



ATLETIKAI

Híradó



[illegible]

Vegyen részt az

Vegyen részt

OLIMPIAI TÁRGYSORSJÁTÉKON

Sorsjegy ára 4.- Ft.
Húzás 1964. október 10.

Sorsjegy ára 4.- Ft.
Értékesítés helye: Budapest, 196

Sorsjegy ára
Nyilvános huzás
Kisstadionban

Sorsjegy ára 4.- Ft.
Nyilvános húzás
a Kisstadionban 1964. október 10.
Személyek:
Kisstadion

Főnyerekek:
HALLOS ÖRÖKLAKÁS
NYARALÓHA

2 SZOBA HALLOS ÖRÖKLAKÁS
BALATONI TELEK, NYARALÓHÁZZAL
GÉPKOCSIK

E. z e n k i v ü l:
Rádió, Rádió, Rádió

Televiziók, Rádiók
Mosógépek, Porszívók
Vásárlási utalványok
Lehel hűtőszekrények
2000 nyerevény

Közel 3000 nyeremény!

Közel 3000 nyereményt
A sorsjegyek hirlapárusoknál, postahivatalokban
és TOTO-LOTTO kirendeltségekben vásárolhatók.

~~OLIMPIAI TÁRGYSORSJÁTÉK~~

ATLÉTIKAI HIRADÓ

VIII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1964. ÉV 7. SZÁM

KARD,

AMELYET SENKI NEM ÜTHET KI KEZÜNKBŐL

Hazánk mai földjén nem kisebb történelmi személyiség, mint Marcus Aurélius római császár és filozófus rögzítette viasztáblájára a jelen sportemberének is szóló gondolatait: "Szoktad magad ahhoz is, amiről eleinte lemondassz. Lám a balkéz, bár a gyakorlat hijján más dolgokra sutább - a gyeplőt erősebben tartja, mint a jobbkez. Mert ehhez hozzászoktattuk." A hazánk földjén született első testnevelési elmefuttatását a nagy gondolkodó azzal zárja, hogy "Ha az egyik jó cselekedetet másikhoz fűzzük, - mi lesz más, mint az élet boldogsága!" ...

Amióta e szavakat viaszba vésték - sok víz lefolyt a Dunán. S mint a társadalom fejlődésében, - hazánkban is nyomon követhetjük, mennyi eszméltető gondolatot rögzítettek a sport és testnevelés gyakorlati és eszmei irányítói. A szabad dolgozók közössége ma az ősi Ister partjánál olyan szellemi és testi kulturát mutat fel, mint azelőtt soha. Ma az emberi tudomány erejével fejleszti a nép egészségét, a testi erőt és a szellemi fogékonyságot növelő korszerű sportjátékokat, építi azt, amit összefoglaló néven szocialista testkulturának neveznek.

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség legutóbbi határozata, hogy nemcsak egyeseknek, hanem mindenkinek, öregnek és fiatalnak, lányoknak és legényeknek, fizikai és szellemi dolgozóknak biztosítja a testgyakorlást, kedélytoldó játékot, üdülést, tömeges testnevelést és tömeges sportot.

Mi váltotta ki ezt az újabb határozatot?

A szabad ország első tizenkilenc esztendeje is meghozta azt, hogy a szabad munka senkinek sem testi, sem lelki izmait el nem satnyítja. De az MTS új fejezetet nyitott a testnevelési és sportmozgalom történetében. Sokkal-sokkal több bajnok rejtezik még a felszabadult dolgozók társadalmában, mint amennyit idáig magához vonzottak a modern sportágak. Népünk egészségének fejlesztése azt kívánja meg: ne csak sok egyéni kiváló bajnokot nyujtsunk hazánknak, hanem az eddiginél nagyobb szervezethez és szorgalommal térképezzük fel a tömegsport és tömeg testnevelés legszélesebb területét is!

Marcus Aurélius humanista meglátásai már eleve kétséggel fogantak - lelke mélyén érezte, hogy igéi új erőt a süllyedő világba nem tudnak belelehelni. Korunkban a munkásosztály győzedelmes forradalma azonban előkészítette a jövőt, hol képességeit mindenki akadály nélkül kifejtheti. A technika, a munka automatizálása máris felvetette a munkafáradalmak megszüntetésének, a mindenkinek kijáró felüdülésnek jogos megoldását is! A szabad ország szabad népének szüksége van az alkotóerő ujrateremtésére, továbbfejlesztésére.

Hogy a dolgozók jobb egészsége, nagyobb életkedve a maga szélességében nyilatkozhassék meg, erre adott elméleti és gyakorlati eligazítást a határozat.

Az MTS csaknem egymillió taglétszámáról, a tömegsport akcióiban résztvevőkről, az uttörő-, ifjúsági, termelőszövetkezeti, az üzemi sportolókról, a szabad időt szervezetten sportolással töltők nagy számáról van itt szó. Az MTS határozat történelmi okmány-nak tekinthető, mert minden tennivaló benne van, az óvodai testneveléstől az "Ifjúság a Szocializmusért Mozgalom"-ig, a kirándulástól a korszerű tömegturisztikáig, táborozás-ig.

Élősportolóink készülnek Tokióra. Hisszük, hogy sportemberhez méltóan győzelemre is készek.

De ha a jövő olimpiák felé nézve, a szocialista testkultura szerves felépítésének egyes szakaszaira messzire tekintő alapossággal készülve mindent számba vesszünk: örven-dezve állapíthatjuk meg, mennyire idejében jelent meg az MTS jelen határozata, melynek lényege egyetlen: a testnevelés, a sport tömegesítése legyen továbbra is legfőbb feladatunk!

Kezünket nyujtsuk késlekedés nélkül mindenkinek - fogjunk össze a magyar tömegsport és tömeg testnevelés kiszélesítéséért!

Ehhez meg van az erő, a testi és szellemi készség, a szabad emberek közösségének minden akadályt legyőző ereje.

Öröme, boldog életre jogos az ősi Ister táján minden élő, öreg és ifju, lány és legény: "Ha az egyik jó cselekedetet a másikhoz fűzzük mindnyájan!" Magyarán: ha mindnyájan jól értelmezzük a szocialista testkultura új határozatát. Ez olyan kard lehet, amelyet ellenfél ki nem űthet kezünkől!

Kulcsár Gergely:

A GERELYHAJÍTÓK ERŐSÍTŐ GYAKORLATAI ÉS EDZÉSE

Az erősítés az edzők és sportvezetők körében ma az egyik legfontosabb és legközpon-
tíbb kérdés. Ahhoz, hogy ma a versenyző nemzetközileg is számottevő eredményt érjen el,
az elért eredményt megtartsa, sőt fokozhassa, lépést tartson a nemzetközi élvonallal -
egy-egy versenyzőidőszakra nagyon komolyan és sokoldalúan kell felkészülnie. Mindenki tud-
ja azt is, ahhoz, hogy a szer messzire repüljön, nem elégséges csak a jó technika, a
jól végrehajtott dobás. Olyan erő is kell, ami a helyesen, jól végrehajtott mozgás mel-
lett biztosítékot nyújt a kiemelkedő eredmény eléréséhez.

Ennek a szükséges erőnek megszerzése körül vannak ma a legnagyobb viták.

I. AZ ERŐSÍTÉS ÁLTALÁNOS PROBLÉMÁI

1. Hazai elképzelések

A sportágak legtöbbszörében - így a dobásokban is - nem elégséges csupán a nyers erő.
Döntő szerepe van az időtényezőnek, vagyis a gyorsasági erőnek, a robbanékonyságnak.
Eredményesség szempontjából a mozdulatok gyorsabb végrehajtása a legfontosabb.

Dobásokban egyéb azonos feltételek mellett azok érnek el jobb eredményt, akik a
dobások felgyorsítására nagyobb erőt tudnak kifejteni - ehhez pedig éles figyelem, át-
gondolás szükséges. Tehát nem elégséges csupán általában erősné lenni, hanem elsősor-
ban a dobászámban résztvevő izomszöveteknek kell nagy erőfejlesztésre képesnek lenniük.
Nem elégséges csupán egy-egy adott helyzetben, egy-egy pillanatig nagy erőt kifejteni,
hanem arra van szükség, hogy a dobás egész folyamatán keresztül tudjon a dobó a szerrel
erőt közölni, a szernek a szükséges állandó gyorsulását biztosítani. Minél kisebb a
szer súlya, annál gyorsabb a mozgás, tehát annál inkább az ugynevezett gyorsasági erő
fejlesztésére van szükség.

Hangsúlyozzuk tehát: dobóknál az erősítő munkának a sportág jellegéhez kell igazod-
nia! Az erőfejlesztő gyakorlatok végeztetésénél és összeállításánál nagyon ügyeljünk
arra, hogy az erőfejlesztés mellett az erőgyakorlatok a többi testi képességek /gyor-
saság, ügyesség, állóképesség/ és a technika csiszolását is nagymértékben szolgálják.
Vagyis az elvégzett gyakorlatok csak akkor hasznosak igazán, ha elősegítik az ideg-
izom koordináció gazdaságos, célszerű kialakulását. Ez csak úgy érhető el, ha gyakor-
latok végzése közben az izmok gyakran végeznek olyan jellegű munkát, mint dobómozgás
közben.

A fenti cél elérése érdekében a legmegfelelőbb gyakorlatok, melyeket szerekekkel,
súlyzókkal végeznek úgy, hogy a gyakorló sportoló el is dobja a súlyt /vasrudat, fűles
súlyzót/. Ugyanis az eldobás arra kényszeríti, hogy bármilyen gyorsan kezdte is a moz-
gást - a súlyzóval végig erőt is közöljön!

Neheztelt szerek - pl. 1 kg-s gerely - még fokozottabb mértékben segítik az erő
és a technika együttes fejlesztését. Gyarapítják a dobó robbanékonyságát, az izmok gaz-
daságos erőfejlesztő képességét, az izmok koordinált működését és a technikai tudást.
A szer súlyát egyébként gondosan, egyénenként kell megszabni és olyan mértékben szabad
csak növelni, hogy ezáltal a dobás jellege nagymértékben ne változzék meg. Még a formá-
bához időszakban is dobáltathatunk neheztelt szerekekkel, de csak annyit, hogy ez a
lassabb dobómozgás ne automatizálódjék. Ezért fontos, hogy az edzéseken közben a rendes
súly szerrel is dobassunk.

Az erőfejlesztésnél elengedhetetlenül fontos és döntő a végzett munka és a közbe-
iktatott szünet, illetve pihenő megfelelő összhangja. A fiziológusok megállapítása is az,
hogy optimális izomerő-gyarápodás csak akkor érhető el, ha egy bizonyos izommunkát
optimális szünet, pihenő követ.

2. Külföldi irányzat tanulsága

A külföldi irányzat az izometrikus gyakorlatokban jut kifejezésre. Ez nem ismeret-
len és új részünkre. Már évekkor ezelőtt találkoztunk hasonló, illetve azonos jellegű
gyakorlatokkal /pl.: kötélhúzás/, csak mint rendszeresített, erőfejlesztő eljárást nem
alkalmaztuk. Gyakorlataink javarészt a dinamikus gyakorlatok, különböző súlyokkal,
neheztelt szerekekkel végzett dobógyakorlatok képezték.

Dobásoknál olyan izmokat is találunk, amelyeknek fő feladata a tartás, a stabilitás biztosítása. Azokat az izmokat tehát, amelyek a dobás lényeges részében tulajdonképpen jobbra tartó, álló, statikus munkát végeznek - célszerű nagyobb mértékű izometriai és erőgyakorlatokkal edzeni. Azokat az izmokat viszont, amelyek hosszanti változásukkal végzik munkájukat, főleg dinamikus izotóniai gyakorlatokkal erősítjük.

Az izometriai gyakorlatok körüli vita még nem tisztázódott, nem dőlt el. Már eddig is nyilvánvalóvá vált, hogy az erősítést csak izometriai gyakorlatokkal megoldani nem célravezető és nem tanácsos. Mindenesetre foglalkoznunk kell a kérdéssel már csak azért is, mert ezek a gyakorlatok egyszerűek, egyszerűen bárhol elvégezhetők, nem kellenek hozzá különleges szerek és a sérülési veszély szinte teljesen kizárt. Továbbá: ezeknek a gyakorlatoknak végeztetésével a minimális hatásfok elérése lényegesen kevesebb időt vesz igénybe. Meg kell még jegyezni, hogy a következőkben felsorolt erősítő gyakorlatok nagy része végezhető izometriai gyakorlatként is megfelelő testrészek, illetve szerek rögzítése révén. Ezért külön izometriai gyakorlatokat nem ismertetek.

II. ÁLTALÁNOS ERŐSÍTÉS ÉS GYAKORLATAI

1. Alaperő fejlesztése, növelése:

- a/ általánosan és sokoldalúan fejlesztő szabadgyakorlatok, erőgimnasztika
- b/ általános és sokoldalú fejlesztő társas, bordásfal-, pad- és kéziszerez- /medicinlabda, homokzsák, kézi súlyzók, stb./ gyakorlatok
- c/ súlyemelés /nyomás, lökés, szakítás, guggolás/

2. Gyorsasági- vagy robbanékony erő fejlesztése

- a/ szökdelések /szer nélkül/;
 - szökdelés mély guggolásban, előre-hátra-oldalt,
 - mély guggolásból felugrás magasra teljes kinyúlással, vissza mély guggolásba, stb.
 - a fenti szökdelések szerekkel, súlyokkal.
- b/ nehezebb súlyok, súlyzók dobálása:
 - terpeszállás, súlyzó mélytartásban, kétkezes alsódobás /lendítődobás/ előre beleugrással,
 - terpeszállás, dobás irányának háttal, a súlyzó magastartásban, törzshajlítással előre lendületvétellel, erőteljes törzshajlítás hátra és dobás hátra, beleugrással,
 - terpeszállás, súlyzó a mellnél, kétkezes mellsődobás mély guggolásból, előre beleugrás,
 - terpeszállás, súlyzó magastartásban, kétkezes felsődobás hátra törzshajlításból indítva, előre beleugrással,
 - terpeszállás, súlyzó hátsó-oldalsó rézsutos mélytartásban, kétkezes lendítődobás előre beleszökkeléssel, ugyanez másik oldalra is,
 - nehéz súlyok /20-50 kg-ig/ dobálása súlylökésszerűen helyből.

3. Állóképesség növelése

- mezeizés, sok könnyű futás szabadban,
 - labdajátékok /labdarugás, kosárlabda, stb./,
 - a circuit-körkörös-rendszerű állóképességi edzés.
- Lényege: a versenyző a teremben körbe haladva előre elkészített, megszabott gyakorlatokat, feladatokat hajt végre, lehetőleg minél gyorsabban. Egy teljes kör után van pihenő. A gyakorlatot időre kell végezni. Az előrehaladásnak, fejlődésnek megfelelően az edző csökkenti a körök közötti pihenőt, illetve nehezíti a gyakorlatokat. Arra kell törekedni, hogy az illető sportág, vagy versenyszám jellegének megfelelő gyakorlat is minél több legyen a körben, továbbá törődni kell a változatossággal és sokoldalúsággal.

4. Erőgyakorlatok, lazító és nyújtó hatásukat tekintve:

- a/ törzsdöntés, nyakban a súlyzóval, törzsdöntés és törzshajlítás oldalt.
- b/ törzskörzés kézisúlyzóval /homokzsák, medicinlabda, stb./ gyorsabb ütemben.
- c/ Súlyzóval a nyakban /nem nagy súllyal/, forgatás - törzsfordítgatás lassu ütemben.
- d/ Svédzsekrényen, vagy padon hanyattfekvésben kézisúlyzóval karkörzés előre-hátra, közepes és gyors ütemben.
- e/ A bordásfal felső fokán hátsó függés, páros láblengetés jobbra-balra.
- f/ Bordásfalon hátsó lefüggés, csípőmagasságban fogás, páros láblendítés jobbra-balra.
- g/ Gátülés, magastartás kézisúlyzóval, törzshajlitgatás az előre nyújtott lábhoz és a hajlított láb irányába oldalt.

