét átviszi a bal lábára. A felvételnél végrehajtott dobása 82 méteres volt. A természetes hibák is láthatók. De az is kitűnik, hogy dobásába minden erejét beleadja. Fő törekvése: dobáskor igyekszik lábait minél tovább a talajon tartani. Ennek érdekében nagy gondot fordítanak a lábai erősítésére és gyorsaságának fejlesztésére. Igen nagy szerepe van a jobb lábnak, mivel az eldobáskor a gyors nyújtást előre-felfelé végzi, de ugyanakkor foglalkozik a bal lábbal is, amelynek kitámasztása nem engedi a súlypont korai előreszaladását. Ezt a mozgást edzéseiben külön is gyakorolja.

Technikai tekintetben Lusisnál egy érdekesség fedezhető fel. Az ugynevezett "előkészítő jelet" a szokástól eltérően nem a bal, hanem a jobb lábával éri el. Ezt az előkészítő módjának eltéréseivel indokolják.

Végül szeretném ismertetni Lusis 7769 pontos tizpróba-részeredményeit és mellette az egyes számokban az egyéni csúcsát is. Ezt egyik magánbeszélgetésünkön sikerült edzőjétől megtudnom. Könnyen lehetséges, hogy a tokiói tizpróba bajnokságon találkozni fogunk vele. Mindenképpen tanulságos lehet ilyen versenyző értékelése szempontjából.

| versenyszám: | tizpróbában: | egyéni csúcsa: |
|--------------|--------------|----------------|
| 100 m:       | 11,2         | 11,2           |
| távolugrás:  | 717          | 717            |
| súlylökés:   | 14,83        | 15,16          |
| magasugrás:  | 190          | 192            |
| 400 méter:   | 51,8         | 51,8           |
| 1100 gát:    | 15,5         | 15,5           |
| diszkosz:    | 37,56        | 41,68          |
| rudugrás:    | 360          | 380            |
| gerelyvetés  | 81,04        | 85,04          |
| 1500 m:      | 4:50,3       | 4:39,6         |

1962-ben: 7769 pont

## 1. A futásokkal kapcsolatos előadások

### 1. ZABRJSORSZKIJ: A rövid távfutás

A lengyel vágtázókkal 3 évvel ezelőtt kezdtek meg egy kísérletsorozatot. Akkor abból az álláspontból indultak ki, hogy összehasonlítást végeztek a 10 legjobb európai és 10 legjobb lengyel vágtázók eredményei között. Az az összehasonlítás igen szomorú képet mutatott a lengyel vágtázókra. Az eredmények összehasonlításán kívül /melyet egy speciális és általunk nem ismert táblázat alapján végeztek/ azt is megvizsgálták, hogy a különböző országokban van-e olyan "iskola", van-e olyan módszer, amely magyarázatot ad az illető ország jó vágtázó eredményeire. Mivel ilyen módszerrel nem találkoztak, arra a megállapításra jutottak, hogy az egyes országokban lévő kiváló eredmények nem egy meghatározott edzőmódszer következményei, hanem az egyének kiváló adottságaiból keletkeznek.

Ezek után központilag kidolgozták a felkészülés elvi menetét, majd a kiválasztott versenyzőket külön-külön csoportba osztották. Ezek a csoportok a központilag kidolgozott elvek alapján azután önállóan kezdték meg munkájukat. Az 1963. évi eredmények már a csoportok munkáját igazolták, - az összehasonlítás alkalmával lényegesen kisebbek voltak az eltérések.

Az előadó csoportjába 18 fő tartozott, Ebből jelenleg 10 fő az élvonalba tartozik és állandó válogatott is. A többi csoport is /vannak speciális csoportok, és ezek más elvek alapján készülnek fel/ igen jó eredményt ért el, különösen a gátfutók. Ugyanakkor azonban azok az elvek, melyek az alábbiakban kerülnek sorra, csak a 20 éven felülieknél vált be. Az ifjúságiaknál változtatniuk kellett úgy, hogy több játékos elemet iktattak be.

### Csoportjának felkészülési módszere:

Felkészülésük során az alábbi alapképességek fejlesztését igyekeztek megoldani:

1. általános erőképeség
2. gyorsasági erőképeség
3. erő, állóképesség.

A különböző képességek fejlesztésénél azonban ügyeltek, hogy a gyakorlatokat úgy állítsák össze, hogy azok egyszerre több képesség fejlesztését is biztosítsák. Ugyanakkor a futás technikai elemeit is lehetőleg magukba foglalták. Ezáltal a technika javulását is szolgálták. Tehát lényegében komplex megoldásra törekedtek.

Az erő fejlesztésénél - mivel nincs birtokukban a Korobkov által ismertetett erőfelmérés készülék - a kapott adatok nem 100 %-osak.



Először mindenkivel több alkalommal próba-emeléseket végeztek. 2-3 edzés után határozzák meg a kezdő súly nagyságát, úgy, hogy a felmért maximális eredmény 50 %-át veszik kiindulási alapnak.

Az első erőedzéseket igen nehezen viselték el a versenyzők, a későbbiek során egyre könnyebben. Természetesen minden versenyző a saját teljesítményének megfelelő súlyokkal végezte az egyes gyakorlatokat. Az összeállításnál arra is figyeltek, milyen sorrendben mozgatják meg az egyes izomcsoportokat. A hosszabb ideig tartó gyakorlás közben a versenyzőket állandó ellenőrzés alatt tartották. Ahol szükség mutatkozott, az egyéneknek megfelelően változtatták a terhelés nagyságán.

Az egyes erőfejlesztő gyakorlatokat hosszabb ideig végzik. Általában a súlyok nagyságát ritkán növelik, s a gyakorlatok hatásosságát úgy biztosítják, hogy meghatározott idő alatt ugyanazt a gyakorlatot többször végzik.

Tekintve, hogy vágtázókról van szó, ezért azon izmok erejét, melyek a gyors előrehaladást biztosítják, nagymértékben fokozzák. Ugyanakkor azonban azt az elvet vallják, hogy csak akkora erőt fejlesszenek ki, amekkora a jó eredmény eléréséhez szükséges. Akinek ez az ereje megvan, az tartsa meg s ilyen esetben további erőfejlesztésről már nem beszélnek, hisz speciális erő kell, ha tovább fejlesztenék az erőt, az már súlygyarapodást eredményezne /hypertrofia-növekedés/ s ez káros a vágtázókra.

Akiknél nincs meg ez az erő, akiknél a súly és a magasság aránya nem megfelelő, azoknál évről-évre emelik a súlyemelés nagyságát - sőt ilyen esetben az egyes izmok erősítésének fokozására I. C. gyakorlatokat is beiktatnak.

Megjegyzésem: erőmérőjük nincs, tehát ez a megállapításuk is szubjektív adatokra támaszkodik.

Jelenleg a lengyel vágtázók a versenyidényben nem végeznek erő-gyakorlatokat, de az olimpia befejezése után itt is előbbrelépnek és versenyidényre is kikísérletezik az erősítő munka milyenségét és mennyiségét.

A ruganyosság fejlesztésére szintén nagy figyelmet szentelnek. Ennek érdekében speciális összeállítású ugró-gyakorlatokkal kísérleteznek. Ezek az eredmények nem voltak kielégítőek. Mindenesetre azonban arra törekedtek, hogy az egyes ugrásokat minél gyorsabban hajtsák végre, s az ugrások befejezésének pillanatában a futók mindig lábujjhegyig kinyulva szakadjanak el a talajtól. A különböző szökdelési gyakorlatokat zömmel az alapozó időszakban végzik, a későbbiek során egyre csökken, majd teljesen elmarad.

A technika fejlesztésére minden időszakban nagy súlyt fektetnek. Az erősítő és a ruganyosságot fejlesztő gyakorlatokat is úgy állítják össze, hogy azok a technika tökéletesítését biztosítsák. Ezenkívül a különböző /dzsogg, szkip stb./ futóiskola gyakorlatokat minden időszakban sokszor végzik. Ügyelnek azonban arra is, hogy az ilyen gyakorlatokat mindig más és más ritmusban végezzék a versenyzők.

A gyorsasági erőképesség fejlesztését a már ismertetett gyakorlatok segítségével oldják meg, tehát úgy, hogy az adott gyakorlatot maximális gyorsasággal hajtják végre. Ha súlyos gyakorlatokról van szó, akkor a súly nagyságát kicsiben határozzák meg.

Az erő-állóképesség növelése érdekében kezdetben többször végzik a gyakorlatokat. A későbbiek során az egyes meghatározott számú gyakorlatok közé kisebb szüneteket iktatnak be, azaz a pihenési idő csökken.

A lengyel vágtázók futómunkáját az alábbiak jellemzik:

1. Az alapozó időszakban vágtázóik mezeiznek. Futásuk azonban nem egyhangú. A távokat váltakozó iramban futják le. Sokat futnak erdőben is. Általában ez a munkájuk fartlek szerű futás.

2. Általában nagy súlyt helyeznek a gyorsasági állóképesség magasfoku kialakítására. Ennek érdekében 150-300 m-ig terjedő futásokat végeznek. Kezdetben az össz-méterszám 2.000-2.500 m. Természetesen, az ismétlések számának meghatározásakor és az erősség fokának megszabásakor mindig tekintetbe veszik, hogy kiről van szó. A későbbiek során az összméterszám 800-1.000 m-re csökken. Ebben az esetben viszont az intenzitást nagymértékben növelik s mint bevált módszert alkalmazzák, hogy a résztávok közötti 3 perces pihenőt lecsökkentsék 2-2 1/2 percre. A pihenési idő eltávolítását nagyon fontosnak tartják. A 10,3-10,5 mp-es futótól az alábbi eredmények elérését tartják fontosnak:

150 m 16,0 mp, 300 m 22, - mp, 250 m 29 mp, 300 m 35 mp.

3. A gyorsasági munkánál a térdelőrajtból történő 20-60 m-es résztávok többszöri lefutását alkalmazzák.

Végezetül ismertetett néhány felkészülési ciklust. Így pl.:

#### 4 napos ciklus az alapozásban

- 1 nap erő-gyakorlatok
- 2 nap ruganyossági gyakorlatok
- 3 nap gyorsasági-állóképességi futások
- 4 nap pihenő.

#### 7 napos ciklus versenyidényben

- 1 nap pihenés, ha előző nap verseny volt,
- 2 nap gyorsasági munka
- 3 nap gyorsasági-állóképességi munka



- 4 nap pihenés
- 5 nap gyorsasági munka
- 6 nap pihenés
- 7 nap versenyzés

## 2. TOSNAR: A cseh vágtázók felkészüléséről

Az évi edzést négy szakaszra osztják. Elveikben és felosztásukban is megegyeznek a nálunk is használatos beosztással.

### heti beosztás

- |                             |                   |
|-----------------------------|-------------------|
| 1 nap pályán hosszabb távok | 5 nap termi edzés |
| 2 nap termi edzés           | 6 nap pálya edzés |
| 3 nap pálya-edzés           | 7 nap pihenő      |
| 4 nap pihenő                |                   |

### heti beosztások

### formába hozás

- 1 nap rajtok, rövid futás, váltás
- 2 nap rajtok, hosszabb futás
- 3 nap 100 m szériákban + erő-gyakorlatok
- 4 nap pihenő
- 5 nap rajtok, váltás, rövid és hosszú résztáv
- 6 nap 100 m szériákban
- 7 nap pihenő

### Versenyszakaszok

- verseny
- könnyű futás vagy pihenő
- rajt, váltás, erő-gyakorlatok
- átmozgatás, vagy pihenő
- rajt, rövid résztáv
- pihenő
- keves gimnasztika

Az edzések anyagát 4 csoportra osztják fel.

1. Rövid futások 120 m-ig. A széria szám és erőssége változtatásával.
  2. Hosszu futások 600 m-ig. Legtöbbet a 400 m-t használják. A szériát és erősséget itt is variálják.
  3. Speciális gyakorlatok. Ide sorolják a gimnasztikát, ugrásokat és erőgyakorlatokat. Egy edzésen 6 gyakorlatot vesznek, szériák 2 x 10 vagy 3 x 7 circuit módszerrel dolgoznak.
  4. Kiegészítő gyakorlatok. Labdajátékok, uszás, sizés stb.
- Az ellenőrzéseket általában a könnyített 4-ik héten végzik.

## 3. KAZANCEV: Hosszutávfutók edzése

A szovjet futók évente az edzések számának és intenzitásának fokozásával igyekeztek eredményeiket fokozni. Ez azonban a végtelenségig nem mehet s így módszereiken változtattak.

A versenyzőknél változatlanul az állóképességet, s egyuttal a gyorsaságot is fokozták. Arra törekednek, hogy a résztávok szorzószámának megmaradása mellett, azok erősségi foka egyre nagyobb legyen, valamint a köztük lévő pihenő idő is egyre csökkenjen.

Igy a hosszútávfutók változatlanul állóképesekek maradnak, ugyanakkor gyorsabbak is lesznek és eredményiskálájuk is szélesebb lesz, pl.:

|             | <u>1.500 m</u> | <u>5.000 m</u> | <u>10.000 m</u> |
|-------------|----------------|----------------|-----------------|
| Holberg     | 3,38,5 mp      | 13,35,2 mp     | 28,48,5 mp      |
| Bolotnyikov | 3,46,0 mp      | 13,38,0 mp     | 28,18,2 mp      |
| Gradotszki  | 3,41,6 mp      | 13,44,0 mp     | 28,37,0 mp      |
| Tyurin      | 3,45,4 mp      | 13,48,2 mp     | 29,23,6 mp      |
| Ivanov      | 3,48,0 mp      | 13,49,2 mp     | 28,48,6 mp      |

Az általános képességek közül az erő-állóképesség a legfontosabb. Ezért sűrűn használunk más jellegű neheztett futásokat is pl. homokban vagy hegynek felfelé történő futásokat. Ezenkívül erősítő gyakorlatokat is alkalmaznak, ezeket homokzsákokkal végzik.

A futás technikája hasonlít a középtávfutáshoz, ugyanakkor az egyéniségeknek megfelelően láthatunk erőfutást és könnyebb futást.

A technikát rendszerint az egyén és az illető ország iskolája szabja meg. Így Kuc és Bolotnyikov inkább az erő-tipushoz tartozik. Náluk az elrugaszkodás nagy erővel történik, a repülés alatt azonban el tudnak lazulni s így futásuk harmonikus marad.

A többiekére /lengyel, francia, magyar futók/ inkább kisebb ellépés jellemző. Így távközben több lépést tesznek meg, iramuk egyenletes. Ezt a technikát tempó-technikának is lehet nevezni.

Ivanov és Tyurin /az előző versenyzői/ is jó eredményeket értek el. Technikájuk azonban más, mint a többi kiváló futóé. Tempójuk távkörben változik, lépéshosszuságuk szintén változik, attól függően, hogy milyen a csoportok tempója. /Ivanov a 13,49,2-es idejét 187 cm-es lépéshosszal átlaggal futotta./

Ivanovnál a karmunka nem jó, ezenkívül a lelépése is messze a súlypont előtt történik. Tyurinnak a ritmusa jó, futására robbanékonyasága jellemző, a repülés alatt el tud lazulni.



### Eredményeik:

|        | súly. | 100 m    | 400 m   | 800 m   | 1500 m  | 3000 m    | 5000 m     | 10.000 m   |
|--------|-------|----------|---------|---------|---------|-----------|------------|------------|
| Ivanov | 1937  | 11.8 mp  | 52.0 mp | 1.55 mp | 3.48 mp | 8.08.2 mp | 13.49.2 mp | 28.48.6 mp |
| Tyurin | 1937  | 12.- mp  | 53.- mp | 1.55 mp | 3.45.4  | 8.05.0 mp | 13.48.2 mp | 29.23.6 mp |
| Ivanov | súly  | magasság |         |         |         |           |            |            |
|        | 64 kg | 174 cm   |         |         |         |           |            |            |
| Tyurin | 70 kg | 182 cm   |         |         |         |           |            |            |

### Edzésük:

Évi edzésükre a komplex edzés jellemző; évszakonként más, más képesség fejlesztése dominál. Az edzésük ciklikus.

Alapozás: fizikai képességek, technika kialakítása

Versenydíszak: sport-forma magas szintjének biztosítása

Átmeneti időszak: kis pihenővel a képességeket meghatározott szinten tartani

Alapozás: 6 hónapos dec-máj. végéig. Cél: megfelelő komplex képességű alap lerakása és az akarat megalapozása.

5-6 edzés kezdetben, ezek szabadban és teremben vannak. Az edzések időtartama 2-3 óra. Az üsszfutás km-ben igen nagy, ezt azonban közepes intenzitással futják.

Az alábbi futásokat variálják:

1. 4-6 órás sífutás /másnap pihenő/
2. 2 órás futás hegyes erdőben
3. szakaszos edzés /ált. 200 gyors, 200 lassu/
4. 50-800 m-ig intervall, futások
5. 2 km-es futások tempó változásokkal
6. a termi edzésen szertorna, akrobatika, kis súlyzók, medicinlabda, páros gyakorlatok, valamint sok játék szerepel, ezeknél a morál javítására is ügyelnek. Ezenkívül a súlyemelés klasszikus gyakorlatai, ált. és spec. ugrások és sok szkip.

A lábízület mozgékonyasága érdekében sok lazító gyakorlatot végeznek.

Tavasszal a futás-gyakorlatokat magasabb intenzitással erdőben és parkokban végzik. Az edzések időtartama 1 1/2-3 óra. A résztávok már a gyorsaság fokozottabb fejlesztését is biztosítják 5 x 200, 15 x 400, 5 x 200 lassufutás.

Használják a váltakozóiramu futást is pl.: 12-16x600, 5x400, 3x200

Az ellenőrző futásokat 2-3.000 m-en tartják, a versenynek megfelelő gyorsasággal.

A versenydíszak. Igyekeznek a legnagyobb versenyekre időzíteni. Nagy verseny előtt résztáv-versenyeken indulnak. Igyekeznek versenyzőiket taktikailag is, küzdőképesség szempontjából is jól felkészíteni. Taktikailag minden versenyre jól felkészülnek.

Általában intervall jellegű edzéseket tartanak sok 800-1200-2000 m-es résztávot is futnak, valamint meghatározott idő alatt ismételt résztávokat, pl. 2,36 mp alatt kétszer 1000 m.

Az állóképesség érdekében hosszabbtávú futásokat tempóváltoztatásokkal, mezei futást sok lejtős résszel.

A gyorsaság érdekében az edzés elején igen sok rövidebb résztávot futnak.

Ivanov heti ciklusa:

- 1 nap könnyű mezei
- 2 nap 1x2000 méter 5,18 mp, 400 m könnyen 1x1000 m, 2,36 mp, 400 m könnyen 5x400 közben 100 m lassan /61-62, 8-58-58-57 mp-esek/
- 3 nap bumbli könnyű edzés
- 4 nap pihenő
- 5 nap 2x400 56 mp-es
- 6 nap verseny

Átmeneti időszak-ban a futás mennyisége és intenzitása is csökken, hetente 4-6 edzést tartanak. Sokat játszanak.

## II.

### 1. POPOV: A távolugrás problémái

A fiatal, jó megjelenésű és végtelenül szimpatikus szovjet edző előadása során első-sorban Ter Oveneszjan és Scselkanova edzésével kapcsolatos problémákat boncolgatta. Ugyanakkor azonban kihangsúlyozta azt is, hogy a két említett versenyző edzéséből visszatükröződő általános elvek alapján készülnek fel többi távolugróik is. A felkészülésekben mutatkozó eltérések az egyéniségek különbözőségéből származnak. Epp ezért két versenyzőjének felkészülési menetét is kritikus szemmel kell vizsgálni, mert versenyzői igen szerencsés alapadottságokkal rendelkeznek. A megfelelő alap gyorsaság és alap-erőképességen kívül mindketten sokoldalúan képzetek s ugyanakkor jó mozgáskészséggel is rendelkeznek.



Ilyen magasfokú előképzettség után is Scselkanova 5 évi, Ter Oveneszjan pedig 8 évi munka után érte el kiváló eredményét.

Az évi felkészülés megtervezésénél két alapvető tényezőt vesznek figyelembe:

1. milyen szinten állnak különböző fizikai képességek terén;
2. milyen a technika /itt különböző versenyeken készült igen sok filmfelvétel alapján, gondos elemzés után határozzák meg, hogy melyik területen szorul javításra még technikájuk. Mit hajtanak jól végre, mit kell tovább tökéletesíteni, s melyek azok a hibás mozdulatok, melyeket ki kell küszöbölni mozgásukból./.

