

ATLÉTIKA



58

TARTALOM

Zarándi László

Tapasztalatcsere a csehszlovák rúdugrókkal

Sőjtör József

A meteorológiai tényezők befolyásolják az eredményeket

Farkas Pál

Baleset nélküli atlétikát!

Kolehmainen-től Bolotnyikov-ig

Henry Schubert (Ausztrália)

Pamela Kilborn, gátfutó világcsúcstartó edzése

Harsányi László és Novák István

A legfiatalabb utánpótlás nyári foglalkoztatása

Farkas Pál

Az Universiade hírei

Farkas Pál

Az I. oszt. Atlétikai Csapatbajnokság I. fordulójának
eredményei

A budapesti csapatbajnokságok állása

Az Országos Junior Bajnokság eredményei

1965

7



SPORTOLÓK

és

SZURKOLÓK

KÖNYVESBOLTJA A



**SPORT
KÖNYVESBOLT!**

**BUDAPEST VII.
RÁKÖCZI ÚT 64.**



*Minden sportág
szakkönyvei
nagy választékban
kaphatók!*



ATLÉTIKA

IX. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1965 7. SZÁM

Tapasztalatcsere a csehszlovák rúdugrókkal

Két hétig volt a két csehszlovák rúdugró: Tomasek és Jindra vendégünk a tatai edzőtáborban, Zbynek Prihoda edző vezetésével. Az edzések, és beszélgetések során számos alkalom nyílt ismereteink bővítésére, tapasztalataink kicserélésére.

Alábbiakban igyekszem ismertetni, ami ezeken a megbeszéléseken elhangzott, elsősorban Prihoda edző szavait, elképzeléseit.

Techni problémák

Prihoda versenyzői nekifutás közben szélesebben fogják a rudat. Ebből a szélesebb fogásból csusztatás után alakul ki a felugrás közbeni 40-50 cm-es fogás-szélességük.

A nekifutással kapcsolatban az edző álláspontja a következő: a nekifutás végére el kell érni az optimális sebességet, mely szükséges a felugráshoz. A maximális sebesség nem célszerű a felugrásnál, ezért az utolsó lépéseket egy kicsit le kell fogni, hogy maradjon erő még a további munkához. Az optimális sebességet egyes ugrók a nekifutás sebességének csökkentésével, míg mások a futás sebességének megtartásával érik el. Igen fontos azonban, hogy az utolsó lépések lefogása alatt a törzs ne dőljön hátra és a test egyensúlya megmaradjon.

A visszafogott utolsó lépések alatt - pontosabban az utolsó másfél lépés alatt - kell megtörténnie a betűzésnek. A betűzéshez nem ajánlatos túl korán felkészíteni a rudat, mert az ugró egyensúlya megbomlik. Az utolsó másfél lépés ideje alatt célszerű végrehajtani, ez viszont a mozgás gyors végrehajtását teszi szükségessé.

Ügyelni kell arra, hogy a felugrás előtt minimális legyen a súlypont süllyedése, ugyanakkor azonban Prihoda, versenyzőinél, az utolsó lépésnek mintegy 10 cm-es rövidítésére törekszik.

Akkor jó a felugrás helye, ha a felülfogó kéz és az elugró láb között huzott képzeletbeli egyenes, derékszöget zár be a talajjal. E kérdés tárgyalásánál azonban megemlítette, Prihoda, hogy ettől eltérő az amerikai ugrók felugrási helye, akik a rúd alá lépnek. Véleménye szerint a rúd alá történő lépést csak az engedheti meg magának, aki nagyon gyors, vagy puha ruddal ugrik.

A felugrás helyével kapcsolatban kifejtette, hogy ki kell küszöbölni a felugrás közben oldalra történő kilépéseket. Véleménye szerint az oldalirányú kilépéseknél az a veszélyesebb, ha a lendítőbb irányába lépnek ki, mert ebben az esetben nehéz az egyensúlyt megtartani.

Fontosnak tartja felugrás közben az elugró lábbal történő hosszú ellépést, úgy; hogy a törzs is előrehaladjon. Laposabb legyen az elugrás szöge, mint a fémrudas elugrásnál volt. Az alul fogó kéz szerepe - mint mondja - másként jelentkezik kezdőknél és másként a 470-en felüli ugróknál. Kezdetben nem fektet súlyt a kéz munkájára, ugyanakkor jelentősége megnő.

A talajtól való elszakadás után lényeges, hogy a két láb térdben hajlítva, minél rövidebb időn belül kezdje meg a fellemdülést. Törekvésük az is, hogy a rúd meghajlításának ideje alatt a csipő minél magasabb helyzetbe kerüljön, azért, hogy a rúd dobó hatása kedvező helyzetben találja az ugrót.

Prihoda egyébként eredményesség szempontjából döntőnek tartja a felugrás utáni mozdulatot. A további mozzanatokról csupán annyit mondott: a megfelelő magasságu csipőemelést után az ugrónak már csak arra kell ügyelnie, hogy testét a rúd dobóerejének irányába tartassa.

Oktatási kérdések

Prihoda szerint a meghatározott állásfoglalás nehezebb ezen a téren, mint technikai vonalon. Csak néhány éve terjedt el az üvegrúdugrás, azonkívül az ugrók többsége azelőtt fémrudas ugró volt. A kezdők száma kevés, s mivel nincs birtokunkban mindig megfelelő üvegrúd, az így szerzett tapasztalatok sem általánosíthatók minden esetben. Mindenesetre: üvegruddal jó eredményt elérni egyszerűbb a rúd miatt, másrészt sokkal nehezebb, mert ahhoz, hogy az ugró a rúd rugalmasságát maradéktalanul kihasználhassa, sokkal nehezebb és bonyolultabb mozdulatokat kell elsajátítania.

Prihoda tanácsai az oktatásnál:

1. a mozgást puhább ruddal kell megtanulni,
2. célszerűbb, ha egyszerre több ruddal tud gyakorolni az ugró,
3. a leérkezési hely befolyásolja az elsajátítás menetét,
4. az ugrók minél hamarabb lécre ugorjanak.

Az általános tanácsok után még néhány észrevétel: ha az ugró nekifutás közben szilárdan fogja a rudat egyik /felül fogó/ kézzel, a rud felkészítése is könnyebb.

A betűzésnél a felül fogó kézfeje szinte "forduljon rá" a rudra, ami meggátolhatja a váll hátrafordulását.

Prihoda tanítványainak felugrás közben két dologra kell ügyelniük: jó hosszú legyen az elugró láb elrugaszkodása, továbbá; a lábak minél gyorsabban csapódjanak fel. Kezdők-nél az alul fogó kéz tartó szerepével az edző nem törődik mindaddig, amíg a tanítványok a fellendülést jól és gyorsan végre nem tudják hajtani. /Tomasek és Jindra edzései közben viszont megfigyeltük, hogy törzsüket az alul fogó kézzel igyekeznek a rudtól távol tartani./

Az oktatás folyamán parciális és globális oktatási formát felváltva alkalmazza a csehszlovák edző. Ez elsősorban a mindenkor versenyzőtől függ.

Edzési problémák

A csehszlovák rudugrók egységes központi irányítású terv alapján dolgoznak, - vagyis a szövetség által megbízott vezető edző /jelen esetben Prihoda/ elkészíti az egész évre szóló felkészülési tervet. Ezt azután a legjobb edzők megvitatják, esetleg szükség esetén módosítanak rajta, majd elfogadása után a rudugrók az ország különböző részeiben is ezek alapján készülnek fel. Lényegében kétféle terv készül; egyik azok részére, akik minden időszakban tudnak ugrani, a másik azoknak, akik terem hiányában csak jó idő esetén ugorhatnak.

Egész évben a négy hetes edzési ciklust alkalmazzák /3 hét kemény munka, egy hét könnyű/. A legjobb versenyzők edzőtáborait úgy irányítják, hogy az a harmadik hétre esnek. Ebben az esetben naponta kétszer tartanak edzést.

Négy helyen tudnak télen is versenyt rendezni. Ezért a február hónap a fedettpályás versenyek ideje. Két versenykörutat tesznek, s egy-egy ut alkalmával hétvégi és hétközi versenyeken vesznek részt a versenyzők.

Egy edzés keretén belül a maximális ugrásszám 35. Kemény edzés esetében 25, normál edzésen 15-20, míg könnyű edzésben 10 ugrás szerepel az edzés műsorán.

Az alapozó és formábahozó időszak munkája, nagy vonalakban:

Az edzések kezdete november 15.

November-december

Egy hét beosztása: 3 termi edzés, 2 futóedzés /ha mód van rá, egyik termi edzésen ugrás/.

Az erősítő jellegű edzéseken az általános és különleges hatású gyakorlatokon kívül igen sok hasizomerősítő gyakorlat és szertorna szerepel. A szertorna keretén belül a sorrend: gyűrű, korlát, nyújtó.

A futóedzéseknél az egyik fartlek 150-200-ak, vagy salakos fedettpályán 80 méterek.

Január

Egy hét beosztása: 3 termi edzés /kétszer ugranak, 3 futóedzés/.

A termi edzések anyaga hasonló az előző időszakéhoz.

A futóedzések 1. fartlek vagy 200 méterek

2. különleges munka fedett salakos pályán, ruddal is.

Február

Fedettpályás versenyek.

Március

Erőnlétfokozáson van a hangsúly, ekkor kevesebbet ugranak.

Április-május

Egy hét beosztása: 3 ugró és erősítő edzés, 3 futóedzés. Ebben az időszakban az edzésnapok műsora az alábbiak szerint változtatja egymást: 1. nap: ugrás + kevés súlyemelés
2. nap: futás + szertorna.

Még annyit: a közös táborozás feltétlenül hasznos volt a magyar rudugrók számára, s ha az elhangzott jótanácsokat megfelelő kritikai értékeléssel alkalmazzuk, ez eredményeink javulásához vezethet.

Zarándi László
mesteredző

A meteorológiai tényezők befolyásolják az eredményeket

/Söjtör József előadása a budapesti Edzőbizottság edzői értekezletén./

A négyévenként megrendezésre kerülő olimpiai versenyek és európa-bajnokságok jelentik az atlétika legfontosabb állomásait. Ezek a versenyek adják a versenyzők igazi rangját is.

Az ezekre való felkészülés elkerülhetetlenül kialakított egy olyan felkészülési rendszert, amelynek lényege az időzítés. Természetesnek tűnik, hogy a felkészülés sikeres vagy sikertelen voltát az ezeken a versenyeken való jó vagy rossz szereplés alapján értékelik.

Ugyanilyen természetes az is, hogy a versenyeken vannak váratlan sikerek, de ugyanakkor kudarcok is. Csupán a jó fizikai felkészülés nem elégséges az idegek harcában. Sok más tényezőt is számításba kell vennünk, amelyek a szereplést befolyásolhatják. Ezek legtöbbje valóban előre látható, kiszámítható, versenyzőink tudása szerint alakítható, de vannak olyanok, amelyekre előre nem lehet számítani. Kérdés tehát, fel lehet-e készülni e váratlan esetekre, vagy csupán a véletlen szerencsében bízhatunk?

Továbbiakban egy olyan tényezővel szeretnék foglalkozni, amely döntően befolyásolja a teljesítményeket és bár jelenlegi ismereteink szerint bizonyos mértékig védekezhünk ellene, nem készülünk fel rá előre, mert a legritkább esetben ismerjük versenyzőink alkalmazkodó képességét, típusát, ami egyben meghatározná a szükséges intézkedések irányát.

A meteorológiai tényezők lényeges eltérést okozhatnak az eredmények alakulásában. A későbbiek során láthatjuk, hogy az időjárás alakulása nem minden versenyzőre hat egyformán. Megfigyeléseim és olvasmányaim alapján szeretnék röviden néhány gyakorlati tanácsot is adni.

Nem arról van szó, hogy mit jelent a nagy meleg, vagy hideg, nem a szél szerepéről, pl. a dobószámoknál, hanem az úgynevezett "frontokról", melyek meglepő teljesítményváltozásokat idézhetnek elő.

Ezzel a tényezővel első esetben 1950-ben találkoztam először. A magyar atléta válogatott a szabadsághegyi üdülőben készült fel a viadalra. Jó formában és bizakodva indultak a pozsonyi versenyre. A hangulatot csak a rekkenő hőség befolyásolta kissé. Viszont viharos hideg esőben érkeztünk Pozsonyba. Váratlan, zuhanásszerű formahanyatlással katasztrófális vereséget szenvedtünk. A "frontbetörés" természetesen a csehszlovák versenyzőket is érintette. Ők azonban helyben voltak, a hatás korábban érte őket, volt idejük némi alkalmazkodásra, ami az eredmények különbségében eléggé jelentkezett.

Azóta figyelem a hasonló jelenségeket és igen sok esetben - az előrejelentések alapján - úgy megyek ki a versenyre, hogy tudatosan minél több tapasztalatot is szerezhessék.

Legutoljára két éve az U.Dózsa I.osztályú EB versenye előtt volt ilyen frontbetörést jelző jelentés, ahol szintén volt mit megfigyelnem.

A dobók és ugrók valósággal kinlódtak a versenyen. A női gerelyhajító mezőny átlag 5-10 méterrel szerepelt tudása alatt. Az egész verseny során csupán egyetlen versenyző ért el egyéni csúcseredményt diszkoszvetésben /feltehető, hogy számára ez az időszám kedvező volt/.

Érdekes, hogy Zsivótzky Gyula két ízben is esős időben javította meg kalapácsvetésben az Európa-csúcsot. Tokióban a kalapácsvetés döntője szintén esős időben zajlott le. Zsivótzky idegesnek látszott, nem úgy versenyzett, ahogyan azt ő maga is biztosan várta. Sokan mondták, hogy az esős idő neki kedvez. Valóban az első két alkalommal így is volt, mert akkor az esőt meglegfront okozta - ez kedvező a dobószámokban -, míg Tokióban hidegfront miatt éppen ellenkező volt a hatás.

Sokszor olvashattuk az ujságokban a jó távfutóeredmények méltatásánál, hogy "az esőzáttarta pálya és a hűvös idő ellenére" is kitűnő eredmények születtek. Ilyen körülmények között javította meg Iharos Sándor a világcsúcsoakat, régebben Szilágyi Jenő a 10.000 méteres országos csúcsot és Csaplár András világcsúcsát. Ez nem véletlen. A hidegfront betöréskor a vér vegyi összetétele megváltozik, kedvezően befolyásolja a tartós munkát igénylő teljesítményeket, s ez többet jelent, mint a rossz pálya eredmény-csökkentő volta.

A meteorológiai tényezők hatása a szervezetre

Ma már ezzel a kérdéssel a tudomány foglalkozik. A megfigyelések során egyre több összefüggést találnak. A fizika és vegytan új alapokra helyezte az orvostudományt is. Az életműködés különböző folyamatait egyre jobban kezdik visszavezetni a természetben tapasztalható jelenségekre.

Rengeteg babonát találtunk a múltban az időjárásnak a szervezetre gyakorolt hatásával kapcsolatban. A tudomány fejlődése révén azonban egyre jobban megértették, a megfigyelések révén megtalálták a megfelelő magyarázatokat és egyre nagyobb fontosságot tulajdonítottak neki.

Először is azt állapították meg, hogy mindig a változás az, amit a szervezet megérez. Az időjárás változása tulajdonképpen légtömegcserét jelent, ami akkor következik be, amikor két különböző levegőfajta válaszfelülete az úgynevezett "meteorológiai front" átvonul felettünk. Ezt az időszakot ma már órányi pontossággal meg tudják állapítani.

Kérdés, mi az, ami ilyenkor a szervezetben megváltozik?

A bennünket körülvevő légkörben igen sok olyan elem van, amelyik külön-külön is módosíthatja az életfolyamatot. Az időjárás átalakulásakor azonban valamennyi légköri tényező egyszerre változik meg, tehát rendkívül bonyolult, összetett hatással állunk szemben.