A fenti gyakorlatok végeztetésénél csak akkor érünk el lazító-nyújtó hatást, ha préselés és erőlködés nélkül gyakoroltatjuk.

III. SPECIÁLIS ERŐSÍTÉS ÉS GYAKORLATAI

Az előző pontokban leírt gyakorlatok általános jellegűek és közismertek. Minden dobó számára a jó felkészüléshez elengedhetetlenül fontosak. A jó felkészülés és főként alapozás el sem képzelhető e gyakorlatok, vagyis az általános erősítés nélkül.

1. A gerelyhajításban szereplő legfontosabb kulcshelyzetek

Az alábbiakban részletesen foglalkozom azokkal a gyakorlatokkal, amelyek speciálisan a gerelyhajítókra vonatkoznak.

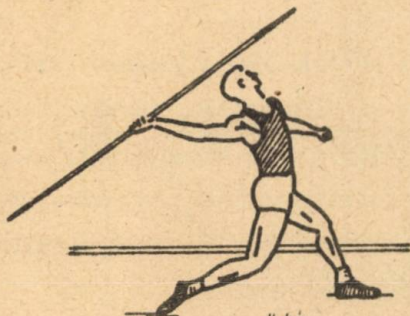
Ezeknél különösen figyelemmel kell lennünk az ugynevezett kulcshelyzetekre - az egyes izomcsoportokra háruló munkát, munkavégzést szem előtt tartva - pl.: jobb láb a kidobóterpeszben, bal láb kitámasztása, ivképzés, stb. A továbbiakban részletesen foglalkozom a kulcshelyzetekkel és ezeket rajzokkal szemléltető módon illusztrálom:



1. kép

Az első képen látható a versenyző a dobóterpeszbe érkezés előtti pillanatban. A bal láb még a levegőben van, a teljes megterhelés és a súly a hajlított jobb lábon. Ebben a helyzetben nagy feladat hárul a jobb lábra. Éppen ezért fontos a jobb láb kellő megerősítése.

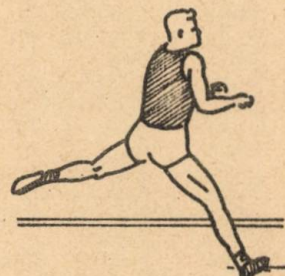
A második kép a kidobó-terpeszbe érkezést mutatja. Nagyon jól látható, hogy a teljes megterhelés a kitámasztó bal lábra kerül át. A jobb láb már szinte teljesen tehermentesül és a talajon előre csuszlik. Ezen a képen a teljes ivképzés helyzete is világosan látható. A csípő és a törzs izmai mint megfeszített íj, ívet alkotnak, a kar a gerellyel együtt egészen hátul van. Megfigyelhető a vállövre háruló nagy megterhelés is, melyet jól érzékeltet a szinte természetellenesen kicsavarodott helyzete.



II. kép



III. kép



IV. kép

A harmadik képen már az eldobás pillanatát vetíti elénk, amikor a gerely éppen elhagyja a kezét és az egész feltest előre rácsapódik a dobásra, illetve a támasztó bal láb fölé kerül.

A negyedik képen azt szeretném érzékelteni, hogy tulajdonképpen a mozgásnak a szer eldobása után hogyan kell befejeződnie. Amint látható, a jobb láb már

a levegőben van, az egész test - még bokából is - felkerül a teljesen ki-nyult bal lábra és azon átgördülve a dobó lendületét a talajra előretámaszkodó /csapódó/ jobb láb fogja fel és biztosítja a kilépés ellen. Tehát teljesen rossz az állóhelyben, illetve az egyhelyben befejezett dobás, amikor a versenyző a kidobóterpeszbe "rogyva" fejezi be a mozgást.

2. A gerelyhajító izomzat kialakítása

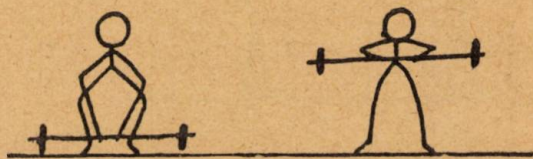
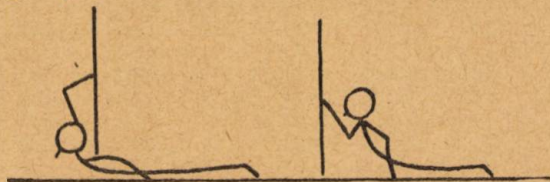
A gerelyhajító izomzatával, illetve a gerelyhajítás folyamán működő izomcsoportokkal testrészenként szándékozom foglalkozni. Természetesen itt is figyelembe kell venni az egyéni adottságokat. Ez alatt azt értem, hogy mindig azoknak az izomcsoportoknak az erősítését tartom elsődlegesnek, amelyek az illető versenyzőnél a leggyengébbek. Azoknak a testrészeknek izomcsoportjait foglalkoztatom fokozottabb formában, amelyek leginkább rá vannak szorulva, pl.: vállöv, lábak, stb. A gerelyhajító-izomzat kialakítása, illetve testrészenkénti fejlesztés természetesen nem azt jelenti, hogy olyan gyakorlatokat tudok végeztetni, melyek kizárólag csak azt az egy bizonyos testrészt, izomcsoportot erősítik. Minden gyakorlat általában a testnek, illetve az izomzatnak nagy területét foglalkoztatja.

A gyakorlatok felsorolásának megkezdése előtt szeretném a figyelmet felhívni arra, hogy egyrészt olyan gyakorlatokat irok le, amelyek csupán annyiban tekinthetők speciálisnak, hogy főleg azt az izmot, izmokat erősítik, melyek leginkább igénybe vannak véve a dobás végrehajtásánál. Másrészt valóban olyan speciális gyakorlatokat, melyek végzésénél már magának a dobás mozdulatának jellege, illetve a mozgásrészek egymásutánisága is szerepel, vagyis magát a dobást hajtom végre súlyzóval, szerekkel, stb.

A rendszeresség kedvéért a gyakorlatok leírásában, felsorolásában felülről /kar, váll/ indulok lefelé egészen a lábizomzat erősítéséig.

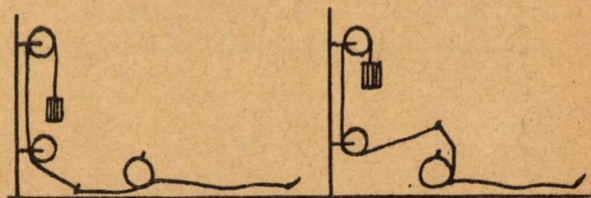
A. Kar- és vállizomzatot erősítő gyakorlatok:

1. Nagyon megfelelő gyakorlat és talán a legegyszerűbb a kötélben való függeszkedés, vagy valami magasabb tárgyba kapaszkodva a húzózkodás. /Nagy mértékben erősíti a bicepset, a vállizmokat és a széles hátizmokat./



2. Hasónfekvés a mászókötélen alatt. A dobókézzel magasra felnyulunk és felsőtestünket a talajról felhúzzuk, felemeljük.

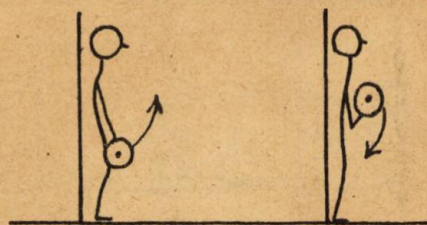
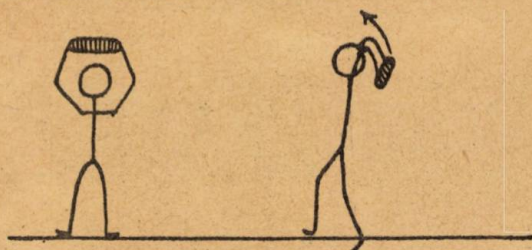
3. Súlyemelő szerkezettel /50-60 kg/ törzsdöntés helyzetében a súlyzó felhúzatása mellig karhajlítással. A törzs nem emelkedik.



4. A gumiszalag, vagy expander egyik végét rögzítjük /társ fogja/. A másik végét a versenyző hanyattfekvésben fogja és a kart könyökben enyhén hajlítva a fül mellett előre hajító mozdulattal húzogatja.

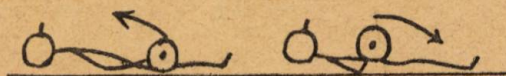
5. Az előző gyakorlat, de falicsigával /falipuli/. Ennek az előbbi szerékkel szemben az az előnye, hogy a legkritikusabb helyzetben sincs olyan visszaható ereje s így a sérülési veszély kiküszöbölhető. /Sajnos, a falicsiga felszerelése anyagi okok miatt nehéz, pedig igen sokféle gyakorlatot végezhetünk vele. /

6. Súlyemelő szerkezettel nagyobb súlyok /80-120 kg/ felvétele mellhez helyben beülés, illetve szétugrás nélkül.

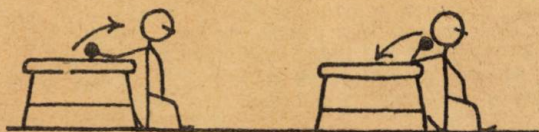


7. Állóhelyzetben 5-10 kg-s súlyemelő tárosával vagy kézisúlyzóval karhajlítás és nyújtás /húzogatás/ úgy, hogy főleg csak a karizmokat foglalkoztassuk. Nem szabad túlzottan a fej mögé hátraengedni a kezét, illetve a súlyt. A fül mellett magastartásból karhajlítással végzem a gyakorlatot. Végezhető lassan, de sokkal hatásosabb és célszerűbb a gyors végrehajtás. A gyorsaság a súlyzónak felfelé történő mozgatásában domborodjék ki.

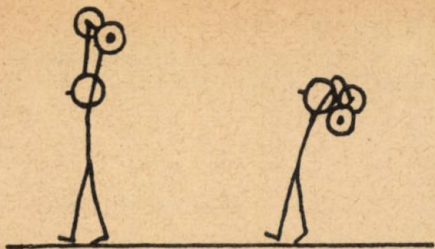
8. Felállás a falnak háttal támaszkodva úgy, hogy a könyök és a váll is érintse a falat. Ebben a helyzetben kézisúlyzóval vagy súlyemelő szerkezettel egy vagy kétkezes hajlítgatások.



9. Az előző gyakorlat hanyattfekvésben.



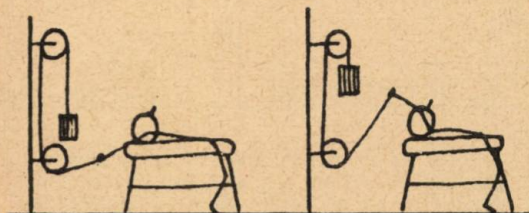
10. Térdelő helyzetben úgy helyezkedem el az asztal, vagy ugrószekevény mellett, hogy a dobókar vízszintesen legyen. A terheléstől függően maximális gyorsasággal hajlítgatás kézisúlyzóval. /A kar, illetve a váll a teljes aláforgatás helyzetében legyen./



11. Egyik, általam leggyakrabban használt gyakorlat: terpeszállásban súlyemelő szerkezettel végzem. A súlyzót magastartásból könyökhajlítással hátraengedem a lapockákhoz, majd gyors mozdulattal fellelendítve vissza magastartásba. A gyakorlat annál hatásosabb, mentül "szűkebben" fogjuk a súlyzót és jól hátraengedjük, majd gyorsan, robbanékonyan húzzuk fel. A könyök a fülhöz közel legyen, a test derékból kissé hátrahajlik.



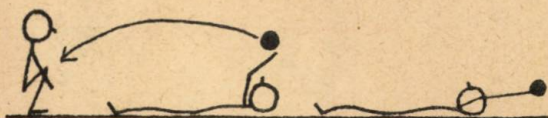
12. Az előzőhöz hasonló gyakorlat, de nem állásban, hanem a svédsekreány két felső fokán hanyattfekvésben. Mellső középtartásból engedjük hátra fej mögött a talajra a súlyzót az előbb leírt módon és hozzuk vissza a kiindulási helyzetbe. A hátraengedés lassu ütemű, a felfelé visszaindítás gyors.



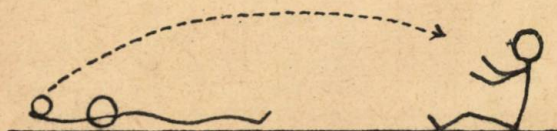
13. Svédsekreányen hanyattfekvés úgy, hogy a váll túlérjen a szekrényen. Nyújtott karral húzzuk a falicsigát. Ez a gyakorlat szintén végezhető expanderral, vagy gumiszalaggal, továbbá nemcsak nyújtott, hanem hajlítot karral is.



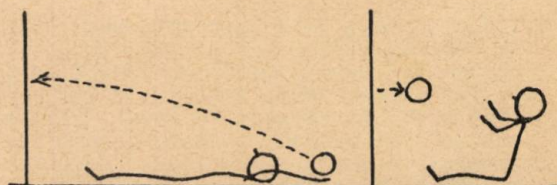
14. Fekvés a szekrényen az előbbi módon. A mellső középtartásban lévő kézisúlyzót könyökben hajlítot karral lassan hátraengedjük talajérintésig. Innen gyors mozdulattal előre felcsapás. A bal kéz a súly lendületét segít lefogni.



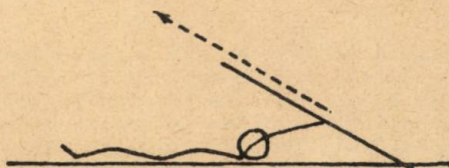
15. Szabadon végezhető gyakorlat. Hanyattfekvés a talajon 3-4 kg-s súlygolyóval gerelyszerű dobálás jobb és bal kézzel. Ezt társ segítségével tanácsos végezni, hogy ne kelljen minden dobás után a fekvő helyzetből felállni.



16. Teremben az előbb leírt gyakorlatot kisebb medicinlabdával végezzük. Úgyelni kell arra, hogy a labda legalább másfél-két kiló legyen. Társ segítségével esetén egymással szemben helyezkednek és egymásnak dobálják.



17. Az előbbi gyakorlatot úgy végezzük, hogy fallal szemben helyezkedünk el. Gerelyszerűen úgy dobjuk a labdát, hogy visszapattanáskor felülve kapjuk el. Ez egyben ügyesítő gyakorlat is.



18. Csak szabadban végezhető gyakorlat. Hanyattfekvés a talajon, a dobókéz magastartásában. A gerelyt a fej mögött úgy szurjuk be részutosan a talajba, hogy annak kötése a könyökben enyhén hajlítot karral elérhető legyen. Feladat: szabályos fogással ki kell rántani a gerelyt. Olyan erősen szurjuk be a gerelyt, hogy kihúzása komoly erőfeszítést kívánjon meg.

/folyt.következik/

A DUISBURGI

atléta edzői értekezlet folytatása

Reindel professzor a közép- és hosszútávfutás további fejlődésében igen nagy szerepet tulajdonított a sportorvos és edző összműködésének, mert csak így lehet az edzés hatásának összefüggéseit, az edzőmunkát, a teljesítményemelkedést és az eredményt vizsgálni.

Meggyőződése szerint az emberi szervezet még nagyon sok mozgósítható tartalékkal rendelkezik, amely a közép- és hosszútávfutás edzésében a módszerek tökéletesedése révén az eredményeket még jelentősen növelhetik.

Az elmondottakon kívül a sportorvos szerepét még abban jelölte meg, hogy elsőrendű feladata a különböző ártalmakat megelőzni, a sérüléseket kezelni.

A rendszeres vizsgálatokat feltétlenül szükségesnek tartja. Példaként említette, hogy a német atléta válogatott rendszeres vizsgálatait során TBC-vel versenyző atlétákat, komoly szív-megbetegedésben és más ártalmakban szenvedőket találtak.

Az általunk ismert elveken kívül az edzésről hangsúlyozta, hogy az állóképesség szerinte: a kitartás - miatt a belső szervek teljesítőképeségén túl feltétlenül fontosnak tartja a futó súlyát és az oxigén felhasználódás miatt a futó stílusát.

