

# ATLÉTIKA

58

## A TARTALOMBÓL

Az 1966. évi Országos Edzői Értekezlet

Anna Shmelková edzéséről

A bukaresti fedettpályás atlétikai játékok  
tapasztalatai

Helyesbítés

Tíz éves a Csongrád megyei Könnyűatlétikai  
Hiradó

Hivatalos közlemények

Versenybírói gondolatok az 1967-es verseny-  
idény előtt

Az 1967. évi mezeli bajnokságról

Az országos mezeli bajnokság eredményei



6

1967



**SPORT-, OKTATÓ-, RIPORT-,  
DOKUMENTUMFILMEK  
KÖLCSÖNZÉSE ÉS ELADÁSA**

# ***SPORTFILM***

**MARGITSZIGET**

**NEMZETI SPORTUSZODA**

**TELEFON: 319-951**



## Az 1966. évi Országos Edzői Értekezlet

### Harmati Sándor beszámolója

Nehéz a dobószámok területéről sokat mondani, mert ahány szám, annyi fajta. Olyan mint a labdarugás, kézilabda, röplabda, amelyben mindenki meg akarja látni, mi a tanulságos. Nehéz ez azért is, mert az EB előtti utolsó napok már nem teljes értékű felkészülések, mint az előző hetek és hónapok. A képességfejlesztéssel kapcsolatos dolgok nagyjából ismertek. Azt mondhatjuk, hogy a felkészítés rendszere európai vonatkozásban egységes a különböző nemzeteknél és ezen belül a technikai képzés, képesség fejlesztés módszere.

A fejlődés azonban azt mutatja, hogy az eredmények állandóan javulnak. Ennek oka, mozgató rugója van! Ezek a megfigyelések jelentik azokat a tanulságokat, amelyeket Gödöllőn vagy a versenyek alatt, az edzőkkel és versenyzőkkel folytatott őszinte beszélgetés folytán szereztünk.

Mielőtt rátérnék ezen gondolatok ismertetésére, vessünk egy pillantást arra, hogyan osztoztak a különböző nemzetek a dobószámok bajnoki érmein és milyen sorrend alakult ki közöttük.

Első helyre kell tennünk az NDK-t 3 arany-, 2 ezüst- és 3 bronzéremmel, továbbá egy negyedik és egy hatodik helyezéssel. Második a Szovjetunió 3 arannyal, egy ezüst-egy bronzéremmel, egy negyedik és két ötödik helyezéssel. Harmadik Magyarország egy arany, egy ezüst, egy bronzéremmel, egy negyedik, egy ötödik és két hatodik hellyel. Negyedik Lengyelország, ötödik az NSZK, hatodik Románia, hetedik Finnország, nyolcadik Bulgária, kilencedik Csehszlovákia, tizedik Olaszország egy hatodik hellyel.

Meglepő az NDK dobó atlétáinak előretörése és első helyük! Ez azért is tanulságos, mert Belgrádban, az akkori közös német csapat Kelet-német része egy második helyezést ért el. Két évre rá Tokióban egy második helyet szereztek diszkoszvetésben, egy másodikat súlylökésben és még egy ötödik helyet. De mint közös német csapat, nem tudtak beleesni az elsőségért folyó pontversenybe. Most, két év múlva, az első helyen állnak.

Az utóbbi időben sok írást és tanulmányt láttunk arról, hogy hogyan jutottak az NDK dobóatlétái az első helyre.

Legfontosabbnak tartják a versenyzők kiválogatását. Ha végignézzük a dobó atlétáikat, testalkatban, kifejlesztett képességeikben, külső szemléletre is azt kell megállapítanunk, hogy versenyszámuk legkiválóbb képviselői. Tehát jól sikerült a kiválasztás. Második helyen említik az ifjúsági korukkal való tervszerű foglalkozást, akik majd évek távlatában kerülnek az első helyre, a jelenlegi dobók helyére. Ez azért is fontos, mert az ifjúsági korhatár 18-19 év, igen gondosan kell velük foglalkozni, hogy megmaradjanak a dobószámoknál, tervszerűen készüljenek és eljussanak a csúcra.

A csúcseredmény elérését nem siettetik. Tudják, hogy a tervszerű munka gyümölcse beér egy bizonyos idő után. Kemény csatákban edzik őket. Leírják, hogy fiatal koruk óta a tűzkeresztségek sorozatán érlelődnek komoly, tapasztalt versenyzővé. Megemlítik az edzők tapasztalatszerzését hazai és külföldi viszonylatban is. Nálunk is jártak német edzők, de voltak a Szovjetunióban, Lengyelországban és Csehszlovákiában. Összegyűjtötték és értékelték a tapasztalatokat, hogy miképpen lehetne ezt mind felhasználni az eredményes felkészítésben. És sikerült is nekik.

Említik az edzők összefogását. Segítik egymást a technikai képzés, felkészítés és képességfejlesztés terén.

Megfigyelhető volt a versenyzők fegyelmezettsége.

Az egész csapat jól fegyelmezett kollektív együttes volt. Emlegettek bizonyos pszichikai tényezőket. Ezek közül elsőnek említik, hogy először indult a csapat, mint kelet-német csapat világversenyen önálló zászlóval, mely erősen lelkesítette a sportolókat. De lelkesítette őket az első napok sikere, amikor egyszerre két bajnokságot nyertek. Az edzők azt mondták, most már minden nap egy-egy bajnokságot szerzünk. Ez szárnyakat adott a versenyzőknek. De megemlítették a szerencsét is. A versenyekben és a jó helyezések elérésében egy kis szerencse sem árt! Senki sem gondolta például, hogy diszkoszvetésben hárman is dobogón fognak állni egyszerre. De nem gondolta senki, hogy Danek nem fog győzni. Mindezek elgondolkodtató tények.



Beszámolómban először a technikai vonatkozásokra térek ki, majd a felkészülésre, végül a magyarok szereplésére.

Technikai téren valóban újat - ami elveiben is új - nem hoztak a dobószámok. Azok a formák, amelyek hosszabb idő alatt alakultak ki, ismeretesebbek. Mégis van a mozgásokban olyan egyéni vonás, ami tanulságos. Mindenki igyekezett a tökéletes technikára való törekvés mellett maximálisan kihasználni az egyéni adottságokat. Pl. akinek a lábereje volt nagyobb, egyéni stílusában ezt igyekezett jobban kihasználni és azt belevinni. Akinek a derék, vagy a csípőtáji izomzata volt jobban fejlett, ezt igyekezett jobban érvényesíteni. Végül, akinek a karja, vagy válllőve volt erősebb, ezt használta inkább. Ez így is helyes. Azt kell elsősorban kihasználni, ami adott. Ez az eredményes és ez adja az egyéni színezetet. Ez azonban nem jelenti, hogy azon a területen, amelyen kissé visszamaradt, azt nem kell tökéletesíteni. Mindig a meglévő alapokra kell felépíteni a technikát, mert ez a legjobb.

A technikai értékelésnél nézzük meg a dobások sorrendjében: milyen eltérő színezetet kaptak az azonos technikai végrehajtásnál.