Lassan rájöttek, hogy nem minden változás befolyásolja ugyanazon tényezőket. Különösen a meleg, illetve a hideg levegőt szállító időjárási folyamatok okozta ellentétes hatások különböztek el egymástól.

A meteorológiai tényezők befolyására visszavezethető változások a szervezetben azután nemcsak az időjárási helyzettől, hanem magától a szervezettől is függenek. Tanulmányozni kezdték, hogy mi is zajlik le szervezetünkben, amikor az időjárás hat rá. Megállapították, hogy végeredményben egy alkalmazkodási folyamat zajlik le.

Az emberi szervezet alkalmazkodását a környezet változásaihoz az idegrendszer szabályozza. Az idegrendszer szerepe már ott kezdődik, amikor a környezetben beállott változásokat az érzékelő idegvégződések és az érző-idegpályák a szervezet tudomására hozzák. Ugyancsak az idegrendszer tevékenysége hangolja össze az egész szervezet egységes és megfelelő választát a külső körülmények módosulására.

Az alkalmazkodási folyamatban különösen fontos helyet foglal el az úgynevezett vegetatív idegrendszer, amely tulajdonképpen szabályozza az összes szervek működését - függetlenül az akaratától. /Köztudomású, hogy szívverésünk szaporaságát vagy gyomornedvünk kiválasztását akaratunkkal nem tudjuk befolyásolni, de közismert az is, hogy külső lelki hatásokra - öröm, ijedtség - is kaphatunk erős szívdobogást. A vegetatív idegrendszer tehát akaratunktól független, de tudatállapotunktól nem./

Kétféle tevékenységét különböztethetjük meg, melyek ellentétes irányban módosíthatják szervezetünk életfolyamatait:

1. A szimpatikus beidegzés általában fokozza az aktivitást, növeli az anyagcserét, emeli a vérnyomást, serkenti az energifelszabadítást.

2. Paraszimpatikus beidegzés hatására a szervezetben inkább a pihenés, az energia felraktározás, a salakanyag eltávolítás, emésztés kerül előtérbe.

A különböző időjárási helyzetek vagy a szimpatikus, vagy a paraszimpatikus beidegzést serkentik. A kiváltott hatások nagyjából a vegetatív idegműködés egyik vagy másik irányu megváltoztatásával függ össze.

A külvilág változásaira nem minden ember reagál egyformán. Ismeretes, hogy pl. egy sértő megjegyzésre az egyik ember elpirul, indulatba jön, a másik elsápad, hallgat stb. A szervezet a veleszületett hajlam szerint reagál a külső ingerekre és a válaszreakciók szerint szabják meg alkati típusukat. Az ilyen megkülönböztetés azonban némileg túlhaladt, ma már inkább a reagálás alapján való osztályozás a pontosabb, ami szerint az úgynevezett reakció-típusokba sorolhatók az emberek.

A légkör elektromos és vegyi tulajdonságainak hatása

A szervezetben lezajló számos folyamat elektromossággal való kapcsolata folytán kézenfekvő, hogy környezetünk elektromos hatásait is megvizsgáljuk és kiderítsük az összefüggéseket.

Az érzékszerveinkből kiinduló idegpályák viszik hírül az agykéregnek a külvilágban beállott változásokat, majd a végrehajtó szervekben ugyancsak az idegrostok közvetítésével valósítjuk meg az itt született elhatározásokat /pl. az izmokban/. E feladatokat az idegszálakban, mint igen finom telefonkábelben végigfutó elektromos áram végzi el.

Izmaink működése közben szintén elektromos áram keletkezik. Az agy tevékenysége is áramot termel, az erek tágulása vagy szűkülése is az érfal izomzatához idegi uton érkező elektromos ingerek szaporaságától függ. Az életvegytan kutatói kimutatták, hogy szervezetünk normális működésében fontos szerepet játszó anyagok elektromos töltésétől függ: el tudják-e látni feladatukat vagy sem. Elektromos töltésvizonyok befolyásolják pl. azt is, hogy testnedveink savanyu vagy lúgos vegyi reakciót váltanak-e ki. Ezek a példák világosan mutatják, hogy az elektromosság az élő szervezet egyik döntő tényezője. Érthető tehát, hogy a légkörben beálló elektromos változások sem közömbösek szervezetünk számára.

Egyes növényeknek pl. negatív, másoknak pozitív elektromos térre van szükségük. Az emberi szervezetnek általában a pozitív tér a kedvező, amelyet az izomzat rugalmasságának, a légző mozgások szaporaságának és tágasságának vizsgálata is bizonyít. /Egyes kutatók azt állítják: ha két vagy három nemzedék semleges elektromos térben élne, az emberi faj kipusztulna sterilitás, vagy más szervi elégtelenség miatt./

Nagyon fontos megfigyelés, amit a légkörben található elektromos töltéssel bíró részecskék élettani hatásával kapcsolatban tettek. Biológiai szempontból nem annyira a levegőben lévő ionok száma, mint inkább a pozitív vagy negatív töltésű ionok tulsúlya a döntő. Ezek tulsúlya ellentétes hatást vált ki a szervezetben.

1. A pozitív ionok tulsúlya általában a vegetatív idegrendszer szimpatikus részének fokozott működését idézi elő. A vér vegyhatása savi irányba tolódik el. A vérnyomás emelkedik, az anyagcsere fokozódik, nő a keringő vér mennyisége, a tüdő nagyobb levegőmennyiséget tud befogadni.

A negatív ionok tulsúlya a vért lúgos irányba tolja: csökken az anyagcsere a vérnyomással együtt, lassul a vérkeringés, a tüdő kevesebb levegőt fogad be /vegetatív idegrendszer paraszimpatikus beidegzése/.

2. A leghatékonyabb vegyi tényező a légkör oxidálóanyag-tartalmával kapcsolatos. Ezzel foglalkoztak a legtöbbet az utóbbi évtizedben a meteorológusok. A levegő összes oxidálóanyag-tartalma naponta is ingadozik, aminek hatására élettani változások keletkeznek a szervezetben.

Emelkedő és magas oxidálóanyag-tartalom jelenlétében a következő tünetek figyelhetők meg az emberek egykedvűbbek, kábultak, gátlottak. Ásitásra hajlamosak. A hangulat bosszus. Csökken a teljesítmény, fokozódik a fáradtság. Savhiány lép fel a gyomorban, kisebb az étvágy. Az érverés és a légvétel száma csökken, csökken az alapanyagcsere, valamint a hőmérséklet is. Fokozódik az alkohol-, tea-, kávéigény, viszont kisebb a ni-

kotinigény. Gyakori a vizeelési inger, de kis mennyiségben. A vörösvérsejtek süllyedési sebessége is kisebb lesz. A vér cukortartalma emelkedik, jódtartalma csökken. Görcsrel kapcsolatos betegségek lépnek fel, a görcsös állapotok rosszabbodnak.

Csökkenő- vagy alacsony oxidálóanyag-tartalom esetén az emberek nyugtalanok, idegesek, szorongó kedélyállapotúak. A hangulat nyomott. Fokozódik a teljesítmény, de a kimerülés hamarabb jelentkezik. A fáradtságérzés kisebb. A sósav megszaporodik a gyomorban, nő az étvágy, gyomorégés jelentkezik. Az alapanyagcsere emelkedik. Nagyobb a test hőmérséklete, izzadás jelentkezik. Az alkohol-, kávé-, teaigény kisebb. Fokozott viszont a nikotinigény. Megnő a kiürített vizeletmennyiség. A vér vegyhatása savas irányba tolódik el. Megszaporodnak a fehérvérsejtek. A vörös vérsejtek süllyedési sebessége meggyorsul. A vér cukortartalma csökken, jódtartalma emelkedik. Hajlamosabbak leszünk gyulladásos betegségekre, illetve a tünetek rosszabbodnak. A vérzékenység fokozódik.

Ha a megfigyeléseket összehasonlítjuk a vegetatív idegrendszer két egymással ellentétes irányban ható részének szimpatikus és paraszimpatikus működésével, kitűnik, hogy a magas oxidálóanyag-tartalom hatása paraszimpatikus, az alacsony pedig a szimpatikus tevékenységének élettani hatását hasonlít.

Ezeket az idegrendszeri befolyásra mutató tüneteket már csak azért is érdemes röviden áttekinteni, mert - mint később látni fogjuk - az időjárásváltozás különböző típusai az eddigi megfigyelések szerint vagy a szimpatikus, vagy a paraszimpatikus idegrendszer ingerlése révén fejtik ki hatásukat.

A paraszimpatikus idegrendszer fokozott tevékenysége során a szervezet vegyhatása lúgos irányba tolódik el. A fehérvérsejtek száma a szívműködéssel együtt csökken, esik a vérnyomás. A légzés lassabb és felületesebb lesz. A szervezet kevesebb oxigént használ el, kisebb lesz az alapanyagcsere, az energia felhasználás helyett energia felhalmozódás következik be. A gyomor- és belek simaizma fokozott mozgékonytágot mutat. Lélektani szempontból a külvilággal való kapcsolat korlátozódik, az érzékszervek teljesítménye csökken stb.

A szimpatikus idegrendszer működésének erősödése kapcsán a szervezet működésében az alábbi változásokat figyelték meg: a vegyi reakció sávi irányba tolódik el. Az oxigénfogyasztás, az anyagcsere, a testhőmérséklet emelkedik. Megszaporodnak a fehérvérsejtek. Szaporább lesz a szívműködés, megnő a keringő vérmennyiség. Különösen javul a végtagokat mozgató izmok és az agy vérrellátása. A test szövetei fokozottabban adnak le vizet. Erősödik a tüdő légzőtevékenysége. Megjavul az egyén kapcsolata a külvilággal, nagyobb lesz az idegrendszer érzékenysége. Az emésztést, az energifelraktározást végző szervek tevékenysége csökken.

Ezeket az összefüggéseket több kísérlettel is igazolták, amikor elszigetelt légkamrában csak a levegő oxidálóanyag-tartalmát változtatták. Tapasztalták azt is, hogy az

időjárás változásai során a hideg - más néven a betérési front - érkezésekor az oxidálóanyag-tartalom magas, meleg - más néven felsiklási front - alkalmával pedig alacsony.

A kísérletek azonban mást is mutattak - és ez számunkra talán még fontosabb: egyesek magas értékek esetén, mások ellenkező esetben érezték magukat jól, illetve rosszul, sőt, akadtak olyanok is, akik mindkét esetben panaszokat jeleztek.

A kísérleti személyek külső tulajdonságaival foglalkozva egymástól két fő típust különböztettek meg:

"K-típus"-t, akik a magas oxidálóanyag-tartalomra és hidegfrontra érzékenyek /kalt/,

"W-típus"-t az alacsony oxidálóanyag-tartalomra és melegfrontra érzékenyek képviselik /Warmfront/.

A "G-típus" tulajdonképpen a két fő típus keveréke.

Ezek természetesen csak fő típusok, általában a szélsőségeket jelentik, közöttük azonban számtalan változat lehetséges, a ezek felismerése és alkalmazása sok megfigyelés- és tapasztalatok leszűrését igényli.

A "K-típus" sajátosságai

Mélyen alszik, ritkán álmodik, szereti a mély fekvőhelyzetet, zárt ablak mellett is jól alszik, későn ébred. Egyenletes és inkább tartós teljesítmények jellemzik. Közérzete szobában jobb, mint szabadban. Tulzsfolt és rosszul szellőztetett tereben is panaszmentes. "Főn"-ben jól érzi magát. Szereti a forró fürdőt, de rendszerint húzódik a víztől. A magaslati gyógyhelyeket nem mindig tűri jól. Előnyben részesíti a központi fűtést. Meleg ruhát visel. Gyakran étvágytalan, könnyen undorodik. Hűsítő, általában erősen sóz, fűszerez. Az édességet nem nagyon szereti. A zsírt gyakran rosszul tűri. Rossz az emlékezőtehetsége, nehezen tanul kívülről. Cívakodó, fejtegetésekre hajlamos. Gyakran folytat pöröket, nem szeretetre méltó, nem hajlandó kiegyezésre. Azért örül a pénzkeresésnek, hogy takarékoskodjék. Önző. Többnyire nyugodt, flegmatikus. Vizuális típus. Testi jellemzője: keskeny, magas homlok, kicsi, gyakran mélyenfekvő szemek, éles, hideg, gyakran szurós tekintet, /ezért nem egyszer ellen-szenves/, hosszú, keskeny orr, többnyire résformájú orrlukakkal. Éles száj, keskeny ajkak, a szájszöglet többnyire lefelé húzódik, energikus áll. Összbenyomás: hideg, személytelen, kimért, intelligens.

A "W-típus" tulajdonságai

Nem alszik mélyen, inkább nyugtalanul, sokat álmodik. Szereti az ékpárnát, szívesebben alszik nyitott ablaknál. Közérzete a felkelés után azonnal jó. Csucsteljesítményekre alkalmas, azonban testileg és lelkileg könnyen kimerül. Friss levegőre igényes, rosszul érzi magát tulzsfolt helyiségben. Rosszul tűri a fűtést. Szereti a hideg tust, szívesen alszik szabadban. Magaslati

gyógyhely javítja közérzetét. Flónyben részesíti a kályha- és kandallófűtést. Kedveli a könnyű ruhát. Egyenletes, jó az étvágya. A zsíros ételeket jól tűri, értékeli a gyümölcsöt és főzelékeket. Kevésbé sós és fűszeres, szereti az édességeket. Jó emlékezőtehetőségű, könnyen tanul kívülről. Szeretetreméltó lény, szeretetrevágyó, érzelmes. Azért örül a pénzkeresésnek, hogy a pénzt kiadhassa. Önzetlen. Többnyire élénk vérmérsékletű. Akusztikus típus. Testi jellemzői: alacsonyabb, széles homlok, nagy, barátságosan néző szemek. Rovid, gyakran tömpe orr, nagy orrlukak. Vastag ajkak, szájszöglet gyakran felfelé húzódik. Kerekded áll. Összenyomás: szeretetreméltó, barátságos, jókedélyű, érzelmekben gazdag.

A tudomány foglalkozik a légköri tényezők életteni és kórtani hatásaival is, az időjárás változásaival kapcsolatos megfigyelések alapján. Maga az időváltozás is felhívja erre a legtöbb ember figyelmét. Az időváltozás megváltoztatja környezetünket, próbára teszi a szervezet alkalmazkodó képességét. Vizsgálata azonban bonyolult, hatása a különböző tényezők, valamint az egyének tulajdonságaival nagyon szélsőségesen változó. Statisztikai adatok bizonyítják, hogy - elsősorban a halálozások és az igen súlyos betegek ilyen irányú jelenségei - a különböző frontátvonulásokkal esik egybe. A megfigyelések végső eredményeként azt a megállapítást tették, hogy az időjárás különféle formái más-más hatást váltanak ki a szervezetre.

A felsiklási és betörési front hatásai eltérőek, sőt ellentétesek lehetnek.

Az is ismeretes, hogy az időjárás-változás és légtömegcsere többi formái közül némelyik a felsiklási, némelyik a betörési frontozhoz hasonló tüneteket vált ki az emberi szervezetben.

A felsiklási frontozhoz hasonlóan hat a magassági melegfront, a felsiklási jellegű "okklúziós front", a lesiklófelület.

A betörési front tulajdonságait mutatja a magassági hidegfront, a betöréssel jellegű "okklúziós front".

A veszteglő frontok hatása változó jellegű, aszerint, hogy a két oldalán elhelyezkedő melegebb és hidegebb légtömeg közül melyik jut pillanatnyilag érvényre.