Reindel a feriburgi egyetem híres szív-tanára. Az egyetemen, intézetében arra a megállapításra jutott, hogy pl. a maratnonfutónak az oxigén gazdaságos felhasználására és elosztására a 150 cm-es lépések a legjobbak. Néhány adatot közölt a lépés hosszáról. Zatopek 180 cm-es, Hägg 204-es, Strandnak 800 méteren 218-as, McKenlynek 400 méteren 220 cm volt lépéshossza.

A teljesítőképeségre általában kedvezőtlen hatásúnak minősítette a távközbeli beleerősítéseket - az oxigénadósság keletkezése és kiegyenlétlensége miatt. Tényként ismerte el, hogy a versenyeken különböző iramu beleerősítésekkel lehet taktikai elemeket beiktatni és nyerni, de feltétlenül jobb lenne a teljesítmény, ha a távot egyenletes iramban futná végig. Ezzel kapcsolatban egy-egy nagy versenyről különböző táblázatokat mutatott be. Megállapította, hogy egy 15 perces 5000 m esetében a váltakozó iram 13.5 mp veszteséget jelent az egyenletes irammal szemben.

A közép- és hosszútávfutók képességeit, illetve képesség fejlesztését 4 fő feladatra osztotta:

1. Alapgyorsaság. Szerinte ezt első sorban az izomerő és a mozgásfolyamat gazdaságossága biztosítja. A közép- és hosszútávfutók körében 4-800-as és azokat a típusokat kell megkülönböztetni, akik egy bizonyos iram után 3-400 m-es hajrárt képesek nyitni.

2. Másodszorban a helyi izomállóképességet említette, amelynek fejlesztése során a nagyobb oxigén-adóssága elkerülhetetlen. Olyan gyakorlatokat kell alkalmazni, amelyek ezt a magasabb oxigén-adósságot előidézik.

3. Általános állóképesség fejlesztése a szív és a légzés működésének gazdaságossága érdekében.

4. Azokat a futógyakorlatokat, futásokat említette feladatként, amelyek egyenletes iramuak, a legjobb stílusban, a leg gazdaságosabb futóstílusban történik.

800 métertől 10000 méterig feltétlenül szükséges, hogy az edzéseken általános állóképességi és egyenletesebb hosszú futások legyenek.

A közép- és hosszútávfutók általános és speciális erősítéséről a következőket mondtotta. A közép- és hosszútávfutók eredményességének egyetlen része, feltétele van: a lábizomzat megfelelő ereje. Mint ismert, az erő mindig az izom-keresztszövet növekedésével jár együtt. A nagyobb keresztmetszetű izom pedig nagyobb állóképességű munkára nem alkalmas. Megállapította azt is, hogy a 800 méteres versenyre készülő futóknak speciális lábizomzat erősítésre feltétlenül szükségük van.

A különböző gyakorlatok révén a lábizomzat erősítését össze kell kapcsolni a helyi izom állóképesség-fejlesztésével. Ez a régi és modern elvek szerint meg is történik magával a változatos terepen történő hegyi futásokkal.

A kitartás, vagy általános állóképesség tárgyalásánál közölte, hogy az 1 percen felüli futásoknál fontos az általános állóképesség fejlesztése. A szív teljesítőképeségét a szív nagyságának függvényévé tette. Közölte, hogy a feriburgi egyetemen több ezer szívvizsgálatnál a normál szív nagyságát átlagosan 790 cm³-nek találták. A rövidtávutók szívének köbtartalma 782 /Harry-nak még ennél is kisebb volt/. A távfutók átlaga 876 cm³ volt.

Megállapította, hogy csak a nagy szív tud sok vért az érrendszerbe préselni. Le szögezte, hogy a "sportszívvvel" kapcsolatos tévhitek tulajdonképpen megszűntek.

Tényleges adatai voltak Harbig és Nurmi szívről: mindkettő szíve teljesen normális volt. Sem alakváltozást, sem nagyobbodást nem találtak náluk. Pirienek viszont már lényegesen nagyobb volt a szíve. Pirie ugyanis sokkal nagyobb állóképességi munkát végzett, mint Nurmi, vagy Harbig. Nurmi verseny előtti és utáni EKG-ja is rendelkezésére áll.

A két nagy edzésselvvel: az intervall és a tartós, hosszú futás elvével kapcsolatban megállapította, hogy az intervall edzés lényegesen gyorsabban hat a szervezetre, mint a másik, de hatása gyorsabban múlik is el. Ezt nagyon sokféle kísérlettel bizonyítja. Míg a tartós futásokkal végzett edzés hatása állandóbb, vagyis hosszabb ideig maradnak meg azok a képességek, amit hosszú futásokon keresztül szerez meg a versenyző.

Tapasztalatai alapján közölte még, hogy a mai modern edzésrendszer következtében beálló szívbetegségek aránylag ritkán fordulnak elő. A szív növekedésének mindig arányban kell lenni az eredménnyel. Ott van

a baj, ha a szív megnagyobbodik, de az eredmény ezt a nagybodást nem kíséri párhuzamosan.

A rövid résztávokkal történő intervallumos edzés különböző állatkísérletekkel bizonyított be ismét. Hasznosabbnak ítélte, mint a hosszabb résztávokkal történő futásokat.

Igen érdekesen állapította meg: a modern élet olyan sokrétű, hogy nem lehet annyit edzeni, mint amennyire szükség volna. Megítélése szerint csak ott van létjogosultsága a tartósfutásos edzésrendszernek, ahol erre a versenyzőknek megfelelő idő áll rendelkezésre. Azol drága az idő, takarékoskodni kell vele, ott a gyorsabban ható intervallumos edzés a célravezetőbb.

Ezzel Reindel professzor tulajdonképpen először jelentette ki, hogy az intervallumos edzésrendszerrel - élettanilag hatásfok szempontjából - van egy másik, célravezetőbb rendszer is.

NÖCKER professzor abból indult ki, hogy az izom többféle és többféle irányban edzhető:

1. az erő,
2. a gyorsaság és
3. az állóképesség irányába.

Különösen az állóképesség edzésével foglalkozott. Beszített arról, hogy a tartós és folyamatos terhelésekre hogyan reagál az izom. Az izom-állóképesség lényegét abban látja, hogy egy bizonyos izomcsoport egy bizonyos terhelést tovább bír el, tovább bírja magát az elfáradást, illetve lehetőséghez képest elfáradva is még mindig gazdaságosan működik.

Megítélése szerint az izomzat fenti tulajdonságait a következő 3 módon lehet elérni:

1. több véredényt mozgósítani;
2. különböző másirányú biokémiai változásokkal /oxigénadóssághoz szoktatás/;
3. olyan módszerrel, hogy a terhelés után is tovább dolgozzék az izom.

Az izomzat edzésével kapcsolatban mind-ezek mellett leszögezi, hogy lényeges felidőzéshez feltétlenül erős terhelések kellenek azért, hogy az erős terheléseken keresztül szokja meg a szervezet az izommunka terén bekövetkező biokémiai változásokat.

Az állóképességgel kapcsolatban megállapította, hogy az egyperces teljesítményhez nincs szükség különösebb állóképességre, míg a három perces felüli futó teljesítményekhez már általános és speciális állóképességet tervszerűen kell fejleszteni.

Ő is két klasszikus formában jelölte meg az állóképesség fejlesztésének útját, és pedig: a szolidabb, de biztos formaként említette a tartós, hosszú ideig tartó állóképességi jellegű futásokat. Másik utkát az intervall edzésről szövelt, amely gyorsabb eredményeket hoz.

Végezetül megállapította, a tapasztalatok és kísérletek azt bizonyították, hogy a hosszabb távokon /1000 métertől/ a kitartás, illetve az általános állóképesség ismét elsődleges fontosságot kap. Ezért az ezen távokra való felkészülésben ilyen futásokat kell betervezni.

A 800-1000 méterig tartó futások edzésére az intervall edzést javasolja. Ennél az edzésnél ugyanis a szervezetre nagy terheléseket kell róni, rövid szüneteket kell beiktatni és így állandó oxigén-adósság állapotába kerül az izomzat s ez rendkívüli mértékben erősíti a szívet.

dr. MELLEROWITZ az edzésnek a szervezetre való hatását vizsgálta. Azt mondta, hogy az edzésekben elsősorban a mennyiség, másodsorban a minőség, harmadsorban a belső jelenségek és negyedsorban a kisérő jelenségek függvénye az eredmény. A teljesítmény százalékos emelkedésével kapcsolatban igen érdekes táblázatokat mutatott be a különböző koru fiukról, akik 3 x 1, vagy 6 x fél perces futásokat végeztek.

Megállapította, hogy egyre több munka szükséges a teljesítmény növeléséhez. Sokszor igyekeztek ezt az elvet elvetni és az edzés problémáját olcsó receptekkel megoldani.

Kétségtelen, hogy az intervall edzés közben a versenyzők túlzásba estek, de velük együtt az edzők is. Az orvosai kísérletek azt mutatják, hogy akkor gyors és tartós az eredmény, ha az edzés a lehető leg-gazdaságosabb. Ma az emberi teljesítőképesség fokozásánál különösen fontos a gazdaságosság elvének megtartása. A tartós, hosszú ideig tartó futások a szervezet működésének gazdaságosságában beváltak. Lényeges különbséget kell azonban tenni a közép- és hosszútávú futás edzése között.

Azt is megállapította, hogy a nők és a női szervezet - figyelembe véve a férfi szervezettől való eltérését - megfelelő arányossággal ugyanugy terhelhető, mint a férfi szervezet /Elsősorban a módszerekre gondolt/.

Különböző kísérletek azt bizonyították, hogy az egész emberi szervezet terhelhetősege, teherbírása felnőtt korban 20-30 év lényegesen nagyobb, mint az ezt megelőző, vagy követő korban.

Élesen kihangsúlyozta, hogy a fejlődés legnagyobb akadályai a dogmatizmus, amikor minden futóra egyformán ugyanazt a módszert akarjuk rákényszeríteni. Ez rendszerint egy-egy ország, egy-egy egyesület, vagy egy-egy edző legnagyobb hibája.

D. HOLLMANN az anyagcserével és a légzéssel kapcsolatban tartott előadást. A futás és edzés közbeni anyagcserét alapvető funkcióknak minősítette, s ezt az ismert ételekkel támasztotta alá. Az izomzat és szervezet felépítése szempontjából döntőek a fehérjék. A zsírok és szénhidrátok az energia-termelésben játszanak nagy szerepet.

Az oxigénadósságról azt állapította meg, hogy a 400 méteres távon a legnagyobb, de 800 és 1500 méteren is még jelentősen szükséges. 3000 métertől felfelé már a keringési szerveknek, a steady state-nak van nagy szerepe. A marathoni futás során pl. általában ez az állapot a legkedvezőbb. De nagyon kell vigyázni arra, hogy a vércukorszint futás közben ne süllyedjen egy bizonyos fok alá.

Különböző patkánykísérlettel bizonyította az állóképességi tartós futások és az intervallumos futások közötti hatáskülönbséget. A legkisebb haladást az állóképességi lassu futásoknál tapasztalta. Az

intervall edzéssel edzett patkányoknál 3 perces periódikusan adagolt terheléssel érték el a legnagyobb eredményt, amikor 3 perces uszás közé 2-3 perces szünetet iktattak be.

A légzés technikájánál a természetes-
ség mellett elsősorban az egyéniséget
hangsúlyozta ki. Végül megállapította, hogy
futóedzések során nem elegendő az orrlég-
zés.

/folytatása következik/

Helmezi Ottó:

AZ UTTÖRŐ ÉS SERDÜLŐ ATLÉTÁK FOGLALKOZTATÁSÁRÓL

I. A szervezés.

Az atlétikát is - mint ma már minden sportágat - korán kell kezdeni. Erre a 10-12 éves kor a legalkalmasabb.

A gyermekek az általános iskola V-VI. osztályában a testnevelési órákon ismerkednek meg az atlétikával. Kezdetben tetszik nekik, de később az eredmények javulása miatt kissé türelmetlenek lesznek, figyelmük az érdekesebb játékok /labdarugás, kézilabda/ felé irányul. Ebben a korban kell őket megnyerni az atlétika számára, illetve ekkor kell őket bekapcsolni a rendszeres edzésbe-munkába.

Hogyan történjék mindez?

Legelőször is kiválogatjuk a legtehetségesebb gyermekeket /20-25 főt/. Nem kell ki-jelentenünk, hogy atlétákat akarunk belőlük nevelni. Maga a foglalkozás legyen a test-nevelési óra és a játékos torna keveréke. Az óra anyaga: több iskolai játék, kézilab-da, labdarugás, torna és - természetesen - atlétika. A bemelegítést mindig közösen ve-zessük le. Vigyázzunk arra, hogy mindig változatos és más legyen, mint az iskolában al-kalmazott bemelegítés.

A csoportba belépést önkéntes jelentkezés alapján végezzük; az edző vagy testneve-lő tanár a jelentkezőkből válogassa ki a megfelelőeket. Nem szabad senkinek "könnyögni". De ne is kényszerítsünk senkit arra, hogy járjon el a sportfoglalkozásra, eredményesebb, ha kitüntetésnek veszik, hogy oda járhatnak. Tűzzünk egy bizonyos célt eléjük: pl. "ha ezt vagy azt eléred, jöhetsz a csoportba."

Ezzel a 20-25 gyermekkel szorgalmasan, türelmesen és tervszerűen kell foglalkoz-nunk. Ha valaki valamilyen okból kimarad, helyére szervezzünk be új tagot, de feltétle-nül törekedjünk arra, hogy lemorzsolódás egyáltalán ne is legyen. Ehhez az elvhez még akkor is ragaszkodjunk, ha úgy érezzük, hogy a csoport valamelyik tagja nem elég "te-hetséges". Később még kibontakozhat. Az állandó változás viszont megbontja a jó kollek-tívát. A csoport összeválogatásánál ügyeljünk arra, hogy teljesen tehetségtelen tanuló ne kerüljön be, mert később akadályozza a többiek kibontakozását.

Az edzések legyenek érdekesek, játékosak! Mindennel kell foglalkoznunk. Szeretessük meg a gyermekekkel a sportfoglalkozást úgy, hogy komoly büntetésnek számítson, ha nem vehetnek részt rajta! Követeljük meg az edzések rendszeres látogatását. A hiányzóktól utólag mindig tudjuk meg, miért nem jöttek el. Félévenként vizsgáltassuk meg őket, az iskola- vagy a sportorvossal. Hívjunk össze szülői értekezletet, s beszéljük meg a ne-velés és felkészülés ügyes-bajos dolgait. Ha a csoportot így megszerveztük, a rendsze-res munka hatására tehetséges és szorgalmas "mag" alakul. Belőlük "atléta-palántákat" ne-velhetünk.

Ha a foglalkozások érdekesek, a gyermekek elmondják társaiknak és az ilyen szájp-ro-pagandára még többen szeretnének a foglalkozásokra járni. Mivel azonban a létszám korlá-tozott, a piac nyelvén szólva "a kereslet nagy lesz, a kínálat kicsi". Vagyis sok lesz a jelentkező és kevés a felvétel. A gyermekeknek mindig az a hely érdekes, ahová nehéz bekerülni. Tartsuk nyilván azokat, akik a csoportba járni szeretnének: az állandó után-pótlást így biztosíthatjuk, s a meglevőket könnyebben megtarthatjuk. Szerintem csak ilyen alapos, körültekintő munka, korai kezdés alapján érhetünk el eredményt.

Sajnos, mindez csak a sportiskolában valósítható meg, de olyan edző is megvalósít-hatja, akinek jó kapcsolata van az iskolákkal és a testnevelő tanárokkal. Ha nincs alkal-muk és türelmük sincs, hogy a sportfoglalkozást ilyen korán kezdjük, akkor a következőket ajánlom. Igen sok iskolában van játékos torna, vagy rendszeres testnevelés, őrsi bajnok-ság, verseny. Ezek bizonyos fókig pótolják az ismertetett korai foglalkozást. A házi és kerületi négytusa-versenyeken válogassuk ki a tehetséges gyermeket és szervezzük be őket a szakosztály munkájába. Ilyenkor már könnyebb a válogatás, de bizonyos fókig egyoldalú az előképzettség. Sok gyermek esetében már elkéstünk az atlétika megszerettetésével, mert más sportágat űznek. A csoport szervezése ebben az esetben is megegyezik a 10-11 éves gyermekek szervezés érdekében tett javaslataimmal.