Kezdjük a súlylökéssel. Annál is inkább szerencsés ez, mert itt magyar bajnokot avathattunk. Látna az európai súlylökő mezőnyt, az az érzésünk, hogy a technika végrehajtásában, az erőközlés útjának hosszában, a ritmusban, ahogyan végrehajtja a mozgást és folyamatosan megy végbe az erőközlés útja, Varju Vilmos a mezőny fölé emelkedett. A napokban beszéltem vele mozgásáról. Ugy fogalmazta meg, hogy jelenleg Európában nem lát technikailag olyan képzett versenyzőt, aki órá veszélyes lehetne. Bár Tamás László és maga is állítja, hogy az EB-n végzett mozgása nem sikerült technikailag jól, mégis bajnokságot nyert és meglátszott a különbség a többi dobóval szemben. Legnagyobb ellenfelet, Komárt is láttuk. Olyan adottságokkal rendelkezik, hogy ha egyszer eltalálja a súlygolyót belelök annak súlypontjába megfelelő irányban és ritmusban, akkor nagyon messzire fog repülni. De jelen pillanatban technikája nem olyan jó, hogy ez valóban állandóbb nagy eredményekre jogosítson. Az ötvenes években jelent meg Tutjevics szovjet dobódobó biomechanikus cikke, aki összehasonlította a szovjet és amerikai dobókat technikai vonatkozásban. Azt állapította meg, hogy a becsuszás után a lökés megindítása sokkal gyorsabb a szovjet dobónál, mint az amerikaiaknál, viszont a mozgás befejezése pillanatában az amerikaiak gyorsasága nagyobb. Így lehetne értékelni Komar dobását is, akinek ritmusában kettősség észlelhető, hirtelen indít, de nem fokoz megfelelően. Ezért van mindig valami fájdalom csuklójában, mert a hirtelen lökés nyomán csuklója visszanyomódik.

A másik papírforma szerinti neves ellenfél Tarasiov volt, aki derékfájásról panaszkodott. Technikájában egy bizonyos elcsúszás tapasztalható. Nem is tudja jól magára emelni a súlyt, hanem lapos szögben rohant előre. Honfitársa viszont, aki az idén jutott nagyobb eredményre, vállfájásra panaszkodott. Lábat nem használja, hanem hatalmas törzsével ment előre és inkább ezeket az izmokat használta dobásánál, nem egészen eredményesen.

Még egy dobót lehetne kiemelni, Birdenbachot, aki hatalmas természetével a mezőny fölé nőtt. Nála is ilyen technikai hibák voltak. Nem tudta súlyponton találni és meglökni a súlyt, hogy az messzire röpködjön. Tamás László szerint adottságait technikailag olyan fokra lehetne képezni, hogy elérhetné az amerikai súlylökők színvonalát.

A nők versenyzéséből azt állapíthattuk meg, hogy technikailag nem érték el a férfi színvonalát.

Érthető, hiszen a képességfejlesztés náluk nem emelkedhet olyan magasra. Az az érzésünk, hogy több van bennük, mint amit elértek. Akár Csiszovát, akár Hemboldot nézzük, ez nem volt teljesítőkéességük felső határa. Sokat fejlődhetnek még. Ugyanígy a harmadik helyezett jóformán beforgatással és karral lökte meg a súlyt. Nem viszi bele a mozgásba a láb és a csípő erejét. Nála is sok lehetőség van a fejlődésre. A többiek teljesítményben technikában és fizikai képességekben elmaradtak. De meg kell állapítani, hogy az első hét helyezett képességekben felülmulta a mi súlylökőinket. Ebből azt a tanulságot vonhatjuk le, hogy nagy súlyt kell helyezni a technikai képzésre. A másutt alkalmazott kiválogatást csak úgy tudjuk ellensúlyozni, vagy föléjük kerülni, ha kifogástalan technikai képzettséggel állítjuk körbe mieinket.

Diszkoszvetésben technikai téren elmondhatjuk, hogy sokkal kiegyensúlyozottabb az európai élmény, mint súlylökésben. Nagyon nehéz lenne azt megmondani, hogy Daneknak, Torithnak, Piatkowskiának vagy Haglundnak technikáját lehet jobbnak mondani. Igyekeznek mindig belevinni adottságaikat a mozgásba, melyből az egyéni színezet ered. De hogy melyik jobb ezért, vagy azért - nem lehet megmondani. Hogy nem a papírforma szerinti sorrend alakult ki, ennek felkészülési és idegi okai vannak. Danek és Haglund nem bírták idegekkel a versenyt. Mozdulásuk azonban jó volt.

Érdekes volt megfigyelni a kelet-német iskolát - mert ezt valahogy iskolának lehet nevezni - sajátos indulásuk, pörgésük szemre is szép és tetszetős volt! Elég széles terpeszbe érkeznek, mely nekem nem nagyon tetszik. Ebből nem is váltanak, de nem is gazdaságos a váltás az ilyen széles terpeszből és nem is lehet jól végrehajtani. Bauerfeld azt mondta, erre törekednek, erre is haladnak, mint ahogyan Lotznál is látszik a váltás. Ugyanúgy végzik a német dobólányok is. Lotz váltott egyedül és ő oldotta meg a legjobban a német diszkosz-technikát.

Kidobásuk azért nem tetszett, mert ők is elhúzzák a bal vállat, mint a magyar lányok. Nem tudják megfogni a bal oldalt. Láttam edzésüket, de a versenyen is ezt tapasztaltam. Ha egy-egy dobást meg tudnának fogni, akkor ezekből a dobogó legmagasabb fokára is kerülhetnek - mondtam a gödöllői edzésen. Spielberg egy dobását meg is fogta, diszkosza messzire repült. A többi közepes és ingadozó volt. Bauers azt mondta, hogy náluk



éppen ez a törekvés: a robbanékonyság mellett megfogni a bal oldalt és a lábakat intenzíven használják ki egészen a váltásig! Ha mindezt elvégzik, a két ragyogó felépítésű dobólány hamarosan tulszárnyalja Tamara világcsucsat.

A győztes technikailag jól végezte a dobást. A jobb láb pörgés után jól hátulmarad. Annyira hátul maradt és úgy lecsapta jobb lábát egyik dobásánál, hogy szinte meg is csuszott. Innen azután csipővel körülhajtotta, megcsapta a diszkoszt. Jól fektette a levegőbe. Rajta kívül Lotz, Mihajlova és a két csehszlovák lány váltott.

Szeretném elmondani, hogy ki kell használni az egyéni adottságokat, minél hosszabb uton vezetni a diszkoszt, tehát minél hosszabb legyen az erőközlés útja, folyamatosan pörgetni és intenzívebben kell kihasználni a lábakat. Végül fontos a váltással történő dobás.

Gerelyhajításban is jól szerepeltek a magyarok. De hiába keres ujat az ember, északi rokonaink, a finnek annyira kidolgozták ezt a mozgást, hogy abban ujat csak a fizikai képességek továbbfejlesztése és a gerely formája hozott. Azonos technikai végrehajtással igyekeztek dobni. Talán legjobb volt a szovjet Lusia, akinek ritmusa, lazasága, könnyedsége, finomsága, ahogyan vállál előreszaladt az ivhelyzetből és ahogyan vonalban tudta vezetni és kihajítani a gerelyt: azt az összenyomást keltette, hogy ő végezte ezt a legjobban! Nem sokkal maradt el tőle Nikicsiuk, Németh Miklós. A finnek csalódást keltettek technikai végrehajtásban; tulerős a nekifutásuk és valahogyan spontán, jóformán nem idegződik semmihez. Jól megfigyelhető volt az edzőpályán, hogy Kinnunen elkápráztatta a nézőket, mert valóban 87-88 métereket dobott, de nála nem számított a dobóvonal. Ugy dobott, ahogyan kijött a ritmus. De ha már akadályként volt ott a vonal és ehhez kellett igazodni, azonnal méterekkel maradt el eredménye a többiekétől. Ez volt vele a versenyen is. Más tehát, ha valaki szabadon, minden gátlás nélkül dob, vagy pedig ott van a kidobóvonal. A többieknél is ez látszott. De túl nyitott volt terpeszük, túl oldalt viszik lábukat a kitámasztáshoz és nagyon elfordulnak. Szereplésük ezért okozott csalódást.

A gerelyhajító lányoknál Lüttge technikailag és eredményben is kimagaslott a mezőnyből, bár csak egy dobása sikerült. Az edzéseken mutatottak alapján technikailag jobb volt a többiekénél, bár a szovjet lányok nem ingadoztak úgy eredményekben, szórták az 55 métert, vagy az ezen felülieket! Penesről az volt az érzésem, nem találta meg ritmusát és egyéni adottságának megfelelő technikáját. Mire épitem ezt? Tavaly láttuk az Universiaden meg most a selejtezőben: amikor már baj van, pár lépéses egyéni és kissé könnyű ritmusos mozgást kezdett. De amikor ismét a hosszú nekifutásból dobott, azok nem sikerültek. Nagyszerűen szalad előre válla, de valahogyan valahol elrontja. Ehhez az egyéni mozgáshoz kellene építeni technikáját is.