A felsiklási front olyankor alakul ki, amikor az addig felettünk tartózkodó hideg levegő helyére meleg áramlik. Nevét azért kapta, mert az ujonnan érkező meleg a hidegebb légtömeget nemcsak maga előtt tolja, hanem egyúttal - könnyebb fajsúlya következtében - fel is siklik a hátára. Ebből következik, hogy a felsiklási front felülete a front haladási irányában egyre emelkedő ferde sík. A felsiklási frontot kísérő időjárási jelenségek: fokozatosan kialakuló egyenletes borultság, a légnyomás esése, lassú, csendes, hosszantartó, többnyire országos kiterjedésű eső.

Ez alatt az egyéneken igen jellegzetes tüneteket lehet megfigyelni. Elsősorban az idegrendszerre hat, amit már a front érkezése előtt néhány órával is meg lehet állapítani /ferde sík miatt/. Az emberek ilyenkor ingerlékenyebbé válnak. A zajt a fényt erősebben érzik. Nehezebben viselik

egymás fogyatékoságait, sértődések, összeveszések történnek. Sokan könnyen sírva fakadnak. Csökken a figyelemösszpontosító készség. A tanulók az iskolában több hibát vétének. Ennél sokkal veszedelmesebb a járművezetők fokozódó bal-esetveszélye. A fáradság is hamarabb jelentkezik. Sokan nyomott idegállapotba kerülnek, csökken teljesítőképességük. Gyakori az álmatlanság, nagyobb adag altató is szükséges ilyenkor. Az ideggyulladásos fájdalmak erősödnek. A mozgulatok kapkodóvá, ügyetlenné válnak. Gyakori a fejfájás.

Megváltozik a szív és az erek állapota is. A szív működés szaporabba válik. Megnövekszik a perc-térfogat. Általában emelkedik a vérnyomás. Szívpanaszok léphetnek fel. Halmozódnak az agyvereszek. Nő a veresre való hajlam: orrvérzés, tüdő-, gyomorvérzés, embóliák.

Megváltozik a vér összetétele: sávi irányba tolódik el. Megszaporodnak a fehérvérsejtek, nagyobb lesz a vörösvérsejtek süllyedési sebessége. A versavóban megszorodik a vész és jód, csökken a kálium.

Mivel a vérben csökken a kórokozókkal szemben képződött anyagok mennyisége, halmozódnak a gyulladással és fertőző betegségek. Fokozódik az anyagcsere, nagyobb lesz a vizeletmennyiség, a torokban szárazságerzet keletkezik. Étvágytalanság, bélhurut, felfúvódás tapasztalható. Szaporább lesz a légzés, a tüdő nagyobb levegőmennyiséget tud befogadni.

A betörési front - és a hozzá hasonló időjárási helyzetek - hatása az előbbiekkal ellentétes. Az eddigi meleg levegő helyére hideg kerül. Ennek nagyobb a fajsúlya, tehát míg a melegebb levegőt maga előtt tolja, nagy energiával betör alája és magasba emeli. Ezért a betörési front a haladás irányában a föld felé hajló, azzal exalaktot képező sík. Kísérőjelenségei: légnyomásemelkedés, viharos szél, gomolyfelhők képződése, zápor, eső, amelyet nyarón erős elektromos jelenségek kísérhetnek.

Az idegrendszer ingerlékenysége ilyenkor csökken, a reflexek ideje megnyúlik. Nehézsé válik a gondolkodás, kábultság lép fel. Az alvás mélyül. Szédülés, hányinger, fejfájás léphet fel.

Általában fokozódik a szervezet görcs-készsége /csökken a vér mézstartalma/ izom-, epe-, gyomor-, belgörcsök jelentkezhetnek. Gyéresebbé válik a szív működés, csökken a keringő vér mennyisége. Fokozódik az ájulásra való hajlam.

Szaporodik a légutak hurutos megbetegedése /asztmás rohanok/. Megszaporodnak a túlérzékenységen alapuló /allergiás/ megbetegedések. Fokozódnak a reumás fájdalmak.

A vér vegyhatása lugos irányba tolódik el. Csökken a fehérvérsejtek száma és a vörösvérsejtek süllyedési sebessége. Csökken a versavó méz- és jódtartalma, nő a kálium mennyisége. A test szövetei több vizet kötnék meg.

/Igen jelentős a szervezet ezen vízháztartása. A szervezet vízmegkötőképessége ugyanis a szövetek vegyhatásától függ. Ha a vegyhatás savanyabb, a test vizet ad le.

"Jó formában szárazak az izmok". Ha pedig lugosabb, akkor nagyobb a vízviisszatartás, a szövetek duzzadtabbak. Betörési front idején a szervezet vegyi reakciója lugos irányba tolódik el, a szövetek jobban megduzzadnak. Ugyanez történik a gyulladt ízületekben is és ott az érzékenyebb idegvégződések fokozott nyomás alá kerülnek. Ezzel indokolják, hogy a betörési front hatására a reumás ízületek erősen fájnak. A mérsékelt csökkenésének más külső megnyilatkozása van: az izmok görcsbe kerülnek./

A vércukorszint is csökken.

Igen érdekes, hogy a felsiklási front hatásai megegyeznek a vegetatív idegrend-

szer szimpatikus részének fokozott tevékenységével. A betörési front tünetei pedig a paraszimpatikus idegrendszer életteni befolyásaival egyeznek.

Meg kell látni, hogy a felsiklási front és a vele hatásváltoztatási helyzetek, a levegő alacsony oxidálóanyag-tartalma, továbbá a pozitív töltésű ionok a vegetatív idegrendszer szimpatikus részét, a betörési front és csoportjai, a magas oxidálóanyag-tartalom, negatív ionok pedig a paraszimpatikus részét ingerlik.

Ez az összefüggés adja az időjárási hatások alapvető magyarázatát.

Söjtör József

BALESET NÉLKÜLI ATLÉTIKÁT!

Tragikus baleset áldozata lett Botár Zoltán, a Bp. Vasas május végén rendezett atlétikai versenyén. Versenybírói ténykedése közben tört életére az ellökött súlygolyó. Lelkes, önzetlen társadalmi munkás áldozta életét a magyar atlétikáért, a sportolni vágyó ifjúságunk versengési kedvének kielégítéséért.

A véletlen baleset egy ember életébe került!

A sport történetében nem először fordult elő hasonló eset és mégis megrendülve hallottuk a tragikus hírt. Lesújtott bennünket, akik hosszú évek óta hétről-hétre együtt munkálkodtunk azon, hogy atlétáink nemes versengésében jól bíraskodjunk, együtt örültünk a szép sikereknek és fáradtságot nem kimélve tettünk meg mindent a nemes cél érdekében. És most, az új sikerek kezdetét jelentő versenyidény elején dőlt ki sorunkból egy régi, lelkes versenybíró, önként vállalt hivatásának teljesítése közben.

A körülmények tisztázása nem feladatunk, de magunkhoz térve fájdalomunkból le kell vonni a következtetéseket, hogy a jövőben megszüntessük a hasonló esetek előfordulását.

Ilyesminek nem szabad megtörténni!

Sportoljunk emberáldozat nélkül! Rendezzünk versenyeket, de biztosítani kell a versenyen résztvevő versenyzők és versenybírók testi épségét. Teremtünk széles sportmozgalmat, de ehhez legyenek meg a feltételek. Ezek nélkül nem szívesen engedi a szülő gyermekét az edzésekre, a család a fenntartót a versenyek vezetésére. Akkor pedig az olimpiai versenyek "királynője", az atlétika visszafejlődik és éppen legeredményesebb atlétikai versenyszámokban, a dobásokban torpan meg az utóbbi évek szép és eredményes fejlődése.

Ismeretes, hogy a dobások gyakorlása megfelelő edzőpályát, a versenyek megrendezése pedig gondos körülményeket igényel. Ha minden előzetes és kötelezően előírt intézkedés megtörtént, még akkor is adódhatnak előre nem látott fordulatok, véletlen helyzetek, s ezek veszélyt jelenthetnek a közelben tartózkodók számára. Mindent tehát nem lehet előre kiszámítani, de alapos körülményekkel minimálisra csökkenthető a veszély.

A mostani szomorú eset legye t példa. Minden szerv /Szövetség, sportkör, versenybírói testület/ és minden egyén a tőle telhető legnagyobb elgy o s ggal foglalkozzék a kérdéssel és tegyen meg minden lehetőt, hogy hasonló eset ne fordulhasson elő többé.

A MASZ ügyvezető elnöksége már foglalkozott a problémával. Vannak régi rendelkezések is, ezeket azonban ki kellene egészíteni és olyan intézkedéseket kellene hozni, melyek nemcsak az utólagos felelősség megállapítását teszik lehetővé, hanem kötelezően írják elő az edzések és versenyek tartási lehetőségeinek feltételeit.

A pályák pl. zsúfoltak. Egy-egy versenyen több szám folyik egyszerre. Nagyon nehéz olyan műsort összeállítani, mely a veszélyes dobások önálló rendezését teszi lehetővé. Hát még az edzések tartásánál mennyi nehézséggel kell számolni. Csak a dobóedzők tudják, hogy a fegyelmetlenül beszaladó gyermekek, a pályán össze-vissza sétáló és beszélgető csoportok, de sokszor maguk a dobóatléták sem veszik komolyan a figyelmeztető szót. Egy-egy irányt tévesztő diszkosz, gerely vagy kalapács a multban már több alkalommal okozott súlyos sérülést, vagy halálos balesetet. Többet kell tehát törődni a dobóedzések és versenyek rendezésével, meg kell osztani a felelősséget a legfelsőbb vezető szövetség, a rendező szerv, a pályatulajdonos, a versenybíró és a vezető edző között. Csak ezek összehangolt munkája, közösen végrehajtott szigorú rendelkezései oldhatják meg megnyugtatóan a kérdést.

Milyen feladatok várnak egyes szervekre, személyekre?

Amint mondtuk, voltak már megfelelő rendelkezések. A MASZ vizsgálja meg, nem kellene-e ezeket kibővíteni, megszigorítani és a hozott határozatok végrehajtását rendszeresen ellenőrizni. Alkalmasak-e a most használt létesítmények edzések és versenyek tartására? Biztosított-e itt a megfelelő óvintézkedés /terület, idő, edző, felelős vezető/?

Van-e mód külön dobó edzőpálya létesítésére? Helyesen állítják-e össze a versenyek műsorát, nem veszélyes-e véletlenül a gerely-, diszkosz- és kalapácsverseny a pályán folyó többi számmal együtt? Alkalmassak-e az ide beosztott versenybírák a nagy körülmények között kívánó versenyszám levezetésére? Milyen intézkedések történtek a nézőterről beszaladó gyermekek és a versenyben részt nem vevők távoltartására?

E kérdésekkel – úgy tudjuk – foglalkozott az országos és budapesti szövetség. Kíváncsinos lenne, ha központi intézkedésre az összes többi területileg illetékes szövetség is komolyan megvizsgálná mindezeket és szükség esetén erélyes intézkedés megtételére tenné javaslatot a hivatalos sportszerveknek.

Nem kisebb a felelősségük a sportköröknek sem. Tudjuk, hogy nehéz feladat egyetlen pályán labdarúgásnak és atlétikának egyszerre biztosítani edzési lehetőséget. De meg kell oldani! Hiszen az sem utolsó szempont, hogy sem az edzést vezető szakember, sem maga az atléta nem tud teljes figyelemmel a mozgásra vigyázni, ha állandóan a lehetőségeket, a veszélymentességet kell ellenőriznie. Hozzanak a sportkörök is megfelelő intézkedéseket, ellenőrizzék annak legszigorubb végrehajtását, mert az esetleges szerencsétlenségért ők is felelősséggel tartoznak.

A területileg illetékes versenybíró bizottságok vizsgálják meg a beosztásra kerülő versenybírákat és csak olyanokat állítsanak e versenyágak levezetésére, akik minden tekintetben megfelelnek a követelményeknek.

Nincs elég versenybíró, nehéz az utánpótlás beszerzése. És mégis meg kell oldani. A Budapesten közelmúltban lezajlott versenybírói képességvizsgálat fényt derített egyes versenybírák alkalmasságára, beosztási lehetőségeire. A gyors beidegzésű, jó reakcióképességű fiatalok megfelelő figyelemösszpontosítás mellett kiválóan elláthatják e nehéz feladatot, míg az idősebbek könnyebb és veszélytelenebb beosztást kaphatnak.

Felelősség terheli az edzőket, szakosztályvezetőket is. Minden kezdő atlétát azonnal ki kell oktatni a pályán való helyes viselkedésre, a pályán tartózkodás szabályaira. Különösen nagy súlyt kell helyezni a kezdő dobóatléták nevelésére és az övrendszabályok ismertetésére. Sokszor láthattuk, hogy meggondolatlanul repül ki kezükből a szer, nem néznek körül, nem elég figyelmesek. Nehéz az edző szerepe, de a neveléshez a fegyelmezés is hozzátartozik. Tanítványaikat már kezdetben is szoktassák hozzá, hogy betartsák a pályarendet és az előírt szabályokat.

Ha pedig mindezen túl mégis történik baleset, maga a balesetet előidéző is legyen felelős!

Kövessünk el mindent, hogy szép, nemzetközi sikereket elért dobóatlétikánk továbbfejlődjék, de legyünk körültekintők, óvatosak és elővigyázatosak.

Gondoljunk mindig arra; "legfőbb érték az ember"!

Farkas Pál

Kolehmainenről Bolotnyikovig

/Portyázás a hosszútávfutás történetében/

Számok, száraz számok, és mennyi esemény van mögöttük! Az atlétika történetének egy időszakát alkotják. Az emberi teljesítmény feltartóztathatatlan haladásáról értesítenek.

A listában megtaláljuk e sportágnak ma már elfelejtett nagyjait. Hosszu az út a Jean Bouin 30:58.8-ától a szovjet olimpiai győztes Bolotnyikov nagyszerű 28:18.2-éig. Ötvenegy év van a kettő között, s ez idő alatt az egykor felülmúlhatatlan finneket a svédek, majd később a szocialista országok futói váltották fel. A hosszútávfutás története gazdag teljesítményekben és nagy atlétákban. Ma a 10.000 méteren elért 28:18.2-es eredmény a listán mint csúcsteljesítmény szerepel és bármennyire elképesztően hangzik, egy napon, talán nem is sokára, ezt is törölni kell, mint elődeit. Mert a fejlődés nem ismer megállást, sem határt.

De hát kit is tekintsünk nagy atlétának?

Mindenkit megillet a dicsőség és a sportvilág köszönete, aki teljesítményével előkészítette az utat a mai eredményekhez.

Ha az olimpiai versenyeknél és Európa-bajnokságoknál mértékként állítjuk fel az eredményt, akkor a világcsúcsok hosszú sorából nem sok marad.

Megkezdődik a finnek győzelmi sorozata

Hannes Kolehmainen volt a hosszútávfutásban az első bálvány. A Nemzetközi Atlétikai Szövetségnek a világcsúcs-lista vezetésére vonatkozó 1913. évi határozata értelmében, ő tartotta az első világcsúcsot. Az előző évi olimpiai játékok alkalmával felülmúlhatatlan volt. Három arany, egy ezüst érem és 5000 méteren a francia Jean Bouin-nal folytatott lelkesítő küzdelme, amelyben az utolsó kört 58 másodperc alatt futotta, a finn nép körében a hosszútávfutás iránti óriási lelkesedést váltott ki. Mindenütt sportklubok alakultak, ahol fiatal futók találkozhattak. A finn erdők távolsága és a finnek kemény, nélkülözéshez szokott élete jó feltételeket adott. Ugrás-szerűen emelkedtek a teljesítmények. Amikor a világ sportoló ifjúsága az első világháború után az olimpiai játékok megünneplésére, Antwerpenben találkozott, a többi nemzetnek nehéz volt a finnek veze-

tő-szerepét vitássá tenni. Az elpusztíthatatlan Hannes Kolehmainen még maratoni aranyérmet is szerzett, de mégis tulságározta őt utódjának, Paavo Nurminak friss dicsősége. Nurmi is 3 arany és 1 ezüst érmet nyert és segített tovább emelni hazája dicsőségét.