II. Az oktatás és anyaga

A 10-16 éves kor a nagy alapozás kora. Ebben a korban kell a gyermekeket bekapcsol-ni a rendszeres edzésbe. Ilyenkor kell megszerettetni velük a rendszeres sportolást és főleg ebben a korban kell megalapozni, hogy később elbirja a nagy eredmények eléréséhez szükséges terhelést.

Még ma is két irányzat harcol egymással.

Egyik szerint: korán kell kezdeni a sportolást, a versenyzést és a speciális munkát. A másik szerint korán, - de alapozni kell! Az első irányzat hívei az ausztráliai uszókra hivatkoznak, akik 14-15 éves korban már világsuccokat usznak. Ebben igazuk is van. Ezek az uszók azonban korán le is tűnnek. A magam részéről feltétlenül a második irányzat híve vagyok. Az atlétika más mint az uszás. Alkalmazkodni kell a fejlődésben lévő szervezet élettani sajátosságaihoz. Minden oldaluan kell képezni, szélesben alapozni, hogy a sportoló később minél többet elbirjon. Ezzel a módszerrel ugyan később érünk el eredményt, de azok azután tartósabbak is.

A mozgásokat általában - s így az atlétikai mozgásokat is - korán kell kezdeni. A 10-11 éves gyermeket ügyessé kell tenni. Ebben a korban nagyon fogékonyak még a bonyolultabb mozgás iránt is, tehát az ügyességet fejlesztjük. Rövid és pihenőkkel váltakozó ügyes mozgásokat végeztessünk. Például a különböző játékok, versengések mellett feltétlenül tanítsuk meg a magasugró technikát /főleg hasmánt technikát/, kislabdahajítást keresztlépéssel, távolugró technikát és a gátfutás alapjait.

13-14 éves korban főleg a gyors mozgásokra törekedjünk, de ezek ne tartsanak hosszú ideig. Ebben a korban aránylag a lányok a legrugalmasabbak. Kézilabda, labdarugás, torna mellett váltóversenyeket, rajtversenyeket, 30 méteres futóversenyeket rendezzünk. A különböző technikák oktatását magasabb fokon folytassuk és törekedjünk az eredményesebb végrehajtásra.

14-16 éves korban rátérhetünk az erő fejlesztésére - természetesen csak fokozatosan és hetente kétszer. Az így megalapozott gyermekkel a serdülőkor utolsó évében már óvatosan áttérhetünk az állóképesség fejlesztésére is. A serdülővel foglalkozás közben ne felejtsük, hogy nem felnőttekkel van dolgunk, amazok edzésmódszerét nem szabad ezekre erőszakolnunk. Itt elsősorban a résztaóv edzésrendszerre gondolok, a tulzott erőfejlesztésre /nagy súlyok emelésére, a sok edzésmunkára, egyoldalúságra, tulzott specializálásra/. A gyermekek nem tudnak még semmit olyan komolyan venni, mint a felnőttek. Ez az edzésekre is érvényes.

Előbb is említettem már: vigyázzunk az erő és állóképesség fejlesztésénél. A serdülő-16 gyermek szervezete és teste még nem alakult ki, állandó fejlődésben van. Ilyenkor kár lenne minden energiáját edzéssel lekötöni. A tulzott erőfejlesztés hatására a csontok korán megerősödnek, /a porcok részek elcsontosodnak/, az izmok megvastagodnak, a növekedés megáll és az izom- és csontrendszer fejlődése mögött a belső szervek fejlődése elmarad. Ezen kívül a korai állóképességi- és erőmunkát a szív is megsínyli.

Az erő a 14-15 éves korban fokozatosan fejleszthető. Kezdetben a szabadgyakorlatok közé iktassunk erőgyakorlatokat. Később bordásfal-, társas- és padgyakorlatok következnek. Ezt egészítik ki a küzdő- és ellenállásos gyakorlatok, kötélmászás és függeszkeedés. Bizonyos idő elteltével gumikötél-, expander-, kézisúlyzó-, tömöttlabda gyakorlatokkal fejlesszük az erőt. Több hónapi rendszeres munka után térhetünk rá csak a kisebb súlyokkal /a teljesítmény 30 %-ával/ való emelésre. Ha ezt hetenként kétszer végeztetjük, 5-6 hét elteltével már jelentős erőgyarapodást figyelhetünk meg tanítványainknál. Tanítsuk meg őket a helyes súlyemelésre. A leggyakoribb hiba az, ha korán, alapozottság nélkül kezdenek el nagy súlyokat emelni és miután a helyes súlyemelő fogásokat /testtartást/ még nem sajátították el, nem a kar és lábak végzik a munkát, hanem a gerincoszlopot terhelik meg /törzshajlításból nyújtást végeznek/. Ez gyakori gerincsérülést, illetve fájdalmat okoz. Sokan a tul nagy súlyok emelése közben elszédülnek a nagy /prés/ - nyomás alatt, mert még nem szoktak hozzá és a szervezet nem alkalmazkodott az ilyenfajta terheléshez.

A súlyemelést fokozatosan kezdjük. Egyénileg dolgozzuk ki a kb. 7-8 féle erősítő gyakorlatot, amely minden izomcsoportot foglalkoztat. Ezt kezdjük meg kis súlyokkal a gyermekek is. A súlyemelést helyesen hajtásák végre: a munkát a lábak és karok végézzék. 6-8-10-es sorozatokat végeztessünk velük, közben lazítsák ki izmaikat. Az alapozó időszak alatt kétszer-háromszor, a versenydínyben csak egyszer /hétfőn, vagy kedden/ emeljenek súlyt. Időnként emeljük a sorozatok számát. Majd a súlyokat, később pedig az intenzitást /gyorsaságot/ fokozzuk. Ezt kövessék a speciális erőfejlesztő gyakorlatok. 5-6 hét után új gyakorlatokat végeztessünk.

Példaképpen leirom egy 15 éves lány súlyemelési gyakorlatát az alapozási időszak közepén. /Az illető futással, ugrásokkal és dobással is foglalkozik/.

Súly: 20 kg:

1. nyomás nyolcszor
2. szakítás tízszer
3. guggolás, súlyzó a nyakban, tízszer
4. fekvésben nyomás tízszer
5. törzshajlításban húzás nyolcszor
6. magas tartásból levinni a súlyzót a nyak mögé hatszor
7. állásban alsó fogással karhajlítás súlyzóval hatszor
8. szökdelés harántterpeszbe és vissza, közben a súlyzó kilökése tízszer.

Ugyanezt a gyakorlatot végeztethetjük 15 éves fiukkal, 25 kg-os sullyal. Foglalkozunk a statikus erőfejlesztéssel is, de csak később, amikor már néhány hónapig dinamikus súlyemeléssel foglalkoztak. A 14-16 éves gyermek nem képes 6-7 másodpercig teljes erőt kifejteni - a húzás többszöri rángatássá fajul. Előfordulhat, hogy túlságosan nagy erőt fejt ki, s ez káros a szervezetre. Itt is sok lehet a derékfájás, a gerincsérülések panasz.

A résztávós edzés módszerrel kapcsolatban a következőket tapasztaltam: kezdetleges módját a serdülőkor utolsó évében lehet alkalmazni, ha már több évi felkészülés áll mögötte. Ebben az esetben 40-60-80 méteren /felnötteknél hosszabb szünetek beiktatásával/ 2-3 percenként futtassunk. De csak óvatosan, mert nem szabad a szervezetet mállisan terhelni. Később, nagyon kis mértékben, csökkentjük a pihenési időt. Figyeljük a megnyugvási időt és hogy ennek alkalmazására miként reagál a szervezet.

Serdülő atléták minden edzésén szerepeljen egy futó-, egy ugró- és egy dobószám. Versenyidényben se hagyjuk abba az erőfejlesztést, illetve akkor már csak az elért erő-alapot törekedjünk megtartani.

Engedjük meg a versenyzőinknek, hogy edzéseik után kicsit játszassanak, labdázzanak, hiszen ebben a korban a gyermekek nagyon szeretnek játszani.

- o -

A PÁLYAVERSENYEK RENDEZÉSE

Alábbiakban a tömegversenyek, serdülő-, ifjúsági- és felnőtt II-III. osztályu egyéssületi versenyek rendezéséhez kívánunk segítséget adni. Teljességre nem törekedtünk, mondanivalóinkat a főbb szempontok szerint rendeztük.

I. A pálya versenyre való előkészítése

Ha a pályamunkások nem szakemberek, a versenyt rendező szervnek kell a versenypálya előkészítését irányítani. Legfontosabb a futó és ugrópályák salakjának jó előkészítése, melyet rendszeres, de nem túlzott öntözéssel, simítással és hengerléssel érhetünk el. Az így előkészített salakon kijelöljük a futósávokat. Ezt végezhetjük karcolással, de sokkal jobb a meszelés. A meszelést úgy végezzük, hogy a felkarcolt pályán a karcolás belső oldalán folyamatos meszjelzést huzunk 5 cm szélesen. Ha nincs megfelelő gépünk hozzá, 5 cm átmérőjű meszköröket rakunk 60-70 cm-re egymástól a vonal belső felén.

A futópálya belső betonszegélyét egyesben egymástól 10, kanyarban 2 méterre lévő piros zászlókkal helyettesíthetjük. Ugyanígy kell eljárni, ha a pálya belsejében elhelyezett vízesárok miatt lerövidült pályát a másik kanyarban megnagyobbítjuk. A pályaelőkészítéskor kell kijelölnünk a rajthelyeket, a célt, a váltóhatárokat és a gátak felállítási helyét. Mindezeket a szabályoknak megfelelően pontosan kell elvégezni, hogy esetleges utánmérés-kor az új kijelölés ne késleltesse a verseny lefolyását. A gátak felállítási helyét minden gátszámnál más és más jelzéssel lássuk el. Az ezekre vonatkozó rendelkezések és szabályok megtalálhatók Koltai László: Verseny- és Játékszabályok, Atlétika c. könyvében a 58-61. oldalon.

A gátakat úgy állítsuk fel, hogy azok egymást ne érintsék és talpuk a rajt felé nézzen.

A rajtvonal beleesik a futott táv hosszába, míg a cél síkját jelző meszelés már a távon kívül van. A cél előtt kívánatos a cél síkjával párhuzamosan méterenként egy-egy fehér jelzővonalat húzni, mely az időmérők és célbírák munkáját könnyíti meg.

Az ugrópályák homokját jól fel kell ásni és azt verseny közben ismételtelen fel kell lazítani. Távolbaugrásoknál úgy simítsuk el a homokot, hogy az az elrugaszkodó gerendával egymagasságban és vízszintesen legyen.

A dobóhelyeket és azok szektorait 5 cm széles szalaggal, vagy meszeléssel jelöljük ki. A szektorok hosszát a verseny jellege szabja meg.

A verseny előkészítésekor igen nagy feladatot a helyes időrendi beosztás elkészítése. Ha gátfutószám is van, lehetőleg ezzel kezdődjék a verseny. Ugyanakkor el a futószámokat, hogy a szabályokban lefektetett pihenési idő az előfutamok és döntők között biztosított legyen.

Az előkészítés folyamán írjuk össze, hogy az egyes versenyszámokhoz milyen felszerelés szükséges. Ezeket már előző nap vizsgáljuk felül, gyűjtsük össze és készítsük ki. A hiányokat feltétlenül pótolni kell. Mindezeket a verseny előtt egy helyen kell tárolni, ahol az egyes brigádok vezetői írás ellenében felvehetik és verseny után ugyanitt visszaadják.

A cél síkjától megfelelő távolságra állítsuk fel a célbírói- és időmérői emelvényt. Az indítónak - lehetőség szerint - biztosítsunk egy mozgatható sötét háttérű emelvényt. A magasba ugrások szereit az ugróhelyekre készítsük ki megfelelő tartalék léccel és magasságmérővel.

Legyen szerhitelesítő mérlegünk, melyen dekagrammos beosztás is van és maximum 10 kg-ig használható. A szereket még a verseny kezdete előtt mérjük le, a szabálytalanokat ne engedjük használni. Legyen legalább hat pár rajtgép, melyeket az első futószám rajtjához vitesszünk.

Készítsük el az öltözőbeosztást. Ezt és a verseny időrendi beosztását több, jól látható helyen függesszük ki.

II. A versenyek lebonyolítása

A versenybírószám elnöke még a verseny megkezdése előtt ellenőrizze le a versenypálya előkészítését. Az esetleg észlelt hiányosságokat pótolassa. Ő jelöli ki a dobások és ugrások irányát, ha erre lehetőség nyílik. Az elnök, vagy helyettese tartson rövid versenybírói megbeszélést és jelölje ki a végleges versenybírószámot.

Külön hívja fel a figyelmet a baleseti veszélyre. Amíg orvos nincs a pályán, a verseny megkezdésére ne adjon engedélyt. Hívja fel a figyelmet a dobószámok bemelegítésére és lehetőleg küldjön ki külön versenybíró, aki ezen a helyen őrködik.

Alacsonyabb osztályú rövidtávfutóversenyeken sokszor sok az induló. Célszerű ilyenkor időfutamokat tartani. Ugyancsak ezeket tartsuk a középtávfutásoknál is. Mindebben a döntést a versenybíróság elnöke hozza, melyet az indulókkal ismertetni kell.

A műsor hirdetésénél hívja fel a figyelmet a jelentkezési kötelezettségre és annak határidejére. Ezt a legszigorúbban tartjuk be.

Futószámoknál a jelentkezés idejének lejártá után a versenytitkár elkészíti a futambeosztásokat. Az indító, vagy segédje a versenyzők jelenlétében kisorsolja a pályákat.

Ügyességi versenyszámokban a jegyzőkönyv megírása előtt végezzük el a sorsolást.

A verseny lebonyolításában, a sportág népszerűsítésében igen nagy feladat hárul a tájékoztató bíróra. Szoros kapcsolatot kell fenntartania a versenybíróság elnökével, a titkárral és a céljegyzővel. Lehetség szerint azonnal ismertesse a versenyen elért eredményeket és mindig közölje a következő versenyszámokat, a gyülekezés és bevonulás idejét.

A versenybírák jogait és kötelezségeit a szabálykönyv részletesen ismerteti. Legyenek mindig tárgyilagosak. A döntést határozottan és a sportbarátság jegyében hozzák.

Feltétlenül biztosítsuk a pálya rendjét a verseny alatt. Kíváncsi, hogy a versenyzőket a gyülekező helyről versenybíró vezesse be a versenyszám helyére, majd befejezéskor onnan vissza pályán kívülre. Tegyük ünnepélyessé az eredményhirdetést.

Az időmérők és célbírák működjenek együtt. Vitás esetben is kerüljék a feltűnést.

Nagyon hasznos, ha a verseny befejezése után a versenybíróság elnöke röviden értékeli a versenybíróság munkáját.

III. Adminisztráció

A verseny adminisztrációját három fő csoportra oszthatjuk: versenyt megelőző-, verseny alatti- és verseny utáni teendők-re.

Ha előzetes nevezés volt a versenyre, a határidő után a nevezetteket a megfelelő versenyjegyzőkönyvre felírjuk. Ilyenkor a verseny előtti jelentkezéskor csak megjelenjük azokat, akik a versenyre jelentkeztek.

A jelentkezés után futószámoknál a versenytitkár erőssorrend szerint beosztja a futamokat.

Ha helyszíni nevezés van, az ügyességi számokban a verseny színhelyén jelentkeznek a versenyzők. Futószámoknál a versenytitkár írja fel a neveket és a jelentkezés után végzi a beosztást.

Az egyes futamok beosztásait a tájékoztató bíró közölje a versenyzőkkel és nézőkkel.