Kalapácsvetésben is érvényesült: akinek erősebb a lába, az jobban bele tudja vinni a dobásba. Érdekes volt megfigyelni ebből a szempontból Klim mozgását. Ez sem új, ezekkel az elvekkkel is tisztában vagyunk. Jó, ha dobás közben jó mélyre mennek le, de súlyponti elhelyezése miatt újszerűen hatott mindenkire, Jó azért, mert így jobban lehet az egész mozgást lábakkal vezérelni, csipővel vezetni és sokkal könnyebb felül tartani az egész mozgást. Ebben a mélyebb helyzetben jobban lehet a torziós helyzetet véghezvinni jobban lehet csipővel elébe szaladni, jobban elmarad tehát a kalapács, könnyebb a gyorsítási helyzet. De legnagyobb értéke a kidobásban az a hosszú huzási és emelési lehetőség, ami az erőközlés útjának hatalmas hosszú részét biztosította - az amit nála láttunk. Azt mondtak, hogy valósággal "keni" a kalapácsot hosszú ideig éppen, tehát sokáig vezet, sokáig van a kezében és így tudja gyorsítani...

Arányszabály, hogy nem a leglényegesebb a forgás "zavarása", hanem az, hogy a forgás után milyen kidobó helyzetbe kerül a versenyző. Ez dönti el legnagyobb mértékben a dobás jóását. Súlylökésnél sem az a fontos, hogy gyorsan csusszon be, hanem az, hogy a kidobóállásban milyen hosszú uton és meddig tudja az erőközlést végezni. Ugyanez van diszkoszban is, nem a gyors forgás miatt fog messze menni a diszkosz. De kalapácsvetésben is ez a helyzet. Ez volt a hiba Zsivótzkynál is, aki megpörgött ugyan, de nem tudott fokozni, mert huzta is befelé és görcsösen vonszolta a kalapácsot. Tehát nagyon gyors forgásból csak nem megy messzire. Klim mindezt jól oldotta meg.

Kapcsos Lajosnak a Sportéletben megjelent az a fejtegetése, amelyben valamilyen csodálatos újszerűnek tünteti fel ezt a technikát. Azt mondta, ez követendő példa, hogy nem csak az eddigi elképzelések szerint kell lefelé huzni a kalapácsot, hanem tovább is fölfelé, mert így jobban felgyorsul. Nem cél a maximális forgási sebesség, de veszélyes a felfelé huzás, mert a kalapácsot a huzás miatt - mely hajlékony - csak kimozdulással lehet felfelé huzni, amikor már abba a helyzetbe kerül. Ha pedig már egyszer kimozdul, akkor csakis olyan lehet, hogy megbontja a test helyzetét és a forgástengely kibillen rendes helyzetéből. De a behuzásnál - mert csak úgy tudjuk, ha a huzal irányába mozdulunk - a kalapács elszalad, hiszen a kalapács beszűkül. Ekkor már a kidobás irányával párhuzamosan huzott érintő pontján tulmegy a kalapács és áthúzás lesz belőle. Ez a felfelé huzó helyzet nem biztosít olyan helyzetet, amelyből maximális erőt lehet közölni.

Nagyon jó példa volt erre Kondrasov, aki úgy meghuzta felfelé, - ez a filmen is jól látható! - hogy a kalapács a salakpályára esett. Nemcsak az a veszély áll fenn, hogy áthúzzuk, de nem is lehet azt az erőt beleadni. Veszélyes, hogy kövessük ezt a mozgást. Azt vegyük ki belőle, ami jó, a hosszú erőközlést és a mély helyzetet. De azért is említem, mert nem lehetett rossz valamikor Zsivótzky mozgása sem hiszen sokkal szerényebb adottságokkal és képességekkel 73 méter fölé jutott és az idén is elérte a 71-et. Az EB-n technikája rosszabb volt.

Kapcsos Nenasevra hivatkozik, hogy ez a mozgás tudatos. Én már megjártam Nenasevval. Nekem is azt mondta, hogy a szovjet kalapácsvetés milyen nagy erőfejlesztést végeznek.



Egyedül Klim nem végzi ezt. Szerinte Klim összteljesítménye súlyemelésben 380 kiló körül van. Egy alkalommal láttam Klimet "játszadózni", tehát a kondicionáló napokban, amikor könnyebb súlyemelő munkát végeznek, 120 kilókat letévés nélkül kapkodta feje fölé. Aki ezt meg tudja tenni, úgy játszogat, mint a mieink 60-70 kg-mal, akkor ő nem ennyit tud! Azt sem hiszem el, hogy ezt tudatosan csinálják. Láttam Tokióban is. Akkor is az volt jó dobása, amit nem huzott át. A hat dobásból kettőt nem huzott át, ezek voltak a jók.

Érdekes volt megfigyelnem Bayer mozgását. Tokióban sokkal szebben dobott, mint most. Jól megerősödött. Elment színésznek, talán nincs annyi ideje a technikai kápzásra. Már két évvel ezelőtt csodálatos eredményeket hallottunk a román Cistache-ról. Valóban 70 méter fölött dobott 6 kg-os kalapáccsal. Kíváncsi voltam mozgására. Termetre és testsúlyra nem alkalmas ilyen eredmény elérésére- nagy kalapáccsal. Ezzel más dobni! Nem fog világraszóló eredményeket elérni, mert termete és alkata nem teszi lehetővé. Erre könnyű és alacsony. Háttha még 10 kg-lesz a kalapács, akkor a 100 kilón aluliak ne is vegyének kezükbe kalapácsot.

A dobók felkészítésével kapcsolatban az utolsó napok nem számítanak teljes értékű edzéseknak. A rápihenés és kondicionálás megy az utolsó edzéseken. Könnyű technikai munkával akarják bebizonyítani maguknak a mozgás érzését. Törekvésük nem is terjed tovább a nevezési és selejtezési szintek elérésénél. Könnyű dobásokat végeztek. A kiegészítő munkában is könnyű mozgásokat lehetett látni. A súlyemelést is könnyebb súlyokkal végezték. De ezekből a mozgásokból meg lehetett állapítani, hogy igen komoly és kemény edzést és megterhelést végeztek. Ez derült ki egyébként az edzőkkel és a versenyzőkkel folytatott beszélgetésből is, amire még kitérek. Elgondolásokat szerezhettünk a kondicionálásra és a rápihenésre is.

Általában 2-3 napot pihentek a verseny előtt. Ezt sétálással, verseny-nézéssel töltötték. Nehéz a versenyzőket rávenni arra, hogy hosszabb időn keresztül kondicionáljanak a versenyekre, mert önmagukban sem bízna. Mindig meg akarnak győződni arról, hogy nem estek-e vissza. Ez nagyon veszélyes. Ilyen példát láthattunk Kinnunennél. Parádés bemutatót tartott, meg akarta rettenteni Lusist, aki a mellette lévő pályán dobált. Lusi nem ijedt meg. Női gerellyel dobált, könnyedén és úgy, hogy az is odaszállt. Tanulság: nem szabad kitombolni magát a versenyzőnek verseny előtt! Szükség van technikai edzésre, de ez legyen finom és könnyed.

Az edzéseket abban az időpontban tartották, amikor a selejtező, vagy a főverseny időpontja volt. Ehhez is hozzá kell szoktatni magukat. Olyan tapasztalat is volt, hogy akadt, aki annyira elbizta magát, hogy az utolsó napokat nem éppen úgy használta fel, mint egy EB-re kiküldött versenyzőhöz illik. Daneke pár nappal a verseny előtt autókirándulásra vett részt. Haza is akarták küldeni... A gyenge felkészülés után jött a meglepetés. Nem bírta idegileg a versenyt. Megváltozott szép mozgása. Látszott rajta, hogy nagyot akart, de arra már nincs idege, hogy figyelje mozgását. Korán belekapaszkodott, huzta a diszkosz és felfelé dobta. Senki sem gondolta volna, hogy a mezőnyben ötödik lesz.