A fizikai képességek továbbfejlesztésének meghatározásánál az 1937-ben született Scselkanovánál és az 1938-as születésű Ter Oveneszjannál az alábbi adatok álltak rendelkezésre az 1963-as versenydíj előtt.

|                        |              |        |         |            |          |             |
|------------------------|--------------|--------|---------|------------|----------|-------------|
| <u>Scselkanova:</u>    | testmagasság | súly   | 30 m    | 60 m       | 100 m    | 200 m       |
|                        | 166 cm       | 56 kg  | 3,9 mp  | 7,1 mp     | 11,6 mp  | 24,2 mp     |
| <u>Ter Oveneszjan:</u> | 186 cm       | 76 kg  | 3,8 mp  | 6,8 mp     | 10,4 mp  | 21,7 mp     |
| <u>Scselkanova:</u>    | magas        | rud    | nekifut | gyorsasága | guggolás | összet.ver. |
|                        | 166 cm       | -      |         | 9,5 m/ser  | 90       | 4863 pont   |
| <u>Ter Oveneszjan:</u> | 200 cm       | 430 cm |         | 10,- m/ser | 155      | 7184 pont   |

Ugy gondolom, ezek az adatok híven visszatükrözik azokat az edzési alapelveket is, melyeket Popov így foglalt össze:

#### Edzési alapelvek:

1. sokoldalú képzés
2. a gyorsaság, az erő és az állóképesség komplex fejlesztése
3. koordinációs készség, mozgékonyág kifejlesztése.

Ezen fő edzési alapelvek megtartását, valamint a terhelés nagyságának növekedését heti ciklusokban határozzák meg.

A már említett két versenyző heti ciklus-beosztása a három fő időszakban a következő:

|                          | Dec.-Márc. |   |   |   |   |   | Ápr.-Máj. |   |   |   |   |   | Jun.-Okt. |   |   |   |   |   |   |
|--------------------------|------------|---|---|---|---|---|-----------|---|---|---|---|---|-----------|---|---|---|---|---|---|
|                          | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ál.hat. gyakorlatok      |            |   | x | x |   |   |           |   | x |   |   | x |           | x |   | x | - |   | x |
| fut. gyakorlatok         | x          | x | x |   | x | x | x         | x |   | x | x | x | x         | x | x | x | - | x | x |
| ugró gyakorlatok         | x          | x |   |   | x | x | x         | x |   |   | x | x | x         |   | x |   | - | x |   |
| spec.hatásu erő gyak.-ok | x          | x |   |   | x | x | x         |   | x |   |   |   |           | x |   | x | - |   | x |

Természetesen, az egyes időszakokban és hetenként is más-más lesz a terhelés nagysága és a különböző gyakorlat-csoportok egymáshoz viszonyított %-a is más és más.

A terhelés nagyságának meghatározásánál azonban a már említett komplex képességek magas szintje nélkülözhetetlen a technika magas szintű elsajátításához.

#### Általános hatásu gyakorlatok:

1. különböző gimn. gyakorlatok /szer nélkül és szerrel/
2. talajtorna
3. szertorna
4. különböző formájú és nagyságú szerekkel végzett dobások
5. páros gyakorlatok
6. szakítási gyakorlatok
7. lökési gyakorlatok
8. ugrások súlyzókkal
9. akrobatika
10. gátfutó gyakorlatok
11. uszás
12. sizés
13. különböző labdajátékok

Megjegyzés: amint a felsorolásból is látható, Popovék olyan gyakorlatokat is, mint pl. szakítás, lökés vagy súlyzókkal végzett ugrási gyakorlatok - az általános hatásu gyakorlatok közé sorolnak.

Futó-ugró gyakorlatok: Ezeket a gyakorlatokat úgy igyekeztek összeállítani, hogy a gyorsaság és ugrókészség növelésén kívül a technika fejlesztését is biztosítsák.

1. Dzsoggolás-szkipplés /helyben és tovahaladással/, ezeknél a gyakorlatoknál a lépés aktív végrehajtására fordítottak nagy gondot.
2. futás 50-200 m-ig hullámzó gyorsasággal
3. rajtok 20-300 m-ig
4. nekifutás gyakorlatok, de a normálnál 2-4 lépéssel hosszabb távról
5. gátfutás különböző magasságú és távokú gátokkal /láb és kéz gyorsabb mozgását segítik így elő/
6. utánzó mozgások:



- a/ helyből felugrás
- b/ 2-4 lépésből valamilyen tárgy átugrása
- c/ felakasztott tárgy megérintése kézzel, térdel, vállal /a felugrás 2 m a tárgy előtt/
- d/ bakra, asztalra felugrások
- e/ helyből felugrás
- f/ lengő gyűrűn végzett gyakorlatok
- g/ emelkedőnek végzett felugrás
- h/ emelkedőről mélyebb részre ugrások
- i/ 6 futólépésből lécc felett való átugrások /a lécc magasságának változtatásával a felugrás szöge is változik, mert elugrás helye ugyanaz marad/

7. távolugrás 6-8-12 lépésről

8. távolugrás 14-18-22 lépésről /Ezeknél úgy szokták végrehajtani az ugrásokat, hogy 5-6-8 lépésről 2-2 ugrást végeznek, majd 10-12 lépésről 8 ugrást./

A technikát csiszoló gyakorlatoknál két szempontra ügyelnek elsősorban:

- 1. a nekifutás gyorsasága az adott távon maximális legyen,
- 2. a felugrás minél rövidebb ideig tartson.

Itt szeretném megjegyezni, hogy a technikával kapcsolatos feltett kérdésekre Popov az alábbi válaszokat adta:

- 1. nekifutás közben mindig a maximális sebesség elérésére törekszenek,
- 2. az utolsó két lépésben készítik elő a minél gyorsabb felugrást
- 3. felugrás közben 1/2 m/sec sebesség veszteség van
- 4. a felugrási szög 19-23° között mozog
- 5. a sulypontemelkedés legmagasabb pontja repülés közben Scselkanovánál 45 cm körül mozog

Ter Ovenesziánál 46-48 cm körül /egyszer 68 cm volt/, ha túlságosan nagy az emelkedés, akkor a vízszintes sebesség-veszteség nagyobb lesz.

6. a nekifutás hossza Boston 19 futólépés

Ter Oveneszián 20 futólépés + előtte 4 járólépés  
Scselkanova 18 futólépés /16 volt, ezt megemelték, de 20-ra kellene növelni/  
általában a 20-22 lépés a legjobb.

7. Talajraérést külön oktatják két gát segítségével.

Speciális hatású erősítő gyakorlatok: A speciális gyakorlatok zömét különböző nagy-súlyú sulyzókkal végzik.

- 1. padon állva a lábujjakon támaszkodva /sarok lejjebb van/ lábujjhegyre emelkedés
- 2. felugrás mély guggolásból úgy, hogy egyik láb magasabban támaszkodik,
- 3. páros lábról felugrás teljes kinyúlásig mély guggolásból
- 4. padra fellépés lábujjhegyre emelkedéssel
- 5. harántterpeszben lábtartáscserék a csipő előrenyomásával
- 6. két padon állva mély guggolásból a sulyzóval felállás
- 7. mély és közepes guggolások sulyzóval
- 8. lejtőn állva közepes guggolásból lábujjhegyre emelkedés
- 9. közepes guggolásból lábujjhegyre emelkedés a csipő előretolásával
- 10. hátsó fekvőtámasz, láb magasan, ebből csipő leengedése és felemelése - kitolása
- 11. combemelések lábfejre akasztott sulyzóval
- 12. törzskörzések sulyzóval
- 13. szerekekkel végzett törzsgyakorlatok
- 14. padokon végzett törzsgyakorlatok
- 15. fekvésből felülések
- 16. ugrások szerekre fel és le
- 17. emelkedőről végzett felugrások
- 18. függésben végzett különböző gyakorlatok
- 19. futás karmunkája sulyzóval
- 20. lábon sulyzóval futó gyakorlatok
- 21. rajt gyakorlatok emelkedőnek.

Ezeknél a gyakorlatoknál az a cél, hogy minél gyorsabban hajtsák végre, ugyanakkor azonban a technikai végrehajtásra is nagy figyelmet fordítanak.

A gyakorlatokat kis sulyval 10-szer végzik  
közepes sulyval 3x5-ször végzik  
nagy sulyval 1 vagy 2-szer végzik.

Ügyelnek arra is, hogy a gyakorlatok havi terhelése változatos legyen. A havonkénti edzésszám is változó.

Futásnál a maximális terhelés áprilisban van /15 km/

Felugrások száma januárban éri el a maximumot /135/

Az erő-gyakorlatok februárban a legtöbb /59 tonna/

A versenyidénnyel kapcsolatban Popov elmondotta, hogy a legfontosabb feladat a munka és a pihenés megfelelő arányának kialakítása. Munkamennyisége igen nagy mértékben csökken ebben az időszakban. Amit elvégeznek, azt viszont igyekeznek igen nagy intenzitással való-raváltani.



A versenyek fontosságától függően más-más a heti ciklus beosztása. Így pl. kisebb versenyre 7 nap.

#### kiseb versenyre 7 nap

1 nap p i h e n ő  
2 nap futás, felugrási gyak.  
3 nap általános, futó és erő gyak.  
4 nap p i h e n ő  
5 nap futás, ugrási gyak.-ok  
6 nap általános és erő-gyakorlatok  
7 nap v e r s e n y

#### nagyobb versenyre 8 nap

1 nap p i h e n ő  
2 nap futás, ugrás gyakorlatok  
3 nap általános, ugró, erő-gyakorlatok  
4 nap p i h e n ő  
5 nap általános, futó, ugró gyak.-ok  
6 nap p i h e n ő  
7 nap futó, erő-gyakorlatok  
8 nap v e r s e n y

Az eddigieken kívül fontosnak tartja még az egész éven át tartó rendszeres ellenőrző méréseket is.

Az 1963. évi felkészüléssel kapcsolatban még az alábbiakat említette meg: Ter Oveszján: Két alapozási szakaszt tartottak. Az első az amerikai fedettpályás versenyek előtt, a másikat júliusban.

Igen sokat dolgozott futás 10 km, felugrások 60-100, erő 50-60 tonna. E komoly alapozás után jött a csökkentés s így az eredmények is javultak.

A téli fedett-pályás verseny eredményei: 809-800-809-824.

A második alapozás után lesérült, így nehezebben került formába: 787-807, 794 majd Tokióban 815.

Scselkanova: Későn, csak januárban kezdte az alapozást. Nem is dolgozott sokat s így érthető a korai 627-es eredmény. Ezután erősebben dolgozott, eredmény 594, majd lesérült. Ezért igen kevés munkát tudott csak végezni minden területen.

#### KONSZTANTIN ZSALOV: A bolgár hármasugrók edzése

A bolgár hármasugrók az 1963-as évben jó eredményeket értek el. Ezek a következők:

|               |         |                     |
|---------------|---------|---------------------|
| Sztojkovszkij | 16.16 m | világranglistán 12  |
| Gurgusinov    | 16.14 m | világranglistán 14  |
| Patarinszkij  | 16.01 m | világranglistán 25. |

Versenyzőik közül legöregebb Gurgusinov, 1931-ben született. 1953 óta az alábbi fejlődést mutatta:

|               |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 1953.: 14,31, | 1954.: 14,80, | 1955.: 15,28, | 1956.: 15,62, |
| 1957.: 15,60, | 1958.: 15,87, | 1959.: 15,60, | 1960.: 15,61, |
| 1961.: 15,89, | 1962.: 15,51, | 1963.: 16,14. |               |

Patarinszkij 1933-ban született. Eredményei:

|               |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 1956.: 14,43, | 1957.: 14,87, | 1958.: 15,14, | 1959.: 15,47, |
| 1960.: 15,70, | 1961.: 15,87, | 1962.: 15,87, | 1960.: 16,01. |

Sztojkovszkij 1940-ben született. Eredményei:

|               |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 1958.: 13,33, | 1959.: 13,97, | 1960.: 15,09, | 1961.: 14,87, |
| 1962.: 15,03, | 1963.: 16,15. |               |               |

#### Adatok:

|               | testmag. | kg. | 100 m | táv. | mag. | h.3-as | 5x.ugr.<br>h.-ből | 5xugr.<br>b.láb | 5xugr.<br>j.láb | gugg. |
|---------------|----------|-----|-------|------|------|--------|-------------------|-----------------|-----------------|-------|
| Sztojkovszkij | 173      | 73  | 11,3  | 698  | 191  | 9,17   | 16,70             | 16,45           | 16,02           | 155   |
| Gurgusinov    | 175      | 70  | 11,2  | 713  | 185  | 9,03   | 16,09             | 16,32           | 15,78           | 150   |
| Patarinszkij  | 181      | 78  | 11,4  | 687  | 180  | 9,07   | 16,10             | 16,35           | 15,70           | 145   |

#### Ugrás elosztásuk:

|               |        | 1.ugr./%/ | 2 ugr./%/ | 1-2 ugr. | 3 ugr./%/ | eredmény |
|---------------|--------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|
| Gurgusinov    | 55-ben | 5,78      | 4,53      | 10,31    | 4,97      | 15,28    |
|               | 63-ban | 5,99/37%/ | 4,75/30%/ | 10,74    | 5,40/33%/ | 16,14    |
| Sztojkovszkij | 63-ban | 5,74      | 4,40      | 10,14    | 5,93      | 16,04    |
|               | 63-ban | 5,95/36%/ | 4,38/29%/ | 10,33    | 5,82/36%/ | 16,15    |
| Patarinszkij  | 61-ben | 5,89      | 4,78      | 10,67    | 5,20      | 15,87    |
|               | 63-ban | 5,89/36%/ | 4,75/31%/ | 10,64    | 5,37/33%/ | 16,01    |

Mind a három ugrónál a harmadik ugrás növelésére törekednek, az első épp ezért csökkentik. A százalékos elosztások azt mutatják, hogy az Sztojkovszkijnál a legjobb és így ő a vízszintes sebességét is jól tudja kihasználni.

Az egyes ugrások talajraérkezésénél mutatkoznak még komoly hibák. Ezen a téren nem tudtak kedvező változásokat megvalósítani.



### Edzésük:

Az évet 3 szakaszra bontják fel. A hosszú alapozás után a versenyszak közepén egy rövid /2 hetes/ átmeneti időszakot iktatnak be és így biztosítják a második formabajbívást.

Az általános és speciális munka között megfelelő arányt igyekeznek kialakítani.

A speciális munka keretén belül is igen sokat szerepel az egy és váltott lábbal végrehajtott szökdelés. Így:

1. sokszoros ugrás 50 m-ig egész évben
2. a hosszabb ugrásokat alapozásban kisebb intenzitással végzik
3. később rövidebb távolság, nagyobb intenzitás /itt a gyorsaság fejlesztése a cél/

Ezek az ugrások azon kívül, hogy a speciális erőt is fejlesztik, mint rávezető gyakorlatok is kitűnően alkalmazhatók a technika fejlesztése érdekében.

Ezeket az ugrásokat 4-es, 7-es, 10-es, 13-as, 16-os ugrások formájában variálva alkalmazták az alapozó időszakban.

Később előtérbe kerül a versenyszerű hármasugrás. Ez utóbbit egészítik ki a kis nekifutásból végzett egylábás és váltott lábás ugrások is.

Elvük még, hogy sokat fussanak ugróik.

Az 1964-es évre is a fenti elvek alapján készülnek.

Egész éven keresztül orvosi ellenőrzés alatt vannak. Mint nehézséget említette még meg Zsalov, hogy megfelelő mérőeszközök hiányában elsősorban a szubjektív érzésekre támaszkodnak s ezért a terhelés és pihenés arányát nem sikerül mindig pontosan meghatározni.

### 3. JEJTNER: Az üvegruddal történő rudugrás problémái

A német rudugrók már a fémrudakkal is igen jó eredményeket értek el, s az európai élvonalba tartoztak. Az üvegrudak bevezetése után azonban azt tapasztalták, hogy erősen lemaradtak. Ezért felmérték, a helyzetüket s felmérés után meghatározták a tennivalókat. Ezek a következők voltak:

1. a fizikai képességek tovább fejlesztése, tekintettel az új követelményekre is /nagyobb gyorsaság, jobb mozgáskészség stb./;
2. az új technikát gyorsított menetben kell elsajátítani;
3. a technika elsajátításához szükséges feltételeket biztosítani kell.

A felmérések az alábbiakat mutatták /néhány összehasonlító adat/:

|           |                        |
|-----------|------------------------|
| Penel     | 61-ben 457, 63-ban 520 |
|           | 63 cm-es javulás       |
| Nikula    | 61-ben 451, 62-ben 494 |
|           | 43 cm-es javulás       |
| Ulses     | 61-ben 448, 61-ben 473 |
|           | 25 cm-es javulás       |
| Noradlich | 62-ben 411, 63-ban 473 |
|           | 62 cm-es javulás       |

Tehát az üvegrudra való áttérés mindenkinél javulást hozott. Ezt a javulást remélték a német ugróknál is, bár tisztában voltak azzal, hogy a fémrudnál az áttérés igen nehéz lesz. Hiszen a már említett módosult fizikai képesség-fejlesztő gyakorlatokon kívül az új mozgás dinamikus sztereotípiáját is ki kell alakítani.

Eszerint technikai vonalon az alábbi célok megvalósítását tűzték maguk elé:

1. a rud hajlását a legkedvezőbben biztosítani;
2. a mozgás koordináltságát kialakítani;
3. gazdaságosan kihasználni a rud kiegyenesedését a hajlásból.

E célokat elérni és megvalósítani igen nehéz feladat, hiszen ha összehasonlítjuk Preusger 470-es /fémrudas/ és Nikula 471-es

/üvegrudas/ ugrásáról készül felvételeket és ezen sorozatok alapján végigkísérjük a súlypont utját és a kezek mozgási pályáját, akkor egészen eltérő pályákat, vonalakat tapasztalhatunk.

A súlypont utja



A kezek mozgási pályája



A sorozatok alapján kitűnik, hogy igen fontos kulcspozíció még a "fészek"-helyzet felvétele is.

### A rud hajlását legkedvezőbben biztosítani!

Az új mozgás elsajátításának kezdetén ezért az alábbi feladatok minél tökéletesebb megvalósítására törekedtek:

1. a széles rudfogás kialakítása /kb. vállhossz a felugrásnál/;
2. a betűzést biztosítani úgy, hogy a felső és alsó kéz fogása automatizálódjon;
3. az elugrás pillanatában a felül lógó kéz rögzítése.

Ezeket azért tartották különösen fontosnak, hogy a nekifutás energiája átmenjen a rudba s így érjék el alul a rud legnagyobb hajlását. Ez nem más, mint a kinetikus energia átalakítása potenciális energiává. Míg ez nincs meg, nem lehet tovább haladni.

Ezért olyan gyakorlatokat használtak közép- és maximális nekifutásból, hogy megszabják azt az új helyzetet. Itt csak a rud alul



történő megnajlására törekedtek s nem a teljes mozgás végrehajtására.

#### A mozgás koordináltságának kialakítása

A mozgás koordinálását úgy sajátították el a rud hajlási ideje alatt, hogy a "fé-szek"-pozíció megfelelő felvitele érdekében, valamint a lécen történő, a forgással egybekapcsolt áthaladás érdekében a váll hátramozgásával együtt a lábakat igyekeztek a ruddal párhuzamosan mozgatni.

Ebből a helyzetből kezdődik a rud kiegyenesedése s itt adja át azután a rud az energiáját az ugrónak. Innen az emelkedés sebessége függőleges irányba nő.

Nagy rud hajlásánál, ha korán kezdődik a test fordítása, akkor a rud újból megterhelődik s az egész mozgás lelassul. Ezért ezt a helyzetet mindenkinek egyénileg kellett megéreznie. Ezen a részen minden egyes ugrónál sok problémájuk volt.

Mivel a rudjuknak hajlása igen nagy volt, azt nem tudták kellően kihasználni. Ezen úgy segítettek, hogy részben vastagabbakat szereztek be, részben a régiakat átteker-cselték s így ez kevésbé hajlott s ennek következtében a mozgást könnyebben sajátították el. /Különösen Preusgernél vált be ez a módszer./

Kezdetben a technika elsajátítása érdekében sok, szinte versenyszerű ugrást végeztek maximális nekifutásból s ezeknél elsősorban az volt a cél, hogy a rud - meghajlás után - gyorsan "lőjje át" őket!

Rájöttek azonban, hogy így lényegében mégis kevesebbet tudnak ugrani s ezért áttértek a vékonyabb rudakkal alacsonyabb fogásmagassággal, közepes nekifutásból történő ugrásokra. Így jobb eredményeket értek el.

#### Gazdaságosan kihasználni a rud kiegyenesítést!

Ehhez a már említetteken kívül a magas rudfogása a legeredményesebb. Tehát végül is magas fogással idegezték be mégjobban a technika ezen részét.