Nurmi, Nurmi...

A finn távfutók tudása állandóan gyarapodott. Európa minden nagy versenyén győztek, díjakat szereztek és közönséggel töltötték meg a rendezők stadionjait. De a nagy "kassza-mágnes" Nurmi volt. Ahol neve a plakátokra került, ott 10.000-ket vonzott a lelátókra. Győzött-győzött és összesen 17 világcsucst állított fel. Felejtethetetlen az a futása, amelyet a párizsi olimpiai játékok alkalmával a "colombes-i napcsatában" nyújtott. A hallgatók egy órában belül megnyerte az 1500-as és az 5000 méteres futamot, győzött a 10 kilométeres terepfutásban is, ahol 40 induló közül 15 ért célba a 36-37 fokok hőségben. És ott, ahol a versenyzők futottak, nem volt árnyék. Ebben a hatalmas hőségben Nurmi pályafutásának legnagyobb győzelmét vívta ki.

1928-ban a férfiak olimpiai programját a mai rendszerre állították át. Elmaradt a csapat és terepfutás. Ezzel kevesebb lett ugyan az aranyérmek száma, de a finnek főlénye még mindig nyomasztó volt. Egyedül Nurmi 9 arany és 3 ezüst érmet szerzett Finnországnak. De még hiányzott a koronája, a maratoni futás győzelme. Ezt a győzelmet a Los Angeles-i olimpiai játékok során akarta megünnepelni. Erre azonban már nem került sor. Dr. Karl Ritter halt - ma a nyugatnémet olimpiai bizottság tiszteletbeli elnöke -, mint az akkori német olimpiai bizottság elnöke, a nemzetközi olimpiai bizottság előtt megtámadta Nurmi amatőrségét, s a bizottság Nurmit profivá nyilvánította.

Los Angelesben hatolt be ismét először egy középeurópai a finn hosszútávfutók közé. Janus Kusocinski, később a fasiszták által meggyilkolt lengyel csucstartó győzött 10.000 méteren a finn Iso-Holló és Viltanen ellen. Maratoni futásban sem finn győzött, hanem az argentin Zabala. Megtört a varázs.

Amikor a háború tombolt

Az 1936. évi berlini olimpiai játékok után, amelyeken Salminen, Höckert és Iso-Hollo révén még egyszer győzelmet arattak a finnek, csend lett a sportpályákon. A hitleri Németország által kezdeményezett háború sötét felhői elborították Európát és a sportolók - akik addig sportbabérokért küzdöttek - egymással szemben feküdtek a lövészárkokban. Csak a háborútól mentes Svédországban fejlődött tovább az atlétika. Az erdők munkás Gunnar Hägg, honfitársával való küzdelemben megdöntötte a finnek világcsucsat. Csak 1942-ben tizszer futott csucst. Az 1500 méteren elért 3:43.0 és az 1 mérföldön 4:01.4-es ideje 12 éven át állt ellent a legjobb mérföldfutók támadásainak. A harmadik 5000 méteres futása alkalmával elsőként lépett át a ma is jónak tartott 14 perces határon. De Hägg továbbra is a középtávnál maradt. A 13:58.2 azt igazolta, hogy megfelelő edzés mellett nagy lehetőségei lettek volna hosszútávon is.

Emil Zat . . . új utakat mutat

A fasisztákat megverték. Emberek milliói, közöttük kiváló sportolók ezrei estek el a háboruban. A fejlődés majdnem minden sportágban megállt. A hosszútávfutók teljesítménye messze elmaradt Hägg és Heino világcsucsaitól.

Ebben az időben tűnt fel Csehszlovákiában egy új csillag, aki néhány év múlva új utat mutatott a hosszútávfutásban és új mértékeket állított fel. A számtalan világversenys hőse: Emil Zatopek. Új edzésmodszereket vezetett be, saját példáján bizonyította, hogy az emberi szervezet hatalmas megterhelést bír, ha azt folyamatosan emeljük. A szakaszos edzésmodszere, melynél a 80 másodperces 400 méteres lassu iramu 200 méterekkel váltakoznak, forradalmasította az edzésrendszert. Zatopek olyan állóképességre tett szert, melynek birtokában magas iramot futva, minden ellenfelét kifárasztotta. A fiatal hosszútávfutók mintaképe lett. 1949 és 1954 között 16 világcsucst ért el. Felejtethetetlen a Helsinki-i XV. nyári olimpiai játékokon elért háromszoros győzelme 5000, 10.000 méteren és maratoni futásban. Az utóbbi volt pályafutásának koronája. Nagy fölényrel győzött a rettegett 42.195 méteres távon. Bebizonyította, hogy a jól edzett atléta ezen a távon is megállhatja helyét, anélkül, hogy erre különlegesen készülne. Alattalan akarateréje és soha nem csökkenő küzdőszelleme segítette sikeres szereplésében.

A Kuc-időszak

Kissé emelt és behajlitott könyökkel, laza és hosszú lépésekkel fut - így ismerték a szőke szovjet tengerészt, Vlagyimir Kucot, aki 1952-ben, Bukarestben, Zatopekkel vívott nagy versenyen tűnt fel. Űstökösként jelent meg Zatopek már akkor megmondta: "Kuc az az ember, aki rekordjaimat meg fogja javítani". Alig egy év telt el és Kuc igazolta e szavakat. A berni Európa-bajnokság alkalmával drámai 5000 méteres futásban legyőzte Zatopeket, megjavította világcsucsat és ezzel a csucsjavítások egész sorát kezdte meg. Európában javultak az eredmények. Chris Chataway, Iharos Sándor és Gordon Pirie váltották egymást a csucslistán. A Melbourne-i olimpiai játékokon Kuc egyedülálló győzelmet aratott. 5000 és 10.000 méteren legyőzte ellenfeleit és két aranyérmet szerzett. Új olimpiai csucst futott, szokatlan éghajlat alatt, puha talajon és gyilkos 10.000 méteres futás után. Egy év múlva Romában 5000 méteren elért világcsucsa volt mérlegének tetőpontja.

Új győzelmek és csucskok

Ugyanebben az évben tűnt fel Pjotr Botolnyikov is, aki résztvevett ugyan már az 1956-os olimpiai játékokon, de mérsékelt teljesítményével helyzetlenül maradt. A legjobb 10.000 méteresek élcsoportjába küzdötte fel magát. A római olimpiai játékok előtt egy évvel 29:03.0-as eredményével még távol van Kuc világcsucsatól. De ez az idő nem volt döntő jelentőségű. A legtöbb hosszútávfutó az 1500 és 3000 méteres távok alapsebességeinek javításán fáradozott. Így érte el Hans Grodotzky 1500 méteren a jó 3:42.2-t és 5000 méteren 13:48.4-es idejét, melyekkel a római olimpiai versenyek

esélyesei közé lépett. Bolotnyikov azonban csak egy távra összpontosított. Hans Grodotzkyval vívott kettős küzdelemben 28:32.2-es olimpiai csuccsal aranyérmet nyert, Grodotzky viszont 28:37.0-es német csúcsával csak harmadik lett. Bolotnyikov ezután világraszóló sorozatot ért el

28:32.4, 13:38.1 és végül a mindent tulhadjó 28:18.8-as világcúscsúcsával. Az Európa-bajnokságokon és az olimpiai játékokon elért győzelmei révén a hosszútávfutás történetében 5 legjobb teljesítmény közül egyedül ő 4-et ért el./x/

PAMELA KILBORN, GÁTFUTÓ VILÁGCSÚCSTARTÓ EDZÉSE

Irta: Henry Schubert /Ausztrália/

Pamela Kilborn 1939. augusztus 12-én született: 157 cm magas, 53 kg súlyu. Tanítónő. Atlétikai pályafutása 1956-ban kezdődött. Legjobb eredményei: 100 y 10.6, 100 m 11.7, 220 y 23.9, 80 gát 10.4 /világcúscsúcs/, 100 m gát 13.5, távolugrás 622, ötpróba 4444 pont. Legnagyobb sikerét a tokiói olimpián érte el, ahol a 80 m gátfutó versenyben bronzérmet szerzett. Az 1962-ben Perthben megrendezett Brit Birodalmi Játékokon 80 m gátfutásban és távolugrásban győzött. Hétszeres ausztrál bajnok s Victoria-állam 21-szeres bajnoka.

Amikor Pamela Kilborn ez év február 6-án Melbourneban megjavította a 80 m gátfutás világcúscsúcsát, ebben a versenyszámban a 181-ik rajtja volt és 57-szer futotta a távot 11 mp-en belül: 13-szor ért el 10.7-et, 16-szor 10.6-ot, 5-ször 10.5-öt és háromszor 10.4-et, az utóbbit két alkalommal hátszéllal.

Pamela első gátfutó versenye - mely 1956-ban volt és azon 14.1-et ért el - valamint legutóbbi világcúscsúcsfutása között kemény és fáradhatatlan munkával, lemondással teli idő áll.

Pamela 1956-ban a melbournei olimpiai játékok hatása alatt döntötte el, hogy a világ legjobb gátfutónői közé fog kerülni; társnőivel mulasztott az iskolából, hogy jelen lehessen a 80 m-es gátfutás döntőjén. Shirley Strickland 10.7 mp-el győzött s amikor Pamela társnőinek bevallotta, hogy egyszer ő is olyan, vagy talán még jobb szeretne lenni, mint Shirley, azok csak mosolyogtak rajta. Eddig ugyanis az volt az általános felfogás, hogy a gátfutónő Fanny Blankers-Koenhoz, vagy Shirley Strickland-hez hasonló termetű legyen. Pamela 157 cm-es "magasságával" az egyik legalacsonyabb gátfutónő.

Sokoldalúsága és a sportággal kapcsolatos veleszületett tehetsége igen kedvező az edzések tervezésénél. A távolugrás, az ötpróba és természetesen a vágta iránti érdeklődése olyan edzésprogram végrehajtását teszi lehetővé, melyet nem csupán a gátfutásra állítunk be; így az edzések nem lehetnek egyhangúak.

Két-három évvel ezelőtt a téli edzések keretében könnyű súlyemelő munkát végzett. Ezzel azonban most teljesen felhagyott és a téli alapozó edzés fő részét szabályos circuit-edzés és terepfutás alkotják.

Az ausztrál tél az európaihoz viszonyítva igen enyhe. Gyakorlatilag egész éven át szabadban lehet edzeni, bár természetesen az eső - és ritkán a hó - használhatatlanná teheti a fűvet gátfutó edzésre.

EDZÉS TOKIÓRA

Ausztráliában a pályaidény akkor kezdődik, amikor Európában már befejeződött. Így a tokiói atlétikai versenyek hete - október második felében - időben csak kb. 2-3 héttel az ausztrál pályaidény kezdete előtt volt, tehát Pamela edzése megközelítőleg a normális gyakorlatot követte. Májustól júniusig terepedzés /parkban, dombon, golfpályán/, augusztusban és szeptemberben terepfutás és pályamunka, októberben pályaedzés és alkalmanként edzés a parkban azzal a különbséggel, hogy az 1964. évi csúcsformát már októberben - s nem úgy, mint különben decemberben - kellett elérnie. Ehhez járult még az ISTAF meghívása a júliusi berlini és kölni versenyekre, mely miatt az edzőmunka némi átállítása vált szükségessé.

ŐSZI EDZÉS 1964. MÁJUSÁTÓL

Az 1963/64-es fázasztó versenyidény után, melynek csúcspontja az 1964. február végén megtartott ausztrál bajnokságok és egyben az olimpiai válogató versenyek voltak, májusban Pamela újra elkezdte az edzéseket.

A napi circuit-edzést otthon végezte, mely a következő 7 gyakorlatból állt:

1. 60 mp: lépőgyakorlatok páros ritmusban 50 cm magas padon,
2. maximális számú fekvőtámasz, általában 24-ig,
3. 40 mp: lábhajlító gyakorlatok bal és jobb lábbal felváltva,
4. 50 mp: magas térdemelés állig bal és jobb lábbal,

5. 50 mp: törzs emelése és leengedése hátonfekvésből, medicinlabdával a kézben, vagy nélküle,

6. 30 mp: szökdelés magas térdemeléssel, páros lábbal,

7. 30 mp: ide-oda futás két, egymástól 7-8 méterre, a földön krétával megjelölt pont között, melyeket felváltva hol a bal, hol a jobb kézzel kellett megérinteni.

Az egyes gyakorlatok között kb. 20 mp szünetet tartott.

Valamennyi csoportban feljegyeztük a végzett gyakorlatok számát. Majd két hét elmúltával a naponta végzett circuit-munka után teljesítenie kellett a megállapított időhatáron belül a lehetséges maximális számú kísérletet /pl. 40-szer le- és felszállás a padról, vagy 20 törzsemelés stb./.

Azután a maximális eredményt valamennyi csoportban megfeleztük. Ezt a "fél" sorozatot szünetek nélkül, háromszor egymásután, mindig ugyanannyi kísérlettel, idő előírása nélkül végezte. Május elejétől a Németországba való indulásig Pamelának összesen 7 hete volt az edzésre. Bár ezidő alatt kevés eső nélküli nap volt, hetenként átlag ötször edzett esténként a tanítás után, vagy a hét végén napközben.

A hét szűzása

Az első öt héten az edzés a következő volt: 2 este 3-5 km iramjáték a melbourni botanikus kertben, ezt követte 20 perc célgimnasztika és intervall munka egy rövid, de me-redek dombon kb. 45 méter távon, melynek elvégzése 10-11 mp-et vett igénybe. Hatszor is-mételt, közben 2-4 perc pihenőt tartott, ezalatt pulzusellenőrzést végzett, hogy a terhe-lést fokozhatja-e, vagy meghosszabbítsa a szüneteket. Befejezésként 2-3 fokozó futás sze-révelt 180 m távon a park egyenetlen, hullámos területén.

Két másik este és vasárnap a melbourni egyetem salakpályáján végzett edzést; az esti adag - a szokásos 3-4 kör bemelegítés és 15 perces gimnasztika után - 180 m-es fokozó fu-tásból, vágtafutásból, 75 %-os erőbeadással végzett 80 m síkfutásból állt. Száraz időben: távolugró edzés és gátazás.

GÁTEDZÉS

A "gát-napon" edzése a következő volt:

1. 4 kör joggolás,
2. 20 perc nyújtó és hajlító gyakorlatok,
3. 2 körben könnyű "futójáték": 100 m joggolás, 100 m fokozó futás 75 %-os teljesít-ményig, 100 m joggolás, 40 m erős vágta, 60 m kifutás, vagy 2 kör intervall vágta, körön-ként 4 gyors 30-40 m-es vágta,
4. 2x80 m-s síkfutás 11 mp alatt,
5. 150 m 21 mp alatt,
6. 4-5 gáton bemelegítés: a lendítő láb a gát mellett /kivül/, az elrugaszkodó láb a gát felett: 6-8-szor,
7. 4x4 gát térdelőrajttal,
8. 2x100 m fokozó futás.

FELKÉSZÜLÉS AZ 1964-ES EURÓPAI VERSENYEKRE

Az elutazás előtti két hét alatt elmaradt a terepedzés és Pamela hetente négyszer edzett salakpályán. Az utolsó 8 edzésnap alatt másodnaponként négyszer futotta a teljes gáttávot 11.4 mp alatt, közben 2 perces joggolást végzett. Az utolsó héten sajnos megfá-zott, magas lázzal ágyban feküdt, ezért elutazását egy héttel el kellett halasztani.

Eredménytelen túra

Négy hét alatt Pamela 5 gátversenyben vett részt, sajnos kevés eredménnyel: 11,2, 11,6, 11,2, 11,0 és 10,9 mp-es időt futott.