A versenyen az idegek harcát tapasztalhattuk. Volt, aki nagyszerűen bírta. Ide tartozik Kulcsár Gergely is. Magyar versenyzőt hozok példának, de az, amit véghezvitt fájós háttal - igaz, hogy azt mondta, nem érzett ő már semmiféle fájdalmat, csak azt, hogy bele kell csapni - a nyolcadik helyen állt és már csak egy dobása volt hátra. Sápadt volt, kékölt, és amikor legjobban koncentrált, akkor kezdték az eredményhirdetést. Tudott uralkodni idegein és a nyolcadik helytől feljött harmadiknak. Ehhez komoly idegi beállítottság kell. Még Németh Miklós is megbocsájt neki, mert ezzel szorult a negyedik helyről az ötödikre. De a többiek között is találunk ilyent. Példa rá Klim. Olimpiai bajnoksággal jött ide és tudta, hogy Zsivótzky a nagymenő, a világcsúcstartó, idejött az "oroszlanbarlangba." És mégis helytállt. Ez az idegharc javára dőlt el.

Az öreg, tapasztalt versenyzők, akik sok nagy versenyen edződtek meg és sok ellenfél ellen győztek, ezek bírták idegileg a versenyt.

Sokan úgy vélekedtek, hogy fiatal versenyzőink nem szerepeltek úgy, ahogyan kellett volna. Számításba kell venni, hogy ők még nem edződtek meg ilyen nagy versenyeken. Majd a 2-4 év múlva sorra kerülő világversenyeken szerepelnek majd jól. Faragó, Fejér lesznek ezek. Nem estek még keresztül ilyen komoly versenysorozatokon, nincs tapasztalatuk nem tudták még feltalálni megukat.

Idős versenyzőket is láthattunk a dobószámokban. Ez azt bizonyítja, hogy dobóinknak sem kell abbahagyniuk, folytathatják edzéseiket és a versenyzést, érhetnek még el szép sikereket. Egyik francia versenyző 37-38 éves korára javított egyéni csúcsot. Dobóink előtt még jó pár év áll. Persze, gondoskodni kell fiatal utánpótlásról is.

A magyar dobócsapat is a központi felkészítési terv alapján dolgozott. Ezt a tervet sokáig es alaposan megvitatták és valóban jó tervnek bizonyult. Ennek alapján 16 versenyző kezdte meg felkészülését, melyből 3 eltávozott és helyettük másik három jött. Sérülések miatt ezek ki és újabbak kerültek be, akik időközben elérték a selejtező szintet. Az alapozást úgy értékeltük, hogy nagyon jól sikerült. Ilyen alapozásunk még nem volt, amikor ilyen sikeresen zártuk volna az időszakot. Képességszintben, testsúlyban, erőben, robbanékonyságban gyarapodtak. Amit évekkal ezelőtt nem bírtak, most végig bírták dolgozni a háromhetes ciklust. Az alapozás végén rendezett fedettpályás és részben szabadtéri versenyek is azt bizonyítják, hogy jó volt a felkészülés.

Hasonlóan beszélhetünk a formabáhozásról is, nagyszerűen ment és azt állapíthattuk meg, hogy sikeres volt.

Az idény elején biztató eredményeket kezdtek elérni. A versenyzési időszakban esett szét a csoport, mert nem tudtuk megtartani a versenyzési tervet. Ennek következtében



az EB, mint csucsversenység, kezdett elhomályosodni. Éreztük, hogy ez nem lesz jó, erre igyekeztünk összefogni őket. Ezek a táborok nem sikerültek valami jól, mert nem volt rá idő a soronkövetkező versenyek miatt. Minden lehetőséget megkaptunk rá. A versenyek sem jöttek jól sorrendben. Megkapták ugyan azt a külföldi versenylehetőséget, amit kívántunk, de az EB jelentősége csökkent. A versenyzők nem hoztak áldozatot azért, hogy majd ott kell helytállni. Klímát szeretném ismét példaként felhozni. Meghívták a zürichi versenyre, az angol bajnokságra, de volt szíve mindkettőt lemondani. Nem ment el, mert fő versenyzőnek az EB-t tartotta. Könnyű utólag okosnak lenni és meglátni ezeket, de érzésem szerint, versenyzőink nem szívesen mondtak le egy-egy versenyről, ami esetleg nem szolgálta, vagy egyenesen gátolta a jobb felkészülést.

A magyar bajnokság után igyekeztünk összehozni táborba a dobókat, ahol megkezdtük az alapozást, bár egyesek már korábban is elkezdhetnék volna. Ezt követte a formábahozás és a csúcstéma kialakítása. Ez az idő rövidnek bizonyult. Egy kis alapozás után már izgultak a versenyzők, kíváncsiak voltak, hogy hol tartanak technikailag, jöttek az erőlködések. Alapozni, formábahozni és a legjobb eredményeket elérni - nem ment. Ebből kapkodás lett, mentsük a menthetőt és alakítsuk ki azt a formát, amit még lehet. Rövidnek bizonyult az idő. A következő világversenyre való felkészülésnél nem fenyeget ilyen veszély, mert lesz időnk bőven.

A magyar versenyzők egyéni felkészüléséről és jellemzéséről egészen röviden beszélek. Varju együtt dolgozott a csapattal. Nagyon lelkiismeretes volt. Formája a fedettpályás európai játékoktól felfelé ivelt, európa-csúcsot ért el. Elment Varsóba is, hogy megmérkőzzék legnagyobb ellenfelével, Komárral - sikerrel! Technikailag jónak bizonyult, bár az EB-n nem volt a legjobb. De arra elegendő, hogy bajnokságot nyerjen.

Zsivótzky második helyezést ért el. Alapozása, formábahozása nagyon jó volt. Testsúlyban 2.5 kg-t gyarapodott. A formábahozó időszak végére jó volt fizikai felkészültsége. Kiváló eredményeket is ért el /71 m-en felülivel ment az amerikai portyára/. Amikor onnan visszajött, egy kicsit visszaesett. Attól kezdve fokozatosan felfelé tartott. A második alapozáskor újra összeszedte magát, formája ismét felfelé ivelt, de a régit már nem tudta elérni. Kicsit idegeskedett, utolsó napokban pedig torokfájása volt. Ezért nem tudta elérni azt az eredményt, amit akart. Nagyon bántotta, elkeseredett. Ennek kifejező jeleit ismerjük.

Kulcsár is nagyon becsületesen és lelkiismeretesen dolgozott. Tudatosan vett részt egyes versenyeken és igyekezett hozni formáját. Nem rajta mulott, hogy harmadik lett, mert derékfájása valóban súlyos volt. Emiatt éppen felkészülésének lefontosabb szakasza esett ki, amikor a végső befejezés következett. Szereplésével elégedettek lehetünk.

Dr. Keliberné, Kontsek Jolán negyedik lett. Nála sem volt baj a felkészüléssel. Idény közben vakbélbántalmak miatt meg kellett operálni. Ezért sok idő esett ki. Betegsége előtt 55-57-es formában volt és komoly reményekre jogosított a hátralévő időben. Láza volt, leverttségét tapasztaltuk. Pár napos pihenő után sem volt terhelhető. Majdnem egy hónapos bizonytalanság után operálták. A műtét előtti kiesés volt a legsúlyosabb, mert utána 6-7 napra megkezdte az edzést. Idei legjobb eredményét az EB-n érte el.

Nagyon kellemes meglepetés Németh Miklós szereplése. Ebben a 80 méteren felüli mezőnyben ötödiknek lenni - azt jelenti, hogy ideiglenesen helyén voltak és komolyan készült.