#### Néhány más szempont:

1. a fizikai képességek közül a gyorsaság és ugróképesség fejlesztése a legfontosabb;
2. csak egy ruddal jó eredményt elérni nem lehet /2-3 kell/;
3. a rud törése gátlólag hat a fejlődésre;
4. a testsúly, a gyorsaság és a fogásmagasság határozza meg, hogy milyen rud legyen a versenyrud;
5. a versenytaktika kidolgozása igen fontos;
6. jobb rudak: jobb eredmények; a rud hajlását a maximálisan ki kell használni;
7. olyan rudakat kell kikísérletezni, melyek nem törnek könnyen s ugyanakkor mégis jól hajlanak; ilyen rudat sikerült előállítani s ezt a lipcsei vásáron már meg is lehet vásárolni. /Egyelőre 6 menetben, de csak 72-73- kg-ig! /

#### 4. KOROBÓV szovjet kutató professzor felszólalása

Ma már igen sok képességet kell fejleszteni, s ezt a fejlesztést sokféleképpen, sok gyakorlat felhasználásával oldják meg. A Szovjetunióban is sok kísérletet végeztek annak érdekében, hogy hány %-os legyen az erő, a gyorsasági és állóképességi munka egy edzési, illetve évi edzés keretén belül. Az így kapott adatok bár támpontul szolgáltak, mégis sok dolgot nem tisztáztak.

Kutató csoportjuk az eddigi adatok alapján a következő tényekből indult ki:

1. több képesség fejlesztése szükséges;
2. ezek fejlesztését külön-külön megoldani túl hosszadalmas, sok időt vesz igénybe;
3. a képességeket tehát komplex módon kell fejleszteni.

Ezek után a három fő alapvető fizikai képesség a gyorsaság, az erő és az állóképesség komplex fejlesztése érdekében azokat külön-külön csapatokba osztották úgy, hogy az említett fizikai képességek egymásutáni fejlesztésének sorrendje más és más volt s minden gyakorlat sorozat után a reakció gyorsaságát mérték.

Az eredmények a következők voltak:

|                                       |                              |
|---------------------------------------|------------------------------|
| 1. gyorsasági gyakorlatok után        | a reakció gyors. javult      |
| 2. ugró gyakorlatok után              | a reakció gyors. kis javulás |
| 3. erő gyakorlatok után               |                              |
| 25 %-os terhelésnél                   | " " javulás                  |
| 50 %-os terhelésnél                   | " " stagnál                  |
| 100 %-os terhelésnél                  | " " visszaesik               |
| 4. állóképességi gyakorlatok után     | " " csökken                  |
| 5. erő és gyors gyakorlatok után      | " " kis javulás              |
| 6. gyors és ugró gyakorlatok után     | " " javulás                  |
| 7. gyors és erő gyakorlatok után      | " " javulás                  |
| 8. erő és ugró gyakorlatok után       | " " visszaesés               |
| 9. állókép. és ugró gyakorlatok után  | " " visszaesés               |
| 10. vegyes gyakorlatok után           | " " stagnál                  |
| 11. ugró és erő stb. gyakorlatok után | " " stagnál                  |

A különböző mérések alapján legjobb sorrend:

1. gyors. és erő gyakorlatok
2. gyors. és ugró gyakorlatok
3. ugró és erő gyakorlatok
4. vegyes gyakorlatok
5. erő és ugró gyakorlatok
6. állók. és többi gyakorlatok.



1. max. munka hoz max. eredményt
2. az egyént mindig figyelembe kell venni
3. a tervezés és kiértékelés nélkülözhetetlen
4. a ciklusos munka a legjobb
5. a terhelés és pihenés aránya döntő
6. a képességeket komplex módon kell fejleszteni
7. az erő-gyorsaság fejlesztése minden időszakban
8. erő-állóképesség elsősorban alapozásnál
9. gyorsasági-állóképesség fejlesztését tovább kísérletezni
10. a kutatásokat összhangba kell hozni.

## GYŐZNI FOG

*Brumel?*

Az 1963-as esztendőben Valerij Brumel magasugró hódító uralma zavartalanul továbbfolytatódott. A szovjet atléta még egyszer biztosan hódította meg a világcuccsot az év legfontosabb versenyén - az USA-val szemben.

Brumelt az ezen a versenyen kifejtett eredménye a tokiói olimpia legbiztosabb esélyesei közé sorolta. Kétségtelen, hogy olyan nemzetközi tapasztalattal rendelkezik amit Thomas Rómában még nem is álmodott. Ma még nehéz előre látni, hogy ki lesz Tokióban Brumel legnagyobb ellenfele.

Az 1963. év tapasztalatai azt mutatják, hogy Tony Sneazwell-t lehetne így emlegetni, aki ugyanolyan koru és szinte ugyanolyan fizikai felépítésű.

Ugy látszik, Sneazwell nem nagyon "tiszteli" Brumelt /ez alatt "féltelmet" értünk/ és ez szereplésében igen előnyös lehet - mint ahogyan Rómában Brumel esetében is megtörtént Thomasszal szemben. Most ugyan az a helyzet, de fordított értelemben.

A kínai Ni-Chin-chin, sajnos, elmaradt a nagy nemzetközi találkozóktól. Pedig csillagként tűnt fel 1963-ban a kínai bajnok 201 cm-es eredménnyel a Dzsakartai Játékokon.

Csaknem lehetetlen előre látni, hogy rövid idő alatt milyen meglepetés bukkan fel az Egyesült Államok "mágikus skatulyájából".

Tény: jelen pillanatban nem tudunk olyan ellenfelet megnevezni, aki számot tarthatna Brumel helyére.

Gene Johnson kicsit többre lenne képes, mint amennyit eddig elért, ha hi marad eddigi felfelé irányuló teljesítményeihez.

Az ujoncok legjobbjá John Rambo lehetne, a 20 éves texasi, kiváló felépítésű fekete /2 méter, 82 kg/, aki két év alatt 188 centiméterről 213-ig jutott el. Európában Brumel után honfitársai: Bolsov, Savlakadze voltak a legjobbak, de meg kell említeni a svéd Stig Pettersont és Kjell Nolssont. Petterson a jelenkor Albitronja. A nagy magasugró néger példája nyomán /aki hat alkalommal volt amerikai bajnok 1936-1950 között/ a svéd versenyző 9 éve a világ legjobbjai közé tartozik. Nem is mutat semmi hajlandóságot a visszavonulásra.

Igen szép fejlődést mutatott az 1963-as évben a román Porumb, Ducu és Spiridon, valamint az olasz Bofliatti és Galli. Ezek az eredmények - különösen Olaszországban - vitathatatlanul csak enyhe lehetőséget biztosítanak arra, hogy bekerüljenek a nemzetközi versenyek legjobbjai közé.

Ezekon kívül meg kell említeni az afrikai Idrisst /211/ és Elende-t /210/, valamint a perui Abugattast /207/.

/"La Gazetta dello Sport" 1964/8./

## BALÁZS és TAMARA PRESS rivális nélkül

Mint általában, az ugró- és dobószámok is a közepes értékek felemelkedését mutatták - annak ellenére, hogy kiemelkedő ujat az élvonal nem hozott.

Maga Balázs Jolán a feltűnés éve után nem javította tovább világcuccsát magasugrásban, 180 centiméternél megállt. Tökéletesen nélkülözött minden ösztönző erőt. Csak az olimpiákon való biztos helye megőrzésének feltételeire kellett gondolnia, mert nehezen állhatna elő olyan alkalom, hogy az ő csuccsát valaki megdöntse, elsősorban a vetélytársak hiánya miatt.

A másik, valóban a szó minden fajta értelmében nagy, Tamara Press, bár félmeterekkel javítgatja a diszkoszvetésben elért világcuccsát, nem áll módjában, hogy súlyt adjon a teljesítmény rendkívüliségének. Súlylökésben sem szárnyalta felül a 18 métert.

Összegezve: itt is beszélni kell az erők sajátos hiányosságáról és itt is meg kell ismételni, amit Balázs Jolán esetében mondtunk: Tokió a fő cél! Mindenek előtt diszkoszvetésben a legesélyesebb, ahol fölénye csaknem 3 és fél méter az 1963. évi világ-



ranglista második helyezettjével, a cseh Nemcovával szemben.

Ha leszögezzük Balázs és Press számaival kapcsolatos áttekintést, azt látjuk, hogy a "gázlomadár"-lánytól kellő távolságban teljesen nyitott a harc a második helyért. 170 és 175 centiméter között 19 olyan atlétánót találunk, akik közül most igen nehéz lenne a tokiói többi érmet kiosztani. Diszkoszvetésben Nemcováról beszéltünk. Az ő második helye azonban egyáltalán nem biztos, mert a német Lotz és Lorenz és még mások is ott vannak.

Súlylökésben hárman szárnyalták túl a 17 métert. Itt meg kell emlékeznünk a német hármasról: Garisch, Helmbold és Hübner személyében. Ez a nemzet nagyon élénken vesz részt a női atlétika fejlődésében - mindegyikük a dobószámokban. Számolnunk kell a dícső pályafutásu koros versenyzőnővel, a szovjet Zibinával, de el kell ismernünk a magyar Bognár képességeit is. Nem lehetne tehát csodálkozni, ha Tokióban az első hely robbanásszerű meglepetést jelentene ebben a számban és ebben a folytonos fejlődésben.

**Távolugrás.** Az elmúlt évben a szovjet Cselkanova volt a legjobb, még ha a tokiói elő-olimpián áldozatul kellett esnie az angol Bignal Raddal szemben, akinek nagyon

szép évad van a háta mögött s aki egy éve került a felfedezetttek közé.

Magasugrásban még ott találjuk a cseh Prikrýlovát, miközben az angol White teljesítőképesége igen mérsékelt volt.

**Gerelyhajítás.** Itt is kellene, hogy egy nagy név legyen, aki uralja a színteret: ez Elvira Ozolina. Több ízben vereséget szenvedett: Porto Alegreben az Universiádén és az elő-olimpián. Ozolina tehát igen szerencsétlen évvel került szembe. Ebből az olimpiára való felkészülés jegyében szabadíthatja ki magát.

**Ötpróba.** Ebben a számban is a szovjet Scselkanova elsősége kétségtelen. De sokat várnak a csodálatos német atlétalánytól, a sokat ígérő Heine első szereplésétől.

A nőkről adott rövid szemlét összegezve, elmondhatjuk, hogy az Olimpiai Játékokon a gyengébb nem próbái elkecseseredett, makacs küzdelmek lesznek és ebből csak értékes eredmények szülehetnek.

Valószínű, hogy néhány csillag megtartja elsőségét, de elkerülhetetlennek látszik az is, hogy az értékek színvonalának emelkedése miatt a jövőben át kell adni helyüket.

/Le Sport Illustrato, 1964. I. 23./

## A SÚLYGOLYÓ ÉS DISZKOSZ VALÓSÁGOS „LEGENDÁI”

"Egyetlen diszkoszvetés sem lesz nagyobb 60 méternél" - mondotta 15 évvel ezelőtt Gerhard Stöck, a gerelyhajítás olimpiai győztese. A jóslat hamisnak bizonyult. Olyan hamisnak, mint valamennyi jóslat, mely a sportban az emberi teljesítőképeségre vonatkozott. Ezt a drámai haladást éppen a könnyűatlétika bizonyítja a legmeggyőzőbben. A Sport Illustratió 1964. évi 2. számában az olimpia évének bevezetéseként a könnyűatlétika történetéből rövid áttekintést nyújt. Wolfgang Wünsche átkutatta hatalmas gyűjteményét. Tudósítása szemünk elé varázsolja a régmúlt idők feledéséből a rekordok történelmi évszámait, legendákat zuz szét, érdekes történeteket hoz nyilvánosságra.

Ez a tudósítás az emberi csúcsteljesítmények és egyben az emberi gyengeségek bizonyítéka. Olyan férfiakkal kezdjük ismertetésünket, akiket előszeretettel illetnek "gladiátor" elnevezéssel: a súly- és diszkoszobó körök "szuperfériaival".

A sportok hazájában, Angliában rögzítették az első súlylökő világcsúcst. Az angol Horgan 1894-ben a 213 cm átmérőjű körből 14.69 méterre lökte a 7.25 kg-os vasgolyót. Ezután "fedezték fel" az amerikaiak a súlygolyóval való vidám játékot. "Kakásokat" mozgósítottak.

Az első világháború előtti időszak legpompásabb példánya Ralph W. Rose volt, aki közel két méter magas és másfél mázsás súlyú volt. Az 1904. évi /14.80/ és az 1908. évi /14.18/ olimpiai győztes 1909. augusztus 21-ének forró napján dobta hivatalos előírások és feltételek mellett a világon elsőnek 15 méteren túlra a súlyt: a világcsúcst pedig 15.54 m-re javította. Ez az eredmény olyan jó volt, hogy 19 évig fennmaradt.

### Akit a tenger mormolása megbuktatott...

Nem óriás, hanem erős volt Emil Hirschfeld, a német birodalmi hadsereg őrmestere /90 kg nehéz és 186 cm magas/. Breslauban 1928. május 6-án javította meg az amerikai óriás világcsúcsát kerek 10 centiméterrel. Hirschfeld Danzigban született 1903. július 31-én. Nagy reményekkel utazott Amszterdamba, az 1928-as Olimpiai Játékok városába. Az érzékeny fiatal embert igen zavarta a holland Zandvoort fürdőhelyen a tenger örökös mormolása. Itt lakott ugyanis a német olimpiai csapat. A favorit nem tudott aludni és nem kedvezett neki a stadionban több, mint két órán át tartó súlylökő-csata sem. Nem nyerte meg az aranyérmet, de még világcsúcsát is elvesztette.

A bikaerőse amerikai Kock /15.87/ és honfitársa Brix /15.75/ vitték el a német orra elől a két legértékesebb érmet. Hirschfeld azonban augusztus 26-án, Bochumban a visszavágón győzött, mégpedig 16,45 méterrel.



A kelet-porosz Allensteinből származó őrmester rájött arra, hogy a súlyt a lehető legnagyobb utvonalon kell a kézben irányítani és legutoljára még az ujjakkal még is kell csavarni.

Hárman: 8 /1933-ban = 16,05 m/, a cseh Douda /16,05 m/ és a lengyel Heljasz /16,20 m/ a további években kemény harcot vív az ellenálló amerikaiakkal. Azonban Hirschfeld Los Angelesben, az 1932. évi Olimpiai Játékokon pár centiméterrel ismét negyedik lett.

Ezután következett az "elefántbébi", Jack Torrance korszaka. Torrance kedélyes rendőr volt Louisianában. Olyan kezei voltak, mint egy medvének és gunyosan "eleven páncélszekrénynek" nevezték. A mérleg 260 fontot mutatott. Magassága 199 cm volt. Ötven centiméteres bicepsz miatt mindig méret után kellett varratnia ingeit. Arról is hirt adnak a tudósítások, hogy az éttermekben az előételek között valóságos pusztítást vitt véghez, különösen Svédországban, ahol a speciális Smör-kenyerek különösképpen ízlettek neki. Torrance 1934-ben háromszor is megjavította a világcsúcsot: 16,80 m-ről 16,89 m-re, majd az igen nagy teljesítménynek számító 17,40 m-re. A volt labdarugónak ez a szerencsés dobása Oslóban sikerült 1934. augusztus 5-én. Jack azután már sohasem tudta megközelíteni ezt a kimagasló világcsúcsát, melynek 14 éven át őrvendézhetett. De amilyen váratlanul lett nagynevű, olyan gyorsan le is tűnt. Az izomember Berlinben, az 1936. évi Olimpiai Játékokon teljesen csődöt mondott és csak ötödik lett nevétséges 15,38 méteres dobásával. A német Willy Schröder és a híres finn Matti Järvinen sorsában osztozott, akik mint a diszkosz és a gerely világcsúcstartói a berlini olimpián ugyancsak nem jutottak az ötödik helynél előbbre.

A győzelmi emelvény legfelső fokán, ragyogó arccal, Hans Woelke állt, a rendőrszázados, akit Teddynek becéztek. Az olimpiai győzelemhez 16,20 méter is elég volt. Woelke néhány nappal olimpiai győzelme után a német csúcsot 16,60-ra javította. Ezt a csúcsot a háború alatt a nagyszerű felépítésű rendőrőrmester Trippe állította be és majd csak 1955-ben sikerült ezt Dieter Urbachnak tulszárnyalnia. Woelke a háborúban esett el, Trippe megsebesült, Gerhard Stöck-öt, a gerelyhajítás olimpiai győztesét és a súlylökés harmadik helyezettjét a háború megfosztotta fejlődési lehetőségétől.

#### Az első szinesbőrű súlydobó világcsúcs

A naptár 1948. április 17-et mutatott.

Ekkor javította meg a néger Charles Edward Fonville /186 cm magas és 90 kg nehéz/ Torrance 14 éve fennálló világcsúcsát, mégpedig 17,68 méterre. Ő volt az első szinesbőrű, aki súlygolyóval világcsúcsot ért el. Vajon ki akarta az Alamabából származó daliát Londonban, az olimpiai Játékokon legyőzni? A néger egy szerencsétlen gerincizom-sérülés akadályozta meg a tengeren való átkelésben. Sirva vette tudomásul, hogy mint a selejtezőben negyedik, otthon kell maradnia. És az amerikaiak mégis mindhárom érmet megnyerték.

Fonville a súlylökésben új korszakot nyitott: ettől az időszaktól kezdve lépten-nyomon megjavították a világcsúcsot. Az új "szuperférfit" James Emmanuel Fuchsnek hívták. Ő volt a "Yali medve"...

Új technikát alakított ki /mély hajlás a kidobás előtt/ és ezzel az új technikával három éven belül 16,42 méterről 17,95-re jutott. Fuchs szerint "felrobbant" a dobókörben, olyan gyorsan lökte ki a súlyt! A loo métert 10,8 mp alatt futotta, magasugrásban 194 cm-t ért el. Tömeg és gyorsulás jelentette tudását. Magassága 188 cm, testsúlya pedig 98 kg volt.

#### Amerika leggyűlöltebb atlétája

A remélt olimpiai győzelemtől azonban elesett, mert 1948-ban /London/ és 1952-ben /Helsinki/ is csak harmadik lett. Soha nem érte el a 18 métert. Igaz, mindössze 5 centiméter hiányzott hozzá, egy gyufaszál hossza. Pedig 1949. és 1951. között a 17 méteres "bombáival" nem kevesebb, mint 88 győzelmet aratott - megszakítás nélkül!

Azután egy másik atléta jött: Parry O'Brien.

A vöröshaju O'Brien apja ir lelkes, anyja pedig orosz. Jimmytől elrabolta a dicsőséget. O'Brien még Helsinkiben kezdett és ma, 11 év után sem hagyta abba. Amerikának ő a leggyűlöltebb atlétája: szemtelen, arrogáns, hamis, szerénység nélküli, aki "lelki durvasággal" vádolva állt a válóperes bíróság előtt. Szórszálhasogató férfi volt, amilyen előtte a könnyűatlétika történetében még nem fordult elő. Ő teremtette meg a forradalmasító O'Brien-technikát. Joggal adták neki a megtisztelő jelzőt: "Mr Schot", azaz "Mister Súlylökés".

En 1951-ben, Stuttgartban láttam először. Akkor vált éppen népszerűvé, illetve ismertté, mert megnyerte az amerikai bajnokságot kerek 17 méteres dobásával. És ekkor győzte le első ízben Fuchst is. Ez éppen 19 éves korában történt. A versenyen a 17 méteres sávhoz egy kendőt tett le, de nem jutott a 16 méter fölé sem. A verseny már régen befejeződött, s még mindig hiába kísérletezett a kendő eltalálásával.

Az európai utazás közben sokat törte a fejét a technikával kapcsolatban és -"megtalálta a Kolumbusz tojását". Háttal állt a dobás irányába, kilökés előtt mély guggolásba ment és a kilökésnél egyszerűen "felrobbant". Elmélete a következő volt: a lehető legmélyebbre menni a golyóval, de azt a lehető legmagasabban ellökni. Hosszu legyen a golyó útja és ez a hosszú vezetés megnöveli a hatást. 25-30 centiméterrel volt hosszabb a vezetése, mint Fuchsnek, vagy Thompsonnak /1948. évi olimpiai bajnok/.



### Aki tükör előtt edzett

O'Brien, mint megszállott edzett saját receptje szerint lakásán, tükör előtt. Szüleinek kaliforniai Santa Monicában lévő házának pincéjében csak úgy dörrentek a golyók. Parry még ma is büszke egy emléktárgyra, melyet szobájában őriz. Ugyanis egy szép napon, éppen déli szundikálása közben hirtelen ötlete támadt. Felugrott, azonnal hozott egy súlygolyót, hogy elgondolását kipróbálja. A golyó nagyot dörrent a szoba padlóján. Anyja és apja nagyon megijedve rohantak be a szobába, rémülten látták, a padlón a nagy lyukat.