A versenyszámok befejezése után azonnal ki kell értékelni a helyezetteket és az elkészített jegyzőkönyvet a brigád aláírja. Az így kész jegyzőkönyvet kihirdetésre a tájékoztatóbírónak adjuk, aki kihirdeti az eredményt, majd a jegyzőkönyvet a versenytitkárhoz továbbítja.

Verseny után- vagy még alatt is, - a jegyzőkönyvek alapján lehetőleg írógéppel készítsünk több példányú összesített jegyzőkönyvet, melybe minden eredményt fel kell venni. Ha valakinek érvényes eredménye nincs, ezt mint eredménytelent is fel kell tüntetni. Az elkészített jegyzőkönyvet a versenybíróság elnöke aláírja és az esetleges észrevételeit /hátszél, ellenszél, szabálytalanságok, óvások, kizárások, stb./ is bejegyzí. Ha a verseny alatt valaki csucst ért el, a hitelesítési jegyzőkönyvet azonnal ki kell állítani és aláírni.

Az elkészített, aláírt és lepecsételt jegyzőkönyvet három napon belül meg kell küldeni az illetékes szövetségnek.

MASZ Versenyszervezési Bizottsága

A RUDUGRÁS A BÁTOR FÉRFIAK SPORTJA!

Már nem újdonság: a osd és a tiltakozások az új rudak körül, no meg persze az új csucok. Még a londoni, 1908-as Olimpiai Játékokon tűnt fel bambuszrudjával az amerikai Albert GILBERT. Ellenfelei élénken tiltakoztak a könnyű, ruganyos csodarud ellen. Gilbert aranyérmet nyert.

Mi is tulajdonképpen a rudugrás? Akrobatikai gyakorlat, amelyben a másodperc töredéke alatt számos mozgásnak szinte egyidejűleg kell követnie egymást. Fél másodperc alatt 34 különböző mozgásfolyamatot észlelték a rud leszurása pillanatától a rud elengedéséig. Wolfgang REINHARDT német bajnok így nyilatkozott, hogy mit is követel ez a versenyszám: "Bátorságot, sok bátorságot. Az embernek nem szabad félnie!"

A nekifutáshoz gyorsaság kell. A kéz-álláshoz erő, ügyesség és jó idegek. A rudugrás döntő mérkőzése hat-nyolc órát is eltartanak, gyakran éjszakáig is elhúzódhatnak. Ez a várakozás már számos bajnok jelölt idegeit tette próbára.

A rudugrás uttörői a görögök, angolok és a németek voltak. A dicsőséget azonban mégis az amerikaiak szerezték meg. A németek pedagógusa, Guts Muts már a XIX. század kezdetén oktatta a ruddal való élénk játékot és néhány tanítványa 270 cm-es magasságot ugrott. Ezt a merész sportágat azután az angolok is felfedezték és 1866-ban WHEELER a 305 cm-es /10 láb/ magasságot is átugrotta.

Ezután nemsokára porondra léptek az amerikaiak is. 1880-ban William J. van HOUTEN a világcsucst 332 cm-re tornáztta fel.

Hyckoryból, fehér kőrisből, vörös fenyőből, cédrusból készült rudjai - amelyeket belül üregessé tett- életveszélyesek voltak. A rud alsó végére fémhegyet illesztett. Akkor még leszurószekekrényről szó sem volt. A léc feletti kézenállást az amerikai CLAPP alkalmazta 1889-ben. Az első bambuszrudak az 1896-os athéni Olimpiai Játékokon jelentek meg anélkül, hogy ezen megbotránkoztak volna. Ez csak 1908-ban következett be.

1910-ben a német versenyszabályokban a következőket olvashatjuk: "A rudnak nem szabad meghajlania! Mannesmann csövekből is készülhet".

Ebben az időben az amerikai Irwing BAXTER magasugrásban és rudugrásban is indult. Egysszerre két aranyérmet szerzett. 1912. július 8-án vonult be a sporttörténelembe Marc S. WRIGHT, aki az amerikai Cambridgeben a 400 cm-es csucst elérte.

Nagy izgalmat keltett az amerikaiak között, hogy 1922-ben a norvég Charles HOFF megfosztotta őket nagy csucsuktól. Ez a norvég fiatalember mindent tudott, amihez csak hozzányúlt. A 412 cm-ről hamar fel-tornáztta magát 421-re, majd 423-ra, végül Turkuban 1925. szeptember 27-én a 425 cm-t is tulzárnyalta.

Igy hangzott elmélete: "Minél gyorsabb a nekifutás, annál magasabb az ugrás". A "norvég sas" új technikát alakított ki. Lábat csak azután csapta le, amikor kezével már elengedte a rudat. A fából készült leszurószekekrény is a nagyobb magassághoz segítette.

Ő is szenvedő alanya volt annak a törvénynek, hogy világcsucs-ugrókat az Olimpiai Játékokon nem kíséri a szerencse. 1924-ben eltörte bokáját s így Párizsban rudugrás helyett a 400 /48.8 mp! / és 800 méteres síkfutásban indult, ahol még döntőbe is bekerült. Az erősen lehangolt amerikaiak Amerikába hozatták Hoffot, hogy versenyzés közben tanulmányozzák mozgását. Persze Hoffnál, amilyen mértékben ugrott magasabbra, úgy emelkedtek a költségtérítések is.... Az elszámolásnál pedig vitára, veszekedésre került sor. Hoff egyik varieté-színházból a másikba sietett és végül is 1926. április 10-én szmokingban 416 cm-t ugrott. Természetes, hogy ez a cirkusz az amatőrizmus apostolainak is túl sok volt: Hoffot felfüggesztették és végül professzionistává nyilvánították..

Az "első" ranglistája

300 cm	WHEELER	/Anglia/	305	1866
400 "	WRIGHT	/USA/	402	1911
425 "	HOFF	/Norvégia/	425	1925
450 "	MEADOWS	/USA/	454	1937
	SEFTON	/USA/	454	
460 "	WARMERDAM	/USA/	460	1940
470 "	WARMERDAM	/USA/	472	1941
480 "	GUTOWSKY	/USA/	482	1957
490 "	TORK	/USA/	493	1962
500 "	STERNBERG	/USA/	500	1963
510 "	PENNEL	/USA/	500	1963
520 "	PENNEL	/USA/	520	1963

Hoff világcsucsának megdöntésére az Amerikai Egyesült Államokban megkezdődött a hajszja. Új csillagok bukkantak fel: CARR /426/, BARNES /430/, GRABER /438/, ők ostromolták az új rudugrás egét és rájuk csak a japánok voltak veszélyesek. Az amerikai-ázsiai párviaadal idegfeszítő és drámai küzdelme az 1936. évi berlini csatában csucososodott ki és érte el tetőpontját. Ugyanis akkor szoros küzdelemben MEADOWS győzött az apró ugróművész NISHIDA és a koreai OE előtt, aki később a kínai háboruban elesett. A világcsucstartó GRABER és SEFTON csak a "futottak még" között szerepeltek.

MEADOWS higgadtan és kiszámítva ugrott. Bár szoros küzdelemben, de biztosan győzött. Még a második világháborúban Kínában, mint az amerikai hadsereg katonája, 427 cm-t is ugrott. De ekkor már ki beszélt róla?....

A rudugrók közötti uralmat ugyanis ekkor már régesrég a "repülő hollandi", Cornelius Anthony WARMERDAM ragadta magához. A magas, karcsú kaliforniai néptanító egyszerre elsöpört minden eddigi eredményt. Híressé vált mondanása: "A rudugrók nem születnek, azokat képezik".

A kaliforniai Berkley-pályán, 1940. április 14-én őrjöngve tombolt a közönség: "Dutch"- Dutch"- amikor először érte el a legendás 15 láb magasságot /457 cm-t/. És Warmerdam ezt a magasságot 1944-ig még negyvenháromszor megismételte. Olyan fejlett ugróérzéssel és koordinációs-készséggel rendelkezett, amilyennel sem előtte, sem utána más ugró sem. Messze megelőzte korát.....

Azután 1942. május 23-án a csucok csucst ugrotta, amikor bambuszrudjával a 477 cm-es magasságon átrepült. Ezt a hihetetlen magasságot 1943. március 20-án fedettpályán még további 2 cm-rel ugrotta túl /479 cm! /

Ragyogása időszakában mindössze egyetlen vereséget szenvedett, mégpedig 1938-ban, Drezdában, de ez egyáltalán nem ártott meg neki, mert hírneve onnan kezdve beszáguldott az egész világot. Tiszteletére alapították a szász Metropolisban egy értékes vándordíjat. A német bajnok, Wolfgang HARTMANN 380 cm-en kezdett sikerrel, Warmerdam azonban csak 400-on. Ezt a magasságot háromszor verte. A német Hartmann, mint egy spanyol hódító, büszkén vonult le a pályáról az értékes tróféával....

Warmerdam - akit az amerikaiak istenként tiszteltek - maga is kénytelen volt a világcsucsugrók sorsában osztozni: sohasem lett olimpiai győztes, mert a háború alatt nem rendezték meg az Olimpiai Játékokat. A lelkesedés és hódolat iránta olyan méreteket öltött, hogy világcsucsugrásánál az őrjöngő szurkolók hada megrohanta a pályát, szilánkokra vagdalta az ugrómércét és léceket ereklüként hazavitte.

A szereplőket a világháború erősen visszavetette. A bambusz is hiánycikk volt. Elsőnek a svédek tudtak magukon segíteni. Svédacélból fémrudat állítottak elő. KATAJA, finn versenyző, kiválóan kezelte a karcsu szerszámot. Az 1948. évi londoni Olimpiai Játékokon majdnem sikerült megtörnie az amerikai legények lélegzetelállító so-

rozatgyőzelmeit. Ugyanis a Themse melletti eső- és pocsolyaharvban a naphoz szokott kaliforniaiak csődöt mondtak.

Közülük csupán egyetlen egy birta idegekkel, a veterán Guim SMITH. 430 cm-en az utolsó kísérlet előtt ahhoz a bambuszrudhoz nyúlt, amelyet a Játékokról kizárt japánoktól kapott ajándékba. Mint a nyíl suhant a pocsolyákon keresztül és gyufaszállal megelőzte a finneket. Ugyanakkor Bob RICHARDS harmadik lett, akinek egy dél-kaliforniai cég üvegszálas rudat ajándékozott. Erről Richards így nyilatkozott:

"Semmi sem volt használható. Újkorában még szép volt, de a későbbiek során szinte szó szerint ernyedtté változott. Egyetlen ember sem akart erről a műanyag rudról hallani. A délkaliforniai cég csődbe jutott. Én azt a fém rudat használtam, amelyet Harry GILL speciális ötvözetből készített. Sokkal jobb volt, mint a svédé. Jobban rugózott, könnyebb volt, az időjárásra kevésbé érzékeny és amellet hosszabb életű, mint a bambusz".

Megalkották a fémrudat, de bizony akkor még nem is sejtették, hogy milyen nagy tévedésben vannak. Ma már tudjuk: a bambuszrud számos tekintetben sokkal jobb, mint a fémrud és ha netán eltíltanák az üvegszálas rud használatát, akkor bizonyára visszatérnénk a jó öreg bambuszrudhoz...

Mielőtt az Olimpiai Játékok részleteire térnénk, időzzünk pár percig az olimpiai győztesek listája mellett.

- Az olimpiai győzők.-

Az atlétikai mérlegben egyedülálló eset az amerikai rudugrók sorozata. Mind a 14 aranyérmet megszerezték, ezenkívül 6 ezüst és 7 bronzérmet is.

1896	Hoyt	/USA/	330 cm
1900	I.K.Baxter	/USA/	330 "
1904	Dvorak	/USA/	350 "
1908	Gilbert	/USA/	371 "
1912	Babcock	/USA/	395 "
1920	Foss	/USA/	409 "
1924	Barnes	/USA/	395 "
1928	Carr	/USA/	420 "
1932	Miller	/USA/	431 "
1936	Meadows	/USA/	435 "
1948	Smith	/USA/	430 "
1952	Richards	/USA/	455 "
1956	Richards	/USA/	456 "
1960	Bragg	/USA/	470 "

És mi lesz Tókióban? Egy biztos csupán: nagy eredmény!....

Helsinki, 1952: már sötétedett. Az olimpiai küzdelem már órák hosszat tartott. Bob Richards, a lelkes, 455-ös eredményével új olimpiai csúcsot állított fel. Az utolsó 15 esztendő legkeményebb harcosa volt.

"Te túl kicsiny, alacsony vagy, hagyd abba, a 15 láb magasságot /457/ sohasem éred el! Nem az akaratom, a természet van ellened!" - Ezeket a tanácsokat adták Bobnak, a "Testvérek Temploma" vörösszőke prédikátorának még Los Angelesben. Bob valóban csak 178 cm magas, de makacs versenyző, nagy tréfacsináló és csipkelődő volt. A tanácsokra nem hallgatott. És ezt a bizonyos 15 lábnyi magasságot 1957-ig nem kevesebbszer, mint 124-szer érte el.

Ezt a szeplős atlétát hőség, fagy, szél, rossz nekifutók egyáltalán nem zavarták. Műtőasztalra is került: vakbél. Öt héttel a műtét után már 448 cm-t ugrott és Amerika legnépszerűbb atlétája lett, annak ellenére, hogy sohasem sikerült eltörölnie Warmerdam legendás világosucsát. Szabadban elért legjobb eredménye 470 cm. A melbourne-i olimpián igen nagy nehézségek között megszerezte ugyan az aranyérmet, de a 472 cm-t csak 1957 február 9-én szárnyalta túl - fedettpályán. Utolsó ugrásainak egyike ez volt - egyben a legjobb is. -

Nagyszerűen jellemzi őt az az epizód, melyet Toni Nett maga is átélt 1956-ban Los Angelesben:

... már két órája tartott a küzdelem. A perzselő hőségben egyik favorit a másik után mondott csődöt és az új sztár Gutowszki az egyetlen, aki tuljutott a 452-es magasságon. Ime, egyszercsak ordítva rohant a pályára egy versenyző, két kisfiúval karjában és pörölt, mint egy szarka. Bob volt az, akit rosszul tájékoztattak a kezdés időpontjáról. Azonnal a 452 cm-es magassággal kezdte a versenyt és másodsorra tul is jutott rajta. De Gutowszky sem hagyta magát: mindketten egyformán ugrottak a 457-et és a 460-at is. Mégis Richards győzött, mert csak négy javítása volt.

Richards szabadban és fedettpályán tizenhétszer nyerte el "a rudugrás amerikai bajnoka" címét. Ő volt az első pap, aki saját erejéből kísérelte meg a menyország megközelítését! - tréfálkoztak az amerikaiak. Az egyik versenyen rosszul rajtolt és ez kihatott a többiekre is. Az egyik tréfacsináló így kiáltott rá: "Hé, tiszteletes, nem ismered a hetedik paranaszatot: ne lopj?!".....

Még Richards idejében két tehetség bukant fel, akik azonnal élre törtek: Don BRAGG és Robert Allen GUTOWSKY. Két, egymástól teljesen eltű ugrótipus. Bragg, vastagnyaku harci kakas, 190 cm. magas volt. Már fiatal korában Tarzánt utánózta, fáról-fára lendült és ügyes homlokzat-mászónak is bizonyult, amíg csak egy szép napon a rendőrség le nem tartóztatta, mert betörőnek nézték. Már 19 éves korában elérte a 460 cm magasságot és mint a melbournei Olimpiai Játékok esélyesét emlegették. Ám a selejtezők során szerzett csunya sérülése miatt kiesett a további küzdelmekből. A hatalmas súlyu, medve természetű ugró ideje csak négy év múlva következett be.

Mindenki Warmerdamra pályázott - sikertelenül. Ez csak "Bob" Gutowskynak, az ipari vegyész és tengerész hadnagynak sikerült. A világlapok 1957. április 27-én egymást tulkiabálva harsogták: "Gutowsky megfosztotta trónjától Warmerdamot!" Palo Altóban tuljutott a 478 cm-es magasságon..

Alig egy órával az új világcsúcs után, az akkor még alig 22 éves lengyel származású egyetemi hallgató egy táviratot kapott: "Gratulálok, Bob" Richards volt az első jókiváló, akit nyomban követett a trónfosztott Wermerdam is: "Egyetlen kedvesebb ifjunak sem sikerülhetett volna!"