Nem mondhatjuk szerencsésnek Rudasné szereplését, mert többet tudott a verseny időpontjában. Vállfaja zavarta felkészülését, majd más betegsége is volt. Mindezek ellenére olyan formára jutott, amit a selejtezőben elért 57 méteres eredménye bizonyít. A felelősség sulya nehezedett rá, mely benőtőlag hatott a másnapi döntőn, hogy beleszólhat a dobóért folyó küzdelembe.

Lovász hatodik helyezést ért el, pedig csak később került a csapatba. Nagyon jól kihasználta a felkészülés lehetőségeit, szorgalmas volt, néha többet dolgozott az előirtaknál is. Gyarapodott képesség-szintben, de még tovább is gyarapodhat, mert sem erőben sem technikában nem áll még úgy, mint másik két társa. A balszerencse üttötte el az ötödik helytől, mert holtverseny után lett hatodik. Eckschmidt Sándor tanulmányi és munkahelyi elfoglaltság miatt nem végezhetette azt az edzőmunkát, amit kellett volna. A rendelkezésre álló időt azonban jól használta ki. Jól fejlődött formája is. Az első versenyeken elérte a selejtező szintet. Utána alapozó jellegű munka következett, melyet a formábahozás követett. A magyar bajnokságon már 66 méteren felüli eredményt ért el, de volt egy kilépett 67 méter felettije is. Kis szerencsével akár magyar bajnokságot is nyerhetett volna. Ekkor jósltam meg neki, hogy az EB-n harmadik lesz. Sajnos súlyos gyomor-mérgezés jött közbe, amikor hosszú napokig nem tudott enni. Annnyira legyöngült, hogy edzeni sem tudott, 6 kilót fogyott. A rendelkezésre álló rövid idő nem volt elég arra, hogy elérje azt a formát, amit a magyar bajnokságon nyújtott.

A többiek hátrább végeztek. Meg kell azonban mondanom, hogy lelkiismeretesen készültek. Mivel fiatalok, nem értek még ilyen nagy versenyre, de különféle sérülés és betegség is zavarta felkészülésüket, nem tudták elérni azt az eredményt, amit reméltünk.

Jövőbeni feladatként kell megjelölni a dobócsoportnál, hogy jók az edzők egymás közötti kapcsolata, segítik egymást, azonos elvek szerint dolgoznak. Fontos, hogy ezt a kapcsolatot még szorosabbra vegyűk. A felkészülési és versenyzési tervek elkészítése, annak végrehajtása közben segítsük egymást. Előfordulhat, hogy valaki talán észre sem vesz valamit, amit egy kívülálló meglát. Mondjuk meg egymásnak, hol látjuk a hibát, hol akarunk segíteni, vitassuk meg stb. Ilyen nagy versenyre jobban kell összpontosítani. Ugy kell rendezni a táborokat és a versenyeket úgy kell csoportosítani, olyan követelményekkel kell fellépni az egyes versenyzőkkel szemben, hogy az ilyen nagy versenyre jöjjön ki a legjobb teljesítmény.



Az utánpótlás gondos kiválasztása és nevelése fontos, hogy ne csak 1968-ra, hanem későbbre is kiterjedjék, kikre lehet majd számítani. A jelenlegi utánpótlás kiválasztás formája nem megnyugtató. Nem elégséges, hogy két évig együtt vannak és újra csak félév múlva lesznek együtt, mert ezekkel rendszeresen kell foglalkozni megfelelő terv alapján. Lejárt az olyan edzés kora, mint a levelezés útján történő.

A dobóatléták 40 pontot szereztek, de lehet, hogy 1972-ben, vagy 78-ban nem lesz ennyi, mint ahogyan középtávfutásban is voltak világcuccstartóink és most nincsenek. Előre kell erre gondolni. Többet kell foglalkozni a versenyzőkkel orvosilag, mert térdfájás, derékfájás, vállfájás, sarokfájás sokat szerepel náluk. Így nem lehet terhelni, dolgoztatni őket.

A nevelés kérdése nem új probléma. Nem is egyszerű. Nem lépünk fel egységesen, azonos elgondolásokkal és azonos elvekkel. Ha a keretnél eltiltják a versenyzőket, bizonyos idő után kiderül, hogy az egyesületeknek szükségük van rájuk. Ezek a versenyzők, úgy érzik, hogy többet érnek, mint akik nevelni akarják őket, mert tudják, hogy szükség van rájuk. Ebbe nem szabad belenyugodni. A helyes nevelésnek biztos van és lesz is eredménye. Ezt bizonyítja éppen dobó csoportunk, amely néhány évvel ezelőtt nem volt így együtt. Kollektív érzés a jó és eredményes munka feltétele. Nyugodt légkörben dolgozzanak, mert csak innen eredhet a jó eredmény!...

---

## Anna Shmelková, a 400 m síkfutás Európa-bajnoknőjének edzéséről

Anna Shmelková, leánynevén Blanáriková, 1944-ben született. 168 cm magas, 75 kg súlyú. Bratislavában él, az ottani Slavia sportclub tagja, filozófia-szakos egyetemi hallgató.

A közös munkát 1965 szeptemberében kezdtük újra, amikor Anna 14 havi távollét után visszatért a salakra. A szülés után legyengült szervezete kezdetben csak nehezen alkalmazkodott a terhelésekhez, gyakran kellett kérnünk az orvos tanácsát. Rádásul Anna az 1964. olimpiai év óta tartott a 400 m-es távtól. Edzéseinkben kezdetben főképpen a gyorsaság fejlesztése szerepelt; lassanként a közérzet és az erőnléti állapot javulásával gondolhattunk csak a 400 m-re. Az idény fő versenye számunkra az 1966. évi Európa-bajnokság volt. Edzéseinket ennek érdekében úgy végeztük, hogy a csúcsmódot augusztusra, szeptember elejére érje el.

### Erőnléti munka

Anna jól viseli az edzés megterheléseit. Ennek ellenére csak vigyázatosan fokoztuk az adagokat. A felkészülési időszakot az általános erőnléti állapot kialakításával kezdtük. E célból hetenként háromszor szedtünk: könnyű futásokat iramjátékos formában, labdajátékokat, speciális erőfejlesztő, gyorsasági és mozgékonyasági gyakorlatokat végeztünk.

Az előkészületi időszak végére valamelyest csökkent ezen gyakorlatok mennyisége. Nézetünk szerint a női 400 m-es versenyszám a vágatszámokhoz tartozik. Ezért foglalkoztunk elsősorban a gyorsaság fejlesztésével. E célból alkalmaztuk a kosárlabdát és a hokit is. 1966. januárjától Anna hetenként egyszer rövid résztávokat futott repülő- és térdelőrajttal. A leghosszabb vágatáv 30 m volt /a bratislavai fedettpályán ennél hosszabb futásra nem volt lehetőség/. Ezért igen sok hasonló munkát végeztünk. Ezen kívül minden teremedés lényeges részét rutógyakorlatok alkották, valamint a lépésszám javítását elősegítő gyakorlatok.

### Gyorsasági és állóképesség

A gyorsasági munkát április elején kezdtük a stadionban. A résztávok hossza repülő- és térdelőrajttal - fokozatosan 60-100 m-re emelkedett. Gyakran futott a maximális tempóhoz közeli iramban, hogy megakadályozzuk a "gyorsasági gát" keletkezését. A gyorsasági állóképességi munkát egyidejűleg végezte. Fokozatosan emelkedett a táv 300 m-ig s növekedett az ismétlések száma, de ezzel párhuzamosan csökkent a szünetek időtartama. A távok nagy részét váltogatott iramban futotta, a futások közötti pihenőket joggolással töltötte ki. Ezt a módszert követtük a juniusi Rosicki emléktversenyig. Figyelmünket ezután még inkább a gyorsasági állóképességre és a 400 m-es iram kidolgozására koncentráltuk. Anna e cél érdekében különböző távokat futott, edzésenként összesen 1600 m-ig. A távok hossza nem haladta meg a 300 m-t. Irama egy 2:05-ös 800 m iramának felelt meg. A távok közötti pihenők 3-6 percesek voltak, melyeket többnyire könnyű joggolással töltött ki.