Parry mindenütt edzett: pincében, utcán, ház előtt, ahol maga szerelte fel a fényszórókat. Valósággal nyakalta a mézet. Állandóan magával hordott egy mézszezárral telt termoszt. Azt vallotta, hogy a méz az ő rekordelixirje. Az 1952. évi helsinki Olimpiai Játékokon 17.41 méterrel győzött, azután négy évvel később, Melbourneben szerezte meg második olimpiai aranyérmét 18.57 méterrel, majd pedig 1960-ban Rómában 19.11-gyel ezüstérmet nyert. Ő érte el a világon elsőnek a 18 métert, mégpedig 1953. május 9-én Fresno-ban, azután 1956 szeptember 3-án Eugeneben, a világon ismét elsőnek, a 19 métert. Világcsúcsot tízszer javított 18 méterről 19.33-ra.

O'Brien a súlylökésből valóságos kultuszt csinált. Percekig tartott, amíg melegítőjét levette, előre, majd hátra ment a dobókörben, kiséperte az ott egyáltalán nem létező szemetet, azután a legnagyobb gonddal megtörölte kendővel a súlyt. Mindez még egyszer megismétlődött. A versenytársak és versenybírák már kétségbe voltak esve. Parry O'Briennek azonban időre volt szüksége. S figyelmeztetésekre csan fintorral válaszolt. Mindig önmagával beszélgetett. Szinte kizárólag csak ellenségei voltak. Maga is sokat elkövetett azért, hogy mégjobban meggyűlöljék.

"Amíg ők félnek tőlem, addig engem nem fenyeget veszély. Ismerem a tehetetlenség érzését, amely az embert teljesen kizökkenti!"

Vaskeményen tartotta magát formában: nehéz súlyemelő edzéssel, kosárlabdázással, ugrásokkal és vágatokkal. A diszkoszta is 58.88-ra dobta. A felső kar kerülete 54 cm volt. Eredjével és tudásával éveken át uralkodott és még ma is 31 éves korában, a 19 méteresek között számít. Tény, hogy a 20 métert nem érte el. Dehát ki tudhatja előre, hátha Tokióban sikerül még egyszer megszereznie az aranyérmét - első olimpiai győzelme után 12 évvel...

### A 4 megszállott és a szinarany súlygolyó

Utódainak: Bill Nieder, Dallas Long, Dave Davis és Gary Gubner súlylökőnek sokkal könnyebb dolga volt.

A technikai felismerésnek gyümölcseit ők aratták le, a súlyemelő edzés hatásából éltek, mert ezt ők sokkal jobban használták, mint hatalmas elődjük. Mind a négyen valóságilag megszállottként dolgoztak, hogy a gyűlölt O'Brien vereséget szenvedjen. És sikerrel! Elsőként Niedernek sikerült /191 cm magas és 115 kg súly/. Igaz, Melbourneben 1956-ban még csak második O'Brien mögött. Azután megsérült, formájában visszaesik, de törhetetlen akaratával mindig fel tudott zárkózni.

Bill Nieder hadnagy, miként O'Brien is, 1952-ben a "Texas-Christians" labdarugó csapatában megsérült, méghozzá a bal térdén oly súlyosan, hogy a műtét 4 óra hosszat tartott. A vágást 44 öltéssel varrták össze. Az orvosok, mint sportolóról lemondtak. A térd megmerevedett. Abba kellett hagynia a labdarugást. Térdét bőrvédőbe szorította és így dobott súlyllyal 1955-ben 17.66-ot, majd 1959-ben ezt 19.13-ra javította és az 1960. évben, az olimpia évében a világcsúcsot 19.45-ről 19.99-re. De az olimpiai selejtezők során kézsérülése miatt csak negyedik lett. Ugy tűnt, hogy a Rómába való utazás álma eluszott. De Nieder mégsem adta fel a harcot.

Dave Davis, röviddel a Rómába utazás előtt, 1960. augusztus 12-én megsérült és O'Brien nagy megdöbbenésére, a bátor Nieder 20.06-ot dobott. Fantasztikus új világcsúcs született. Így Nieder bekerült az olimpiai csapatba, O'Brien csufolódásait is átvészelte, legyűrte a római kánikula- és idegharcot is és 19.68 méteres eredményével olimpiai győzelmet szerzett. Pedig a döntőben igen sokáig O'Brien vezetett. Az óriások küzdelméből Nieder került ki győztesen. O'Brien sőtét arccal gratulált.

Nieder társai viszont magukon kívül voltak a boldogságtól!

Niedernek egy súlygolyót akartak ajándékozni - szinaranyból. Dehát ennek ára 11.000 dollárra rugott volna, így a hadnagyok kénytelenek voltak erről lemondani és helyette egy bearanyozott vasgolyót adtak ajándékba. Ez is csupán 300 dollárba került.

Nieder azután látszólag lecsuszott. Mint profi ökölvívó kísérletezett. Philadelphiában 1961. május 15-én szorítóba állt. A 126-ik másodpercben kiütötték. Pedig Jim Wiley csak átlagtudású ökölvívó volt, mégis ő fejezte be az olimpiai győztes pályafutását. De Nieder megint nem hagyta magát, ismét súlylökő akar lenni - és íme: az amerikai Szövetség éppen most amatőrösítette vissza őt...

### A másik triász csodái

A másik három: Dallas Long /a legmagasabb 194 cm-rel, legnehezebb 126 kg-mal és a legfiatalabb, mert 1940. június 13-án született/, Gary Gubner és Dave Davis, a három óriás O'Brien és Nieder árnyékában pihennek.

A furfangos, medveorvos fogorvos, Dallas Long törte meg elsőnek két nagy riválisa egyeduralmát.



Utja gyorsan és töretlenül ivelt felfelé: 1958: 18.60 m, 1959: 19.67 m, 1961: 19.79 m, 1962: 20.07 m, azaz új világcucc... Edzésben fekve 175 kg-ot emel fel és 260 kg-os megterheléssel végez térdhajlításokat.

A gladiátorok párharcában elsősorban 1959-ben győzött Santa Barbara sportünnepségén, amikor is 19.26 métert dobott, Nieder /19.13 m/, O'Brien /18.90 m/ és Davis /18.36 m/ előtt. Az arkansasi kolosszusnak ez a győzelme nagy önbizalmat adott, de Rómában a még tapasztalatlan versenyző az idegek harcának áldozata lett.

Ime, itt egy kis izelítő abból, hogyan viselkedtek az amerikai "sportbajtársak".

O'Brien ezt mondotta Niedernek: "Te csak a tehénlegelőn tudsz nagyokat dobni. A közönség előtt csődöt mondassz".

Nieder O'Briennek: "Neked csak a szád nagy, csupa félelemből térsz ki előlem állandóan".

Ismét O'Brien Niederhez: "És én mégis 16, vagy 18 párharcot nyertem meg veled szemben. Az amerikai hadsereg csak azért tett téged hadnaggyá, mert egyáltalán nem tudsz súlyt lökni".

Dave Davis O'Brienről: "Ha csak a nevét hallom, már rosszul vagyok. Azt hiszi magáról, hogy ő az egyetlen súlylökő, aki a földtekén járkal. Egy vereség O'Brienről betegé tesz".

Dallas Long O'Brienről: "Ő egy teljesen vadidegen, nem való közénk".

O'Brien még mindig itt van!

Bár Long, ez a fiatal tehetség, szinte minden edzés nélkül 19.43-at dob. Ezzel az- tán 1938. óta mindig amerikai áll a világranglista élén.

De Longot veszély fenyegeti az izmaival hivaikodó Gary Gubner részéről, aki ugyan csak 187 cm magas és 140 kg súlyu, mégis valamennyi eddigi méretet felülmúl. Súlyemelő is egyben és az olimpiai hármas küzdelemben 500 kilogrammon felül emelt. Gubner mellbő- sége 129 cm, nyakbősege 50 cm, a felső combja 80 cm. Ugy látszik, hogy éppen a túl sok erő az oka annak, hogy "mindössze" 19.78 m-t dobott. Fedettpálya világcucca 19 m.

Az izomköteg Gubner az 1963. évi gyengébb idény után /19.02/ éppen olyan állhatato- san és makacsul készül Tokióra, mint Long.

Ezek után várható, hogy a jövőő olimpiai győztes 20 méteren felül fog dobni: Vajon Long lesz-e? Vagy Gubner? Davis? Vagy esetleg O'Brien? Sőt talán Nieder? Vagy egy más va- laki?

#### A súlylökés számokban:

Az "örök" legjobbak listája:

|                            |      |                                 |      |
|----------------------------|------|---------------------------------|------|
| 20.08 m Long USA           | 1962 | 19.33 m O'Brien USA             | 1960 |
| 20.06 m Nieder USA         | 1960 | 19.24 m Sosgornik Lengyelország | 1963 |
| 19.78 m Gubner USA         | 1962 | 19.20 m D.Davis USA             | 1963 |
| 19.56 m Rowe Anglia        | 1961 | 19.16 m Nagy Magyarország       | 1962 |
| 19.42 m Varju Magyarország | 1963 | 18.92 m Lipsnis Szovjetunió     | 1962 |

#### Világcuccs javítás az utolsó 5 esztendőben:

|                     |      |                    |      |
|---------------------|------|--------------------|------|
| 19.25 m Long USA    | 1959 | 19.67 m Long USA   | 1960 |
| 19.30 m O'Brien USA | 1959 | 19.99 m Nieder USA | 1960 |
| 19.38 m Long USA    | 1960 | 20.06 m Nieder USA | 1960 |
| 19.45 m Nieder USA  | 1960 | 20.07 m Long USA   | 1962 |

/Megjegyzés: Long valójában 20.0779-et dobott, tehát a világcuccsnak 20.08 méternek kellene lennie, de az IAAF a teljesítményt lekerekítette/.

#### Ők robbantották fel a határokat:

|                           |      |                          |         |
|---------------------------|------|--------------------------|---------|
| Az első 16 méteres dobás: | 1928 | Hirschfeld /Németország/ | 16.04 m |
| Az első 17 méteres dobás: | 1934 | Torrance /USA/           | 17.40 m |
| Az első 18 méteres dobás: | 1953 | O'Brien /USA/            | 18.00 m |
| Az első 19 méteres dobás: | 1956 | O'Brien /USA/            | 19.06 m |
| Az első 20 méteres dobás: | 1960 | Nieder /USA/             | 20.06 m |

#### A súlylökés óriásai

| Név:           | testsúly | magasság | teljesítmény | éve  |
|----------------|----------|----------|--------------|------|
| Rose /USA/     | 125 kg   | 198 cm   | 15.54 m      | 1909 |
| Torrance /USA/ | 130 kg   | 199 cm   | 17.40 m      | 1934 |
| O'Brien /USA/  | 114 kg   | 192 cm   | 19.33 m      | 1959 |
| D.Davis /USA/  | 112 kg   | 192 cm   | 19.20 m      | 1963 |



|              |        |        |         |      |
|--------------|--------|--------|---------|------|
| Nieder /USA/ | 115 kg | 191 cm | 20.06 m | 1960 |
| Gubner /USA/ | 140 kg | 187 cm | 19.78 m | 1961 |
| Long /USA/   | 126 kg | 194 cm | 20.08 m | 1962 |

#### A legjobb az évek tükrében:

|      |           |      |       |      |       |      |       |
|------|-----------|------|-------|------|-------|------|-------|
| 1894 | 14.69 ++  | 1943 | 16.70 | 1956 | 19.25 | 1960 | 20.06 |
| 1912 | 15.54 +++ | 1946 | 16.64 | 1957 | 18.94 | 1961 | 19.70 |
| 1924 | 15.52     | 1950 | 17.95 | 1958 | 19.23 | 1962 | 20.08 |
| 1928 | 16.04     | 1955 | 18.09 | 1959 | 19.25 | 1963 | 19.43 |
| 1939 | 17.04     |      |       |      |       |      |       |

Megjegyzés: a ++ = az első regisztrált világcsoecs  
a +++ = az első hivatalos világcsoecs

#### A diszkoszvetés legendája

Még kőből és bronzból voltak azok a diszkoszok, amelyekkel az Olimpia stadionjában a régi görögök küzdöttek. Ettől a történelmi eszköztől reméltek nagy győzelmet a görögök az ujkor első olimpiáján, 1896-ban Athénben. De jött az amerikai Bob Garret, kézbevette a diszkoszt, azt 29.14 méterre dobta és ezzel olimpiai győztes lett. Ezen játékok kimagasló atlétája Bob Garrett volt. A súlylökésben is aranyérmet nyert, távol-és magasugrásban ezüstöt, illetve bronzot.

Közben még ma is védett, tilos területnek számít és az olimpiák történelméből szinte elűzhetetlen legendának az, hogy állítólag az athéni olimpiai stadionban akkor látott életében először diszkoszt... Három évvel ezelőtt - Bob Garrett 85 éves korában 1961-ban halt meg - ő maga mondotta el, hogyan is történt:

"Az én szerencsém az volt - mesélte huncut mosollyal - hogy elutazás előtt odahaza én fémkoronggal edzettem, amely sokkal nehezebb volt, mint amilyent mi akkor Athénben használtunk."

Bob Garrett akkor a diszkoszt 29.14 méterre dobta, pedig napjainkban diszkoszdobóinknak már a 60 méteres távolság szinte magától értetődő dolognak számít. Bizony, a diszkoszdobásban messze nem volt olyan rohamos a fejlődés, mint más sportágban. A diszkosznak megvannak a maga fortélyai. Az 50 méterről a 60 méterre való felugráshoz kellett sok időnek eltelnie.

A finnek és a magyarok sikerei után ebben a sportágban leginkább az amerikaiak szóltak bele a küzdelembe. Hivatalosan az 50 métert elsőnek Krenz érte el 1930-ban, azután a svéd Harald Anderson ragadta magához az elsőséget /1934-ben Oslóban 52.42 m/; ez világcsoecs is volt. Ezt, nagy meglepetésre, 1935. április 28-án a német Willy Schröder javította meg, mégpedig 53.10 méterre.

A Magdeburgból származó rendőr hosszú esztendőkön át egyike volt a legjobb európaiaknak /1938-ban európa-bajnok is/. Ismételten legyőzte az amerikaiakat, de a világcsoecstartó az 1936. évi berlini olimpiai játékokon csak ötödik lett. A háború közepén, 1941-ben az amerikai néger Harris fosztotta meg világcsoecsától 53.28 méteres eredményével.

#### Az olasz Herkules

De Harris sem örülhetett sokáig diadalának, mert még ugyanannak az évnek októberében az akkor 24 éves paraszti származású olasz Adolfo Consolini /1917. január 5-én született, 180 cm, magas és 105 kiló/ 53.34 métert ért el.

Ez a nagyszerű felépítésű Herkules évek hosszú során edzett az amerikai Comstock keze alatt és már 1938-ban, a párizsi Európa-bajnokságokon ötödik lett. Akkor bizony senki sem gondolt arra, hogy milyen nagyszerű és hihetetlen sorozat előtt áll még Adolfo: 1946-ban Európa-bajnok /52.78/, 1950-ben ismét /53.75/, 1952-ben az Olimpián második /53.78/, 1954-ben Bernben egymásután harmadszor szerzi meg európa-bajnoki címét /53.44/, pedig akkor már 37 éves.

Új világcsoecsot dob 1946-ban /54.23/, de 1948-ban is /55.35/, 1955-ben megjavítja az Európacsoecsot 56.98 méterre, majd amikor 1960-ban már 43 éves, - még mindig 55.56 métert képes elérni!

Életcélját 24 esztendőn keresztül a két és fél méteres dobókör és a négy font súlyú diszkosz képviselte.

Rómában már negyedszer vesz részt olimpiai játékokon. Büszkén, csengő, tiszta hangon mondotta el az olimpiai esküt és 52.44 méteres dobásával a tizenhetedik lett. Ezek a dobások voltak igen ritka sportkarrierjének utolsó megnyilatkozásai. Rajta kívül ilyesmivel csak a 49 éves Stan Matthews dicsekedhet, aki még ma is nagy lendülettel rugja az angol liga mérkőzéseinek góljait.

Consolini egyben életművész volt.

Hosszu sportutazásai alkalmával sohasem feledkezett meg üveg vörös boráról. Állhatatos is volt. Vereségét végül is az amerikaiak ereje hozta meg. Elsőnek Robert Fitch akadt az útjába, aki 1946-ban rabolta el tőle a világcsoecsot /54.93/. Azután jelent meg Sam



Iness Tulare-ból, akit "Big Sam"-nak becéztek és aki 1952-ben a helsinki Olimpiai Játékokon győzött. Majd jött Gordien.

A forrófejű Gordien 1922. szeptember 9-én született, 184 cm magas és 105 kg nehéz, aki ezt a jelszót választotta: "Elni és élni hagyni".

#### A "pechmadár"

Fanyarul életvidám, egy bűvész, később filmszínész fia - csupa idegi Hiába viselte nevében a szerencsét /Fortune/, nem volt szerencséje. Ezért igen gyorsan átkeresztelték "Infortune" /pechmadár/ gúnynévre. Háromszor vett részt olimpián, mindig mint nagy favorit - és mindig csődöt mondott: Londonban harmadik, Helsinkiben negyedik és Melbourne-ben második. Önmagáról így nyilatkozik: "Nincs tehetségem". Pedig tehetséges volt, csak idegein nem tudott uralkodni. Jelentéktelen találkozókon világcsuccokat dobott: 1949-ben Lisszabonban 56.46 és ugyanebben az esztendőben a finn Hämeenlinna városában 56.97-et.

A nagy esemény mégis csak 1953-ban következett be, amikor az ismert kaliforniai Pasade-ban 58.10-et dobott először, azután a legendás 59.28 métert ugyanebben az évben augusztusban /22-én/. Ez a verseny csupán 43 néző előtt zajlott le. Pedig ezt megelőzően Iness 57.93-as eredménnyel hódította el tőleg a világcsuccot.

Csak két ikertestvér, Don és Ross Winton hangulatának köszönhette Gordien, hogy augusztusban még egyszer rajtolhatott Amerikában, mert ott tudalévin az idény június végén fejeződik be. De a könnyűatletika megszállottai, a Winton testvérek meghívásos versenyeket rendeztek, melyeken nemcsak Gordien, hanem Perry O'Brien és a gerelyhajító Bud Held is megjavították a magaslati helyen fekvő Pasade-ban a világcsuccokat.

Gordien minden idők egyik legnagyobb diszkoszdobója volt, de egy akaratos és kellemtelen versenyző, aki előszeretettel csufolódott és gúnyolódott. Még 37 éves korában, 1960-ban is 57.21-et dobott, de az ifjabb generáció már elzárta a balszerencsés versenyző előtt a Rómába vezető utat.

Sam Iness valószínűleg túldobta volna őt, de egy súlyos sérülés és betegség következtében idő előtt kénytelen volt a teljesítmény-sporttól visszavonulni.

A vártnál hamarabb törnek azonban fel az ifjú amerikai diszkoszvető gladiátorok. Az új csillagok: Oerter, Babka, és Silvester csak átmenetileg maradtak alul a kopasz magyar Szécsényivel, a lengyel Piatkowszkyval és a szovjet Trussenjevvel szemben, akik már Európa- és világcsuccokat dobnak, áthaladnak a bűvös 60 méteren is.

Ezek, ha mély benyomást is keltenek, de csak átmeneti sikereknek számítanak az amerikaiakkal szemben - akik nem zökkentek ki nyugalmukból.

Rink Babka 1958. tavaszán így kiált fel: "Ez az!"

Ezen persze az első 60 méteres dobást értette. Victorville sportpályáján a diszkosz a 61.27 m után csattan az árokban. Tanácstalanság. Hogyan is mérjék meg a dobást? Végül is kisütötték, hogy a dobókör nem volt a talajba süllyesztve, azon felül a pálya még lejtett is. Vége volt a 60 méteres álomnak.

#### A világ legsúlyosabb diszkoszvetője

Rink Babka, a maga 128 kg-val a világ legsúlyosabb diszkoszvetője. Neve cseh eredetű, a "nagymacskát" jelent. Nagyapja serfőzőmester volt, a világhíres cseh sör központjában, Pilsenben. Így már igazán nem lehet véletlen, hogy Rink maga is hosszászokott a nemes árpáléhoz. Babka mérnök 1960-ban pontosan beállítja Piatkowsky 59.91-es világcsuccát, de Babka most és mindig is a kétszeres olimpiai győztes Al Oerter árnyékában volt és marad. Pedig a szélesvállú kaliforniai az év nyarán 62.10-re javított.

Alfred Oerter német apa és cseh anya fia.

Ugy ismerik, hogy a nehéz versenyeken a világ legnyugodtabb és legerősebb diszkoszvetője. Már 1957. óta vadászik Gordien világcsuccára, de a Kansas Egyetem hallgatóját 1958-ban ugyanaz a balszerencse üldözi, mint Babkát. Egy alaki hiba folytán 61.72 méteres dobását nem ismerik el és így előzi meg őt 1961. augusztus 11-én Jay Silvester /Frankfurt am Mainban/ és 60.45 méteres eredményével az első 60 méteres dobó lesz.

Oerter is kolosszus a maga 192 cm-es magasságával és 117 kg súlyával.