Hét héttel később Gutowsky a 482-öt is tulszárnyalta, de a rud átesett a lécc alatt. Ez pedig szabálytalan. Nem szegte kedvét,

még 1957-ben egyszer így nyilatkozott: "Mindaddig sportolni fogok, amíg csak mászni tudok!".

Azután 1960. augusztus 3-án autójával nekirohant egy teherkocsinak. Azonnal meghalt....

Későn, de mégsem túl későn, azután Don Bragg, a "Tarzán", kiegyenlítette tartozik-rovatát és eleget tett mindama előlege kapott babéroknak, amely egy tányérzsonglőr és kötél tánco akrobata fiának kijárt.

A keménykötésű Don mindig üvöltve vetette magát küzdelembe. Mázsás súlya alatt sorozatban törtek a fémrudak. Állandóan megfelelő rud után kutatott, amely elbirja súlyát. Álmának célját 1960. július 2-án érte el Palo Altóban, tehát ugyanott, ahol Gutowsky megdöntötte Warmerdam világcsúcsát: 480 cm-rel új világcsúcsot állított fel. És négy héttel később megtörte a sorozat törvényének varázsát is: a római Olimpiai Játékokon a világcsúcs mellé megszerezte az aranyérmet is. Második vágyát, hogy Tarzánt, a dzsungelvilág legendás hőst filmen is eljátszhassa, nem sikerült megvalósítania.

Közben már megindult az üvegrud-művészek korszaka is. Az utálatosan piszkos-vörösbarnás műanyagrud olyan viszályt szabadított fel, amely még a magasugrás katapultcipőjét is túlhaladta. A lavinát DOOLEY, a tengerésztiiszt indította el. A tehetséges technikus a rendkívül hajlékony üvegrudhoz speciális mozgásokat szabott magának, azután maga köré gyűjtötte tengerészbajtársait is: George DAVIST, John UELSEST és Dave TORK-ot. Megismertette őket az új technikával és íme: valamennyien megjavították a tomboló Bragg világcsúcsát előbb 483-ra, majd 489-re és 493-ra is.

Azután jött az alig 179 cm magas, cingár finn sporttanító, Pentti NIKULA, aki 35 év után elhódította az amerikaiaktól a világcsúcsot.

A megleteses füllű és vastag ajku, mindig sápadt finn 1962. június 22-én Kauhavá-ban elérte a 494 cm-es magasságot és 1963. február 2-án, fedettpályán már a 510-et is. A rajtpénzekben nagy jövedelmet húzó - 154 nap alatt 41-szer rajtolt és 15-ször ért el 480 cm-t. - Nikula nem sokáig örülhetett világcsúcsának. Erőteljesebb, gyorsabb, tehetségesebb amerikai atléták tűntek fel az Arénákban.

Valamennyit az a vágy sarkalta, hogy visszahódítsák Európától "saját" világcsúcsukat. Így hajszolták egymást csúcsról-csúcsig a hosszurandott diák Brian STERNBERG és John PENNEL.

A rudugrás inflációja a száraz adatokba az alábbiakat mutatja: a világcsúcsesőt 1963. március 24-én, a 23 éves Pennel, a sajtótudományok hallgatója, nyitja meg 495 cm-es ugrással. Április 11-én már 497-et ugrik, Sternberg pedig április 27-én 500 cm-nél tart. Május 2-án Pennel 504-gyel visszahódítja a világcsúcsot, de Stern-

bergnek sikerül kétszer egymásután vissza-vágnia: május 25-én /505/ és június 6-án /508/. A két nagyszerű amerikai vetélytárs páros viadalát csak Sternberg borzalmas szerencsétlensége szünteti meg, amikor egy trambulín-ugrásnál majdnem a nyakát törli....

- Minden idők legjobbjai -

520 cm	Pennel	/USA/	1963
508 "	Sternberg	/USA/	1963
502 "	Morris	/USA/	1963
501 "	Nikula	/Finnország/	1963 +
500 "	Yang	/Formosa/	1963
495 "	Uelses	/USA/	1963
494 "	Meyers	/USA/	1963
493 "	Tork	/USA/	1962
492 "	Reinhardt	/Németo/	1963
491 "	Bratloff	/USA/	1963
490 "	Hansen	/USA/	1963

/+/- Nikula fedettpályán 510-et ugrott. Szabályellenes körülmények miatt nem nyújtották be Európa-rekord hitelesítésre az 501 cm-es eredményét. A hivatalos Európa-csúcsot Nikula tartja 500 cm-rel, melyet 1963-ban ért el.

Fémruddal legjobb eredményt az amerikai Bragg ért el: 480 cm-t /1960-ban/, míg bambuszruddal az amerikai Warmerdam 477-et 1942-ben.

Pennel most magára maradt, egyedül van. Minden lehetőséget elszántan kihasznál. Az 510-es magasság óta /július 13-án Londonban és július 26-án Varsóban/ egyre magasabbra tör. Augusztus 5-én ismét Londonban van a már tuljut az 513 cm-en, majd átugorja az 518-at is. Ez az alig 178 cm magas atléta, az egykori saxofonos, gyorsúzó és távolugró, aki a jelenkori világklasszis ugrok közül a leggyorsabb nekifutással rendelkezik, Miami-ban, 1963. augusztus 24-én átrepül az 520-as magasságon is. És ebben a versenyben mindössze négyszer ugrott csak. Egyet 457-en, egyet 490-en és kétszer 520-on. A verseny után így nyilatkozott: "De fogom én még 530-at is ugrani!"

A rudugrás megállította, hihetetlenül keményen edzett, minden sikeréért megdolgozott.

Minden mozgásban van.

A teljesítmény emelkedés sápe:

Év	460	470	480	490	500	510	520
1942	1	1	-	-	-	-	-
1950	-	-	-	-	-	-	-
1959	1	-	-	-	-	-	-
1957	3	1	1	-	-	-	-
1959	8	3	-	-	-	-	-
1960	11	2	1	-	-	-	-
1961	17	5	1	-	-	-	-
1962	39	21	7	4	-	-	-
1963	67	44	26	11	5	1	1

/+/- ebben az évben vették be az üvegrud használatát.

- o - Megjelent a Sport illüstrierte 1964 évi 7. számában.

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG

edző bizottsága üléseiről

1964. május 9.

A 21 napos ifjúsági nyári edzőtáborozáson az 1949-50-es évfázatokból 3 csoportban 25 fiú, 30 lány és újból 25 fiú vesz részt, összesen 80 serdülőkorú atléta.

A táborozás célja: a minőségi utánpótlás nyári foglalkoztatása és szakmai továbbképzése.

Az elmúlt évben a résztvevők kiválogatása - többségében - nem volt megfelelő. A megyei TST-k általában 2-3 főt küldtek a táborba, nem minden esetben a legtehetségesebbeket.

Megállapította az Edzőbizottság, hogy a 80-as létszám semmiképpen sem felel meg a széles területet felölelő atlétikának. Felmerült a fiú 15 éves korhatár felemelésének kérdése is.

Az Edzőbizottság a Módszertani Osztály felé a tábor edzőire a következő javaslatot terjesztette fel: férfiaknál Varga Béla, Papp László, Biró Boldizsár, nőknél: Bolemányi Irén, Cziráky Józsefné, Bella Erzsébet.

A táborozás tematikájának elkészítésével Varga Bélát bizza meg. Határozatilag ki-mondja, hogy a 80-as létszámú keretet a megyénként tartandó 100 fős táborozás legjobbjából kell kiválogatni.

A Bizottság megbizta dr. Kismartoni Károlyt, hogy közeljövőben ismét terjessze a Bizottság elő a táborozás kérdését és kérje fel Bakonyi Ferenc dr-t a táborozás kérdéseinek beható tanulmányozására.

1964. május 14.

Tárgysorozati pontjai:

1. A június 28-iki magyar-svéd válogatott férfi viadal felkészítési tervezete.
2. A MASZ 1965. évi és 1966. évi versenynaptár tervezete.

A magyar-svéd válogatott junior keret felkészítésének szakvezetését Dr. Sir, a kerettagok személyi ügyeit Kalovits István intézi. A kerettel foglalkozó edzők: Bátorfi Béla, Cziráki József, Kereszturi Géza és Söjtör József.

A kerettagoknak az alábbi versenynaptárban szereplő versenyeken kell indulniuk: május 16-17. II-III.o.EB, főiskolai bajnokság, Vasas I.o. versenye, május 30-31. MTK versenye, június 13-14. Vörös Meteor versenye. A csapatot a június 13-14-iki verseny után kell összeállítani. Június 15-én 7-10 napos edzőtáborba hívják be őket.

Ezután Sir dr. ismertette a MASZ 1965-66. évi versenynaptárt. Részletesen kitért a megrendezésre kerülő válogatott viadalokra, az Európa Kupa férfi és női elődöntőire és döntőire, az Universiade versenyre és az 1966-os budapesti Európa-bajnokságokra.

A két éves versenynaptár az Európa-bajnokságból indul ki. Innen visszafelé építették fel a nemzetek közötti és bajnoki versenyek beütemezését. Felvették az ifjúsági, középis-kolás és ipari tanuló válogatott viadabkat is, továbbá a nemzetközi klubtalálkozókat és nemzetközi versenyeket.

/Dr.Kismartoni Károly/
az Edzőbiz.titkára.



A Debrecenben, 1964. május 16-17-én megtartott országos
főiskolai atlétikai bajnokságok

Jegyzőkönyvi kivonata

Férfiak:

100 m síkfutásban:	<u>bajnok:</u> Locsmándi Gábor	MAFC	10.9 mp
	2. Viharos Zsolt	SMAFC	11.0 "
	3. Hahn Ferenc	DASE	11.1 "
	4. Vargyas Csaba	DASE	11.2 "
	5. Dankai Attila	MAFC	11.3 "
	6. Turi György	GEAC	11.6 "
200 m síkfutásban:	<u>bajnok:</u> Vojtha László	DASE	22.8 "
	2. Locsmándi Gábor	MAFC	23.1 "
	3. Gál László	MAFC	23.2 "
	4. Vargyas Csaba	DASE	23.5 "
	5. Viharos Zsolt	SMAFC	23.9 "
	6. Turi György	GEAC	24.6 "
400 m síkfutásban:	<u>bajnok:</u> Vojtha László	DASE	50.6 "
	2. Gál László	MAFC	51.5 "
	3. Kósa György	BEAC	52.0 "
	4. Mogyorósi Árpád	DASE	52.8 "
	5. Kerékgyártó László	DEAC	52.9 "
	6. Farkas Ferenc	MAFC	53.3 "
800 m síkfutásban:	<u>bajnok:</u> Aradi János	DEAC	1:52.8p
	2. Honti Róbert Pécsi tk.		1:56.2"
	3. Varga Mihály	MAFC	1:58.6"
	4. Rábold Gusztáv	DASE	1:59.2"
	5. Kerékgyártó László	DEAC	2:02.2"
	6. Major István	BEAC	2:05.2"
1500 m síkfutásban:	<u>bajnok:</u> Aradi János	DEAC	3:53.7"
	2. Varga Mihály	MAFC	4:06.7"
	3. Perneki Gábor	MAFC	4:13.0"
	4. Tarjáni László	BEAC	4:19.0"
5000 m síkfutásban:	<u>bajnok:</u> Bankós Gyula	MAFC	15:53.4"
	2. Kerner Menyhért	BEAC	16:02.4"
	3. Perneki Gábor	MAFC	16:21.4"
	4. Tarjáni Tibor	BEAC	16:44.2"
	5. Druskóczy László	K.Hal.	17:09.4"
110 m gátfutásban:	<u>bajnok:</u> Vértessy Miklós	BEAC	15.5 mp
	2. Demeter József	BEAC	15.7 "
	3. Oros Ferenc	TFSE	15.8 "
	4. Kovács Dezső	BEAC	16.2 "
	5. Ferenczi Ödön	MAFC	16.6 "
	6. Zimonyi László	MAFC	16.9 "
200 m gátfutásban:	<u>bajnok:</u> Vértessy Miklós	BEAC	24.5 "
	2. Oros Ferenc	TFSE	24.9 "
	3. Demeter József	BEAC	25.- "

4. Kósa György	BEAC	25.3 mp
5. Panicsán Gyula	TFSE	26.0 "
6. Tarnai István	DASE	26.5 "

400 m gátfutásban:	<u>bajnok:</u> Vértessy Miklós	BEAC	55.7 "
	2. Oros Ferenc	BEAC	56.5 "
	3. Tornyai József Veszpr. Hal.		58.8 "
	4. Süli József	SMAFC	60.5 "
	5. Vass István	MAFC	61.6 "

3000 m akadály "	<u>bajnok:</u> Csury István	MAFC	9:41.4 p
	2. Bankós Gyula	MAFC	9:43.2 "
	3. Kerner Menyhért K. Halad.		9:51.2 "
	4. Druskóczy László	"	10:29.4 "
	5. Csépe László	MAFC	10:47.8 "

4x100 m váltó "	<u>bajnok:</u> DASE csapata		43.6 mp
-----------------	-----------------------------	--	---------

/Vargyas, Hahn, Szemenyei, Vojtha/

2. BEAC csapata 44.0 "

/Kovács, Vértessy, Demeter, Vermes/

3. MAFC csapata 44.1 "

/Locsmándi, Körvélyesi, Sylvester, Dankai/

4. TFSE csapata 44.3 "

/Policsány, Kundlya, Hessiló, Oros/

5. DEAC csapata 45.6 "

/Boross, Tatár, Gőnczi, Ferenczi/

4x400 m váltófut.:	<u>bajnok:</u> DEAC csapata		3:26.5 p
--------------------	-----------------------------	--	----------

/Aradi, Kerékgyártó, Alexa, Gőnczi/

2. BEAC csapata 3:26.8 "

/Pusztai, Pósa, Demeter, Vértessy/

3. DASE csapata 3:27.7 "

/Vargyas, Mogyorósi, Bessenyei, Vojtha/

4. MAFC csapata 3:30.8 "

/Körvélyesi, Farkas, Varga, Gál/

10 km gyaloglásban:	<u>bajnok:</u> Göri István	DEAC	47:21.2 p
---------------------	----------------------------	------	-----------

2. Kuti László DEAC 57:19.0 "

Magasugrásban:	<u>bajnok:</u> Kovács Nimród	TFSE	200 cm
----------------	------------------------------	------	--------

2. Krasovecz Ferenc BEAC 197 "

3. Bódogi Mihály PEAC 191 "

4. Veglácz Bálint TFSE 188 "

5. Maros István BEAC 184 "

6. Skoumal András TFSE 184 "

Távolugrásban:	<u>bajnok:</u> Ivanov Dragán	TFSE	688 cm
----------------	------------------------------	------	--------

2. Sylvester Ádám MAFC 684 "

3. Ladányi Gábor MAFC 673 "

4. Haszilió Ferenc TFSE 670 "

5. Tatár László DEAC 668 "

6. Biró Attila TFSE 652 "

Hármasugrásban:	<u>bajnok:</u> Ivanov Dragán	TFSE	15.17 m
-----------------	------------------------------	------	---------

2. Gulyás László SZEAC 14.12 "

3. Tatár László DEAC 13.83 "

4. Biró Attila TFSE 13.77 "

5. Ágh Pál Keszth. Hal. 13.60 "

6. Deák István " 13.46 "

Rudugrásban:	<u>bajnok:</u> Gagy Endre	TFSE	400 cm
	2. Schulek Ágoston	TFSE	380 "
	3. Lovas Albert	TFSE	360 "
	4. Somogyi István	MAFC	340 "
	5. Nagy Géza	SZEAC	
	6. Vasvári Károly	TFSE	

Súlylökésben:	<u>bajnok:</u> Holub Sándor	DASE	15.65 m
	2. Bertók Gyula	TFSE	14.32 "
	3. Hanzlik János	TFSE	14.26 "
	4. Nagy György	BEAC	14.01 "
	5. Maxim Mátyás	TFSE	13.77 "
	6. Börcsök János	BEAC	13.26 "