### Nem szabad megfélemedezni az általános állóképességről

Anna természetétől fogva igen kitartó. Ennek megfelelően a felkészülés időszakában az edzés jelentős részét az általános állóképességnek szenteltük, de nehéz terhelések alkalmazása nélkül. Főleg könnyű tempójú iramjátékokat végzett. Kezdetben a futás gyaloglással váltakozott, majd az erősebb iramu futást joggolással váltogatta. Ez a váltogatás a következő volt: az edzés kezdeti szakában 5 perc futás, 5 perc járás, stb. Ezután fokozott edzésállapotban 1 perc futás emelt iramban, 2 perc joggolás, stb. /március vége, április eleje/. Ezzel megkönnyítettük az átmenetet az iramfutó edzéshez.

### Erősítő edzés

Megfelelő időt fordítottunk az erő fejlesztésére is. Különböző ugrógyakorlatokat, főleg helyből ugrásokat végeztünk a lábszár



izmainak erősítésére. A súlyzógyakorlatokat január második felében kezdtük. A megterhelés 16 és 40 kg között mozgott, legnagyobb részt 20 kg súlyzóval végeztük. A kezdeti különbségek aránya az általános és speciális erőfejlesztő munka között: 1:1, ez lassanként 1:2-re változott a speciális erőmunka javára. Ebben az időszakban az emelt súlyok összege elérte az 5 tonnát. Súlyzóval hetenként 1-2-szer dolgozott. Ezután az erőgyakorlatokat fokozatosan felváltották a nagyobb számban végzett ugrások és ugrógyakorlatok. Számuk hetenként 150-300-at tett ki. Május végére terhelés nélküli erőgyakorlatokat végeztünk, hetenként két alkalommal.

#### A rajt és az elrugaszkodás javítása

Feladatunk volt az elrugaszkodás kezdő és befejező fázis aktivitásának fokozása. E célból minden edzésen nagy számú különféle futógyakorlatot végeztünk. Bár Anna technikája jelenleg majdnem ideális, még mindig akad javítanivaló. Fő probléma a térdelőrajt technikájának javítása. Ez a vágta-távokon elért idők javítását eredményezi.

#### Sok edzés az erdőben

Az edzések nagy részét az erdőben végeztük, így az Európabajnokság előtt is két héten keresztül az iram kifejlesztésére. Ekkor a stadion pályáján csak tempóra futottunk, más futógyakorlatot az erdőben, illetve a mezőn végeztünk.

Nagyon fontos, hogy Anna megbizik bennem, bár magam még kezdő edzőnek tartom. További tervünk a 100 és 200 m-es cséhszlovák csúcseredmény megjavítása. Csak ezután gondolunk fokozottabb erővel fő távjára, a 400 m-re.

#### Edzésterv

Alábbiakban azt az edzést mutatom be, melyet Anna Chmelková a budapesti Európabajnokságot közvetlenül megelőző időszakban végzett.

VII.18-26: a speciális állóképesség fejlesztése

VII.18. Könnyű futás, mozgékonyági gyakorlatok, fokozó futások 30 perc.

VII.19. Bemelegítés. Futógyakorlatok: 2x50, 4x60 futások félmagas rajttal. 4x150 m 19.5 mp /az egyes futások között 150 m járás és 50 m joggolás/. Szökdelési gyakorlatok 10x30 méteren. Házizomgyakorlatok 3x10 m.

VII.20. Bemelegítés. Fokozó futások fűvön: 5x60, 2 sorozat, 200, 100, 200, 150 m-en, 31.0-15.5-31.0-23.2 mp. Az első sorozatban a futások között joggolás, a másodikban járás. A sorozatok között 12 perc szünet. Könnyű futás a fűvön 4-szer.

VII.21. Pihenő.

VII.22. Bemelegítés. 2x40 m rajtból, 5x80 repülőrajttal. Térdelőrajtból 20, 40, 60, 40, 20 m. Szökdelési gyakorlatok. 4x100 m technikára, utána 3x120 m lazán, pihenés 5 perc.

VII.23. Bemelegítés. Futógyakorlatok. Két könnyű fokozás, 2 sorozat: 100, 200, 300, 200 m: 15.5-31.0. 46.5-31.0. Az első sorozat szünetében joggolás, a másodikban járás. A sorozatok közötti szünet 10 perc, melyet lazító gyakorlatok töltöttek ki.

VII.24. 45 perc az erdőben. Gyakorlatok a lépésszám javítására, ugrások és fokozások - valamennyi érzés szerint.

VII.25. Pihenő.

VII.26. Bemelegítés. 3x60 m fokozó futás, 2x60 m félmagas rajttal; 200 m 26; 6 perc szünet; 150 m 19.5, 5 perc szünet, 100 m 13.0 mp, 4 perc szünet, 200 m 26 mp. Könnyű futás fűvön, mezítláb.

#### VIII.23-IX.1-ig speciális előkészület az EB-re

VIII.23. Bemelegítés. Futógyakorlatok. 50 m, fokozások: 5x50 m, térdelőrajt kanyarban, 3x100 m, közben 100 m joggolás.

Feladat: 12.2 volt, teljesítve: 12.6, 12.4, 12.2. 10x30 szökdelések. 3x50 m fokozása a lépésszám növelésére.

VIII.24. Bemelegítés. 2x40 m rajtból, 3x60 m gyors repülőrajttal, 2x40 m fokozó futás lazán, gyorsan 300 m: 39.6. Majd 30 perc iramjáték és lazító gyakorlatok.

VIII.25. Bemelegítés. Fokozás 5x60 m-en, technikára. 4x80 repülőrajttal, lazán, gyorsan, 2x150 m, 200 m joggolás. Feladat: 18.3 teljesítve: 18.4, 18.6. Erőgyakorlatok 3x10 a hasizom, 1x10 a hátizom, 3x10 a karizom erősítésére.

VIII.26. Pihenő.

VIII.27. Az erdőben. Bemelegítés. 10 perc futógyakorlás és fokozások. Szökdelések: 3x30 m. Gyakorlatok: 2x10 a hasizom, 2x10 a karizom erősítésére. Végül könnyű levezető futás.

VIII.28. Pihenő.

VIII.29. Bemelegítés. 8 perc futógyakorlás, 2 fokozás. Szökdelés 3x80 m 3x30 m állórajttal, 150 m könnyen.

VIII.30. Bemelegítés. Futógyakorlatok 5-8 percig. Fokozások a kanyarban az egyenesig. 400 m előfutam Budapesten az Euróabajnokságon: 53.6 /300 m 38.9 / Könnyű levezetés.

VIII.31. Bemelegítés, mint előző nap. 400 m középfutam: 54.0 /300 m 38.8/ Könnyű levezetés.

IX. 1. Bemelegítés, mint 30-án a futás iramának csekély emelésével. Az Euróabajnokság döntője: 400 m 52.9 /100 m: 12.3, 200 m 24.6, 300 m 37.9 mp/.

Megjelent a Leichtathletik 1967. április 4-iki számában. Fordította Farkas Pálné/.



# A bukaresti nemzetközi atléta-edzői értekezletről

Élias Beruch /Románia/ Ciochina Serban hármasugró edzője az alábbiakban számolt be canitványa felkészüléséről.

Ciochina 1939-ben született, mérnök, nős 70 kg súlyu, 179 cm magas. 1956-tól sportol Ifjúsági korában nem ért el különösebb eredményt. 1963-ban került először 16 méter fölé. Tokióban ötödik lett. Legjobb eredménye 16.46.