Az izmai fölötti tökéletes koordinációval rendelkezik. Alfréd az iskolában tul lusta a futáshoz! Így lesz belőle dobó. Az első olimpiai győzelmét 1956-ban 56.36 méterrel aratja és négy évvel később Rómában 59.18-cal megismétli. A két nagy éve azonban az 1962-es /világcsuccot dob 61.10-zel, majd 62.45-re javítja/ és az 1963-as év, amikor világcsucca 62.62 méter. Aránylag ritkán rajtol, de amikor igen, akkor izmai szinte "muzsikálnak". 1961. nyarán súlyos deréksérülése gátolta. Amint kicsit is rendbejön, akkor a tokiói olimpia győztese nem lehet más, mint ismét Oerter!...

Az amerikaiak közül Jay Silvester a legveszélyesebb ellenfele, akinek versenyzői pályafutása Oerteréhez hasonló. A világranglistára először 1957-ben kerül 52.54 méterrel, azután évről évre javít: 55.37, 56.08, 58.19, 60.72, 60.85. A csuccot ő is, érdekes módon Németországban éri el 1963. június végén Mainzban 62.37 méterrel. A ma 36 éves vegyész a sors szeszélye folytán, ugyanabba a "művészpechbe" esik, mint Babka és Oerter. 1961. szeptember 9-én családjával Disneylandba /Los Angeles/ akar kirándulni. Erről lebeszélnek és rá-



veszik, hogy induljon egy versenyen. A szimpatikus atléta, aki 1960-ban az amerikai olimpiai selejtezőkön 58.19-cel csak negyedik, így lemarad a Rómába induló repülőgépről, itt éri el élete nagy dobását. A diszkosz 64.06 m távolságban csattan a talajon. Fantasztikus világcsucc! Ellenőrzés következik. A terepet lejtősnek találják, a világcsuccot nem ismerik el. Április 27-én Silvester a bemelegítéskor természetesen érvénytelenül/ 65.20-at dob. Valóban, a diszkoszvetésben nagyszerű idők következnek...

#### T á b l á z a t o k a diszkoszvetés számokban

##### Az "örök" legjobbak jegyzéke

|       |                       |      |       |                            |      |
|-------|-----------------------|------|-------|----------------------------|------|
| 62.62 | Oerter /USA/          | 1963 | 60.66 | Szécsényi /Magyarország/   | 1963 |
| 62.37 | Silvester /USA/       | 1963 | 60.47 | Piatkowsky /Lengyelország/ | 1961 |
| 62.10 | Babka /USA/           | 1963 | 59.47 | Buhancev /SzU/             | 1962 |
| 62.00 | Humpreys /USA/        | 1962 | 59.28 | Gordien /USA/              | 1953 |
| 61.64 | Trussenev /SzU/       | 1962 | 59.28 | Weill /USA/                | 1963 |
| 60.97 | Danek /Csehszlovákia/ | 1963 |       |                            |      |

##### A világcsucc alakulása az utolsó öt évben

|       |                           |       |       |                 |      |
|-------|---------------------------|-------|-------|-----------------|------|
| 59.91 | Piatkowsky /Lengyelorsz./ | 1959  | 61.10 | Oerter /USA/    | 1962 |
| 59.91 | Babka /USA/               | 1960  | 61.64 | Trussenev /SzU/ | 1962 |
| 60.56 | Silvester /USA/           | 1961  | 62.45 | Oerter /USA/    | 1962 |
| 60.72 | Silvester /USA/           | 1961. | 62.62 | Oerter /USA/    | 1963 |

##### Határokat robbantottak fel:

|                           |      |                         |         |
|---------------------------|------|-------------------------|---------|
| Az első 50 méteres dobás: | 1930 | Krenz /USA/             | 51.03 m |
| Az első 53 méteres dobás: | 1935 | Schröder /Németország/  | 53.10 m |
| Az első 55 méteres dobás: | 1948 | Consolini /Olaszország/ | 55.53 m |
| Az első 58 méteres dobás: | 1953 | Gordien /USA/           | 58.10 m |
| Az első 60 méteres dobás: | 1961 | Silvester /USA/         | 60.56 m |
| Az első 62 méteres dobás: | 1962 | Oerter /USA/            | 62.45 m |

##### A diszkoszvetés "óriásai"

| <u>Név:</u>       | <u>testsúly</u> | <u>magasság</u> | <u>legjobb eredmény</u> |
|-------------------|-----------------|-----------------|-------------------------|
| Consolini /olasz/ | 105 kg          | 180 cm          | 56.98 m                 |
| Gordien /USA/     | 104 kg          | 184 cm          | 59.28 m                 |
| Iness /USA/       | 115 kg          | 198 cm          | 57.93 m                 |
| Babka /USA/       | 126 kg          | 198 cm          | 62.10 m                 |
| Oerter /USA/      | 115 kg          | 192 cm          | 62.62 m                 |

##### Legjobb eredmények az évek tükrében

|      |             |      |       |      |       |      |       |
|------|-------------|------|-------|------|-------|------|-------|
| 1895 | 34.07 /++/  | 1943 | 53.29 | 1956 | 57.21 | 1960 | 59.91 |
| 1912 | 47.58 /+++/ | 1946 | 54.93 | 1957 | 58.28 | 1961 | 60.72 |
| 1924 | 47.61       | 1950 | 55.47 | 1958 | 57.42 | 1962 | 62.45 |
| 1928 | 48.77       | 1955 | 56.98 | 1959 | 59.41 | 1963 | 62.62 |
| 1939 | 52.54       |      |       |      |       |      |       |

Jelzések: ++ = az első regisztrált világcsucc  
+++ = az első hivatalos világcsucc

Ezeket az eredményeket igen kemény edzésekkel érték el. A fejlődés türellenül halad előre.

Talán lassan szűkeek lesznek a stadionok a dobószámokra. Senki sem tudja megmondani, hol ér véget a csúcshajszó. Évtizedeken keresztül azt tartották, hogy a mérőöldet nem lehet négy perc alatt futni. Ez ma már szinte természetes dolog.

/"Sport Illustrierte" 1964/2/

————— x x x —————



# LÁTJUK-E A TELEVIZIÓBAN AZ OLIMPIÁT?

Az UNESCO adatai szerint a tokiói olimpia idejére a világon előreláthatólag 120 millió televízió készülék lesz, és a nézők száma eléri a 600 milliót. E csillagászati számokkal szemben csak igen kevés "valódi nézője" lesz az olimpiának. Tizenöt nap alatt előreláthatólag naponta átlag 200,000, összesen mintegy 3 millió néző tekinti meg a versenyeket. Ezek közül a külföldiek száma nem haladja meg a napi 30,000-et. Ugyanakkor a televízió közvetítés a nézők számát húszezerszeresére emeli! Így a televízió a tokiói olimpiát a "televízió olimpiájává" teszi.

Az olimpia és a televízió kapcsolata nem régi: Elsőnek 1948-ban a B.B.C. adott olimpiáról közvetítést. 1952-ben Finnországnak nem volt még televíziós adása. 1956-ban Ausztráliában éppen novemberben kezdték meg a televíziós adást, így nem lehetett Melbourneből televíziós lánc segítségével az egész világ számára láthatóvá tenni az olimpiát. Valóban csak a római olimpián valósult meg első ízben, hogy több ország nézője volt a versenynek.

A római olimpiát 23 ország 26 televíziós állomása közvetítette. Az Egyesült Államok és Japán telerecordingra rögzítette az eseményeket és ezt repülővel szállította hazájába.

A tokiói olimpiát eddig 32 ország 34 televíziós állomása kívánja közvetíteni. Megállapodást kötött az NHK az Eurovizióval, az Ausztrál Rádiótársasággal és az Új-Zealand-i televízióval. Ezen kívül az Intervízió az Egyesült Államok és Kanada is jelezte közvetítési szándékát.

Milyen uton módon juttatják el a hangot és a képet a világ minden táján ülő nézőkhöz és hallgatókhoz? Két módszer kínálkozik erre: a közvetlen televíziós adás és a film, telerecording, melyet repülőgép szállítana rendeltetési helyére.

Jelenleg nincs kiépített közvetítő lánc, mely a közvetlen adást lehetővé tenné. Ennek ellenére remény van arra, hogy az olimpia idejére megoldják az adás kérdését. Jelenleg három lehetőség áll fenn.

Az első a mesterséges hold segítségével való közvetítés, a második a mikrohullámú közvetítőlánc megteremtése, a harmadik a földalatti kábelek felhasználása. E három módszer felhasználná a levegőt, a földet és a tengert.

A mesterséges égitestek televíziós közvetítésre való felhasználhatóságát az I. számú Telstar bebizonyította, hiszen sikeresen közvetített adásokat Európa és Amerika között. Az adást a műholdról egy európai és egy amerikai központ vette át és innen továbbította állomásaikhoz. Ahhoz, hogy a tokiói olimpiát mesterséges égitestek segítségével közvetíthessék, két alapvető tényezőre van szükség. Először számos műholdnak kell keringenie Tokió fölött, másodsor a felvető külföldi országokban állomásokat kell létesíteni. Amennyiben középmagasságú Telstart alkalmaznak /1.000 és 5.000 km között/, több mint harminc mesterséges holdra van szükség, hogy létrejöhessen az egész világot átfogó közvetítőlánc. Ha nagy magas-

ságú Telstart alkalmaznak /kb. 36,000 km/, akkor ebből három darabot kell felbocsátani

A második módszer a mikrohullámú közvetítőlánc. Azonban mivel a Szovjetunióban 1964-re Szibérián keresztül még nem lesz mikrohullámú lánc, nem válik lehetővé, hogy az európai országok így láthassák az olimpiát.

A harmadik módszer a tengeralatti kábel

A tervek szerint Japán, Hawaii és Amerika között egy 128 telefonvonalas kábelt helyeznek el a tengerben. Ez alkalmas lesz arra, hogy képről-képre továbbítsák a televíziós felvételeket és a képeket azután filmmé lehet összeállítani.

Az említett módszereken kívül fennáll még a repülőgépen történő szállítás módszere. Ez jelenleg a legmegbízhatóbbnak látszik. Elképzelhető, hogy az olimpia idejére már lesznek olyan repülőgépek, amelyek a hangsebesség háromszorosával repülnek. Ha ilyeneket használnak, lehet, hogy az olimpia eseményeiről készült telerecordingokat 3 órán belül eljuttatják a különböző végállomásokra, mint pl. San-Francisco, vagy Koppenhága. Ezekből a végállomásokból már közvetlenül adható az anyag az Egyesült Államok és az Európa behálózó televíziós láncban. E módszer mellett még egy másik megfontolandó tényező szól: az időkülönbség.

Az olimpiai versenyek általában délelőtti órákban kezdődnek. Ugyanakkor a közép-európai idő szerint hajnali 2 óra van, a Kelet-Amerikai idő szerint esti 20 óra van. A délutáni műsorkezdés /15 óra/ idején Európában ebben az időpontban nincs televíziós adás, a telerecordingoknak repülőgépen való szállítása megfelelőnek mutatkozik.

Így a tokiói olimpián nemcsak a japán sportrajongók, de a megszámlálhatatlan európai, amerikai és ausztrál embermilliók is jelen lehetnek, akik álmodni sem merték, hogy láthatják a tokiói olimpiai játékokat.

E.L.

**Fred Wild:**

**Tony Sneazwell edzéséről**

Kezdjük azzal, hogy az ausztrál Sneazwell a tokiói "Nemzetközi Sporthét" legnagyobb meglepetése volt: 220-as magasugró eredményével még Brumelra is veszélyes lehet. Nézzük hát pályáját közelebbről.

Anthony Howard Sneazwell Melbourneban él, itt született 1942. október 4-én. 185 cm magas, testtöle 77 kg; fogorvoshallgató. Edzője Franz Stampfl. Legjobb eredményei: magasugrásban 220 cm, távolugrásban 655 cm, 110 yardon 10.6 mp.

Magasugró eredményeinek fejlődése: 1958: /15 éves/ 160, 1959: 180, 1960: 195, 1961: 207, 1962: 210, 1963: 220 cm.

Bemelegítése: verseny előtt 1/2 órával kezd a melegítést, melyet könnyű futás, lazító-, nyújtó-gyakorlatok s mintegy 5 perces szkipelés vezet be. A nekifutás el-



lenőrzésére és szabályozására, továbbá a megfelelő kezdő magasság megállapítására 3-4 ugrást végez. Azelőtt Tony versenyen 188 cm-en kezdett el ugrani, ezt a magasságot most 198 cm-re változtatta, hogy ugrásainak számát csökkentse.

Téli edzése: sulyedzés hetenként háromszor. Magasat hetenként egyszer, sőt néha csak kéthetenként ugrik. Egy nehéz sulyedés után a következő nap 2-3 mérföldet szokott futni, lassu nyugodt iramban.

Sulyedés: Tony főleg térdhajlitásokat végez, vállán sulyzóval; alkalmanként lábával végez nyomást a padon. Mivel edzésprogramjában azakitást is végez sulyzóval, néha sulyemelésben is versenyez, noha erre egyáltalán nem készül. Legjobb eredményei a sulyemelésben: nyomás 60, szakítás 80, lökés 105 kg.

A térdhajlitások edzéstáblázata pontos súlymennyiségre van felépítve a következő módon:

|         |           |
|---------|-----------|
| kétszer | 5x118 kg, |
| "       | 5x122 kg, |
| "       | 5x127 kg, |
| "       | 5x122 kg, |
| "       | 5x118 kg. |

Ha fáradt, csökkenti a súlyt. Így folytatni tudja az edzést és továbbra is igyekszik.

szik a maga elé tűzött súlymennyiséget elérni.

Ugróedzésnél az elugrásra s a lécen való jó, stílusos áthaladásra összpontosít. Ha rossz formában van és nem megy az ugrás, abahagyja. Attól tart, hogy a rossz ugrások végzése közben könnyen vesz fel hibákat.

#### Versenydíszak:

Ekkor a sulyedés a térdhajlitásokra korlátozódik. Egy edzésen keresztül a nehéz súlyokat - lásd a táblázatot - és az erre következő könnyebb súlyokat sokszámu más gyakorlattal variálja.

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| Térdhajlitás: kétszer | 3x131 kg, |
| háromszor             | 3x136 kg, |
| háromszor             | 3x131 kg. |

Befejezésül minden második este ugrásokat végez sullyal /59-63 kg/ és 113 kg-mal lökést.

A versenydíszakban főleg versenyben ugrik magasat, amikor a technikát már jól begyakorolta/ s csak néha végez az edzésen is ugrásokat 3. lépés nekifutással. Akkor is leginkább a technika végrehajtására ügyel.

**Fred Wild:**

## Ahogy Dan Waern edzett

Dan Waern 1933. január 17-én született Skoeldinge-ben, Svédországban. 1948-ban, 15 éves korában kezdett futni. Legjobb eredményei: 3000 m: 7:59.6, 2000 m: 5:05.6, 1 mf: 3:58.5, 1500 m: 3:38.6, 1000 m: 2:17.8, 880 yard: 1:48.8, 800 m: 1:47.5.

Bemelegítés verseny előtt: 40 perc lassu futás, joggolás. 12-15-ször 80-100 yard gyorsan, közben az utolsó 20 perc alatt joggolás.

Edzés előtti melegítés: 15 perc lassu joggolás, gyors futást nem végez. W. edzésének első futásait mint a bemelegítés utolsó részét hajtja végre.

#### Téli edzés

Hétfőn és csütörtökön: 15x400 m 67 mp. Közben 1 1/2-2 perc joggolás. Kedden és pénteken: 6x800 m 2:25-2:30, 2 1/2-3 perc joggolás minden futás után. Szerdán és szombaton: 45 perc könnyű iramjáték. Vasárnap: 6 mf gyors iramjáték, 6-7 vágta emelkedőn. Herb Elliott hatására Waern 1958-59 telén 10-12 70-80 yardos sprintet futott a fent leírt intervall edzés előtt. Amióta a göteborgi Ullevi-Stadion fedettpályája 1959-60-ban edzésre rendelkezésre állt, W. itt végezte edzéseit, s az emelkedőn való hegyi futásokat csak vasárnap végezte. Sulyedzéssel nem foglalkozott.

#### Nyári edzés

Hétfőn és csütörtökön: 8-10x400 m, 54-56 mp, mindegyik után 5-6 perc joggolás. Kedd és péntek: 5x800 m 1:58-2:02, mindegyik után 8-10 perc joggolás. Szerda: 25x

200, vagy 270 m fűvön, időeredmény kitűzése nélkül. 200 m joggolás minden futás után. A 270 m-es /300 y/ idő 42-43 mp-et tett ki. Szombat: 30 perc iramjáték. Vasárnap: a verseny után 10x80-100 yard teljes erővel.

#### Taktika:

Az első körben a második hely elfoglalására törekedett. Egy vagy két körrel a cél előtt a verseny távjától függően erősen belehajtott és megkísérelte a többi futót nagy sebességgel maga mögött hagyni. Mindig jó időre törekedett.

Waern saját magát edzette, de tanácsadója is volt Erik Nilsson /Gaetle/ személyében. Gösta Olander /Valadalen/ és a svéd válogatott edzője, Gunnar Carlsson is segítségére voltak. Nagy versenyek előtt W. szívesen töltött egy, vagy több hetet a Valadalen-Sportszállóban, Észak-Svédországban s ott naponta kétszer edzett, horgászott és kirándult. Itt Gösta Olander vendége volt. Egy ilyen Olandernél tartózkodás után megtelt versenykedvvel és képes volt legjobb eredményét hozni.

Mindig veszélyes ellenfél volt. Hatalmas finise biztosította számára a római olimpia 1500 m-es síkfutásának 4-ik helyét.





# Az alattomos ellenség

A sportolókat igen gyakran megtámadja és nehézséget okoz a bőr gombás megbetegedése. A betegség különösen az atlétákat, uszókat, kerékpárosokat, labdarúgókat, jégkorongozókat sújtja. Rómában az Olimpián - mint az küldöttségünk orvosának jelentéséből kiderült - ezt kellett a leggyakrabban és szinte állandóan kezelni.

A penészes /gombás/ megbetegedés szorosan összefügg az egyéni higiéniaiával. Annak ellenére, hogy a test higiénája állandóan fokozódik, ez a betegség nem csökken, hanem még úgy látszik, egyre jobban terjed. A gombák leggyakrabban a lábat támadják meg. Először nyirkos, majd szinte nedves lesz a bőr az ujjak között fehér, majd piros foltokkal. Ezt kellemetlen égés és viszketés kíséri. Néha megreped a bőr és fájdalmas hólyagok keletkeznek. A gombák gyakran különféle kiütéseket is okozhatnak. Néha a test más részén is megjelennek, például a haj alatt a fejbőrön, a kéz ujjai között, tehát olyan helyen, ahol a bőr állandóan érintkezik, egymásra tapad és ahol nagyobb az izzadás. De ezenkívül sok gomba támadhatja meg a szervezet más részét, mint például a tüdőt, agyat stb.

Ennek a betegségnek az az oka, hogy különböző fajta gombák és élesztők rakodnak le és megsokszorozódnak. Ezek igen apró szervek, melyek csak mikroszkóppal láthatók. A gombák helyes kezelését, gyógyítását mindig az orvos határozza meg, akinek minden jelenségnél meg kell határoznia azt, hogy valóban penészből van-e szó. A gyógyítás néha hosszú hetekig is eltarthat, a súlyosabbaké hónapokig. Az eredményes gyógyulás a betegről türelmet és együttműködést kíván. A kezelésnek rendszeresnek kell lenni, mert az egyénen és kezelésen múlik a siker. Ha a megbetegedés jelei a bőrön már el is tűntek a gyógyszereket még pár hétig feltétlenül használni kell. Csak így lesz tartós a gyógyulás.

A gombás megbetegedések legnagyobb részét olyan sportolókat támadnak meg, akik fokozott lábizzadásban szenvednek, vagy pedig azokat, akik a gyakorlatoknál /edzéseknél/ csak minimális szellőztetésű, szűk, szoros cipőt használnak. Ezért különösen veszélyes a gumicipők gyakori és állandó használata. De ide kell sorolni a gumitalpu cipőket is, különösen, ha azokat zokni nélkül használják.

A penészes bőrbetegségek leküzdésénél igen nagy szerepet játszik a zokni/harisnya/, különösen, ha azok olyan anyagból készülnek, melyek az izzadságot magukba szívják és amelyeket jóformán ki sem lehet főzni, sem pedig magas hőfokon vasalni. Ugyan-

is mindez elégséges lenne ahhoz, hogy a betegségét már gyökerében elfojthassuk.

A fertőzést a sportolók legtöbbször a fürdőben, a zuhany alatt, a folyosókon vagy az öltözőben, a tisztátalan padló érintése útján kapják. A betegség terjedését elősegíti még a másik sportolónak kölcsönadott sportcipő /labdarúgó cipő, tornacipő, sziczipő stb./ és természetesen más sportfelszerelések harisnya, kesztyű stb. kölcsönadása is. Bőven találunk például penészgombát a zuhany alatti deszkákon, a fürdőben, a folyosók szőnyegein és az uszodák ugródeszkáin is.