Diszkoszvetésben:	<u>bajnok:</u> Holub Sándor	DASE	45.65 m
	2. Botos György	DEAC	44.04 "
	3. Harmath Attila	BEAC	42.98 "
	4. Czmarkó Gyula	BEAC	42.71 "
	5. Nagy György	BEAC	38.27 "
	6. Németh József	TFSE	37.88 "

Gerelyhajításban:	<u>bajnok:</u> Harmath Attila	BEAC	65.73 "
	2. Kellermayer Miklós	BEAC	64.12 "
	3. Varga Béla	TFSE	63.94 "
	4. Börcsök János	BEAC	61.13 "
	5. Maxim Mátyás	TFSE	60.36 "
	6. dr. Pataki László	BEAC	60.05 "

Kalapácsvetésben:	<u>bajnok:</u> Rédl Richárd	GEAC	53.78 m
	2. Schweickart Gyula	TFSE	52.68 "
	3. Fejes István	BEAC	47.40 "
	4. Karácsonyi Zoltán	DASE	46.91 "
	5. Németh József	TFSE	46.05 "
	6. Kelen András	MAFC	45.71 "

N ő k :

100 m síkfutásban:	<u>bajnok:</u> Endrődi Ilona	DEAC	12.5 mp
	2. Sárkány Gizella	SZEAC	12.7 "
	3. Baricza Ágnes	BEAC	12.8 "
	4. Mucsi Éva	SZEAC	13.6 "
	5. Abafi Éva	TFSE	14.0 "

200 m síkfutásban:	<u>bajnok:</u> Gerhardt Zsuzsa	BEAC	26.3 mp
	2. Baricza Ágnes	BEAC	26.6 "
	3. Sárkány Gizella	BEAC	27.2 "
	4. Endrődi Ilona	DEAC	27.4 "
	5. Ó Mária	TFSE	28.4 "
	6. Tarnai Katalin	TFSE	29.3 "

400 m síkfutásban:	<u>bajnok:</u> Gerhardt Zsuzsa	BEAC	60.8 "
	2. Csáková Márta	TFSE	63.5 "
	3. Kovács Ilona Sz. Ovónő		65.4 "
	4. Heimann Ildikó	BEAC	65.9 "
	5. Kiss Márta	SZ; Ovónő	66.0 "
	6. Tarnai Katalin	TFSE	67.1 "

800 m síkfutásban:	<u>bajnok:</u> Kovács Ilona Sz. Ovónő		2:40.8 p.
	2. Heimann Ildikó	BEAC	2:41.2 "
	3. Lelkes Magdolna	TFSE	2:41.8 "
	4. Kiss Márta	Sz. Ovónő	2:43.4 "
	5. Dancsik Katalin	"	2:43.7 "
	6. Korenchi Emőke	BEAC	2:49.4 "

80 m gátfutásban:	<u>bajnok:</u> Baricza Ágnes	BEAC	11.9 mp
	2. Steitz Anna	TFSE	12.4 "
	3. Papp Emőke	TFSE	12.7 "
	4. dr. Tóth Klára	PEAC	13.2 "

4x100 m váltófutásban:	<u>bajnok:</u> BEAC csapata		51.4 "
	/Heimann, Gerhardt, Baricza, Szabó/		
	2. SZEAC csapata		53.1 "
	/Mucsi, Szilágyi, Sárkány, Harcsik/		
	3. TFSE csapata		54.8 "
	/Papp, Lelkes, Brenner, Csáková/		

Magasugrásban:	<u>bajnok:</u> Bálint Edit	BEAC	155 cm
	2. Szilas Éva	TFSE	155 "
	3. Steitz Anna	TFSE	155 "
	4. Ó Erzsébet	MAFC	152 "
	5. Tóth Zsuzsa	Pécs tköz	152 "
	6. Ó Mária	TFSE	144 "

Távolugrásban:	<u>bajnok:</u> Endrődi Ilona	DEAC	542 cm
	2. Steitz Anna	TFSE	535 "
	3. Ó Erzsébet	MAFC	530 "
	4. Vaskor Zsuzsa	TFSE	488 "
	5. Brenner Erika	TFSE	483 "
	6. Abafi Éva	TFSE	479 "

Súlylökésben:	<u>bajnok:</u> Ó Erzsébet	MAFC	12.12 m
	2. Dunszoki Zsuzsa	TFSE	11.98 "
	3. dr. Tóth Klára	PEAC	11.44 "
	4. Keresztesi Katalin	TFSE	11.38 "
	5. Gulyás Mária	SZEAC	11.18 "
	6. Plicher Klára	BEAC	11.04 "

Diszkoszvetésben:	<u>bajnok:</u> Kótai Margit	TFSE	44.91 "
	2. dr. Tóth Klára	PEAC	39.74 "
	3. Kétszeri Anikó	BEAC	39.69 "
	4. Plicher Klára	BEAC	35.68 "
	5. Ortelli Margit	Veszpr. Hal.	34.08 "
	6. Szabó Katalin	SZEAC	33.02 "

Gerelyhajításban:	<u>bajnok:</u> Dunszoki Zsuzsa	TFSE	48.36 m
	2. Radnai Ágnes	TFSE	44.82 "
	3. dr. Tóth Klára	PEAC	42.28 "
	4. Miltényi Márta	MAFC	41.40 "
	5. Ó Erzsébet	MAFC	38.86 "
	6. Szabó Katalin	SZEAC	35.91 "

A Főiskolai Sport Tanács 6 férfi és 4 női tiszteletdíjat ajánlott fel az érvényben lévő tizpróba táblázat alapján legtöbb pontot elért versenyzők jutalmazására. Ezeket kapták:

f é r f i a k n á l:

1. Kovács Nimród	TFSE	1063 pont
2. Aradi János	DEAC	1024 "
3. Ivanov Dragán	TFSE	1009 "
4. Rédl Richárd	GEAC	976 "
5. Holub Sándor	DASE	954 "
6. Locsmándi Gábor	MAFC	946 "

n ő k n é l:

1. Dusnoki Zeuzsa	TFSE	990 pont
2. Kótai Margit	TFSE	955 "
3. Baricza Ágnes	BEAC	904 "
4. Bálint Edit	BEAC	891 "

- o - o -

A bajnoki pontverseny és jelenlegi állása

A Magyar Atlétikai Szövetség bajnoki pontversenyt írt ki az alábbi bajnokságokra:

- a/ Országos mezei bajnokság
- b/ Országos felnőtt bajnokság
- c/ Országos ifjúsági bajnokság
- d/ Országos serdülő bajnokság
- e/ Országos váltó bajnokság
- f/ Országos összetett bajnokság
- g/ Országos 20 km.gyalogló bajnokság
- h/ Országos 50 km.gyalogló bajnokság
- i/ Országos marathoni bajnokság
- j/ Schönherz Zoltán ötös ügyességi csapatbajnokság.

A helyezéseket az alábbi értéktáblázat szerint pontozták:

	1	2	3	4	5	6	helyezés
Fel. tt egyéni számok	20	17	16	15	14	13	pont
Ifj. ági egyéni számok	12	10	9	8	7	6	"
Serd. lő egyéni számok	7	5	4	3	2	1	"
Fel. tt váltó és csapat	30	26	24	23	22	21	"
If. ági váltó és csapat	18	15	14	13	12	11	"
Ser. lő váltó és csapat	11	8	6	5	4	3	"

1964. június 1-ig az országos mezei bajnokság és a Schönherz Zoltán ötös ügyességi csapatbajnokság alapján a sportkörök az alábbi bajnoki pontokat szerezték:

n ő k:

Hely	Sportkör	mezei bajn.	csapat-bajn.	össz-pont.
1.	Bp. Honvéd	61	100	161
2.	Bp. Vasas	41	104	145
3.	TFSE	-	126	126
4.	BEAC	50	67	117
5.	U. Dózsa	4	102	106
6.	Békéscs. Dózsa	60	21	81
7.	Szoln. MÁV	21	30	51
8.	V. Meteor	-	49	49
9.	MAFC	-	45	45
10.	Csepel	-	42	42
11.	Szombath. Halad.	29	-	29 és
12.	Bp. Helyiip. SC.	29	-	29
13.	Szarvasi Övönök	23	-	23 és
14.	MTK	-	23	23
15.	Debrec. Építő	22	-	22
16.	DVTK	-	21	21
17.	Debr. Sportisk.	20	-	20
18.	FTC	13	-	13 és
19.	Komlói Bányász	13	-	13
20.	Törekvés	11	-	11 és
21.	Szabolcs Sporti.	11	-	11
22.	Előre	7	-	7
23.	ASI	6	-	6 és
24.	Makói VSE	6	-	6
25.	Bajai MTE	5	-	5
26.	602.sz. ITSK	2	-	2
27.	Vasas Izzó	1	-	1

f é r f i a k:

1.	Bp. Honvéd	112	282	398
2.	Bp. Vasas	60	121	181
3.	U. Dózsa	4	170	174
4.	MAFC	2	156	158
5.	BEAC	-	126	126
6.	Bp. Spartacus	63	53	116
7.	TFSE	-	98	98
8.	Pécsi Dózsa	50	21	71
9.	Nyiregyh. VSC	61	-	61
10.	DEAC	35	22	57
11.	MTK	53	-	53
12.	Csepel	26	21	47
13.	Salg. Bányász	46	-	46
14.	Békéscsab. MÁV	36	-	36
15.	Tatab. Bányász	26	-	26 és
16.	V.M. Közért	-	26	26

17.	PVSK	-	24	24
18.	SZEAC	-	22	22
19.	Bp.Építő	-	21	21
20.	Győri Dózsa	20	-	20
21.	FTC	16	-	16
22.	Debr.Építő	14	-	14
23.	Székesfőv. MÁV	12	-	12 és
24.	BVSC	12	-	12
25.	Szolnoki MÁV	7	-	7 és
26.	Kaposv. Táncsics	7	-	7
27.	Dunakeszi VSC	6	-	6
28.	100.sz. ITSK	5	-	5
29.	Miskolci Sportisk.3	-	-	3

Az 1963. évi csapateredmények

Férfiaik:

4x100 m váltó:

41.6 mp.	Bp. Honvéd /Kalogai, Csutorás, Gyulai, Horváth/
42.3 "	U.Dózsa /Csányi Z., Nagy, Horváth L., Rábai/
42.8 "	BEAC /Hevesi, Vértessy, Kerekes, Révész/
43.0 "	Debreceni ASE /Halán, Vargyas, Vojta, Kocsendi/
43.1 "	VIII.ker. Sportisk. /Nyíri, Péter, Kovács, Molnár/
43.2 "	Bp. Honvéd /Berki, Nyíregyházi, Dékán, Tóth/
43.2 "	U.Dózsa /Török, Vámos, Farkas, Szopko/
43.2 "	MAFC /Rozsnyai, Locsmándi, Sylvester, Gaál/
43.2 "	Tatab. Bányász /Plázár, Schille, Csutorás, Hencz/
43.4 "	Vasas /Rockenbauer, Sárközi, Bence, Fluck/
43.4 "	FTC /Soós, Bodor, Pászt, Kálmán/

4x200 m váltó:

1:28.9 mp.	BEAC /Hevesi, Kerekes, Vértessy, Révész/
1:29.3 "	Bp. Honvéd /Turóczi, Gyulai, Ragényi, Majercsik/
1:29.8 "	U.Dózsa /Farkas, Vámos, Nagy, Margitics/
1:30.8 "	Debreceni ASE /Haán, Vargyas, Vojtha, Szemenyei/
1:30.7 "	Vasas Izzó /Nemesházi, Vértessaljai, Kozma, Kiss/
1:30.7 "	FTC /Papp, Bodor, Pászt, Kálmán/
1:31.4 "	U.Dózsa /Mező, Titkos, Timár, Horváth/
1:32.3 "	VIII.ker Sportisk. /Péter, Verpeléti, Kovács, Molnár/
1:32.5 "	Pécsi VSC /Révész, Szécsi, Mátis, Kiss/
1:32.6 "	MAFC /Rozsnyai, Sylvester, Locsmándi, Körtvélyesi/

4x400 m váltó:

3:15.0 p.	U.Dózsa /Török, Tóth, Benkő, Nagy/
3:18.5 "	Bp. Honvéd /Regényi, Majercsik, Csutorás, Gyulai/
3:21.9 "	Vasas Izzó /Lontai, Ináczházi, Kiss, Nemesházi/
3:22.5 "	Pécsi VSK /Nagy, Kiss, Mátis, Révész/
3:26.5 "	Csepel /Bakai, Hossala, Mihályi, Hegyi/
3:27.1 "	Tatab. Bányász /Ocskay, Molnár, Csizsár, Papp/
3:27.4 "	Debreceni ASE /Mogyorósi, Szemenyei, Vargyas, Vojtha/
3:29.3 "	Újpesti Dózsa /Mező, Fellner, Timár, Horváth L./
3:29.6 "	DEAC /Borsos, Tassonyi, Kerékgyártó, Aradi/
3:30.6 "	FTC /Kálmán, Pászt, Papp, Simon/
3:31.4 "	Diósgyőri VTK /Horváth, Kemény, Kiss, Stoll/

4x800 m váltó

7:45.4 p	Bp. Vasas /Andok, Farkas, Hajós, Parsch/
7:46.4 "	U.Dózsa /Török, Kovács, Garbacz, Prohászka/
7:48.8 "	Tatab. Bányász /Molnár, Papp, Ocskay, Szalay/
7:53.4 "	Vasas Izzó /Bencsók, Nemesházi, Nagy, Kiss/
7:55.8 "	Csepel /Szász, Holczhauser, Mihályi, Hegyi/
7:56.6 "	Bp. Honvéd /Jóny, Bartyik, Kiss, Horváth/
7:58.0 "	MAFC /Varga, Farkas, Csuri, Gaál/
7:58.2 "	U.Dózsa /Rahorek, Vida, Kovács J., Tóth/
7:59.0 "	Pécsi VSK /Mátis, Kiss, Nagy, Révész/
7:59.4 "	Pécsi Dózsa /Salpa, Barta, Jakabos, Fogarasi/

4x1500 m váltó

16:06.6 p	Vasas /Sütő, Andok, Farkas, Parsch/
16:27.4 "	Bp. Honvéd /Szpodnyai, Horváth, Jóny, Bartyik/
16:36.8 "	U.Dózsa /Garbacz, Máté, Kovács J., Prohászka/
16:37.0 "	Tatab. Bányász /Etényi, Papp, Sovák, Szalay/
16:57.2 "	Bp. Spartacus /Déri, Schneider, Pintér, Simon/
17:03.0 "	Bp. Honvéd /Chikán, Török, Voloncs, Szabó/
17:03.4 "	MTK /Zémann, Felsővári, Feffer, Bálint/
17:09.2 "	Nyíregyh. VSC /Gábor, Kiss, Raiffai, Fehér/
17:10.8 "	MTK /Molnár, Nagy, Merényi, Szalay/
17:14.8 "	DEAC /Dóri, Kerékgyártó, Nagy, Aradi/

Rudugrás ötös csapat

380.0 cm	Bp. Spartacus /Tóth, Moldvai, Jóbóru, Horváth, Tamás/
352.0 "	Vasas /Csaba, Kismartoni, Schulek, Halász/
320.0 "	DEAC /Somogyi, Kuknyó, Tassonyi, Vártha, Gőz/
318.0 "	Debreceni Építő /Papp, Szatmári, Tatár, Földesi, Szabó/
316.0 "	Bp. Honvéd /Czabán, Kaczkó, Nagy, Vaszoly, Hubay/
314.0 "	Vasas /Imre, Magyar, Egressy, Kismartoni, Soport/
300.0 "	BEAC /Krasovecz, Erki, Kalló, Fáboán, Szilávik/
294.2 "	Salgó. ÜMSE /Fodor, Sóber, Varga, Nagy, Balázs/
292.0 "	Pécsi Dózsa /Perlaki, Kmaritz, Klulis, Jakabos, Gyenizse/
290.0 "	Pécsi VSK /Szécsi, Fenyősi T., Fenyősi Cs. Szécsy, Mátis/
272.0 "	U.Dózsa /Anderle D., Anderle L., Polgár, Füzési, Lovcsányi/