Pamela 1964. július 26-án tért vissza Melbourneba és augusztus 4-én megkezdte az olimpiai felkészülés következő részét. Hat hete volt még szeptember közepéig - a sidney-i olimpiai táborba való utazásig - az utolsó felkészülési szakasz végrehajtásáig. E 6 hét alatt az időjárás többnyire valamivel barátságosabb volt, a szövetség néhány hivatalos versenyt is rendezett.

Feljegyzések az edzésről:

- VIII. 4: Edzés a parkban és a dombon,
- " 5: Bemelegítés, gimnasztika után 2 kör intervall-vágta, 3x150 m, fokozó futások, 2x100 m 14 mp alatt, 2x220 m 29 mp alatt.
 - " 8: Edzés a parkban,
 - " 9: 3x80 m síkfutás, 6x1 gát térdelőrajtból, 3x3 gát, 2x4 gát, távolugró munka,
 - " 11: 3x150 m fokozó futás, 6 rajtból kifutás 40 m-ig, 2x80 m 11 mp alatt, 8x6 gát /lendítőláb kívül/, súlylökés,
 - " 12: 2 kör intervall-vágta, 3 kanyarfutás 3/4 erővel, távolugró edzés, 3x80 m gátfutás 11.6, 11.4 és 11.2 mp alatt, közben 4 perc pihenő,
 - " 13: Edzés a parkban, futás a dombon.
 - " 16: 2 kör könnyű iramjáték, 6x1 gát térdelőrajtból, 6x80 m gát: 11.2, 11.8, 11.5, 11.1, és 10.9 mp alatt.
 - " 17: 300 m fokozó futás, 300 m 44 mp alatt, távolugrás, 2x150 22 mp alatt, súlylökés,
 - " 18: Edzés a parkban /az idő alkalmatlan volt pályaedzésre/.
 - " 19: Edzés a parkban /az idő alkalmatlan volt pályaedzésre/.
 - " 23: 2 kör intervall-vágta, rajtok, 6x80 m gát 11.5, 11.6, 11.1, 11.3, 11.3, és 11.5 mp alatt,
 - " 24: Edzés a parkban.
 - " 25: Edzés a tengerparton, felváltva a puha és kemény homokon, közvetlenül a tenger mellett.
 - " 27: Tempófutások 150 m-en, lendületesen, távolugró edzés /nekifutás gyakorlása stb./ súlylökés.
 - " 29: 2x60 yard 7 mp, 100 yard 11.2, 2 könnyű 80 m gátfutás 11.6 mp alatt.
- IX. 1: Edzés a parkban és dombon.
- " 2: Gáttechnikai edzés: fő szempont az első gátra való ráfutási idő javítása, ezután gát bemelegítő munka 6 gáton, lendítőláb a gát mellett.
 - " 3: "rövid"-nap: 12x35 m repülőrajttal, 3x80 m síkfutás, távolugrás /leérkezés gyakorlása/,
 - " 5: Gáttechnikai edzés, fő feladat a gátközi futás gyorsítása.
 - " 6: Edzés a parton.
 - " 8: 2 kör intervall-vágta, 3x100 m 15 mp, 6 térdelőrajtból kifutás 35 m-ig, 150 m 21 mp, 300 m 42 mp alatt.
 - " 9: 3x60 yard 7 mp, 3x05 yard gát /5 gáttal/ 9 mp, 2x80 m gát 11.2 és 11.3 mp, távolugrás,
 - " 11: Edzés a parkban /esős idő/.
 - " 13: 30 perces futóedzés közepes távokon /60-120 m/, 6 rajt 2 gáttal, 4x80 m gát 11.2, 11.0 és 10.9 mp eredménnyel,
 - " 14: Könnyű futóedzés a parkban.
 - " 15: Könnyű futóedzés a parkban.
 - " 16: Utazás a sidney-i felkészítő olimpiai táborba.

Pamela Kilborn egyedül képviselte Ausztráliát a 80 m gátfutásban, a többi ausztrál gátfutónő felkészülésének korábbi szakaszában tartott. Ezért egész télen át csak a szintén tanítványom, a 15 éves ausztrál ifjúsági bajnoknő Pamela Sinclair volt edzőpartnere. Sinclair eddigi legjobb eredménye 11.2 mp volt. Sohasem készítette Kilbornt túl nagy erőbeadásra. Szerencsére vágtaedzésben értékes edzőtársra talált egy másik tanítványom, Judy Amore személyében, aki az ausztrál olimpiai csapatban Victoria állam másik képviselője volt.

Az edzőtábornak volt egy új, bármilyen időjárási viszonyok között is használható "grasstex"-futópályája, azonban nem tartottuk célszerűnek, hogy röviddel az olimpia előtt túl sokat használjuk. A tokiói utazás előtt 2 teljes héten át főleg erőnléti munkát végeztünk. A Tokióra szükséges keménység megszerzésére 4 ellenőrző versenyt rendeztünk: egyet füves pályán, kettőt salakon és egyet a "grasstex" pályán. A négy versenyen Pamela a következő eredményeket érte el: füves pályán Newcastle-ben 10.6 mp, salakpályán Sidney-ben hátszállal 10.4 mp. Megállapíthattuk, hogy az olimpiára való helyes felkészülés módját megtaláltuk. Ezt a tényt Pamela tokiói eredményei is igazolják: az előfutamban 10.7-et, a középfutamban 10.6-ot, a döntőben pedig hétszállal 10.5 mp-et futott. Osakában valóban is elérte a 10.5 mp-et.

E sorok írása idején kezdi meg Pamela a felkészülést az 1965/66-os évadra: májusban és júniusban hetenként három alkalommal végez szabadtéri futóedzést. Bizunk abban, hogy az elkövetkezendő idényben a 80 m gátfutás világcsúcsát 10.3 mp-re szorítja le.