Hogyan tudjuk megakadályozni ezen betegség elterjedését? Elsősorban is a láb bőrének fokozott gondozásával. Fontos, hogy minden sportolónak lehetősége nyíljon arra, hogy a közösen használt zuhany, fürdő stb. után alaposan megszáraztassa lábát, különösen az ujjak között száraz, tiszta kendővel. Az volna helyes, ha minden fürdő után a sportoló gondosan kimosott és kivasalt tiszta harisnyát huzna fel. A nylon-harinyákat igen könnyű kimosni az ehhez készített preparátumokkal, külön mosóporokkal.

Edzés után a cipőket mindig gondosan szárítsuk ki. A gumicipőket /torna és tenisz/ Silon-készítményekkel időnként szintén kimoshatjuk. A bőrcipőkbe kiszáritásuk után szárítóport /pl.: Sulfathiont/ hintünk. A gyakorlócipőt kizárólag csak a gyakorlás, edzés, vagy a verseny alatt hordjuk. Igen helytelen, hogy sokan szinte állandóan - edzésen, versenyen kívül is - hordják a gumicipőket. A szűk, és kevésbé szellőztethető cipők megakadályozzák az elpárolgást, a nedvesség fokozódik, s így a bőr izzadása is növekszik. A szűk hely okozza a cipőben az ujjak nagyobb surlódását. Ezzel apró bőrdarabkák dörzsölődnek le és a gombák könnyebben megkapaszkodhatnak. Meleg időben hordjunk könnyű, szellős cipőt, melyek bőrből, vagy vászonból készültek és lehetőleg bőr legyen a talpuk. Nyáron minél többet és minél gyakrabban sportoljunk a szabadban mezítláb. A láb bőre így jobban megedződik és jelentősen csökken az izzadás is.

A Testnevelési Főiskola hallgatóival igen jó eredményt értünk el az új gyógykozmetikai preparátummal, a Desophyll-el. Ez a készítmény csökkenti a láb izzadását, hatása gyógyító és segít a gombás-penészes megbetegedések leküzdésében. A Desophyll szabadon, orvosi recept nélkül minden gyógyszerárban és drogériában kapható.

A penészes megbetegedéseket jól lehet gyógyítani, de mégjobb, ha azokat megelőzzük. Erre pedig ez a legegyszerűbb recept: alapelvünk legyen a személyes higiénia és fokozottan törődjünk a bőr ápolásával is.

/A csehszlovákiai "Stadion" 1963. 14. számából/





# VÁLOGATOTT ATLÉTÁINK

Összeállította: László István

Minden sportág haladó hagyományaihoz tartozik a válogatott versenyzők figyelemmel kísérése s válogatottságuk számának nyilvántartása. Atlétáink, az athéni olimpián való részvételükkel 1896-ban kapcsolódtak be a rendszeres nemzetközi sportéletbe. 1912 óta válogatottjaink évenként a válogatott viadalokon többször is találkoznak különböző országok legjobbjaival.

Ideje tehát, hogy mi is számbavegyük legjobb atlétáinkat s megőrökítsük válogatottságuk számát. Nemcsak azért, hogy a már évtizedekkel ezelőtt lezajlott események résztvevőit és hőseit emlékünkből rögzítsük, hanem azért is, hogy jelenlegi legjobbjainknak és a jövő atlétáinak is buzdításul szolgáljon a válogatott csapatban való szereplés!

Válogatottságnak tekintjük az olimpián, Európa-bajnokságokon és a hivatalos országok közötti viadalokon való részvételt. De

ide számítjuk azokat a nemzetközi versenyeket is, melyeken Magyarország csapatának eredményeit értékelték. Ilyenkor természetesen csak az első csapatbeli versenyzők szereplése válogatottság. Pl. "kassai marathón". Jellegükénél fogva válogatottság alapjául szolgáltak még: az 1906-os olimpia, az 1930-ban és 1934-ben rendezett női világjátékok, az 1897-ben és 1902-ben rendezett nem hivatalos Európa-bajnokságok.

A kis híján hét évtized alatt nagyon sokan képviselték atlétikában nemzeti színeinket. Ezért a versenyzők neve mellett feltüntetjük a válogatottság ideje alatti egyesületeket, a versenyszámokat, melyben válogatottak voltak. Kimutatjuk a válogatottság évét és számát. Zárójelben pedig azt közöljük, hogy az összes válogatottság közül hány volt olimpiai, illetve Európa- és világbajnoksági részvétel. Kimutatásunkban az alábbi rövidítéseket használjuk: A=akadályfutás, D=diszkoszvetés, E=Európa-bajnokság, Gf=gátfutás, Gy=gyaloglás, H=hármasugrás, Hf=hosszútávfutás, K=kalapácsvetés, Kf=középtávfutás, M=magasugrás, O=olimpia, Ó=öcczetett, R=rudugrás, Rf=rövidtáv-futás, S=súlylökés, T=távolugrás, V=váltófutás, Vb=világbajnokság.

Aczél Vilmos FTC  
Adamik Zoltán Honvéd, Bp. Honvéd  
Agócs Jenő MTK  
Albert László Törekvés  
Almási József Vasas  
Ambrózy Károly BEAC  
Anday Nelly TFSC  
Andor László MAC  
Antal Gyula MAFC  
Antal Márta, Rudas Ferencné  
MTK, Vasas  
Apró József MVSC, Misk. Lok.  
Arany József U. Dózsa, MTK  
Babay Margit MTE, PSE  
Babos Imre Bp. Honvéd  
Bácsalmási Antal BEAC  
Bácsalmási Péter TFSC, BEAC  
Bácsfalvi László V. ETO  
Bácsi Péter MHBTE  
Bácskai/Bleha/ Anna Előre  
Bp. Előre, Bp. Törekvés  
Bácskai Mária Bp. Honvéd  
Bagó Vera Bp. Építők  
Bakai József, Csepel  
Bakos Jenő Honvéd, Bp. Honvéd  
Bakó Kálmán MAC  
Balajcza Tibor U. Dózsa  
Balázs Judit Bcs. MAV  
Balla Ilona Olimpia  
Balogh Anikó, Petővári Attiláné  
Vasas, U. Dózsa  
Balogh Béla Bp. V. Lobogó  
Balogh Dezső MAFC  
Balogh Lajos, MAFC  
Baráth Iván TF Haladás  
Barcza Erzsébet Olimpia  
Baronyi András MAC  
Barsi László BBTE  
Bartha László Vasas, Bp. Vasas  
Bartha Lászlóné, Szabó Aranka  
Vasas, Bp. Vasas  
Bata Teréz Egri SC, Bp. V. Meteor  
Bauer Rezső BTC  
Bánhalmi Ferenc MRTSE, MPSC,  
Bp. V. Lobogó  
Bánóczy Miklós MTK  
Bárkányi István, Szeg. Honvéd,  
Szeg. Lok.

|         |            |    |            |
|---------|------------|----|------------|
| 1925    | Rf         | 1  |            |
| 1951-57 | Rf, V      | 22 | /O 1, E 1/ |
| 1948    | Gf         | 1  |            |
| 1933    | Kf         | 1  |            |
| 1947-48 | Kf         | 2  |            |
| 1914    | S          | 1  |            |
| 1934    | Rf, V      | 1  |            |
| 1930    | R          | 1  |            |
| 1949    | Kf         | 1  |            |
| 1957-63 | G          | 17 | /O 1, E 1/ |
| 1949-54 | A          | 10 | /O 1/      |
| 1957-62 | Hf, A      | 2  |            |
| 1938-47 | Rf, V      | 2  |            |
| 1962    | Rf, V      | 3  |            |
| 1929    | S          | 1  |            |
| 1932-37 | M, H, R, O | 10 | /O 2/      |
| 1949    | Kf         | 2  |            |
| 1925    | G          | 1  |            |
| 1947-55 | Kf         | 19 | /E 1/      |
| 1960    | Gf, V      | 3  | /O 1/      |
| 1956    | S          | 5  |            |
| 1963    | T          | 2  |            |
| 1949-54 | Kf         | 9  | /O 1/      |
| 1925    | R          | 1  |            |
| 1960-63 | Gy         | 4  | /O 1/      |
| 1947    | D          | 3  |            |
| 1938    | Rf, V      | 2  | /E 1/      |
| 1958-61 | G          | 7  |            |
| 1954    | M          | 1  |            |
| 1947    | Rf         | 3  |            |
| 1924-33 | T          | 12 |            |
| 1952    | H          | 1  |            |
| 1938    | Gf         | 1  |            |
| 1912    | T          | 1  | /O 1/      |
| 1925-34 | Rf, Kf, V  | 18 | /O 1, E 1/ |
| 1947-51 | Rf, V      | 8  | /O 1/      |
| 1948-54 | Rf, V      | 10 | /O 1/      |
| 1957-63 | Rf, V      | 17 | /E 1/      |
| 1900    | D          | 1  | /O 1/      |
| 1943-55 | Rf, V      | 26 | /O 1, E 1/ |
| 1929    | Rf         | 1  |            |
| 1953-54 | Kf         | 8  | /E 1/      |



|                                   |         |         |    |           |
|-----------------------------------|---------|---------|----|-----------|
| Bártfai Jenőné IX.MADISZ          | 1945    | M       | 1  |           |
| Bedő Pál BEAC                     | 1924-25 | S       | 2  | /O 1/     |
| Bejczy Lajos MAC                  | 1925    | Kf      | 1  |           |
| Beke György U.Dózsa               | 1957    | Kf      | 1  |           |
| Beke Klára TFSE                   | 1960-61 | M       | 2  |           |
| Belloni Gyula MAC                 | 1924-29 | Kf      | 6  | /O 1/     |
| Bende Franciska Bp.V.Lobogó       | 1953    | Rf      | 1  |           |
| Bender József P.KASE              | 1949    | K       | 1  |           |
| Benedek János MAC                 | 1923-24 | Kf      | 2  |           |
| Benkovics Györgyi BEAC,           |         |         |    |           |
| Bp.Honvéd                         | 1957-60 | Gf      | 4  |           |
| Berta Hubert Bp.Haladás           | 1955    | Hf      | 2  |           |
| Bessenyei Gyula Sz.MÁV            | 1935    | H       | 1  |           |
| Bérdi Elemér UTE, Dózsa,          |         |         |    |           |
| Bp.Dózsa                          | 1949-51 | Gf      | 6  |           |
| Béres Ernő TF DISZ,TF Haladás,    |         |         |    |           |
| Bp.Vasas, BEAC                    | 1950-57 | Kf      | 14 | /O 1/     |
| Biró György KoAC                  | 1940-41 | K       | 3  |           |
| Biró János Vasas                  | 1947    | A       | 3  |           |
| Bleha Anna L.Bácskai              |         |         |    |           |
| Bodor Ödön BPTTSE                 | 1908-12 | Rf,Kf,V | 2  | /O 2/     |
| Bodó Árpád Bp.Haladás, BEAC,      |         |         |    |           |
| Csepel                            | 1955-59 | M       | 16 |           |
| Bodó Gábor TFSE                   | 1962    | M       | 1  |           |
| Bognár József MTE                 | 1914    | Hf      | 2  |           |
| Bognár Judit MTK, Bp.Honvéd       | 1957-63 | S, D    | 19 | /E 1/     |
| Bogyó Györgyi TFSC                | 1934    | D       | 1  |           |
| Bolyki István Salg.Vasas,Honvéd,  |         |         |    |           |
| Bp.Honvéd, Bp.V.Lobogó            | 1949-58 | H       | 31 | /E 1/     |
| Bonyhádi Ádám CsMTK,Cs.Vasas      | 1949-51 | K       | 2  |           |
| Boross Dezső TFSC                 | 1931-33 | G       | 2  |           |
| Boross József KEAC                | 1930-33 | Gf      | 6  |           |
| Botár Attila Salg.Vasas,Bp.       |         |         |    |           |
| Bástya,Bp.Dózsa, U.Dózsa          | 1950-60 | Gf      | 23 |           |
| Bódossy Mihály PEAC, BBTE         | 1931-37 | M       | 16 | /O 1/     |
| Börtsök Mária Gamma               | 1945    | D       | 1  |           |
| Brédl Pál MAC                     | 1902    | Kf      | 1  | /E 1/     |
| Bucsnányi Ida TF Haladás, TFSE,   |         |         |    |           |
| BEAC                              | 1956-59 | D       | 6  |           |
| Budavári Márton BBTE              | 1929-32 | G       | 3  |           |
| Bukovinszky János PAC             | 1913    | Kf      | 1  |           |
| Chrisztian /Kalogocsi,Keresztély/ |         |         |    |           |
| Margit BBTE                       | 1934-35 | G       | 2  |           |
| Crettier Rezső MUE                | 1900    | S, D    | 1  | /O 1/     |
| Czaplai Gyula TFSE,U.Dózsa        | 1957-62 | H       | 15 |           |
| Czeplédi József Bp.Haladás        | 1956    | Kf      | 1  |           |
| K.Csák Ibolya NTE                 | 1933-38 | M       | 7  | /O 1,E 1/ |
| Csányi György, UTE, Dózsa,        |         |         |    |           |
| Bp.Dózsa                          | 1941-56 | Rf,V,T  | 38 | /O 3,E 1/ |
| Csányi Sándor BEAC,Tud.MEFESZ     |         |         |    |           |
| Bp.Fő.DISZ                        | 1941-50 | G       | 8  |           |
| Csányi Zoltán TFSC, MAC           | 1932-39 | R,Ö     | 15 | /O 1/     |
| Csányi Zoltán U.Dózsa             | 1962-63 | Gf,T,R  | 4  |           |
| Csaplár András PEAC, MAC          | 1934-41 | Hf      | 6  |           |

|                                                               |         |        |           |           |
|---------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Csejthey Lajos BEAC                                           | 1924    | G      | 2         | /O 1/     |
| Csenger Attila,Textiles,Bp.Bás-<br>tya,Bp.V.Lobogó,Bp.Vasas,  |         |        |           |           |
| Vasas                                                         | 1950-57 | Gf     | 21        |           |
| Csepregi György Bp.Haladás                                    | 1956    | M      | 1         |           |
| Cserenyai István BTC                                          | 1929    | S      | 1         |           |
| Csermák József Tap.Lok., Tap.<br>Törekvés, TIAC               |         |        |           |           |
| 1952-61                                                       | K       | 44     | /O 3,E 2/ |           |
| Csermák Teréz TFSC                                            | 1933    | Rf,V   | 1         |           |
| Cserna János Sz.MÁV,BBTE                                      | 1936-40 | M      | 9         | /E 1/     |
| Csepánfalvy Géza 1. Nagy                                      |         |        |           |           |
| Csepány Pál Misk.Lok.                                         | 1949    | A      | 1         |           |
| Csiszár István V.ETO, Tat.<br>Bányász                         |         |        |           |           |
| 1959-60                                                       | Rf,V    | 5      |           |           |
| Csordás László Előre, Bp.V.<br>Lobogó                         |         |        |           |           |
| 1949-53                                                       | Hf      | 3      |           |           |
| Csutorás Csaba TFSE,Bp.Honvéd                                 | 1957-63 | Rf,V   | 24        | /O 1,E 1/ |
| Darányi József MAC                                            | 1925-41 | S, D   | 36        | /O 3,E 1/ |
| Dáni Nándor MAC                                               | 1896    | Kf     | 1         | /O 1/     |
| Dávid Mihály BEAC                                             | 1906    | D,G    | 1         | /O 1/     |
| Deák Aranka MTE                                               | 1932-35 | Rf,V,T | 5         |           |
| Deák Ferenc MAC                                               | 1943    | S      | 1         |           |
| Dehény Ferenc Bp.Dózsa, Bp.V.<br>Lobogó                       |         |        |           |           |
| 1954-55                                                       | A       | 6      |           |           |
| Dénes Ida Bp.V.Meteor,Bp.Dózsa                                | 1953-56 | Rf,V   | 19        | /E 1/     |
| Déván István MAC                                              | 1912-14 | Rf,V   | 5         | /O 1/     |
| Dévényi Gyula MFAC                                            | 1941    | V      | 1         |           |
| Dienesz Béla Csepel                                           | 1960-63 | Gy     | 4         | /O 1/     |
| Dobronyi József,Előre,Bp.Előre,<br>Bp.Törekvés,Bp.Vasas,Vasas |         |        |           |           |
| 1949-61                                                       | Hf      | 9      | /O 1/     |           |
| Dombóvári Sándor UTE, MAC                                     | 1934-37 | T      | 6         | /E 1/     |
| Donogán István SzTK,BTC,MAC                                   | 1926-37 | D      | 25        | /O 1,E 1/ |
| Dörnyei Agoston Bp.Honvéd                                     | 1951-53 | Rf,V   | 4         |           |
| Drégely Gyula TFSC                                            | 1933-34 | R      | 2         |           |
| Drubina István BTC                                            | 1908    | Gy     | 1         | /O 1/     |
| Dudás Mária MTE                                               | 1934    | Rf,V   | 1         |           |
| Duha Gábor MAC                                                | 1933    | Rf,V   | 2         |           |
| Dulgyovai László Olajmunkás                                   | 1949    | M      | 1         |           |
| Dunai Károly U.Dózsa                                          | 1958    | Hf     | 1         |           |
| Dusnoki Géza MAC                                              | 1934-41 | H      | 5         |           |
| Dusnoki Zsuzsa TFSE                                           | 1963    | G      | 2         |           |
| Eckschmidt Sándor TFSE                                        | 1962-63 | K      | 7         | /E 1/     |
| Edőcs Lajos V.ETO                                             | 1949    | Kf     | 2         |           |
| Egressy Julia TFSC                                            | 1934    | Rf,V,T | 1         |           |
| Egri Kálmán MAC                                               | 1925-28 | D      | 4         | /O 1/     |
| Egri Lenke OBSE,PSE,Vasas                                     | 1945-50 | Rf,V   | 7         |           |
| Eper Imre UTE                                                 | 1935    | Hf     | 1         |           |
| Erdődi Katalin V.ETO,Gy.Vasas,<br>Bp.Haladás                  |         |        |           |           |
| 1949-54                                                       | Rf,Gf   | 4      |           |           |
| Esztergomi Mihály UTE,BSZKRT,<br>Előre, Bp. Előre             |         |        |           |           |
| 1933-58                                                       | Hf      | 13     | /O 1/     |           |
| Farkas Mátyás MAC                                             | 1927-29 | T, Ö   | 5         | /O 1/     |
| Farkas Pál TFSC,KEAC,BEAC                                     | 1932-34 | G      | 4         |           |
| Fazekas Miklós Misk.VSC, DVTK                                 | 1957-63 | Kf,A   | 10        | /E 1/     |