Távolugrás ötös csapat

682.6 cm	Bp. Honvéd /Czifra, Dékány, Balassi, Hámori, Kalocsa/
636.6 "	Bp. Honvéd /Hubai, Orgonás, Pethő, Salgó, Noszály/
634.8 "	U.Dózsa /Müller, Kerecsik, Füzési, Álmáshegyi, Mihályi/
632.2 "	Csepel /Grózi, Karsádi, Hossala, Bakai, Skriba/
631.6 "	BEAC /Pethő, Csörgő, Kalló, Varga, Vértessy/
628.6 "	MTK /Viktor, Máreavölgyi, Lugosi, Nemesházi, Rudas/
624.8 "	Vasas /Bence, Németh, Horváth, Benedek, Sárközi/
609.8 "	Székesvárdi Dózsa /Scherrer, Tóth, Szabó, Bien, Kuti/
609.0 "	Kecskem. Katona gimn. /A jkv.-ben nevek nem voltak/
608.4 "	Bp. Spartacus /Warth, Kalmár, Déry, Jóbóru, Szécsi/

Marasugrás ötös csapat

190.6 cm	Bp.Honvéd/Hámori,Pataki,Krasznai,Noszály,Katzkó/
185.0 "	BEAC /Karner, Krasovecz, Erki, Maros, Kisgersely/
178.8 "	Vasas /Hemela, Fülöp, Németh, Erős, Schulek/
176.0 "	Csepel /Szórád, Bakai, Hossala, Kávai, Árvai/
172.2 "	Kecskeméti Katona g./A jkv.-ben név nem volt/
171.0 "	U.Dózsa /Füzesi, Minályi, Almáshegyi, Kercsik, Müller/
168.8 "	SZEAC /Cserven, Gergely, Orcsik,Rátónyi,Döbrönte/
168.0 "	DEAC /Tatár, Pintér, Balassi, Somogyi, Kiss/

Hármasugrás ötös csapat

14 m 16.4cm	Bp.Honvéd/Kalocsai,Czifra,Salgó,Dékány,Balassi/
13 " 14.0 "	Csepel/Szórád,P.,Szórád Gy.,Skriba,Grözli,Bakai/
12 " 82.8 "	MTK /Mátravölgyi,Rudas,Lugosi,Nemesházi,Rimai/
12 " 82.8 "	U.Dózsa /Füzesi,Zászló,Kercsik,Müller,Hajós/
12 " 66.6 "	BEAC /Kalló,Csörgő,Pethő, Varga, Krasovecz/
12 " 51.0 "	Vasas /Erős,Horváth,Varga,Sárközi,Szalay/
12 " 41.0 "	SZEAC /Gulyás,Lauritz,Gergely,Cserven,György/
12 " 34.0 "	DEAC /Ferenczi,Tatár,Gőz,Somogyi,Balogh/
12 " 13.2 "	Szekszárdi Dózsa /Szabó,Bien,Serer,Kuti,Tóth/
12 " 09.8 "	Gyöngyösi Bányász /Horváth,Gál,Takács,Karsai, Vince/

Súlylökés ötös csapat

14.84.6 m	Bp.Honvéd /Fejér,Szécsényi,Saskói,Nagy,Treiben/
12.66.4 "	Vasas /Petróczi,Saskói,Klics,Veszeli,Németh/
12.50.4 "	SZEAC /Dr.Török,Rátkai,Trényi,Kántor,Nikolasev/
12.29.0 "	BEAC /Czmarkó, Horváth,Nagy,Kolozsi,Kabdabó/
12.19.6 "	U.Dózsa/Katics,Héra,Hantos,Fok,Lukács/
11.98.6 "	Csepel /Bakai,Pekár,Vig,Szakály,Kenderesi/
11.76.2 "	Bp.Honvéd /Friedrich,Vágó,Noszály,Czabán,Szilágyi/
11.75.4 "	Szekszárdi Dózsa /Dospoly,Tóth,Serfőző,Bakk, Bucsányi/
11.58.0 "	Gyöngy.Bányász/Takács,Pelle,Mészáros,Király,Citrom/
11.56.0 "	Bajai Építők /Lipták,Veréb,Ilés,Kovács,Ocskó/

Diszkoszvetés ötös csapat

47.35.2 m	Bp.Honvéd/Szécsényi,Fejér,Kivágó,Vágó,Friedrich/
41.90.8 "	Vasas /Klics,Saskói,Knéz,Tevelli,Fülöp/
40.90.4 "	BEAC /Holopik,Harmath,Czmarkó,Erki,Pejes/
39.14.8 "	Csepel /Kenderesi,Palkó,Pekár,Szász,Bakai/
38.77.0 "	Ujpesti Dózsa/Hantos,Zarubai,Héra,Katics,dr.Sik/
37.95.2 "	Pécsi Dózsa/Lovász,Borbás,dr.Manzini, Perlaki, Farnosi/
37.51.8 "	Bp.Honvéd /Hubai,Czabán,Kreiber,Fazekas,Kovács/
36.67.0 "	DVTK /Farkas,Raáb,Kobold,Szűcs,Szilágyi/
35.17.0 "	DEAC /Botos,Szőr,Rátkai,Bácsi,Somogyi/
35.05.6 "	MTK /Tököl,Fischer,Baranyai, dr.Molnár,Rudas/

Gerelyhajítás ötös csapat

56.92.8 m	Vasas /Németh,Kyerges,Szabados, Szakasits,Fülöp/
56.77.6 "	BEAC /Hertelendi,Harmath,Kabdabó,Pataki,Nagy/
54.49.0 "	Pécsi VSK /Lukács, Weber, Fűredi, Dormán, Pollányi/
54.64.8 "	Bp.Honvéd /Gál,Barabás,Nagy,Szabó,Sasvári/
48.30.6 "	U.Dózsa /Zarubai,Csintalan,Szalai,Holba,Kercsik/
47.88.0 "	Bajai Építők /Káriti,Veréb,Hegedűs,Kovács,Ocskó/
47.46.0 "	Csepel /Boros,Végh, Jenei, Kenderesi,Bakai/
46.73.0 "	Gyöngyösi Bányász /Erdélyi,Mészáros,Király,Karsai, Horváth/
46.60.2 "	PEAC /Pelényi,Kellermayer,Reha,Paksi,Betlehem/
46.29.8 "	Bp.Honvéd /Czabán,Fazekas, Treiber,Fehér,Dékány/

Kalapácsvetés ötös csapat

49.32.4 m	SZEAC /Trényi, dr.Katona,dr.Török,Somogyi,Tóth/
49.19.4 "	Bp.Honvéd /Kovács,Kaposos,Fehér,Friedrich, Szécsényi/
45.28.2 "	Bp.Spartacus /Mészáros,Bácsalmási,Gazdik,Mészáros, Varga/
44.25.2 "	U.Dózsa /Katics,Vajda,Sajtár,Pirisi,Csutka/
43.26.0 "	Pécsi Dózsa/Lovász,Hausmann,Derényi,Gáspár,Farnosi/
42.17.0 "	Vasas /Borbély,Ispány,Németh H.,Németh N.,Mecseki/
40.44.0 "	DEAC /Szőcs,Nagy,Perlich,Tóth,Szabados/
39.84.4 "	Csepel /Kóteleki,Kenderesi,Bakai,Pekár,Szakály/
39.17.0 "	Debr.Építők /Bence,Bedes,Égerházi,Papp,Kovács/
39.07.0 "	Ózdi Kohász /Encsi,Mester,Kőrösi,Felföldi,Szini/

N ő k :

4x100 m váltó

47.5 mp	U.Dózsa /Heldt,Orbán,Németh,Kispálné/
48.2 "	Bp.Honvéd /Mihalovics,Benkovics,Bácskai,Kovács/
48.6 "	BEAC /Gulyás,Gerhardt,Baricza,Tyetyák/
50.5 "	Szolnoki MÁV /Szászi,Császi,Sikos,Szunyoghy/
50.5 "	Szombath.Sportisk./Poór, Szentteleki,Gádzsa,Kiss/
50.6 "	Vasas /Fekete,Balogh,Ruzits,Turi/
50.7 "	Szeksz.Dózsa/Cseke,Hamar,Bárdos,Krassi/
51.2 "	Pécsi Sportisk./Kulcsár,Jeges,Jandala,Köves/
51.5 "	MTK /Baricza,Kovács,Varga,Czigány/
51.6 "	Szolnoki MÁV /Mihályi,Barta,Boda,Hasznos/

4x200 m váltó

1:43.5 p	U.Dózsa /Heldt,Kispálné,Orbán,Takács/
1:45.2 "	BEAC /Nagy Zs., Tyetyák, Baricza, Gerhardt/
1:48.7 "	Szolnoki MÁV /Szászi,Császi,Szunyoghy,Csikós/
1:48.7 "	Vasas /Fekete,Rusits,Turi,Balogh P./
1:50.0 "	U.Dózsa /Pászt,Csontos,Vass,Radványi/
1:50.4 "	Bp.Honvéd /TóthLőrinc,Szakara,Pethő,Bucskó/
1:51.5 "	Szekszárdi Dózsa /Cseke,Hamar,Krassi,Bányai/
1:51.6 "	MTK /Abafi,Halász,Czakó,Rétfalvi/
1:52.3 "	Csepel /Orbán,Mohácsi,Dragonics,Krausz/
1:52.6 "	Pécsi Sportisk./Székely,Galla,Jeges,Szabó/

3x800 m váltó

7:08.8 p	Békéscsabai Dózsa /Zsilák, Báde, Gyenes/
7:19.8 "	BEAC /Gulyás, Tyetyák, Nagy/
7:27.8 "	FTC/Gyenes, Malina, Hagymási/
7:35.8 "	35.sz.ITSK /Tóth E., Tóth Zs., Seres/
7:40.5 "	MAFC /Nagy, Kovács, Kazi/
7:40.5 "	Vasas /Zimonyi, Cseh, Karácsonyi/
7:42.2 "	Szolnoki MÁV /Kasza, Farkas, Hasznos/
7:43.8 "	Bp.Petőfi /Szépvölgyi, Lelkes, Fögelsperger/
7:48.2 "	Szolnoki MÁV /Csikós, Császi K., Császi G./
7:51.8 "	Békéscsabai MÁV /Tóth, Kalász, Such/

Távolugrás ötös csapat

506.0 m	Szolnoki MÁV /Császi K., Császi G., Szunyoghy, Hasznos, Vidra/
482.4 "	Szekeşvárdi Dózsa /Cseke, Virágh, Bende, Bárdos, Hamar/
481.0 "	Pécsi Sportisk./Köves, Székely, Hetesi, Janda, Jeges/
471.6 "	Bp.Honvéd /Kiss, Láng, Bácskai, Fehér, Kovács/
469.0 "	Kecsk.Katona g./A jkv.-ben nevek nem szerepeltek/
463.0 "	Bp.V.Meteor /Rózsavölgyiné, Bata, Csoba, Kőhegyi, Németh/
462.2 "	Vasas /Bács, Turi, Rusits, Fekete, Tudor/
461.4 "	MAFC /Thold, Zajki, Gulyás, Korányi, Óó/
460.8 "	MTK /Halasi, Czigány, Gergely, Kovács, Varga/
459.8 "	Bajai Építők /Hertelendi, Naracsik, Ónódi, Velin, Szabó G/

Magasugrás ötös csapat

142.0 cm	Vasas /Ándor, Bács, Török, Fekete, Radó/
140.8 "	Pécsi Sportisk./Hettesi, Székely, Jandala, Simon, Köves/
140.4 "	MAFC /Stefán, Mindszenti, Thold, Óó, Gulyás/
139.0 "	Szegedi Sportisk. /Sáti, Baróti, Toldi, Fazekas, Berényi/
139.0 "	Zalaeg.Csányi KSK/Kovács, Sipos, Novák, Both, Kőrösi/
139.0 "	Bajai Építők /Ónódi, Hertelendi, Márity, Pestality, Velin/
139.0 "	Szekeşvárdi Dózsa /Virágh, Cseke, Eördögh, Kovács, Törökne/
137.4 "	Szolnoki MÁV /Császi K., Császi G., Szunyoghy, Hasznos/
137.0 "	BEAC /Vizvári, Budavári, Stólmár, Radnóti, Bálint/
137.0 "	XVII.k.Sportisk./Szabó, Scheller, Szabó, Kalmár, Moharos/

Diszkoszvetés ötös csapat

35.88.8 m	Bp.V.Meteor/Harasi, Németh, Pusztai, Kaposi, Schläfer/
33.13.6 "	SZEAC /Kissné, Berta, Szabó, Iliás, Tordai /
32.51.8 "	Bajai Építők /Szatmáriné, Latyák, Márity, Pestality, Szabó/
32.25.2 "	Bp.Honvéd/Miklós, Kissgyörgy, Bori, Giber, Kirándi/
30.32.0 "	Debreceni Sportisk./Kovács, Suhajda, Berta, Mikó, Oláh/
30.31.2 "	Csepel /Bárany, Damm, Kriszka, Halinka, Ircsik/
29.53.2 "	U.Dózsa /Loidl, Szűcs, Hatvári, Boncz, Tóth/
29.44.2 "	Szekeş.Dózsa /Törökne, Bánóczky, Bende, Papp, Szalontai/
29.01.4 "	BEAC /Kétszeri, Plicher, Stólmár, Ecsödi, Kult/
28.22.0 "	Pécsi Dózsa /Hartungné, Bartoss, Radács, Mityán, Csordás/

Súlylökés ötös csapat

11.62.2 m	Bp.V.Meteor/Harasi, Németh, Pusztai, Nagy, Schläfer/
10.43.6 "	Bp.Honvéd /Dóry, Giber, Kisgyörgy, Miklós D., Miklós J./
10.40.0 "	Vasas /Magyar, Ludrovsky, Fraknoi, Radnai, Bichts/
10.14.2 "	DVTK /Szabó, Barta, Kocik, Almári, Mihályfi/
9.86.0 "	U.Dózsa /Kovács, Szűcs, Gróf, Hatvári, Novák/
9.69.6 "	BEAC /Kovács, Stólmár, Kétszeri, Plicher, Heinrich/
9.62.0 "	Bajai Építők /Kissné, Szatmáriné, Pestality, Ónódi, Hertelendi/
9.55.0 "	SZEAC /Kissné, Gulyás, Szabó, Mihók, Berta/
9.47.2 "	Salgó.ÜMSE /Vargáné, Szarvaskőiné, Radó, Szilágyi/
9.41.4 "	MTK /Márton, Jeszenszkyne, Varga, Gergely, Tóth/

Gerelyhajítás ötös csapat

36.17.4 m	Bp. Honvéd /Miklós, Bori, Putankó, Gieber, Borsos/
35.92.8 "	Vasas /Brichta, Karánsebesi, Radnai, Sinkó, Egresy/
32.69.2 "	BEAC /Vizvári, Braun, Heinrich, Stólmár, Ecsödi/
30.29.4 "	MTK /Varga, Varga, Tóth, Jeszenszkyne, Hajek/
28.91.4 "	Csepel /Kertai, Ircsik, Halomka, Bárany, Damm/
28.65.6 "	SZEAC /Dzabó K., Szabó L., Gulyás, Kottán, Berta/
28.56.4 "	Bp. V. Meteor /Németh, Schnóbel, Szabó, Pusztai, Kaposi/
28.32.4 "	Bajai Építők /Ónódi, Latyák, Márity, Hertelendi, Reidrichán/
28.28.8 "	Szekeş.Dózsa /Törökne, Varga, Magyar, Bende, Kovács/
27.12.0 "	Gyöngyösi Bányász /T.Bognár, Jakab, Tóth, Zilahy, Kiss/

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

Kézirat gyanánt

Főszerkesztő: Farkas Pál

Felelős szerkesztő: Nyirő György

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

Z-640330-Sportsokszorosító

Felelős a vállalat igazgatója



ATLÉTIKAI

Híradó



58