/Megjelent a Leichtathletik 1965. IV. számában. Fordította Farkas Pálné./

~~~~~

## A legfiatalabb utánpótlás nyári foglalkoztatása

Mozgalmas hónap volt a május és június: az iskolai négytusa /mellette végre súlylökés, fiuknak 600 méteres síkfutás, 4x100 m-es váltó/, valamint a nagyszerű Uttörő Olimpia versenysorozata biztosított versenyzési lehetőséget a legfiatalabb utánpótlás részére.

A munka utáni jól megérdemelt nyári pihenő következik. Joggal merül fel a kérdés: mit csinéljanak az általános iskolás koru fiatalok a nyári szünet alatt, hiszen sokszor az ifjúsági és felnőtt sportolóink is "lazítanak"... Gyakorlati tapasztalataink szerint a legfiatalabbaknak nyáron is biztosítani kell a rendszeres foglalkoztatást, bár vitathatatlanul könnyítésre van szükség, de ez a könnyítés nem jelenthet e koruk számára sem teljes semmittevést. A korszerű felkészítési rendszernek megfelelően kell irányítani a nyáron is edzőmunkájukat, de feltétlenül több legyen a játékos elem.

Mielőtt a nyári hónapok munkájára vonatkozó edzésfeladatokról szólnánk, ezuttal a távolugrás és súlylökés anyagával foglalkozunk.

### Távolugrás:

Guggoló technika tanítása, különös tekintettel a helyes felugrásra, a talajérés késleltetésére.

Rohantávolság kimérése tapasztalati uton.

Speciális gyakorlatok szer nélkül és szerekekkel, az ugróügyesség, az ugróerő és állóképesség növelése. /Általánosan ismert, minden iskolában tanítják./

### Súlylökés:

Helyből és előzetes láblendítéssel, tekintettel a háttal felállásos technikára; a mozgás csiszolása 3-4 kg-s golyóval, csak 13-14 évesek számára.

Dobóerő fejlesztése speciális gyakorlatokkal.

Hogyan tanítsunk?

Először a golyó fogását kell megismertetnünk. A kissé nyitott ujjakkal tartott ügyesebbik kezük mutató-, középső- és gyűrűs ujjak tövére helyezték a 3-4 kg-s golyót. Az így megfogott golyót támasszák a nyakukhoz úgy, hogy a golyót tartó kar könyöke a testtől elemelve rézsutosan lefelé mutasson.

Rávezető gyakorlatok:

1. Harántterpeszállás: a tanult módon helyezték el a nyakuknál a golyót. Emeljék bal karukat rézsutosan magastartásba. Törzsüket csavarják kissé jobbra és testsúlyuk is inkább a jobb lábón legyen. A törzs balra előre fordítása révén lökjük a súlygolyót lapos ívben előre. A bal kéz mintegy utánanyul a golyónak.

2. Álljanak terpeszállásba baloldallal a dobás irányába. A golyót és a bal kart az előző módon tartsák. Fordítsák törzsüket jobbra annyira, hogy a dobás irányának félig hátul legyenek. Testsúly a kissé erősebben hajlított jobb lábón van, de a bal láb is hajlított kis mértékben. Döntsék törzsüket a jobb láb fölé. Ebből a helyzetből a jobb láb dobásirányba fordításával és a közben történő nyújtásával lökjük a golyót az előbbinél kissé magasabb ívben.



3. Helyből sulylökés a dobásiránynak háttal való felállásból. Álljanak terpeszállásban, a bal váll a dobás irányába nézzen. Bal lábukat kissé húzzák hátra /10-12 cm-rel/. A jobb lábat közepesen, a balt mérsékelten hajlitsák be, törzsüket majdnem háttal a dobás irányába fordítva, forduljanak jobbra. Döntsék törzsüket rézsutos helyzetig a jobb láb fölé. Ebből a helyzetből a bal kar felfelé balra irányuló, a jobb láb forgató és mindkét láb emelő /kinyúló/ mozgásával indítva lendítsék, fordítsák törzsüket előre és lökjék ki a golyót felfelé magasabb ívben.

4. Az előbbi helyzet felvételét és kilökését úgy is gyakoroltassuk, hogy előtte a bal lábukat a dobás irányába lendítsék, mert ezzel elősegítik a lendületszerzéssel történő sulylökés elsajátítását a későbbiek folyamán.

#### A nyári időszak edzésmunkája

##### 11-12 évesek:

Julius hónap:

Bemelegítés: 800 m lassu iramu futás, járás, szkippelés, sarkazás, séta váltakozva.

Gimnasztika: 10 gyakorlat, felfujt labdával dobás.

Repülő: 3x50 m.

Térdelő rajt: 6x30 m versenyszerűen, időre.

Rudtávolugrás: 15-ször.

20 perc szabad foglalkozás /ki mit szeret/.

Játék: 15 perc kézilabda vagy labdarugás.

Augusztus hónap:

Többször ellenőrző versenygés a négytusa versenyszámokból.

Julius hónap:

Bemelegítés: 1000 m lassu iramu futás.

Gimnasztika: 10 nyújtó hatású szabadgyakorlat a gátfutásra való tekintettel.

Repülő: 3x50 m, ügyelni kell a lábak pergetésére és a mozgás szétesettségének megakadályozására.

Gátfutás: 3 gáton 3 lépéses ritmussal a gátak között, ügyelni kell a gát utáni aktív talajfogásra, a folyamatos továbbfutás érdekében, 3-szor.

Rudugrás: szűkített fogással 90-120 cm-re tett léccel 15-ször.

Erősítés: 1. kislabdahajítás /30 dg-s nehezített labdával/ 15-ször. Figyelni kell a helyes ívképzésre.

2. lábfejre akasztott 5 kg-s füles golyóval 2x5-5 térdemelés,

3. kétszálal gumikötéllel a helyből sulylökés mozdulata.

4. 2x6x4-5 kg-s golyóval guggolás és felállás.

Sorverseny tárgyerüléssel 40 méteren háromszor.

Augusztus hó:

Ellenőrző verseny a négytusa versenyszámaiból és 60 m gátfutás, sulylökés helyből, rudugrás.

##### 14 évesek:

Julius hó:

Bemelegítés: 1000 méter lassu iramu futás.

Gimnasztika: 10 nyújtó hatású szabadgyakorlat, különös tekintettel a gátfutásra.

Repülő: 3x70 m, ügyelni kell az előredöntött testtartásra.

Gátfutás: 6x3 gáton, figyelni a rádőlésre.

Távolugrás: rohamtávolugrás lefutása kétszer, ügyelni kell az első lépések azonos hosszúra, a fokozatos gyorsulásra. 6 ugrás közepes rohammal, ügyelni kell a sodródásban való repülésre.

Ugrás teljes rohammal 3x, fontos a gazdaságos talajérés.

Erősítés: 1. hajszalabda dobó verseny 2 kezes felsődobással 10-szer.

2. magasugró lendítőléccel 2x6 lendítés 1 kg-s terheléssel a bokán,

3. 2x6x6 kg-mal guggolás, felugrás.

Augusztus hónap:

Ellenőrző versenyek, mint a 13 éveseknél.

Harsányi László és Novák István



# AZ UNIVERSIADE hírei

A Szervező Bizottság 1965. március 15-én alakult. Tagja Németh Imre, a MASZ elnöke

A sportágak versenyeinek lebonyolításával és az előkészületekkel a létrehozott Technikai Csoport foglalkozik. Ebben a Szövetség főtitkára felelős a sportág területén végzett munkákért. A csoport helyettes vezetője dr. Horváth István.

Az atlétikai versenyeket, 1965. augusztus 25-29 között tartják a Népstadionban. A szövetség elkészítette a verseny időrendi beosztás-tervezetét és észrevételeket tett a már korábban elfogadott szinteredményekre és magasságemelésekre.

A FISU végrehajtó bizottsága május elején tartott budapesti ülésén megtárgyalta a verseny lebonyolításával kapcsolatos technikai és egyéb kérdéseket. Az előterjesztésekkel általában egyetértettek, csak az időrendben és a magasságemelésben végeztek kisebb módosításokat. Az elfogadott időrend a következő:

## I. nap

9.00 gerely női selejtező  
10.00 80 női gát előfutamai  
női magasugró selejtező  
férfi sulylökés selejtező  
10.40 100 m férfi előfutamok  
11.00 férfi gerelyhajítás selejtező



17.00 80 gát középfutamok  
17.10 női magas döntő  
17.20 női gerely döntő  
17.25 100 m ffi középfutamok  
17.50 800 m ffi előfutamok  
18.10 ffi suly döntő  
18.20 100 m női előfutamok  
18.50 400 m ffi előfutamok  
19.30 5000 m előfutamok

17.00 200 m ffi előfutamok  
17.10 ffi diszkosz döntő  
17.15 ffi magas döntő  
17.35 800 m női előfutamok  
17.40 női magas ötpróba  
18.00 400 m ffi döntő  
18.10 női távol döntő  
18.15 200 m női középfutamok  
18.40 gerely férfi tízpróba  
18.50 200 m ffi középfutamok  
19.15 800 m férfi döntő  
19.30 400 m gát középfutamok  
19.50 5000 m döntő  
20.15 1500 m tízpróba

Megjegyzés: ha 5000 méteren 15 résztvevő-nél kevesebb lesz, a döntőt VIII. 25-én 19.30-kor tartjuk.

## II. nap

9.00 100 m ffi tízpróba  
10.00 ffi távolugrás tízpróba  
ffi diszkoszvetés selejtező  
ffi magasugrás selejtező  
11.00 ffi suly tízpróba  
női távol selejtező



13.00 rud selejtező  
17.00 100 m női középfutamok  
17.20 ffi magas tízpróba  
17.25 400 m ffi középfutamok  
17.50 80 m női gát döntő  
18.00 ffi gerely döntő  
18.05 800 m ffi középfutamok  
18.30 100 m női döntő  
18.45 100 m ffi döntő  
19.00 400 m gát előfutamok  
19.25 4x100 m ffi előfutamok  
19.45 400 m ffi tízpróba

## III. nap

9.00 női suly selejtező  
110 gát ffi tízpróba  
9.40 80 gát női ötpróba  
10.00 ffi diszkosz tízpróba  
ffi távol selejtező  
10.30 női suly ötpróba  
11.00 rud tízpróba  
200 m női előfutamok  
11.20 kalapács selejtező

## IV. nap

9.00 hármasugrás selejtező  
10.00 110 m gát előfutamok  
női diszkosz selejtező  
10.30 női távol ötpróba



13.00 rudugrás  
16.00 maratoni futás rajtja  
17.00 női sulylökés döntő  
17.20 400 m gát döntő  
17.30 kalapácsvetés döntő  
17.40 200 m ffi döntő  
18.00 110 m gát középfutamok  
18.20 ffi távol döntő  
18.25 1500 m előfutamok  
maratoni futás beérkezése  
19.00 200 m női döntő  
19.15 200 m női ötpróba  
19.35 4x400 m váltó előfutamok

## V. nap

16.00 110 m gát döntő  
női diszkosz döntő  
16.10 hármasugrás döntő  
16.20 4x100 m női váltó előfutamok  
16.45 800 m női döntő  
17.05 1500 m férfi döntő  
17.25 4x100 m ffi döntő  
17.45 4x100 m női döntő  
18.00 4x400 m döntő



## Az elfogadott selejtező szintek



|                 |               |         |
|-----------------|---------------|---------|
| F é r f i a k : | magasugrás    | 190 cm  |
|                 | távolugrás    | 700 cm  |
|                 | hármassugrás  | 14.50 m |
|                 | rudugrás      | 400 cm  |
|                 | súlylökés     | 15.00 m |
|                 | diszkoszvetés | 46.00 m |
|                 | gerelyhajítás | 65.00 m |
|                 | kalapácsvetés | 50.00 m |



|         |               |         |
|---------|---------------|---------|
| N ő k : | magasugrás    | 145 cm  |
|         | távolugrás    | 525 cm  |
|         | súlylökés     | 11.00 m |
|         | diszkoszvetés | 38.00 m |
|         | gerelyhajítás | 40.00 m |

Ha a selejtező versenyek során az előírt szinteket nem érik el 12-en, a döntő résztvevőinek számát 12-re kell kiegészíteni.

### Magasságemelések

női magasugrásban: 140, 145, 150, 156, 159, továbbiakban 2 cm-ként

férfi magasugrásban: 180, 185, 190, 195, 200, 204, 207, 210, továbbiakban 2 cm-ként

rudugrásban: 400, 410, 420, 430, 440, 450, 460, 470, 480, továbbiakban 5 cm-ként.

Az összetett verseny magasságemelésait a Jury d'Appel állapítja meg.



A MASZ ügyvezető elnöksége kérésére az Universiade Szervező Bizottsága engedélyezte, hogy az Universiade versenyek keretében megrendezhessük az idei maratoni bajnokságot, mely főpróbája lesz a jövő évi Európa-bajnokság hasonló versenyszámának.



A versenybíró bizottság az év elején elkészítette a versenybírák képzésével kapcsolatos tervezetét. Az ügyvezető elnökség megtárgyalta és elfogadta, majd megbízta a bizottságot a képzés lebonyolításával.

Az ügyességi brigádok elméleti képzése - a diósgyőri csoport kivételével - befejeződött. Folyamatban vannak az időmérők, célbírák és indítók képességvizsgálatai. Junius 3-tól 10-ig, a többi brigádok elméleti képzései.

Elkészült a gyakorlati foglalkoztatások tervezete. Ezek alapján a versenybírák a versenyeken későbbi feladatuknak megfelelő beosztásban működnek. A vidékieket két versenyre hívják fel: a junior és a magyar felnőtt bajnokságra.

A Népstadion teljes technikai berendezése csak az Universiade versenyek előtti napokban készül el. Szükségesnek látszik, hogy a Bp. Honvéd augusztus 23-i versenyét főpróbának tekintsük és ott minden versenybíró a neki beosztott működési területen lássa el feladatát.

A versenybíró bizottság elkészítette a 350 versenybíró névsorát, akik az Universiaden és a jövő évi Európa-bajnokságokon működnek közre.

A versenyszervezési bizottság elkészítette a verseny lebonyolításához szükséges felszerelési tárgyak, sportszerek és különböző műszerek igénylését. A megrendelt műszerek július folyamán megérkeznek. Ezek: 2 db szélmérő, 1 benézős távol- és 1 hármassugró mérő, továbbá egy teljes garnitúra gerely-, diszkosz- és kalapácmérő. A Népstadion raktárában vannak már a Berg cégtől érkezett szerek: gátak, rudugró állványok, súlygolyók, diszkoszok, kalapácsok és rajttámlák. Megérkeztek a Held-féle gerelyek. Elkészült a rudugrásnál használható rudugró műanyag-domb is.



A versenyzők ki- és bevezetése, a Népstadion lehetőségeit figyelembe véve, az ügyvezetett "rendőrárkon" keresztül bonyolódik majd le.

Az ünnepélyes eredményhirdetés kérdésében még nem döntöttek véglegesen. Minden eredményhirdetés egységes elvek alapján történik.



Kiváncos egy háromnyelvű utmutató készítése, a verseny rendezésével és lebonyolításával kapcsolatos minden kérdésről. Ezt eljuttatják az egyes csapatok vezetőihez és így minden lényeges kérdésben megkapják a kellő utmutatást.



A nagy versenyekhez hasonlóan, nekünk is ki kell adni a napi versenyprogramot. 16 oldal terjedelműre tervezzük, az első nyolc oldal az állandó jellegű anyagot, a másik 8 pedig az aznapi részletes programot, illetve az előző napi eredményeket tartalmazza. Eből naponta kb. 5000 példányra lenne szükség. Ha ez a terv valamilyen oknál fogva nem oldható meg, akkor egy egyszerűbb formában és mind az öt napra kiadott programot kell 15.000 példányban elkészíttetni.

Edzőpályaként a szálláshelyek figyelembe vételével az alábbi sporttelepek jöhetnek számításba: BEAC, MAFC, TF, Vasas Pasaréti ut, Csepel, Bp. Honvéd, Népstadion edzőpálya és ha Gödöllőn is lakik valaki, akkor az ottani egyetem sporttelepe. Legalább két helyen kell biztosítani dobólehetőséget, ahol előre elkészített időrendi beosztás szerint végezhetnek edzést az atléták. Ugyanez vonatkozik a rudgrásra is.

Addig is, míg a végleges nevezések be nem érkeznek, a versenyszervezési bizottságnak meg kell vizsgálnia a felsorolt és tervezett pályákat, hogy még a közben jelentkező problémákat időben meg lehessen oldani.

## AZ I. OSZT. ATLÉTIKAI CSAPATBAJNOKSÁG I. FORDULÓJÁNAK EREDMÉNYEI

I. forduló, 1965. május 29-30.

Ujpesti Dózsa - Vasas - Baranya  
Pasaréti ut 1965. május 29.

Férfiaik:

100 m:

1. Rábai Gyula U.Dózsa 11.0, 2. Nemesházi Bp.Vasas 11.1, 3. Matis Baranya 11.2,  
4. Hugyi Baranya 11.3, 5. Ringhoffer U.Dózsa 11.4, 6. Sárközi Bp. Vasas 12.8

200 m:

1. Rábai Gyula U.Dózsa 22.5, 2. Nemesházi Bp.Vasas 22.5, 3. Zászló U.Dózsa 22.8,  
4. Vámos Baranya 23.1, 5. Jeszenői Bp. Vasas 23.4, 6. Hugyi Baranya 23.9

400 m:

1. Matcics Géza Baranya 49.4, 2. Nemesházi Bp.Vasas 49.5, 3. Benkő U.Dózsa 49.8,  
4. Rábai U.Dózsa 50.0, 5. Vámos Baranya 50.2, 6. Jeszenői Bp.Vasas 50.8

800 m:

1. Nagy Imre U.Dózsa 1:51.6, 2. Prohászka Baranya 1:53.0, 3. Szekeres Bp.Vasas  
1:54.0, 4. Honti Baranya 1:54.1, 5. Parsch Bp.Vasas 1:55.0, 6. Pamuki U.Dózsa 1:57.4

1500 m:

1. Szekeres Béla Bp.Vasas 3:49.0, 2. Nagy U.Dózsa 3:51.5, 3. Parsch Bp.Vasas 3:54.2,  
4. Pamuki U.Dózsa 3:56.0, 5. Fogarasi Baranya 4:01.4, 6. Solti Baranya 4:13.6

5000 m:

1. Szerényi János Bp. Vasas 14:33.4, 2. Sütő Bp.Vasas 14:54.6, 3. Máté U. Dózsa  
15:14.8, 4. Homoki Baranya 15:42.4, 5. Salpa Baranya 16:27.8, 6. Vadas U.Dózsa 16:47.6

110 m gát:

1. Fluck Miklós Bp.Vasas 15.4, 2. Benkő U.Dózsa 15.7, 3. Titkos U.Dózsa 15.8,  
4. Betlehem Baranya 15.8, 5. Szécsei Baranya 17.0, 6. Farkasinszky Bp.Vasas 17.0

400 m gát:

1. Benkő János U.Dózsa 54.8, 2. Ringhoffer U.Dózsa 56.0, 3. Szécsei Baranya 56.4,  
4. Betlehem Baranya 56.7, 5. Farkasinszky Bp.Vasas 58.4, 6. Lanstiaák Bp. Vasas 64.0

3000 m akadály:

1. Sovák János Bp.Vasas 9:19.4, 2. Máté U.Dózsa 9:23.4, 3. Nagy U.Dózsa 9:30.0,  
4. Homoki Baranya 9:49.0, 5. Schirilla Bp. Vasas 10:21.2

10 km gyaloglás:

1. Balajcza Tibor U.Dózsa 45:44.8, 2. Ordasi U.Dózsa 48:45.4, 3. Sorger Bp. Vasas  
50:35.0, 4. Ferber Bp. Vasas 56:57.6, 5. März Baranya 57:54.8

4x100 váltó:

|                                                    |      |
|----------------------------------------------------|------|
| 1. Bp.Vasas /Jeszenői, Ivanov, Nemesházi, Fluck/   | 42.9 |
| 2. U.Dózsa A/ Zászló, Ringhoffer, Manitics, Rábai/ | 43.1 |
| 3. Baranya /Hugyi, Lelkes, Betlehem, Matis/        | 43.5 |
| 4. U.Dózsa B/ Benkő, Titkos, Czapalai, Horvátn     | 46.4 |



#### 4x400 váltó:

- |                                                     |        |
|-----------------------------------------------------|--------|
| 1. Baranya /Matis, Vámos, Kiss, Dr.Révész/          | 3:23.0 |
| 2. U.Dózsa /Benkő, Ringhoffer, Nagy, Nagy K./       | 3:25.2 |
| 3. Bp.Vasas /Nemesházi, Jeszenői, Ivanov, Szekeres/ | 3:30.7 |

#### Magasugrás:

1. Szekeres Tibor U.Dózsa 197, 2. Erős Bp.Vasas 194, 3. Ivanov Bp. Vasas 188, 4. Dr.Bódosi Baranya 174, 5. Füzesi U.Dózsa 174, 6. Perlaki Baranya 174

#### Távolugrás:

1. Margitics Béla U.Dózsa 742, 2. Ivanov Bp.Vasas 702, 3. Zászló U.Dózsa 698, 4. Lukács Bp.Vasas 662, 5. Dr.Bódosi Baranya 641, 6. Litz Baranya 638

#### Hármasugrás:

1. Ivanov Dragán Bp.Vasas 14.90, 2. Czapalai U.Dózsa 14.47, 3. Füzesi U.Dózsa 14.31, 4. Dr.Bódosi Baranya 13.15, 5. Litz Baranya 13.12, 6. Erős Bp.Vasas 13.01

#### Rudugrás:

1. Horváth János U.Dózsa 420, 2. Perlaki Baranya 400, 3. Lelkes Baranya 360, 4. Kis-marton Bp.Vasas 360, 5. Both U.Dózsa 360, 6. Dr.Egresi Bp.Vasas 320

#### Súlylökés:

1. Katics Kálmán U.Dózsa 14.70, 2. Farkasinszky Bp.Vasas 13.75, 3. Petróczi Bp.Vasas 13.62, 4. Lovász Baranya 13.01, 5. Scheffer Baranya 12.62, 6. Horváth U.Dózsa 11.05

#### Diszkoszvetés:

1. Saskői Alfonz Bp.Vasas 49.30, 2. Kövesdi Ferenc U.Dózsa 49.24, 3. Zsivótzky I.Dózsa 49.06, 4. Lovász Baranya 47.62, 5. Petróczi Bp.Vasas 45.46, 6. Márton Baranya 40.36

#### Gerelyhajítás:

1. Zarubai József U.Dózsa 66.96, 2. Lukács Baranya 65.30, 3. Gál Baranya 64.66, 4. Szakasits Bp.Vasas 63.88, 5. Abaházi U.Dózsa 63.02, 6. Szabados Bp. Vasas 62.44

#### Kalapácsvetés:

1. Zsivótzky Gyula U.Dózsa 68.88, 2. Eckschmidt U.Dózsa 64.14, 3. Lovász Baranya 60.18, 4. Mecseki Bp.Vasas 57.00, 5. Borbély Bp.Vasas 45.84, 6. Hauszmann Baranya 45.14

#### A pontversenyben:

|                      |          |
|----------------------|----------|
| Bp. Vasas - Baranya: | 118 - 92 |
| U. Dózsa - Bp.Vasas: | 116 - 96 |
| U. Dózsa - Baranya:  | 135 - 75 |

#### N ő k :

##### 100 m:

1. Nemesházi Imréné Bp. Vasas 11.8, 2. Held U.Dózsa 12.2, 3. Kulcsár Baranya 12.8, 4. Halasi Baranya 13.0, 5. Rusits Bp. Vasas 13.1

##### 200 m:

1. Nemesházi Imréné Bp.Vasas 24.4, 2. Kispálné U.Dózsa 25.3, 3. Held U.Dózsa 26.0, 4. Kulcsár Baranya 26.4, 5. Hetesi Baranya 27.7, 6. Rusits Bp.Vasas 27.7

##### 400 m:

1. Kulcsár Magda Baranya 59.5, 2. Prohászka Baranya 60.3, 3. Kiss U.Dózsa 60.4, 4. Takács U.Dózsa 61.4, 5. Cseh Bp.Vasas 62.3, 6. Korompai Bp. Vasas 63.1

##### 800 m:

1. Prohászka Magda Baranya 2:20.2, 2. Kiss U.Dózsa 2:20.8, 3. Korompai Bp.Vasas 2:22.0, 4. Cseh Bp.Vasas 2:23.3, 5. Besenyei U.Dózsa 2:29.8, 6. Szabó Baranya 2:34.4

##### 80 m gát:

1. Köves Mária Baranya 12.3, 2. Andor Bp.Vasas 13.0, 3. Németh U.Dózsa 13.1, 4. Radó Bp.Vasas 13.3, 5. Takács U.Dózsa 13.4, 6. Dr.Tóth Baranya 13.8

#### 4x100 váltó:

- |                                                |      |
|------------------------------------------------|------|
| 1. Dózsa /A/ /Held, Kispálné, Orbán, Held Zs./ | 48.7 |
| 2. Bp. Vasas /Irányosi, Turi, Rusits, Markó/   | 50.1 |
| 3. Baranya /Hetessi, Kulcsár, Köves, Jandala/  | 50.8 |
| 4. U.Dózsa B/ /Takács, Németh, Baranyai, Kiss/ | 54.5 |

#### Magasugrás:

1. Andor Emőke Bp.Vasas 155, 2. Czapalainé 152, 3-4. Tóth Baranya és Hetesi Baranya 144, 5. Radó Bp.Vasas 140, 6. Held Zs. U.Dózsa 130



### Távolugrás:

1. Kispál Jánosné U.Dózsa 571, 2. Köves Baranya 542, 3. Nemesháziné Bp. Vasas 532, 4. Rusits Bp.Vasas 504, 5. Held U.Dózsa 504, 6. Jandala Baranya 475

### Súlylökés:

1. Dr.Kleiber Ferencné U.Dózsa 15.16, 2. Dr.Mikuss U.Dózsa 15.00, 3. Dr.Tóth Baranya 12.07, 4. Brichta Bp.Vasas 11.43, 5. Rudasné Bp.Vasas 10.84, 6. Lukácsné Baranya 998

### Diszkoszvetés:

1. Stugner Judit U.Dózsa 55.32, 2. Dr.Kleiberné U.Dózsa 54.58, 3. Andokné Bp. Vasas 42.40, 4. Dr.Tóth Baranya 41.48, 5. Mecseki Bp.Vasas 37,92, 6. Nikolausz Baranya 37.54

### Gerelyhajítás:

1. Rudas Ferencné Bp.Vasas 52.66, 2. Lukácsné Baranya 44.06, 3. Brichta Bp.Vasas 41.94, 4. Hatványi U.Dózsa 40.82, Dr.Kleiberné U.Dózsa 39.12, 6. Dr.Tóth Baranya 38.58

### Pontversenyben:

Bp.Vasas - Baranya: 60 - 57  
U. Dózsa - Bp.Vasas: 60 - 56  
U. Dózsa - Baranya: 65 - 51