|                                                                          |         |                 |    |           |
|--------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|----|-----------|
| 95 Fehér Mária Előre, Bp.Előre,<br>Bp.Törekvés                           | 1947-58 | S               | 35 | /E 1/     |
| Fehér Sarolta PhSE                                                       | 1938    | Rf,V            | 2  | /E 1/     |
| Fekete Ilona IX.MADISZ,Gamma<br>MAFC                                     | 1945-47 | Rf,V,T          | 4  | /E 1/     |
| Fekete Imre Dor.AC, UTE                                                  | 1928-33 | T,H             | 5  | /O 1/     |
| Fekete Mihály ESC                                                        | 1924    | Gy              | 1  | /O 1/     |
| Ferenczy Ödön MAFC                                                       | 1929    | Gf              | 2  |           |
| Ferihegyi Frigyes MTK                                                    | 1930    | Kf              | 2  |           |
| Ficsor Irén PSE                                                          | 1947-49 | Kf              | 4  |           |
| Fikly Kálmány NyVSK                                                      | 1949    | H               | 1  |           |
| Finta József O.Vasas                                                     | 1949    | Hf              | 1  |           |
| Fluck István I.Raggambi                                                  | 1961-63 | Gf,V            | 5  |           |
| Fluck Miklós Vasas                                                       | 1924    | Kf              | 1  |           |
| Fonyó Márton MTK                                                         | 1912-13 | Kf              | 3  | /O 1/     |
| Forgács Ferenc BEAC                                                      | 1933-34 | Rf, V           | 5  | /E 1/     |
| Forgács László UTE                                                       | 1912    | D               | 1  | /O 1/     |
| Fóti Samu BTC                                                            |         |                 |    |           |
| Földessy Ödön UTE, Dózsa, Bp.<br>Dózsa                                   | 1949-60 | M,T             | 39 | /O 2,E 2/ |
| Friedrich Tibor MAFC                                                     | 1933    | R               | 1  |           |
| Fürst Helén Bp. Vasas                                                    | 1953-55 | V               | 3  |           |
| Galambos József Kisv.SE.ESC                                              | 1928-34 | Hf              | 3  | /O 1,E 1/ |
| Galambos Klára Bp.Vasas                                                  | 1953-55 | G               | 2  |           |
| Garami Irén DIAC                                                         | 1933    | S               | 1  |           |
| Garay Sándor Vasas, Bp.Vasas                                             | 1946-54 | Kf              | 13 | /O 2,E 1/ |
| Gáspár Jenő MAC                                                          | 1913-25 | M               | 6  | /O 1/     |
| Gáspár József MÁVAG                                                      | 1940    | M               | 2  |           |
| Gelei Eva SZVSE                                                          | 1961-63 | M               | 4  |           |
| Genersich Gabriella TFSE                                                 | 1932    | T,V             | 1  |           |
| Gerhardt Zsuzsa Bástyá VTSK,<br>BEAC                                     | 1955-57 | Rf,V            | 10 |           |
| Gerő Ferenc KAOE, MTK                                                    | 1923-31 | Rf,V            | 8  | /O 2/     |
| Gerő Gábor MTK                                                           | 1931-36 | Rf,V            | 7  | /O 1/     |
| Gerő Mór KAOE                                                            | 1924-28 | Rf,V            | 6  | /O 1/     |
| Godány Imre Bp.Vasas                                                     | 1956    | Hf              | 1  |           |
| Goldoványi Béla MAFC, Dózsa,<br>Bp.Dózsa, U.Dózsa                        | 1947-58 | Rf,V            | 35 | /O 3,E 1/ |
| Govrik /Gömöri/ Elemér BEAC                                              | 1931-33 | Kf              | 5  |           |
| Gönczy Lajos BEAC                                                        | 1900-06 | M               | 3  | /O 3/     |
| Görög László UTE                                                         | 1935    | Hf              | 1  |           |
| Góri István DEAC                                                         | 1961-63 | Gy              | 3  |           |
| Gregor Gábor Vasas                                                       | 1957    | V               | 2  |           |
| Greminger Jánosné,Tilkovszky<br>Ibolya Bp.Dózsa                          | 1951-56 | Rf,V            | 20 | /O 1,E 1/ |
| Grosz István MTK                                                         | 1924-27 | Kf              | 5  |           |
| Guzsvári János TFSE                                                      | 1947    | G               | 1  |           |
| Gyarmati Olga Vasas,Bp.Vasas                                             | 1948-56 | Rf,Gf,V,<br>M,T | 29 | /O 3,E 1/ |
| Gyenes Gyula MTK, MAC                                                    | 1931-42 | Rf,V            | 20 | /O 1,E 2/ |
| Gyulai István Bp.Honvéd                                                  | 1962-63 | Rf,V            | 6  |           |
| Gyulay Gábor DEAC, MAC                                                   | 1925-30 | Kf              | 5  |           |
| Gyuricza György BVSC                                                     | 1957-61 | Rf,V            | 12 |           |
| Gyuricza István BSZKRT, MAC                                              | 1937-43 | T,V             | 10 | /E 1/     |
| Gyurkó László FTC                                                        | 1924-27 | G               | 4  |           |
| Hadházy Dezső DTE, DEAC                                                  | 1913-34 | R               | 5  |           |
| Hagya István Bp.Dózsa,U.Dózsa                                            | 1952-57 | Rf,V            | 3  |           |
| Hajdu Sándor FTC                                                         | 1925-27 | Rf,V            | 3  |           |
| Haluska József BEAC                                                      | 1924    | T               | 1  |           |
| Haluzsinszky Ferenc Kőb.TE                                               | 1908    | M               | 1  | /O 1/     |
| Harsányi Gusztáv BBTE                                                    | 1937-42 | Kf              | 12 | /E 1/     |
| Havasi István PSE                                                        | 1961-63 | Gy              | 4  | /E 1/     |
| Hazucha Zsuzsa Tud.MEFESZ,<br>Dózsa, Bp.Dózsa                            | 1949-51 | Kf,V            | 5  |           |
| Hecker Gerhard MAFC                                                      | 1957-60 | A               | 10 | /O 1/     |
| Hegedűs Györgyi E.Bástya,TFSE,<br>Bp.Honvéd                              | 1955-59 | D               | 9  |           |
| Hegyesi Antal KAOE                                                       | 1947    | Rf,V            | 2  |           |
| Heldt Erzsébet U.Dózsa                                                   | 1958-63 | Rf,V            | 17 | /O 1,E 1/ |
| Hellmich Miksa OTE                                                       | 1906    | Rf              | 1  | /O 1/     |
| Hemela János Bp. Vasas                                                   | 1953-54 | M               | 8  |           |
| Hermann /Hernádi/ Ferenc<br>Törekvés                                     | 1933    | Kf              | 1  |           |
| Hetesi Margit Rp.VSK, Vasas,<br>Bp.Vasas                                 | 1949-51 | D               | 4  |           |
| Hevele Ferenc SoAC                                                       | 1930-31 | Hf              | 6  |           |
| Héjjas István BEAC, BSZKRT                                               | 1931-37 | Gf              | 8  |           |
| Hires Ödön BLE, BBTE                                                     | 1940-43 | Gf              | 6  |           |
| Hires László UTE, Dózsa                                                  | 1938-50 | Kf,A,V          | 12 |           |
| Holecsek Ernő                                                            | 1912    | M               | 1  | /O 1/     |
| Holics Ödön MTK                                                          | 1908    | T               | 1  | /O 1/     |
| Homonnay Tamás MAC, KAOE,<br>Vasas, Bp.Vasas                             | 1943-56 | M,R             | 31 | /O 1,E 1/ |
| Horányi Irén OBSE                                                        | 1945    | D               | 1  |           |
| Horváth István MAC                                                       | 1931-36 | S               | 9  | /O 1/     |
| Horváth János U.Dózsa                                                    | 1957-62 | T,R             | 20 | /E 1/     |
| Horváth Margit FTC                                                       | 1933    | T               | 1  |           |
| Horváth Péter Debr.Építő                                                 | 1960    | Gf              | 1  |           |
| Horváth Sándor MAFC                                                      | 1947    | M,H             | 3  |           |
| Horváth Vilmos PAC, DiMÁVAG<br>DVTK, Di.Vasas                            | 1935-50 | H,S,D,G         | 12 |           |
| Hruby Ilona TFSC                                                         | 1932    | V               | 1  |           |
| Hubay Gyula Bp.Honvéd                                                    | 1962    | Ö               | 1  | /E 1/     |
| Iglói/Ignátz/ Mihály BBTE,MAC                                            | 1933-43 | Kf              | 18 | /O 1/     |
| Iharos Sándor Bp.Honvéd                                                  | 1952-63 | Kf,Hf           | 40 | /O 2,E 3/ |
| Istenes Gusztáv MAC                                                      | 1935-38 | Kf              | 5  |           |
| Ivanov Dragán TFSE                                                       | 1962-63 | H               | 5  |           |
| Izsof Alajos Vasas                                                       | 1947-50 | Hf              | 2  |           |
| Jakabffy Sándor Bp.Haladás,<br>BEAC                                      | 1955-58 | Rf,M,T,V        | 20 | /O 1/     |
| Jankovich István MAC                                                     | 1914    | Rf              | 1  |           |
| Jász Tibor MAC                                                           | 1935    | M               | 2  |           |
| Jávor István MTK, BSZKRT                                                 | 1930-37 | Gf              | 15 |           |
| Jesina Ferenc PTE                                                        | 1908    | D,G             | 1  | /O 1/     |
| Jeszenszky László UTE,V. ETO,<br>Gy.Vasas,Bp.Bástya,Bp.V.<br>Lobogó, MTK | 1947-59 | Hf,A            | 27 | /O 2,E 1/ |
| Joanovics Szilárd BEAC                                                   | 1912    | S               | 1  |           |



|                                                                         |         |             |               |
|-------------------------------------------------------------------------|---------|-------------|---------------|
| Jónás Ildikó MPSC                                                       | 1960    | V           | 2 /O 1/       |
| Józsa Dezső PEAC, Testvériség                                           | 1936-47 | D           | 4             |
| Józsa Dezsőné Testvériség,<br>CsMTK, Cs. Vasas, Bp. Bátya<br>Bp. Építők | 1948-54 | D           | 20 /O 1, E 1/ |
| Juhász Béla Bp. Vasas                                                   | 1951-56 | Jf          | 12            |
| Juhász György MAC                                                       | 1925    | Rf, V       | 1             |
| Juhász Ilona Bp. Kinizsi                                                | 1954    | T           | 1             |
| Kael Anna TFSC                                                          | 1930-35 | Gf, M.T.V   | 5 /Vb 1/      |
| Kalmár Sándor UTE                                                       | 1933    | Rf          | 1             |
| Kalocsai Henrik Bp. Honvéd                                              | 1959-63 | T, H        | 16 /E 1/      |
| Kalocsai Margit l. Chrisztian                                           | 1935    | Rf, V       | 1             |
| Kalotai-Kaltenecker Irma FTC                                            | 1941    | H           | 1             |
| Kamarás Istvánné l. Rohoncz                                             | 1947-52 | Gy          | 2             |
| Kapros László DEAC                                                      | 1947    | Gf          | 3             |
| Kapusi János KAOE, Bp. Vasas                                            | 1949-54 | Rf, V       | 12 /O 1/      |
| Karácsony Nándor PVSK                                                   | 1929-31 | R           | 5             |
| Karádi Péter KAOE, Textiles,<br>Bp. Bátya, Bp. V. Lobogó                | 1900    | R           | 1 /O 1/       |
| Karlovičs János MAC                                                     | 1951-60 | Kf, V       | 28 /E 1/      |
| Kauszer Jakab MAC                                                       | 1959-63 | Rf, Kf      | 11 /O 1, E 1/ |
| Kazi Aranka Szoln. Lok., Bp.<br>Törekvés, BVSC                          | 1912    | Hf          | 1 /O 1/       |
| Kazi Olga MAFC                                                          | 1954-55 | G           | 2             |
| Kárpáti Ödön FTC                                                        | 1931-47 | Hf          | 29 /O 1, E 2/ |
| Kecskés József TF Haladás                                               | 1912    | T           | 1             |
| Kelen János Vasas, BBTE                                                 | 1896    | Hf          | 1 /O 1/       |
| Kell Kornél BEAC                                                        | 1958-62 | M           | 8             |
| Kellner Gyula BTC                                                       | 1934-37 | M           | 6             |
| Keresztes Márta BEAC                                                    | 1952-57 | M           | 17            |
| Keresztély Margit l. Chrisztian                                         | 1932-34 | Gf          | 3             |
| Kerkovits Antal BBTE                                                    | 1926-35 | M           | 22            |
| Kertes Erzsébet Bp. Honvéd, MTK                                         | 1932-33 | R           | 4             |
| Kertész István FTC                                                      | 1924    | Hf          | 1 /O 1/       |
| Késmárki Kornél BBTE                                                    | 1954-57 | M           | 2             |
| Király István MAC                                                       | 1961-63 | Gy          | 1             |
| Király Pál ESC                                                          | 1952    | Gf          | 1             |
| Kis l. Kiss                                                             | 1947-48 | Hf          | 2             |
| Kisgergely Jenő Bp. Haladás,<br>BRAC                                    | 1943    | Kf          | 1             |
| Kispál Jánosné l. Skultéty                                              | 1958-63 | Kf          | 6             |
| Kiss Antal Gyöngyösi Bány.<br>Tatab. Bányász.                           | 1906    | R           | 1 /O 1/       |
| Kiss Ernő Debr. Honvéd                                                  | 1946-49 | Gf, T, H, Ö | 4 /E 1/       |
| Kiss Géza MTK                                                           | 1962-63 | Hf          | 3 /E 1/       |
| Kiss György KOAC                                                        | 1914    | Kf          | 1             |
| Kiss György Gy. Dózsa                                                   | 1930-49 | S           | 7             |
| Kiss Imre MAC                                                           | 1941-49 | Gf          | 10 /E 1/      |
| Kiss István TFSE, Vasas                                                 |         |             |               |
| Kiss István, Bp. Honvéd                                                 |         |             |               |
| Kiss Iván MAFC                                                          |         |             |               |
| Kiss János MBSE, MOTE, Vasas                                            |         |             |               |
| Kiss József Törekvés, MAFC                                              |         |             |               |

|                                                             |         |           |               |
|-------------------------------------------------------------|---------|-----------|---------------|
| Kiss József UTE, Bp. Dózsa,<br>U. Dózsa                     | 1947-58 | Hf        | 11 /O 1/      |
| Kiss László Bp. Haladás                                     | 1953    | Kf        | 1             |
| Kiss László Tatab. Bányász                                  | 1956-61 | Rf, V     | 17            |
| Kleiber Ferencné l. Kontsek                                 | 1947-63 | D         | 56 /O 4, E 3/ |
| Klics Ferenc Vasas, Bp. Vasas                               | 1958    | M         | 1             |
| Knapp Mária FTC                                             | 1912    | D         | 1 /O 1/       |
| Kobulcszky Károly BPTSE                                     | 1935-38 | Gf, M     | 2             |
| Kolos Margit Olimpia                                        | 1950    | Gf        | 3             |
| Kolozsvári Anna Olajmunkás                                  | 1948    | M         | 1             |
| Kolozsvári Miklós CsMTK                                     | 1931-37 | T         | 17 /O 1, E 1/ |
| Koltai Henrik BBTE                                          | 1960-63 | S, D      | 10 /E 1/      |
| Kontsek Jolán, Kleiber F.-né<br>U. Dózsa                    | 1900    | Rf        | 1 /O 1/       |
| Koppán Pál MAC                                              | 1963    | Gf        | 2             |
| Korda István l. Kovács                                      | 1940-56 | Gf, R     | 22            |
| Kovács Annamária Bp. Honvéd                                 | 1912-14 | T         | 3             |
| Kovács Ferenc Törekvés, UTE,<br>Dózsa, Bp. Dózsa            | 1952    | Hf        | 1             |
| Kovács György BEAC                                          | 1953    | V         | 1             |
| Kovács György VM Egyetértés                                 | 1954    | H         | 1             |
| Kovács Ilona Bp. Dózsa                                      | 1956-62 | Rf, V     | 25            |
| Kovács István Gy. Fáklya                                    | 1929-38 | Rf, Gf, V | 28 /O 1, E 2/ |
| Kovács/Korda/ István Bp. V.<br>Lobogó, MTK, Bp. Honvéd      | 1949    | M         | 1             |
| Kovács József BBTE                                          | 1951-61 | Hf        | 34 /O 3, E 1/ |
| Kovács József V. ETO                                        | 1956-61 | Kf        | 17 /O 1, E 1/ |
| Kovács József Ny. Lok. Bp.<br>Bátya, Bp. V. Lobogó, MTK     | 1960-61 | H         | 4             |
| Kovács Lajos Bp. Dózsa,<br>U. Dózsa                         | 1956-61 | Hf        | 9             |
| Kovács László BEAC                                          | 1947-49 | Gf        | 3             |
| Kovács Zoltán Bp. Honvéd                                    | 1932    | Gf, V     | 1             |
| Kovács-Buna Irma MAFC, CsMTK                                | 1906-12 | Gf        | 3 /O 2/       |
| Kovács Gyula BBTE                                           | 1952    | T         | 1             |
| Kováts Nándor BBTE                                          | 1908-14 | G, D      | 3 /O 2/       |
| Kozik Ágota Bp. Bátya                                       | 1960    | D         | 1             |
| Kóczán Mór FTC                                              | 1950-53 | Kf, V     | 2             |
| Kótai Margit TFSE                                           | 1933-34 | Rf        | 2             |
| Köbölkuti Irén V. Meteor                                    | 1953-57 | S, D      | 23 /E 1/      |
| Körösi Vilmos DEAC                                          | 1948    | Hf        | 1             |
| Kövesdi Ferenc Bp. Dózsa,<br>U. Dózsa                       | 1953-63 | G         | 35 /O 1, E 1/ |
| Kővári Rezső Törekvés                                       | 1933    | V         | 1             |
| Krasznai Sándor Bp. Dózsa,<br>U. Dózsa                      | 1948    | V         | 1             |
| Krebsz Sándorné l. Vigh<br>Erzsébet                         | 1955-63 | G         | 36 /O 1, E 2/ |
| Kresz Margit TFSC                                           | 1937-49 | D         | 15 /E 1/      |
| Krivánszky Zoltán Vasas                                     | 1924    | Hf        | 1             |
| Kulcsár Gergely TF Haladás,<br>TFSE, Bp. Honvéd, Bp. Építők |         |           |               |
| Kulitz Jenő BBTE, Vasas                                     |         |           |               |
| Kulcsár István MAC                                          |         |           |               |



|                             |         |           |    |           |
|-----------------------------|---------|-----------|----|-----------|
| Kun Irén Vasas              | 1958    | T,V       | 2  |           |
| Kun Sándor PSE,Szeg.Honv.   |         |           |    |           |
| Szeg.Haladás                | 1949-54 | Gy        | 3  |           |
| Kurunczy Lajos KAOE, MTK    | 1924-26 | Rf,V      | 3  | /O 1/     |
| Laczó Ilona Bp.V.Lobogó     | 1953-56 | G         | 12 |           |
| Lamos Margit MTE            | 1938    | G         | 1  |           |
| László Sándor PSE,Dózsa,    |         |           |    |           |
| Bp.Dózsa                    | 1948-54 | Gy        | 7  | /O 2/     |
| Lázár László KEAC           | 1931-32 | Rf,Kf,V   | 3  |           |
| Lehoczky Sándor CsMTK,      |         |           |    |           |
| Honvéd                      | 1947-50 | M         | 7  |           |
| Levente Ferenc BIK          | 1935-37 | Gf        | 4  |           |
| Levente István PEAC         | 1942-43 | T         | 2  |           |
| Lévai Károly Vasas,Bp.Honv. | 1950-59 | S, D      | 13 |           |
| Lippay Antal PVSK,P.Lok.,   |         |           |    |           |
| P.Törekvés                  | 1947-59 | Gf        | 32 | /O 1,E 1/ |
| Lohász Irén MAFC, CsMTK,    |         |           |    |           |
| Cs.Vasas, Bp.Vasas          | 1948-53 | Rf,V,M,T  | 11 |           |
| Lombos Dezső MTK,Textiles,  |         |           |    |           |
| Bp.Bástya, Bp.V.Lobogó      | 1949-58 | Gf        | 20 |           |
| Lovas Antal MAC, MTK        | 1908-24 | Hf,A      | 4  | /O 2/     |
| Lőrinczi Anna MTE,PSE       | 1938-49 | Rf,V,Gf,T | 6  | /E 1/     |
| Lukács Éva FTC              | 1930    | Rf,T      | 1  | /Vb 1/    |
| Lukács János Komlósi Bány., |         |           |    |           |
| Bp.V.Lobogó, PVSK           | 1952-59 | G         | 12 |           |
| Lukács Jánosné PVSK         | 1961    | G         | 1  |           |
| Luntzer György PTE          | 1906-12 | D,G,Ö     | 3  | /O 3/     |
| Madarász Endre SZAK,MTK,    |         |           |    |           |
| BSZKRT                      | 1930-39 | D         | 16 | /O 2/     |
| Magda Lajosné,Bucsics Mária |         |           |    |           |
| Vasas,Bp.Vasas              | 1950-53 | G         | 8  |           |
| Magdics László MAFC         | 1928-30 | Rf,Kf,V   | 3  | /O 1/     |
| Majercsik Mihály,Bp.Spart.  |         |           |    |           |
| Bp. Honvéd                  | 1959-61 | Rf,V      | 5  |           |
| Majorosi Ferenc ESC         | 1930    | Hf        | 1  |           |
| Makkay Gyula MAC, BBTE      | 1933-38 | G         | 10 |           |
| Malina Mária PSE            | 1949    | Hf, V     | 1  |           |
| Margitics Béla U.Dózsa      | 1963    | T         | 2  |           |
| Margó György BBTE           | 1934-37 | Kf,Gf,V   | 4  |           |
| Markó Margit Vasas,V.Izzó   | 1950-63 | Rf,V      | 9  | /E 1/     |
| Marschalkó /Savnik/Teofil   |         |           |    |           |
| BPTTSE, BEAC                | 1912-14 | Kf        | 4  | /O 1/     |
| Marton József MTK           | 1927-28 | Kf        | 3  | /O 1/     |
| Marvalits Kálmán NTE,BTC    | 1924-30 | D         | 8  |           |
| Mattyasovszky László BEAC   | 1914    | Kf        | 1  |           |
| Mauréry Tibor Textiles      | 1950    | Hf        | 1  |           |
| Mácsár József V.Meteor      | 1960-63 | Hf,A      | 11 | /E 1/     |
| Mátrai Béla Bp. Bástya      | 1952    | H         | 1  |           |
| Mecser Lajos SBTC           | 1963    | Hf        | 2  |           |
| Medovárszky János Gy.Peda-  |         |           |    |           |
| gógus, Gy.MEDOSZ            | 1957-63 | M         | 10 |           |
| Megyeri Jenő PEAC           | 1931-34 | T         | 6  |           |
| Mertin Jolán V.ETO          | 1947-48 | Rf,V      | 4  |           |
| Mezey/Wiesner/Frigyes BEAC  | 1908-14 | Rf,V,T    | 6  | /O 2/     |