Igen szorgalmas, erős, 100 méteren 10.8-at fut. Jó egyensúlyérzékű. Fontosabb eredményei: 1966-ban a dortmundi fedettpályás versenyen 16.43, nyáron Siénában 16.24. Norvégiában 16.09, a budapesti EB-n 16.22, a Balkán Bajnokságon 16.20.

A magasszintű edzésformáját évekre felépítve érte el. Az első szakaszban az előkészítés és felkészítés időszaka 5-6 hónapos, december 1-től május 1-ig. Főhangsúly az általános és speciális előképzésen volt. Januárban és februárban igen magas edzésfokot ért el. Itt az edzések heti száma 12. Ebből 5 erőfejlesztő, 3 speciális technikai, 2 gyorsasági és 2 általános jellegű volt. Az általános és speciális erőgyakorlatok aránya a kezdeti 50-50 % után fokozatosan 30-70-re változott. Az erőgyakorlatok mindig ismétlődnek, de a sorozatok mind gyorsabbak lettek. Az általános részben izometriás gyakorlatok is szerepeltek.

A speciális technikai részben ötös ugrások, magasról való leugrások egy vagy két lábra, szökdelő ruganyosságú gyakorlatok megterhelésekkel, helyből ugrások, valamint rövid rohammal végrehajtott ugrások voltak.

A gyorsasági munka: félgyorsan, majd gyorsan 30 métert futni hosszú kiengedésekkel, majd hosszabb könnyű futások terhelésekkel. /Terhelés vállon, hátán, lábon/.

Május második felében elérte a maximális formát.

A versenydőszakban ugyanilyen módszereket használtak, de a speciális gyakorlatok munkaszázaléka elérte a 70-75 %-ot. A ruganyosság fejlesztését heti kétszer fő-, kétszer pedig melléktémaként alkalmazták. Helyből távol- és hármasugrás, valamint 2-3 lépéses rövid rohammal való ugrások is szerepeltek a speciális technikai részben.

Gyorsasági edzése: 8-10x40 m sprint edzés. Az utolsó 20 méterek gyakorlati kialakítása a rohamhoz /heti 2 edzésen/. Az erőfejlesztés az első hetekben 2-4 erőgyakorlatból állt. Csökkent a terhelés nagysága, növekedett a gyorsasága. A hajlékonyság fejlesztésére tornaszereket használtak, melyek pihenőhelyzetbe hozták a lábakat. A fontosabb versenyek előtt három héttel fokozódott a speciális felkészülés, a heti edzések száma 5-6 volt. A fődínyben a táborozáson kívüli edzések száma hetenként 5-6, a táborozások alatt 10-12 volt. A nyári időszakban kezdték az ugrást, amikor is a fő hangsúly a technikai ugráson volt. Az edzések általában váltakozó erősségűek voltak: erős, közepesen erős és közepes. A fődíny közepén a nyolcadik hónapban 4 hetes előalpozást tartottak.

□□□□□

Constatin Zsalov /Bulgária/ Stoykovski Gueorguiról az ujdonsült hármasugró európa-bajnokról az alábbiakat mondta:

A sportolást kezdetben tornával, majd labdarugással folytatta. Középiskolában magasugró volt. /1960-ban 170/, 1961-62-ben hármasugrásban ifjúsági csúcsot ugrott /15.09/ Edzéslehetősége kevés volt. 1962-ben főiskolás lett. Ettől kezdve ivelt felfelé sportpályafutása. 1963-ban 16.15-öt ugrott, Tokióban hetedik lett 16.25-tel. Legjobb éve az 1966 volt. /Budapest EB-n 16.67-tel nyert/.

Az 1966.évi felkészülési periódusok: alapozás november 15-től április 30-ig. Versenydőszak május 1-től november 1-ig.

Alapozás első szakasz: november 15-december 30. Általános felkészülés erőfejlesztés. A második szakasz: január 1-től március 20-ig, általános felkészülés, erő és gyorsaság fejlesztés, sok összekötő ugrógyakorlat a dortmundi fedettpályás verseny miatt. Harmadik szakasz: március 21-április 30. Fő cél a ruganyosság, gyorsaság és a speciális képességek fejlesztése.

Az első csúcsforma időszaka május 1-július 17. Ezután egy hét alapozás kezdődött július 24-ig. A második csúcsforma időszaka július 24-től október 30-ig tartott. Itt voltak a legfontosabb versenyek.

A versenydínyben az egy hetes ciklusok esetén heti 6 edzést végzett. Stykovski igen munkaszerető volt.

Hétfő: gyorsasági és erőgyakorlatok,  
kedd: pihenő,  
szerda: rohamellenőrzés és sok helyből ugrás  
csütörtök: sok ugrásgyakorlat, ötös gyakorlatok  
péntek: pihenő,  
szombat: speciális bemelegítés 40-80 perc.  
vasárnap: verseny.



Ezt a heti ciklust alkalmazták minden fontosabb verseny előtt.

Az első háromhetes ciklus július 21-től augusztus 14-ig tartott, míg a második augusztus 15-től október 4-ig. Az első háromhetes ciklus tervezetét felhasználták a másodiknál, mely közvetlen az EB előbb volt. Az első háromhetes ciklusban fontosabb versenyen nem sikerült indulnia. Így a hazai Patarinski-val voltak kénytelenek odahaza versenyszerű edzéseket folytatni. A háromhetes ciklusban az utolsó hét ciklusát úgy irányították, hogy az mindenben megfeleljen az EB-nek. A napok az órák beosztása és az ugrások közötti hosszabb szünetek beiktatása volt az irányadó.

□□□□□

Hanz Rűger /NDK/ a hármasugró Rückborn Hans-Jürgen felkészítéséről az alábbiakat ismertette:

A budapesti EB-n 16.62 m-rel második lett.

A hármasugrás alapfogalmai megváltoztak, az eddigi módszerek nem eléggé tisztázottak, összehangoltak. A túl sok edzés nem volt eléggé megfelelő az erő-állóképesség felhasználására. A gyakorlatok változatossága, a lappangó erők felébresztése alkalmazkodik az erős intenzitású edzésekhez. Az első periódusban lassan, a másodikban már megfelelően alkalmazkodik. A könnyű erőfeszítés nem, az optimális pedig fejleszti az alkalmazhatóságot, mely a szívre és az idegrendszerre is egyformán hat.

Az izmok és ízületek alkalmazkodását rendszeres edzéssel lehet elérni. ~~erre~~ az erőfejlesztés a legjobb eszköz. Igen fontos az erő-jelen esetben az ugróerő- fejlesztése. A gyorsaság növelésében igen fontos az agonista izmok munkája, mely meghatározza a sebesség speciális milyenségét.

Minden gyakorlatot dinamikusan végeztek. Az edzés hatása legyen maximális az erőki-fejlesztésszemszögéből, hogy a szervezet hozzászokjék. 1964-ben a tartalomra törekedtek: gyorsabban és nagyobb intenzitást érjenek el, hogy több idő maradjon pihenésre. 1965-ben jobban kihasználták a tapasztalatokat és "időben" mérték az intenzitást, nem pedig azt, hogy hányszor és mennyit végeztek. Két év tapasztalata után előnyösebb helyzetbe kerültek, mert az intenzitást helyezték előnybe a mennyiséggel szemben. A hatáskiváltás az edző számára is fontos.

Különböző méréseket végeztek, még pihenő napon is. Jó volt a forma alakulása, ha magas volt az izmok tónusa. Megállapították, hogy jó az ugróerő, ha az állászár hátsó, gyorsaság szempontjából pedig a combizomzat hátsó részében magas a tónus. Ilyenkor a hármasugró jó eredményekre képes. Megállapították továbbá, hogy ha az említett izomcsoportok lazák voltak, nem volt szükség erősebb edzőmunkára. A mennyiség és minőség kapcsolatban van a tónussal és a lazasággal. A mennyiség mindig a végrehajtástól függ, nem pedig fordítva. A végrehajtás nem jelenti, hogy elhanyagoljuk a lazaságot.