~~~~~

BEAC-MAFC-Bp.Spartacus férfi

és BEAC-MAFC-TFSE női versenye. MAFC sporttelep

F é r f i s z á m o k

100 m: 1. Rozsnyai Huba MAFC 10.7, 2. Spánik BEAC 11.0, 3. Petrovics BEAC 11.1, 4. Népessy MAFC 11.4, 5. Tóth Spartacus 11.5, 6. Pomázi Spartacus 11.9

200 m: 1. Rozsnyai Huba MAFC 21.6, 2. Révész BEAC 22.3, 3. Spánik BEAC 22.4, 4. Népessy MAFC 22.8, 5. Tóth Spartacus 22.9, 6. Fodor Spartacus 24.3

400 m: Révész Péter BEAC 49.8, 2. Vértessy BEAC 50.4, 3. Gál MAFC 51.0, 4. Déri Spartacus 51.3, 5. Farkas MAFC 52.4, 6. Fodor Spartacus 53.9

800 m: 1. Semberi István BEAC 1:57.5, 2. Farkas MAFC 1:58.4, 3. Pintér Spartacus 1:59.1, 4. Jülich Spartacus 1:59.2, 5. Csury MAFC 2:00.7, 6. Szabó BEAC 2:06.0

1500 m: 1. Simon Dénes Spartacus 3:59.2, 2. Pintér Spartacus 3:59.6, 3. Perneki MAFC 4:02.6, 4. Tóth MAFC 4:04.2, 5. Semberi BEAC 4:10.8, 6. Tarjáni BEAC 4:20.0

5000 m: 1. Simon Dénes Spartacus 14:55.0, 2. Pintér Spartacus 14:55.0, 3. Perneki MAFC 15:06.0, 4. Tóth MAFC 15:08.2, 5. Szántai BEAC 16:17.8, 6. Tarjáni BEAC 16:50.8

110 m gát: 1. Vértessy Miklós BEAC 15.7, 2. Mélykúti Spartacus 15.7, 3. Demeter BEAC 16.3, 4. Nagy-Kardos Spartacus 16.7, 5. Zimonyi MAFC 17.0, 6. Tóth MAFC 20.0

400 m gát: 1. Déry Ervin Spartacus 56.4, 2. Kósa BEAC 56.4, 3. Balaton BEAC 56.6, 4. Mélykúti Spartacus 56.9, 5. Gál MAFC 57.5, 6. Zimonyi MAFC 61.5

3000 m akadály: 1. Simon Dénes Spartacus 9:30.8, 2. Csury MAFC 9:44.0, 3. Kun Spartacus 9:46.9, 4. Szántai BEAC 10:01.2, 5. Bankós MAFC 10:19.4, 6. Bozán BEAC 10:52.0

10 km gyaloglás: Tesch Ferenc Spartacus 50:19.4, 2. Merényi BEAC 56:49.4, 3. Schneider Spartacus 57:41.4, 4. Bonyhádi MAFC 59:01.8, 5. Bozán BEAC 62:35.8, 6. Csépe MAFC 64:58.8

4x100 m váltó:

1. BEAC /Petrovics, Balaton, Spánik, Révész/	42.7
2. MAFC /Rozsnyai, Népessy, Tóth, Vértessy/	43.0
3. Bp.Spartacus /Pomázi, Tóth, Mélykúti, Fodor/	45.0

4x400 m váltó:

1. BEAC /Petrovics, Kósa, Vértessy, Révész/	3:21.2
2. MAFC /Tóth, Népessy, Farkas, Gál/	3:22.4
3. Bp.Spartacus /Mélykúti, Tóth, Jülich, Déri/	3:24.6

Magasugrás: 1. Krasovecz Ferenc BEAC 195, 2. Erki BEAC 191, 3. Pataki Spartacus 183, 4. Szódi MAFC 180, 5. Horváth MAFC 175, 6. Rádi Spartacus 170

Távolugrás: 1. Sylvester Ádám MAFC 717, 2. Rádi Spartacus 704, 3. Kalló BEAC 692, 4. Ladányi MAFC 687, 5. Spánik BEAC 667, 6. Jőboru Spartacus 667 /Hátszél!/

Rudugrás: 1. Horváth Tamás Spartacus 400, 2. Tamás Spartacus 400, 3. Somogyi MAFC 360, 4. Andor BEAC 340, 5. Somogyi A. MAFC 280

Hármasugrás: 1. Kovács László BEAC 14.52, 2. Levelesi MAFC 14.28, 3. Gáspár MAFC 13.33, 4. Jőboru Spartacus 13.30, 5. Visnyei BEAC 12.22, 6. Tóth Spartacus 11.60

- Súlylökés: 1. Nagy György BEAC 14.84, 2. Hajtó MAFC 14:08, 3. Kocsis MAFC 13.93, 4. Petővári Spartacus 13.78, 5. Börcsök BEAC 12.88, 6. Fehér Spartacus 12.13
- Diszkoszvetés: 1. Sólyom Rudolf MAFC 47.96, 2. Murányi MAFC 46.80, 3. Harmath BEAC 42.84, 4. Varga Spartacus 42.26, 5. Mészáros Spartacus 42.14, 6. Erki BEAC 38.50
- Gerelyhajítás: 1. Kaposvári Zoltán MAFC 67.22, 2. Petővári Spartacus 66.14, 3. Börcsök BEAC 61.10, 4. Dr. Pataki BEAC 58.92, 5. Szabó Spartacus 57.90, 6. Fodor MAFC 56.46
- Kalapácsvetés: 1. Varga Sándor Spartacus 55.89, 2. Mészáros Spartacus 53.88, 3. Fejes BEAC 51.37, 4. Kelen MAFC 48.30, 5. Balogh BEAC 45.70, 6. Apatini MAFC 43.50

A pontverseny eredménye

	BEAC-Spartac.	BEAC-MAFC	Spartac.- MAFC
100	8:3	5:6	3:8
200	8:3	5:6	3:8
400	8:3	8:3	4:7
800	6:5	6:5	5:6
1500	3:8	3:8	8:3
5000	3:8	3:8	8:3
110 gát	7:4	8:3	8:3
400 gát	5:6	8:3	8:3
3000 akadály	3:8	4:7	7:4
4x100	5:2	5:2	2:5
4x400	5:2	5:2	2:5
10 km gyaloglás	4:7	7:4	8:3
Magas	8:3	8:3	6:5
Távol	5:6	5:7	4:7
Rúd	2:8	3:7	8:3
Hármas	7:4	6:5	3:8
Súly	7:4	6:5	3:8
Diszkosz	6:5	3:8	3:8
Gerely	5:6	5:6	5:6
Kalapács	3:8	7:4	8:3
	108:103	109:102	106:106

Női számok

- 100 m: 1. Buskó Irén TFSE 12.8, 2. Domonkos MAFC 13.2, 3. Boldizsár TFSE 13.3, 4. Székely MAFC 13.5, 5. Tyetyák BEAC 13.6, 6. Füle BEAC 13.7
- 200 m: 1. Buskó Irén TFSE 25.9, 2. Domonkos MAFC 26.7, 3. Gulyás BEAC 26.9, 4. Oó TFSE 27.0, 5. Füle BEAC 27.1, 6. Tholt MAFC 27.8
- 400 m: 1. Nagy Zsuzsa BEAC 58.2, 2. Gulyás BEAC 59.4, 3. Oó TFSE 62.8, 4. Papp TFSE 62.9, 5. Ferenczi MAFC 76.2
- 800 m: 1. Nagy Zsuzsa BEAC 2:14.8, 2. Kiss MAFC 2:30.6, 3. Bányai TFSE 2:32.8, 4. Heimann BEAC 2:32.8, 5. Ferenczi MAFC 2:54.0
- 80 m gát: 1. Székely Zsófia MAFC 12.4, 2. Papp TFSE 12.5, 3. Gulyás BEAC 12.6, 4. Gulyás MAFC 12.8, 5. Korompai TFSE 13.8, 6. Szabó BEAC 16.0
- 4x100 m váltó: 1. TFSE /Oó, Buskó, Boldizsár, Papp/ 50.9 mp
2. BEAC /Nagy, Füle, Gulyás, Tyetyák/ 51.4 "
- Magasugrás: 1. Steitz Anna TFSE 164, 2. Bálint BEAC 162, 3. Gulyás MAFC 158, 4. Szilas TFSE 154., 5. Zuba BEAC 154, 6. Arany MAFC 145
- Távolugrás: 1. Gulyás Ágota MAFC 578, 2. Petro BEAC 557, 3. Boldizsár TFSE 535, 4. Szabó BEAC 513, 5. Oó MAFC 487, 6. Korompai TFSE 475

Súlylökés: 1. Oó Erzsébet MAFC 12.47, 2. Németh TFSE 12.34, 3. Kétszeri BEAC 11.62, 4. Petro BEAC 11.36, 5. Székely MAFC 10.11, 6. Korompai TFSE 7.90

Diszkoszvetés: 1. Kóta Margit TFSE 46.44, 2. Plicher BEAC 42.88, 3. Németh TFSE 41.96, 4. Kétszeri BEAC 37.32, 5. Oó MAFC 35.76, 6. Kondor MAFC 22.28

Gerelyhajítás: 1. Radnai Ágnes TFSE 49.38, 2. Dusnoki TFSE 43.66, 3. Stolmár BEAC 38.84, 4. Ecsődi BEAC 37.30, 5. Bárány MAFC 33.30, 6. Kondor MAFC 29.63

A pályaverseny eredménye

	TFSE-MAFC	TFSE-BEAC	BEAC-MAFC
100	7:4	8:3	3:8
200	7:4	7:4	5:6
400	8:2	3:8	8:2
800	3:7	3:7	7:4
80 gát	4:7	7:4	4:7
Magas	7:4	7:4	7:4
Távol	5:6	4:7	5:6
Súly	4:7	6:5	5:6
Diszkosz	8:3	7:4	8:3
Gerely	8:3	8:3	8:3
4x100	5:0	5:2	5:0
	66:47	65:51	65:49

Bp.Honvéd-Debrecen-Borsod férfi és

Bp.Honvéd-Borsod-Szolnok női versenye

Diósgyőri stadion

F é r f i s z á m o k

100 m: 1. Gyulai István Honvéd 10.9, 2. Csutorás Honvéd 10.9, 3. Molnár Borsod 11.2, 4. Bánhidi Borsod 11.3, 5. Giczei Debrecen 11.3, 6. Vargyas Debrecen 11.4

200 m: 1. Gyulai István Honvéd 21.5, 2. Vargyas Debrecen 23.0, 3. Kocsondi Debrecen 23.2, 4. Kemény Borsod 23.3, 5. Bánhidi Borsod 23.4, 6. Hámori Honvéd 23.7

400 m: 1. Gyulai István Honvéd 47.7, 2. Kocsondi Debrecen 50.4, 3. Rábold Debrecen 50.8, 4. Kövér Honvéd 51.2, 5. Kemény Borsod 52.0, 6. Pásztor Borsod 52.6

800 m: 1. Aradi János Debrecen 1:52.2, 2. Stoll Borsod 1:52.8, 3. Kapás Honvéd 1:54.6, 4. Bartik Honvéd 1:55.2, 5. Rábold Debrecen 1:56.2, 6. Hegedüs Borsod 1:56.6

1500 m: 1. Kiss István Honvéd 3:49.2, 2. Stoll Borsod 3:55.0, 3. Nagy Debrecen 3:55.1, 4. Aradi Debrecen 3:56.0 /megyei ifjúsági csucs/, 5. Bartik Honvéd 3:56.2, 6. Puskás Borsod 4:24.2

5000 m: 1. Fazekas Miklós Borsod 14:28.0, 2. Tóth Borsod 14:36.6, 3. Spodnyi Honvéd 14:54.6, 4. Tánzos Honvéd 15:11.0, 5. Nagy Debrecen 17:19.4, 6. Göri Debrecen 18:34.6

3000 m akadály:

1. Fazekas Miklós Borsod 9:01.4, 2. Joni Honvéd 9:16.2, 3. Tóth Borsod 9:24.0, 4. Grébel Honvéd 9:52.8, 5. Perjés Debrecen 12:10.7, 6. Szabó Debrecen 13:06.4

110 gát: 1. Tóth Kálmán Honvéd 16.0, 2. Berzi Borsod 16.0, 3. Topor Borsod 16.2, 4. Gönczi Debrecen 16.7, 5. Baran Honvéd 16.9, 6. Szabó Debrecen 17.5

400 gát: 1. Gönczi Tibor Debrecen 55.8, 2. Giczei Debrecen 56.0, 3. Baran Honvéd 56.5, 4. Dít Borsod 59.8, 5. Regényi Honvéd 60.9, 6. Kulcsár Borsod 62.2

Magas: 1. Noszály Sándor Honvéd 206, 2. Krasznai Honvéd 190, 3. Papp Borsod 180, 4. Bara Debrecen 180, 5. Szabó Borsod 175, 6. Tatár Debrecen 170

Távol: 1. Kalocsai Henrik Honvéd 725, 2. Hámori Honvéd 705, 3. Tatár Debrecen 663, 4. Hegedüs Borsod 644, 5. Kurunczi Debrecen 637, 6. Bánhidi Borsod 623

Hármas: 1. Cziffra Zoltán Honvéd 15.61, 2. Kalocsai Honvéd 15.60, 3. Kurunczi Debrecen 13.57, 4. Tatár Debrecen 13.38, 5. Hegedüs Borsod 13.32, 6. Sályi Borsod 11.86

Rud: 1-2. Miskei János és Vászolyi József Honvéd 400, 3. Kuknyó Debrecen 320, 4. Szabó Debrecen 300, 5. Tóth Borsod 280, 6. Molnár Borsod 280

<u>Suly:</u>	1. Fejér Géza Honvéd 17.42, 2. Faragó Borsod 16.89 /megyei ifjúsági és felnőtt csucs/ 3. Holub Debrecen 15.45, 4. Skoumal Borsod 13.90, 5. Sárközi Debrecen 13.14, 6. Encsi Honvéd 12.58
<u>Diszkosz:</u>	1. Fejér Géza Honvéd 55.33, 2. Faragó Borsod 54.83, 3. Holub Debrecen 48.81, 4. Kivágó Honvéd 46.53, 5. Sárközi Debrecen 40.53, 6. Palánki Borsod 35.06
<u>Gerely:</u>	1. Szabó Tamás Honvéd 59.92, 2. Kovács Honvéd 68.82, 3. L.Nagy Borsod 55.85, 4. Faragó Borsod 54.35, 5. Szabó Debrecen 52.89, 6. Macsuga Debrecen 50.25
<u>Kalapács:</u>	1. Encsi István Honvéd 57.62, 2. Fejér Honvéd 52.36, 3. Ember Debrecen 49.81, 4. Pető Debrecen 44.28, 5. Szin Borsod 40.08, 6. Urván Borsod 38.33
<u>4x100:</u>	1. Bp. Honvéd /Hámori, Csutorás, Gyulai, Kalocsai/ 42.5 2. Borsod /Bánhidi, Topor, Kemény, Molnár/ 44.7 3. Debrecen /Vargyas, Giczei, Gönczi, Kurucz/ 45.2
<u>4x400:</u>	1. Debrecen /Gönczi, Kocsondi, Vargyas, Giczei/ 3:27.8 2. Borsod /Pásztor, Bánhidi, Kemény, Stoll/ 3:37.0

A Honvéd csapatát szabálytalan váltás miatt törölték.