|                             |         |          |    |            |
|-----------------------------|---------|----------|----|------------|
| Mező Béla MAC               | 1904    | Rf       | 1  | /O 1/      |
| Mészáros A.Béla BEAC        | 1913-14 | Gf       | 3  |            |
| Mihalovics Julia Bp.Honvéd  | 1961    | Rf, V    | 3  |            |
| Mihályfi Éva DVTK           | 1962-63 | M        | 4  | /E 1/      |
| Mihályfi János TF Haladás,  |         |          |    |            |
| TFSE, Bajai Építő           | 1953-60 | S        | 24 | /E 1/      |
| Mihályfi László Egri SC,    |         |          |    |            |
| MPSC, TFSE                  | 1957-63 | Rf,V,T   | 21 | /E 1/      |
| Mikes Ferenc, Bp.Honvéd     | 1954    | Kf       | 1  |            |
| Mikuss Judit U.Dózsa        | 1958-63 | S        | 7  |            |
| Minai Márió BBTE, MAC       | 1935-37 | Rf,V     | 4  | /O 1/      |
| Miekei János Bp. Honvéd     | 1956-63 | R        | 25 |            |
| Molnár Ferenc MAC           | 1926-28 | T,H      | 2  | /O 1/      |
| Molnár Julia BEAC           | 1933    | Rf,V     | 1  |            |
| Mórocz Ilona Bp.Honvéd      | 1956    | V        | 2  |            |
| Mucsi József PSE, VM.       |         |          |    |            |
| Egyetértés                  | 1938-52 | Hf       | 2  | /E 1/      |
| Mudin Imre MAC              | 1908-14 | D,S,G    | 3  | /O 2/      |
| Mudin István MAC            | 1906-14 | T,S,D,G, |    |            |
| K.O                         |         |          | 5  | /O 2/      |
| Munkácsi Antónia MPSC,      |         |          |    |            |
| V.Izzó                      | 1957-63 | Rf,V     | 19 | /O 1,E 1/  |
| Munkácsi István MPSC        | 1958-61 | Gf,V     | 11 |            |
| Muskát László MTK           | 1924-25 | Gf,V     | 3  | /O 1/      |
| Muskovits Éva MÁVAG         | 1954    | Rf,V     | 3  |            |
| Nadányi Ágnes FTC,NTE,      |         |          |    |            |
| BUSE                        | 1930-38 | S,D,G    | 9  | /E 1,Vb 1/ |
| Nagy Aranka TFSC            | 1935-38 | V,S,D,G  | 7  |            |
| Nagy Edit TFSC              | 1935-38 | Rf,V     | 3  |            |
| Nagy /Csépfánfalvi/Géza MAC | 1931-43 | Gf       | 14 |            |
| Nagy Ilona BVSC             | 1957-59 | Rf,T     | 6  |            |
| Nagy Imre V.Meteor          | 1963    | Kf       | 2  |            |
| Nagy József BBTE            | 1908    | Rf,Kf,V  | 1  | /O 1/      |
| Nagy Rózsi GFB              | 1938    | Rf,V     | 2  | /E 1/      |
| Nagy Sándor BEAC            | 1924    | Kf       | 1  |            |
| Nagy Sándor U.Dózsa         | 1960-63 | Rf,V     | 9  |            |
| Nagy Zeigmond TFSE,MAFC     | 1959-63 | S,D      | 19 | /O 1,E 1/  |
| Nagy Zsuzsa BEAC            | 1963    | Kf       | 2  |            |
| Nemesházi Imre V.Izzó       | 1961-63 | Rf,V     | 9  |            |
| Neszmélyi Vera Bp.Dózsa     | 1954-56 | Rf,V     | 15 | /E 1/      |
| Németh Béla MTE, MAC        | 1935-47 | Hf       | 13 |            |
| Németh Ernő l.Németvári     |         |          |    |            |
| Németh Ida Bp.Dózsa,U.Dózsa | 1953-63 | Rf,V,Gf, |    |            |
| M                           |         |          | 32 | /E 1/      |
| Németh Imre MAC, Vasas,     |         |          |    |            |
| Bp.Vasas                    | 1941-56 | K        | 33 | /O 2,E 2/  |
| Németh Róbert Bp.Kinizsi,   |         |          |    |            |
| TFSE, U.Dózsa               | 1954-60 | H        | 18 |            |
| Némethy Jenő FTC            | 1923    | Kf       | 1  |            |
| Németvári/Németh/ Ernő      |         |          |    |            |
| BSZKRT,Előre                | 1938-50 | S        | 18 |            |
| Noeszály Sándor Bp.Honvéd   | 1958-63 | M        | 19 |            |
| Nyilassey Károly BTC,FTC    | 1912-13 | D        | 2  |            |
| Odri Antal BBTE             | 1928    | V        | 2  | /O 1/      |



|                                            |         |           |    |            |
|--------------------------------------------|---------|-----------|----|------------|
| Oó Erzsébet TFSE                           | 1960    | T         | 1  |            |
| Orbán Ferenc SZAK, KEAC, BBTE              | 1925-31 | M         | 10 | /O 1/      |
| Orbán Irén Bp. Dózsa, U. Dózsa             | 1955-58 | Rf        | 9  |            |
| Oros Agnes Bp. Honvéd                      | 1951-54 | Kf, V     | 11 | /E 1/      |
| Országh József Tatab. Bány.                | 1959    | V         | 1  |            |
| Paizs-Paitz János BBTE                     | 1928-38 | Rf, V, T  | 13 | /O 1, E 1/ |
| Paku Ernő TFSC                             | 1931    | Rf, V     | 1  |            |
| Palotás Vince TF Haladás                   | 1955    | H         | 3  |            |
| Pangert László Bp. Dózsa, U. Dózsa         | 1956-59 | Rf, V, Gf | 9  |            |
| Papp György FTC                            | 1926-27 | Hf        | 3  |            |
| Papp Tibor Gy. Dózsa                       | 1954    | H         | 3  |            |
| Parsch Péter Vasas                         | 1959-63 | Kf, V     | 17 | /O 1, E 1/ |
| Pataki András KAOE                         | 1946    | Hf        | 1  | /E 1/      |
| Pataki Károly Bp. Törekvés Előre           | 1955-58 | Hf        | 4  |            |
| Pálffy Tihamér FTC                         | 1942    | Fg        | 1  |            |
| Pálfi Béla TF MEFESZ, TF DISZ, Bp. Dózsa   | 1949-56 | Gf        | 5  |            |
| Pelsőczy Pál MAC                           | 1940-43 | Rf, V     | 4  |            |
| Percze Lajos Tatab. Bányász                | 1962    | Hf        | 1  |            |
| Pertich Rózsi TFSC                         | 1933    | Gf, T     | 1  |            |
| Petike Lajos TFSE, Vasas                   | 1947-50 | K         | 8  |            |
| Petővári Attila Bp. Vasas, Vasas, U. Dózsa | 1954-60 | G         | 10 |            |
| Petővári Attiláné l. Balogh Anikó          |         |           |    |            |
| Petró Orsolya TFSE                         | 1962    | T         | 2  |            |
| Petru Henrik III. ker. TVE                 | 1912    | K         | 1  |            |
| Pénzes Gyula Cs. Vasas, Bp. Dózsa          | 1950-54 | Hf        | 6  |            |
| Pénzes Margit Textiles, Bp. V. Lobogó, MTK | 1950-57 | M, T      | 18 |            |
| Pintér János MAFC, Bp. Spart.              | 1959-63 | Hf        | 11 | /E 1/      |
| Pitrolffy Szabó Katalin Bástya, VTSK, MAFC | 1955-61 | G         | 8  |            |
| Pogány Géza MAC                            | 1913    | S         | 1  |            |
| Pokorny Györgyi TFSE                       | 1958-59 | M         | 2  |            |
| Polán István SzVSE                         | 1937    | Rf        | 1  |            |
| Polgár Jenő BBTE                           | 1939-43 | Rf, V, Gf | 7  |            |
| Puskás Antal TFES, Vasas                   | 1947-53 | T, H      | 14 |            |
| Pusztai László Bp. Honvéd                  | 1956-57 | T         | 6  |            |
| Püspöki Tibor MAC                          | 1925-28 | T         | 5  | /O 1/      |
| Radóczy Károly MAC                         | 1908-12 | Rf, Kf    | 2  | /O 2/      |
| Raggambi-Fluck István BBTE                 | 1925-32 | Rf, V     | 14 | /O 1/      |
| Rakovszky György MAC                       | 1914    | R         | 1  |            |
| Rábai Gyula U. Dózsa                       | 1962-63 | Rf, V     | 7  | /E 1/      |
| Rácz Béla MAK, MAC                         | 1935-42 | K         | 3  |            |
| Rácz Vilmos BEAC                           | 1908-12 | Rf        | 2  | /O 2/      |
| Rákhely Gyula ARAK, Di. MÁVAG Bp. Honvéd   | 1939-51 | G         | 6  |            |
| Rákhely Gyuláné, Tolnai Ilona              |         |           |    |            |
| PSE, Vasas, Bp. Vasas                      | 1947-52 | Rf, V, T  | 13 | /O 1/      |
| Rákos Jenő MTK                             | 1912-13 | Rf        | 2  |            |

|                                                         |         |             |    |            |
|---------------------------------------------------------|---------|-------------|----|------------|
| Rátonyi Sándor MAC                                      | 1936-37 | Kf          | 2  |            |
| Regdánsszky-Régei Matild Olimpia, Gamma, MAFC           | 1938-47 | K           | 2  |            |
| Remete Dezső Testvériség                                | 1942-43 | K           | 2  |            |
| Remetz József RAC, CsMTK                                | 1930-48 | D           | 13 | /O 2/      |
| Retezár Imre Bp. Dózsa, U. Dózsa                        | 1951-62 | Gf          | 40 |            |
| Rex Ernő MAFC                                           | 1914    | T           | 1  |            |
| Ribényi Tibor MAC                                       | 1936    | Rf, V       | 1  | /O 1/      |
| Ripszám Henrik MTE                                      | 1912    | Gy          | 1  | /O 1/      |
| Rohonczy Mária, Kamarás Istvánné TFSE, CsMTK, Di. Vasas | 1945-54 | Gf, M, T, G | 14 | /E 1/      |
| Rovó István UTE                                         | 1935    | M           | 1  |            |
| Rozsnyai Huba MAFC                                      | 1963    | V           | 1  |            |
| Rozsnyói Sándor Bp. Haladás                             | 1954-56 | A           | 16 | /O 1, E 1/ |
| Róka Antal Bp. Honvéd                                   | 1952-56 | Gy          | 3  | /O 2, E 1/ |
| Rózsa Armin MTE                                         | 1924-29 | Kf          | 3  |            |
| Rózsahegyi Gusztáv MAC                                  | 1924-26 | Rf, V       | 4  | /O 1/      |
| Rózsavölgyi István Bp. Honv.                            | 1953-61 | Kf          | 36 | /O 2, E 2/ |
| Rózsavölgyi János BVSC, V. Meteor                       | 1959-63 | Gf, T       | 11 | /E 1/      |
| Röder Katalin Vasas                                     | 1957    | Kf          | 1  |            |
| Ruda Erzsébet TFSC                                      | 1928    | D           | 1  | /O 1/      |
| Rudas Ferencné l. Antal Márta                           |         |             |    |            |
| Rusovszky Gyula Bp. Törekvés                            | 1955-56 | Hf          | 2  |            |
| Sasvári Gizella Olajmunkás, Nk. Bányász                 | 1949-62 | Kf          | 20 | /O 1, E 1/ |
| Savnik Teofil l. Marschalkó                             |         |             |    |            |
| Sándor György UTE                                       | 1937-40 | Rf, V       | 2  |            |
| Sárvári Rezső Testvériség                               | 1931-34 | Kf          | 4  |            |
| Schiller Dezső BBTE                                     | 1912    | S           | 1  |            |
| Schubert Ágoston BEAC                                   | 1912-14 | Rf          | 2  |            |
| Schubert Ernő MUE                                       | 1900    | Rf, T       | 1  | /O 1/      |
| Sebes Edit P. Haladás                                   | 1954    | S           | 3  |            |
| Sebestyén Tamás Bp. Haladás                             | 1954-56 | Rf, V       | 8  |            |
| Senkei József Bp. Honvéd                                | 1954    | Rf          | 2  | /E 1/      |
| Serédi Zsuzsa vl. M. Pamut, Bp. V. Lobogó, MTK          | 1952-58 | D           | 25 | /E 1/      |
| Serf Egyed FTC                                          | 1924    | M           | 1  |            |
| Sik Józsefné PSE, Dózsa, Bp. Dózsa                      | 1947-52 | D           | 11 |            |
| Simon Attila FTC                                        | 1960-63 | A           | 9  | /O 1, E 1/ |
| Simon István MTK, BSzKRT                                | 1932-38 | Hf          | 10 | /O 1, E 1/ |
| Simon I. István Előre                                   | 1948-52 | Hf          | 3  |            |
| Simon II. István Bp. Dózsa, U. Dózsa                    | 1954-59 | Hf          | 4  |            |
| Simon Pál MAC                                           | 1908    | Rf, V       | 1  | /O 1/      |
| Simó Pál Törekvés                                       | 1957    | Hf          | 1  |            |
| Sir József BBTE                                         | 1932-40 | Rf, V       | 13 | /O 1, E 1/ |
| Skultéty Eta, Kispál Jánosné MVSC, U. Dózsa             | 1958-63 | T           | 5  |            |
| Solt Tibor BSE                                          | 1929-30 | Rf, V       | 4  |            |
| Solti László TFSC                                       | 1933-34 | S           | 4  |            |
| Solymár Károly FTC                                      | 1912-14 | Gf          | 4  |            |



|                             |         |           |    |           |
|-----------------------------|---------|-----------|----|-----------|
| Solymosi Egon Di.Mávg,      | 1945-55 | Rf,V      | 28 | /O 2,E 1/ |
| P.Lok, P.Törekvés           | 1925-29 | Gf,T,D,V  | 4  | /O 1/     |
| Somfay Elemér MAC           | 1934-40 | H         | 5  | /O 1,E 1/ |
| Somló Lajos FTC,MAC, O.K.   | 1906-08 | M,T       | 2  | /O 2/     |
| Somody István BEAC,KEAC     | 1938    | T         | 2  |           |
| Somogyi László BBTE         |         |           |    |           |
| Somogyi Nándorné,Soós Klára | 1951-61 | Rf,V,Gf,T | 17 |           |
| Bp. Dózsa, U.Dózsa          |         |           |    |           |
| Soós Klára I.Somogyiné      | 1963    | Rf        | 3  |           |
| Sovák János Tatab.Bányász   | 1933-34 | M         | 2  |           |
| Sólyom György KEAC          |         |           |    |           |
| Sőjtör József P.MEFESZ,     | 1949-52 | S         | 2  |           |
| P.Haladás                   | 1900    | Kf        | 1  | /O 1/     |
| Speidl Zoltán BEAC          | 1960-63 | M         | 7  |           |
| Steitz Anna TFSE            | 1900-06 | T,D,G     | 2  | /O 2/     |
| Strausz Gyula, OTE, BEAC    | 1962-63 | D         | 4  |           |
| Stugner Judit U.Dózsa       | 1958-63 | Rf,V      | 7  | /E 1/     |
| Such Ida, Bcs.MAV,BVSC      | 1927-31 | Rf,V      | 4  |           |
| Sugár István KAOE, UTE      | 1947-49 | Hf        | 2  |           |
| Südi Lajos KAOE             | 1960-63 | Hf        | 10 | /E 1/     |
| Sütő József Vasas           | 1952    | G         | 1  |           |
| Szabolcs Károly Bp.Vasas    | 1951-53 | M         | 6  |           |
| Szabó Aladár Gy.Vasas       |         |           |    |           |
| Szabó Aranka I.Bartháné     | 1914    | T         | 2  |           |
| Szabó Béla MAC              | 1928-29 | G         | 3  |           |
| T.Szabó Emánuel MAC         | 1935-42 | Gf        | 14 |           |
| Szabó Endre BEAC,MAC        | 1961    | Gy        | 2  |           |
| Szabó Géza Előre            | 1930-33 | T         | 3  |           |
| Szabó József PSC,UTE        |         |           |    |           |
| Szabó Miklós KAOE,MAC       | 1928-43 | Kf,Hf     | 36 | /O 1,E 1/ |
| Szabó Miklós Bp.Haladás     |         |           |    |           |
| MAFC                        | 1953-62 | Kf,Hf     | 39 | /O 2,E 2/ |
| Szakáll Máté MTK            | 1914    | G         | 1  |           |
| Szakáll Sándor M.Lok,Bp.    |         |           |    |           |
| Haladás                     | 1954-56 | R         | 4  |           |
| Szalay Béla MTK             | 1961-63 | Hf        | 4  | /E 1/     |
| Szalay Jenő BBTE            | 1927-33 | Rf,V      | 11 | /O 1/     |
| Szalay Pál MAC              | 1912    | Rf,V,T    | 1  | /O 1/     |
| Szathmári Aba GSE           | 1947-49 | G         | 3  |           |
| Szathmáry Kálmán AAC        | 1908    | R         | 1  | /O 1/     |

|                             |         |          |    |           |
|-----------------------------|---------|----------|----|-----------|
| Szebeni Ottó MTK, Textiles, | 1949-54 | Rf,V     | 7  |           |
| Bp.Bástya,Bp.V.Lobogó       |         |          |    |           |
| Szegedi Ferenc Testvériség, | 1947-53 | Hf       | 9  |           |
| Gy.Vasas                    | 1906    | M        | 1  | /O 1/     |
| Szegedi Géza BEAC           | 1960-63 | Hf       | 6  | /O 1,E 1/ |
| Szekeres Béla MAFC          | 1963    | M        | 1  |           |
| Szekeres Tibor U.Dózsa      | 1914    | Rf       | 1  |           |
| Szenes József MTK           |         |          |    |           |
| Szentgáli Lajos Bp.Dózsa    | 1952-61 | Rf,Kf,V  | 41 | /O 2,E 2/ |
| U.Dózsa                     |         |          |    |           |
| Szenti Juszta Székkutasi    | 1954-55 | S        | 7  |           |
| Traktor                     | 1926-31 | G        | 10 | /O 1/     |
| Szepes Béla MAC             | 1932-34 | G        | 4  |           |
| Szepes Katalin, RAFC,PeSC   | 1926-30 | Kf,Hf    | 7  |           |
| Szerb Elek MAC              | 1912-14 | Rf,Kf,V, | 2  | /O 1/     |
| Szerelemhegyi Ervin MAC     |         | Gf       |    |           |
| Szécsényi József TF Hala-   | 1953-63 | S,D      | 41 | /O 1,E 2/ |
| dás, Bp.Honvéd              | 1949    | Hf       | 1  |           |
| Szécsi József Szeg.Lok      | 1947-48 | Rf,V     | 2  |           |
| Szigeti-Varga Zsuzsa GSE    |         |          |    |           |
| Szilágyi Jenő MTK,UTE,      | 1932-53 | Kf,Hf    | 33 | /O 1,E 2/ |
| BBTE,Vasas,Bp.Vasas         | 1950    | A        | 1  |           |
| Szilvágyi Herman Vasas      | 1935    | H        | 3  |           |
| Szirmai László Dor.AC       | 1957-59 | M        | 3  |           |
| Szlonkai Erzsébet Bp.Honvéd | 1956    | A        | 2  |           |
| Szmida Viktor Bp.Haladás    | 1912    | Rf,V,T   | 2  | /O 1/     |
| Szobota Ferenc KAC          | 1896-97 | Rf,Gf,H  | 2  | /O 1,E 1/ |
| Szokolai Alajos MAC         | 1958    | Gf       | 2  |           |
| Szűke Gábor Bp.Vasas        | 1932-35 | S,D      | 4  |           |
| Szőllősy Ilona TFSC         | 1906    | Gy       | 1  | /O 1/     |
| Sztantics György Szab.SE    | 1949    | T        | 1  |           |
| Szuromi János ETO           | 1930-33 | G        | 7  |           |
| Takács Miklós PSE           | 1963    | R        | 2  |           |
| Tamás István Bp.Spartacus   |         |          |    |           |
| Tanay László Gy.Vasas,Bp.   | 1952-53 | Kf       | 2  |           |
| Vasas                       | 1954-56 | Kf,Hf    | 14 | /O 1/     |
| Tábori László Bp.Honvéd     | 1935-38 | Kf,V     | 5  | /O 1,E 1/ |
| Temesvári Ferenc BBTE       | 1956    | H        | 1  |           |
| Tenke Zoltán Bp.Dózsa       | 1963    | Gy       | 1  |           |
| Tesch Ferenc Előre          |         |          |    |           |

/folyt.köv./