A pontverseny eredménye

	Honvéd-Borsod	Honvéd-Debrecen	Debrecen-Borsod
100	8:3	8:3	3:8
200	6:5	6:5	8:3
400	8:3	6:5	8:3
800	5:6	5:6	7:4
1500	7:4	6:5	5:6
5000	3:8	8:3	3:8
3000 akadály	4:7	8:3	3:8
110 gát	6:5	7:4	3:8
400 gát	7:4	3:8	8:3
Magas	8:3	8:3	4:7
Távol	8:3	8:3	7:4
Rúd	8:3	8:3	8:3
Hármas	8:3	8:3	8:3
Suly	6:5	6:5	4:7
Diszkosz	7:4	7:4	5:6
Gerely	8:3	8:3	3:8
Kalapács	8:3	8:3	8:3
10 km gyaloglás	7:3	6:5	8:2
4x100	5:2	5:2	2:5
4x400	0:5	0:5	5:2
	127:82	129:81	110:101

N ő i s z á m o k

<u>100 m:</u>	1. Kovács Annamária Honvéd 12.6, 2. Lázár Honvéd 12.7, 3. Kovács Borsod 12.8, 4. Kiss Borsod 13.1, 5. Császi Szolnok 13.1, 6. Ráthy Szolnok 13.6
<u>200 m:</u>	1. Kovács Annamária Honvéd 25.2, 2. Pető Honvéd 26.4, 3. Kovács Borsod 26.4, 4. Császi Szolnok 26.5, 5. Borbás Borsod 26.6, 6. Barta Szolnok 27.8
<u>400 m:</u>	1. Kazi Olga Honvéd 1:00.3, 2. Cs. Farkas Szolnok 1:03.8, 3. Szabó Borsod 1:04.0, 4. Ribnikár Honvéd 1:05.0, 5. Orbán Borsod 1:06.8, 6. Kasza Szolnok 1:11.4
<u>800 m:</u>	1. Kazi Olga Honvéd 2:21.0, 2. Ribnikár Honvéd 2:26.1, 3. Cs. Farkas Szolnok 2:30.4, 4. Szabó Borsod 2:35.2, 5. Kasza Szolnok 2:38.4, 6. Barta Borsod 2:43.0
<u>80 m gát:</u>	1. Benkovics Györgyi Honvéd 11.8, 2. Pető Honvéd 12.3, 3. Császi Szolnok 12.8, 4. Hasznos Szolnok 12.8, 5. Papp II. Borsod 12.9, 6. Kiss Borsod 13.3
<u>4x100 m váltó:</u>	1. Bp. Honvéd /Benkovics, Pető, Kovács, Lázár/ 49.3 mp 2. Borsod /Kovács, Szilágyi, Borbás, Kiss/ 49.6 " 3. Szolnok /Cs. Farkas, Réti, Barta Császi K/ 51.8 "

<u>Magas:</u>	1. Kovács Annamária Honvéd 153, 2. Császi K.Szolnok 150, 3. Lázár Honvéd 150, 4. Bugyi Szolnok 150, 5. Papp II.Borsod 145, 6. Jászka Borsod 140
<u>Távol:</u>	1. Császi Katalin Szolnok 534, 2. Papp II. Borsod 528, 3. Hasznos Szolnok 513, 4. Fehér Honvéd 498, 5. Szilágyi Borsod 472, 6. Lázár Honvéd 461
<u>Súly:</u>	1. Paulányi Magda Honvéd 13.12, 2. Jaksics Honvéd 11.80, 3. Nyitray Borsod 11.40, 4. Veres Szolnok 11.02, 5. Császi G. Szolnok 10.80, 6. Józsa Borsod 8.45
<u>Diszkosz:</u>	1. Jaksics Róza Honvéd 40.28, 2. Nyitrai Borsod 34.02, 3. Paulányi Honvéd 33.24, 4. Józsa Borsod 33.04, 5. Veres Szolnok 30.94, 6. Varga Szolnok 28.74
<u>Gerely:</u>	1. Paulányi Honvéd 44.70, 2. Jaksics Honvéd 36.06, 3. Nyitrai Borsod 34.66, 4. Mészáros Szolnok 34.06, 5. Balogh Szolnok 33.62, 6. Bezdán Borsod 29.09

A pontverseny eredménye

	Honvéd-Borsod	Honvéd-Szolnok	Borsod-Szolnok
100	8:3	8:3	8:3
200	8:3	8:3	7:4
400	7:4	7:4	5:6
800	8:3	8:3	4:7
80 gát	8:3	8:3	3:8
4x100	5:2	5:2	5:2
<u>Magas</u>	8:3	7:4	3:8
<u>Távol</u>	4:7	3:8	4:7
<u>Súly</u>	8:3	8:3	6:5
<u>Diszkosz</u>	7:4	8:3	8:3
<u>Gerely</u>	8:3	8:3	6:5
	79:38	78:39	59:58

Az Országos Junior Bajnokság eredményei

/1965.junius 19-20. Pásztói ut/

Férfiak:

- 100 m: 1. Niyri Béla MTK 10.8, 2. Spánik BEAC 11.0, 3. Kiss Bp. Honvéd 11.1, 4. Péter Bp. Spartacus 11.1, 5. Kiss TFSE 11.3, 6. Nyiregyházi Bp. Honvéd 11.4.
- 200 m: 1. Spánik Ágoston BEAC 22.0, 2. Rózsa MTK 22.3, 3. Nyiregyházi Bp. Honvéd 22.4, 4. Kiss Bp. Honvéd 22.5, 5. Erdőházi Bp. Honvéd 22.8, 6. Horváth U. Dózsa 23.1
- 400 m: 1. Rózsa István MTK 49.8, 2. Horváth U. Dózsa 50.0, 3. Jeszenői Bp. Vasas 50.2, 4. Kapás Bp. Honvéd 50.4, 5. Rábold DASE 50.7, 6. Regős Bp. Póstás 52.4.
- 800 m: 1. Stoll Lóránd DVTK 1:52.8, 2. Mohácsi MTK 1:53.3, 3. Aradi Debr. Építők 1:54.8, 4. Kapás Bp. Honvéd 1:54.9, 5. Rábold DASE 1:55.1, 6. Julich Bp. Spartacus 1:56.9
- 1500 m: 1. Stoll Lóránd DVTK 3:55.3, 2. Kálmán BVSC 3:55.7, 3. Nagy DVSC 3:56.7, 4. Török Bp. Honvéd 3:57.9, 5. Tóth MÁFC 3:58.2, 6. Kamarás Bp. Póstás 4:05.7.
- 5000 m síkfutás: 1. Csikány Attila V. Meteor 15:36.0
- 110 m gátfutás: 1. Betlehem István Komlói Bányász 15.3, 2. Ringhoffer U. Dózsa 15.3, 3. Topor DVTK 15.6, 4. Nyiregyházi Bp. Honvéd 15.6, 5. Milassin Bp. Honvéd 16.1, 6. Szabó Pál Szeksz. Dózsa 16.8.
- 400 m gátfutás: 1. Betlehem István Komlói Bányász 54.5, 2. Ringhoffer U. Dózsa 55.2, 3. Tárnai DASE 57.8, 4. Szabó Debr. Építők 58.1
- 3000 m akadályfutás: 1. Zémann Miklós Dunakeszi Vasutas 9:36.8, 2. Chikán V. Meteor 9:48.8, 3. Garbacz Bp. Honvéd 9:53.8, 4. Grébel Bp. Honvéd 9:59.8, 5. Klémann Bp. Honvéd 10:30.4
- 15 km gyaloglás: 1. Bereczki Ferenc BEAC 1:17:09.6, 2. Antal SZVSE 1:17:30.4, 3. Bus U. Dózsa 1:21:22.6, 4. Kovács Csepel 1:25:52.2, 5. Thomas Csepel 1:26:21.6, 6. László Póstás 1:30:23.4
- Magasugrás: 1. Szórád Péter Csepel 191, 2. Karner BEAC 182, 3. Pataki Váci Vasas 182, 4-5. Komlói Szol. MÁV és Bőze Bp. Honvéd 176, 6. Szekeres Szolnoki MÁV 176.

Tágrás: 1. Játroványi Péter MTK 701, 2. Basztiló TFSE 699, 3. Császár MEDOSZ 680, 4. Béres TFSE 677, 5. Nádal Bp. Vasas 658, 6. Dékány Bp. Honvéd 657

Rudugrás: 1. Kullay András TFSE 410, 2. Anderle U. Dózsa 360, 3. Szmodics Bp. Honvéd 330

Hármasugrás: 1. Biró Attila TFSE 14.35, 2. Levelesi MAFC 14.30, 3. Szabados U. Dózsa 14.09, 4. Dékány Bp. Honvéd 13.97, 5. Béres TFSE 13.93, 6. Lugosi MTK 13.77

Súlylökés: 1. Katics Kálmán U. Dózsa 14.38, 2. Baráth SZVSE 14.37, 3. Gyengeliczky Tatb. Bány. 13.78, 4. Treiber Bp. Honvéd 13.60, 5. Dorogi Bp. Honvéd 13.56, 6. Neményi TFSE 13.19

Diszkoszvetés: 1. Murányi János MAFC 46.62, 2. Gyengeliczky Tatab. Bányász 44.00, 3. Teveli Bp. Vasas 42.46, 4. Vereczkey XVIII. ker Sportisk. 41.46, 5. Neményi TFSE 40.90, 6. Buzás Bp. Honvéd 40.36

Gerelyhajítás: 1. Németh Miklós Bp. Vasas 71.54, 2. Csik TFSE 68.45, 3. Kovács MAFC 59.54, 4. Voltay MAFC 51.56, 5. Botos Bp. Vasas 49.94, 6. Buzás Bp. Honvéd 48.86

Központi: 1. Schweikhardt Gyula TFSE 56.35, 2. Kelen MAFC 52.24, 3. Németh Bp. Vasas 50.68, 4. Nádal Bp. Honvéd 47.80, 6. Némethi SÜMSE 47.00

Nők:

100 m: 1. Kovács Annamária Bp. Honvéd 12.0, 2. Pető Bp. Honvéd 12.4, 3-4 Buskó TFSE és 3-4 Buskó TFSE és Brigmann Gy. MEDOSZ 12.4, 5. Woth Bp. Spartacus 12.6, 6. Endrődi DEAC 12.7

200 m: 1. Kovács Annamária Bp. Honvéd 24.8, 2. Brigmann Gy. MEDOSZ 25.2, 3. Woth Bp. Spartacus 25.3, 4. Velekei Bp. Előre 25.4, 5. Szenteleki Szombath. Haladás 25.6, 6. Pethő Bp. Honvéd 25.7

400 m: 1. Szenteleki Sára Szombath. Haladás 57.3, 2. Velekei Bp. Előre 58.2, 3. Pethő Bp. Honvéd 58.7, 4. Kulcsár Pécsi Sportisk. 59.4, 5. Franyó Békéscs. Dózsa 60.8, 6. Cseh Bp. Vasas 61.4

800 m: 1. Prohászka Magda Komló Bányász 2:20.5, 2. Kiss Bp. Spartacus 2:22.4, 3. Kiss U. Dózsa 2:22.4, 4. Cseh Bp. Vasas 2:22.5, 5. Zsilák Békéscs. Dózsa 2:23.2, 6. Ligetkutiné MAFC 2:25.6

800 gátfutás: 1. Varga Judit MTK 11.9, 2. Köves Pécsi Sportisk. 11.9, 3. Papp II. Ormosbánya 12.3, 4. Hasznos Szoln. MÁV 12.4, 5. Hornyák Bp. Építők 12.5, 6. Major Bp. Honvéd 12.6

Magasugrás: 1. Zuba Mária BEAC 158, 2. Lengyel Szombath. Haladás 155, 3. Gulyás MAFC 155, 4. Andor Bp. Vasas 148, 5. Halász MTK 148, 6. Schleer Bp. Honvéd 144

Távolugrás: 1. Hornyák Anikó Bp. Építők 562, 2. Gulyás MAFC 559, 3. Köves Pécsi Sportiskola 544, 4. Endrődi DASE 542, 5. Nagy Bp. Honvéd 530, 6. Papp II. Ormosbánya 513

Súlylökés: 1. Nagy Judit Váci Vasas 13.55, 2. Német TFSE 12.49, 3. Giber Bp. Honvéd 12.38, 4. Döme V. Meteor 12.37, 5. Parázso Bp. Honvéd 12.27, 6. Nagy Békéscs. Dózsa 11.97

Diszkoszvetés: 1. Döme Margit V. Meteor 45.46, 2. Loydl U. Dózsa 40.76, 3. Jaksiics Bp. Honvéd 40.60, 4. Németh TFSE 37.70, 5. Plicher BEAC 37.04, 6. Irosik Csepel 36.54

Gerelyhajítás: 1. Németh Angéla TFSE 52.18, 2. Radnai TFSE 49.30, 3. Bakainé Csepel 47.04, 4. Lengyel NYVSC 43.58, 5. Putankó Bp. Honvéd 42.60, 6. Sinkó Bp. Vasas 41.66.

A BAJNOKI PONTVERSENY ÁLLÁSA

1965. június 30-án

FÉRFIAK:

1. Bp. Honvéd	341 pont
2. Bp. Vasas	266 pont
3. Újpesti Dózsa	255 pont
4. TFSE	165 pont
5. BEAC	111 pont
6. Bp. Spartacus	86 pont
7. MTK	71 pont
8. MAFC	68 pont
9. Salg. BTC	58 pont
10. Nyiregyházi VSC	52 pont

NŐK:

1. Bp. Vasas	174 pont
2. Bp. Honvéd	150 pont
3. Újpesti Dózsa	138 pont
4. BEAC	137 pont
5. TFSE	108 pont
6. Szombathelyi Haladás	58 pont
7-8. MTK és Békéscsabai Dózsa	43 pont
9. Bp. Előre	29 pont
10. Komló Bányász	27 pont

Felkészítő Szerkesztő: Farkas Pál
Felkészítő kiadó: Ungur Imre

Szerkesztőség: Budapest, V. Rosenberg házaspár-utca 1.

Előfizetési díj: 1 évre 36.-Ft. 1/2 évre 18.-Ft. 1/4 évre 9.-Ft
Elérhető a MASZ irodában vagy a MASZ 251.50 Ft V.sz. csekk-számlájára

Z-650325-Sportsokszorosító

Felkészítő a vállalat igazgatója



UTAZÁST
KÜLÖNBÖZŐ
ORSZÁGBA



EURÓPAI
KÖRUTAZÁST
SORSOLNAK



AJÚLIUSI
SZELVÉNYEK
KÖZÖTT!

A

SPORT ERŐ!
A GYÜMÖLCSLÉ EGÉSZSÉG!
A KETTŐ EGYÜTT:
ERŐ — EGÉSZSÉG!



ALMUSKÁT

kérjen!