□□□□□

Emil Dostov /Csehszlovákia/ a rövidtávfutással kapcsolatban megemlítette a 3 éves edzéstervet, melyben a legfontosabb az irányítás és az ellenőrzés. Bevezették a 12 szakaszos évi edzéstervet, havonkénti ciklusokban. Ez két részre oszlik. Az elő- és felkészítési időszak november 1-től május 1-ig, a versenyzési időszak pedig május 1-től október 31-ig tart. Az előkészítő időszak szintén két 3-3 hónapos úgynevezett téli és tavaszi időszakra oszlik, melyből az első 3 hónap az alapozó, a második 3 pedig a formához vezető időszak. Megjegyezte, hogy az alapozó időszak 1967-ben a tervezettnél gyengébb lesz, mert a jégkorong edzések és mérkőzések miatt nem áll megfelelő idő rendelkezésre.

A versenyzési időszak háromszor 2 hónapos részből áll. Ebből az első két hónapban az első, a második két hónapban a második, a harmadik két hónapban pedig a harmadik csúcsmódot idézik.

Havonta 4 hetes ciklusokban történik - a versenynaptárnak megfelelően - az adagolás. A táborozások jobb lehetőséget biztosítanak, melyet adott esetekben ki kell használni. A legjobb gyorsfutóknál az 1,2,3 héten nagy intenzitással, míg a 4. héten a legkisebbel, aktív pihenővel folyik az adagolás. Hetenként végeznek ellenőrzést, melyről statisztika készül.

□□□□□

Diana Jorgova /Bulgária/ a budapesti EB-n női távolugrásban 645 cm-rel a második helyen végzett.

1942-ben született, 52 kg súlyu és 167 cm magas. 1957-ben labdajátékkal és tornával foglalkozott. Atlétikában magasugrással kezdte, 130 cm-t ugrott. Tanára azt remélte, hogy magasugró lesz, de lassan áttért a távolugrásra. Eredményei fokozatosan javultak.

Első eredménye: 454 cm, később 606 cm-rel ifjúsági csúcsot ugrott. Öt-hat év alatt eljutott a 630-ig. Tokióban 624 cm-rel hatodik lett 1965-ig eredményei 6 méter körül ingadoztak. Eddigi edzéseit heti ciklusokban tartották.

#### 1966 évi felkészülés:

A kijelölt terv megfelelt 17 versenyen vett részt. Izomgyulladás miatt későn kezdett versenyezni. Időrendi eredményei:

június 14.: 615, 12.7, június 28.: 616 /erős ellenszélben/. július 11.: 618, 155, július 18. Varsó: 623 /ellenszél/, július 23-25. Balkáni Játékok: 632, 11.1 /80 gáton/, 11.9 /100 m/ július 29.: a verseny elmaradt, augusztus 14. bulgár-csehszlovák viadalon 641,



augusztus 15.: 643, szeptember 2.: EB-n selejtezőben 630, szeptember 3. a döntőben 645-tel második, szeptember 17.: 638, 12.2 /100 m/, október 9.: 606 /sérülése miatt csak egy ugrása volt, október 31.: 616.

Az eredmények azt bizonyítják, hogy hosszú ideig volt jó formában.

A budapesti EB felkészülési szakaszai:

I.szakaszi: november 15-május 31. II.szakaszi: június 1-október 15. III.szakaszi: október 15-november 15.

A I.szakaszi első ciklusa november 15-január 30-ig tartott. Heti 3 edzése volt. A második ciklus február 1-től március 15-ig volt, heti 4 edzéssel. A harmadik március 15-május 30-ig, amikor is a heti edzések száma 5 volt.

Az általános erő és ruganyosság fejlesztése hetenként 2 erős és egy könnyű edzésen folyt. Ugrótechnika gyakorlására kezdetben hetenként egy, később két edzést állítottak be. Az edzés mennyisége és annak végrehajtása egy hetes ciklusok esetében is változott.

Az átmeneti időszakban aktív pihenés, futball, mezei futás, játék volt műsoron, melyek összideje 80-120 perc volt.

Az EB előtt egy rövid ciklus következett: a verseny előtt egyéni viselkedését próbálták irányítani és jó pszichológiai keretet teremtettek számára. A heti ciklusok az EB és a Balkáni Játékot figyelembe véve a következők voltak:

augusztus 28. könnyű futás, bemelegítő gyakorlatok, rohampróba, újból könnyű futások majd hajlékonysági gyakorlatok.

augusztus 29. utazás Budapestre /repülővel/

augusztus 30. 25 perc bemelegítő futás, 300 m ellenőrző futás, súlyzógyakorlatok 1600 kg, lazítás és nyújtógyakorlatok.

augusztus 31. pihenő, városnézés.

szeptember 1. bemelegítés 30 perc, 2x80 m vágtafutás, lazító gyakorlatok.

szeptember 2. speciális bemelegítés, selejtező verseny.

szeptember 3. speciális bemelegítés, döntő.

Ugyanezt a heti ciklust alkalmazták a Balkáni Játékok előtt azzal a különbséggel, hogy nem kellett kétszer ugrania távot és előtte 100 méteren indult.

Voltak problémák a felkészítési időszakban /teremhiány, izomgyulladás, stb./ Sikereinek egyik titka, hogy bizott edzőjében, szeretett edzeni és versenyezni. 1966-ban összesen 165 edzése volt. Az ellenőrző edzések néha 4 óráig is eltartottak. Helyből távolugrásban 230-ról 278-ig fejlődött. 30 méteren 4.7-ről 4.3-ra javult.



Leskovác/Jugoszlávia/ beszámolt Petnjaric futónő felkészüléséről és fejlődéséről.

12 éves korában atlétikával kezdte sportpályafutását a Slavonia SK-ban. Első évben heti 2, a másodikban heti 3, a harmadikban heti 4, a negyedikben pedig heti 5-6 edzést végzett. Figyelembe vették az iskolai sportfoglalkozások erősségét is.

Petnjaric kezdettől fogva sprinter edzéseket végzett. Keresték a neki legjobban megfelelő távot. Nem valósíthatták meg a korai szakosítást. Kutatták az általános és speciális felkészülés közben a mennyiség és a végrehajtás közötti viszony arányát. Fejlődése 1961-től 1966-ig a következő:

|       |            |              |           |           |
|-------|------------|--------------|-----------|-----------|
| 1961. | 60 m = 8.4 | 100 m = 13.2 | 200 m = — | 400 m = — |
| 1962. | 8.2        | 13.2         | 27.2      | —         |
| 1963. | 8.1        | 12.6         | 26.7      | —         |
| 1964. | 7.9        | 12.1         | 25.6      | 61.4      |
| 1965. | 7.7        | 11.6         | 24.3      | 55.3      |
| 1966. | 7.4        | 11.8         | 24.5      | 54.6      |

Fő száma a 400 méter lett - az eredmények további fejlődésének reményében. Megváltoztak az edzési elvek, a mennyiségben és minőségben 25 %-al növekedett a terhelés. Az alapozó időszakban az általános erőt és állóképességet fejlesztették "fartlek"-edzés alapján 12-15 km közben a könnyű edzés alkalmával 4-5 km-t futott. Gyorsaság-fejlesztés hetenként kétszer szerezelt 30-100 m távolságokkal, majd álló-térdelőrajtokkal és szkipfutásokkal. Hetenként egy erőedzést tartottak általános, egyet pedig speciális jelleggel /ugrások egyik lábról a másikra, stb./

A formábahozó időszak április-május hónapokban volt. A fő célul a gyorsaság és a gyorsasági állóképesség fejlesztését tűzték ki. Az erőt ugyanúgy fejlesztették, mint az előző időben. Könnyebb súlyzókkal dolgoztak, több ugrógyakorlatot végeztek. A lényeg az erős elrugaszkodáson volt.

A versenyi időszak június 1-től október 30-ig tartott. Ezen idő alatt növelték az erősséget, de csökkentették a terhelés nagyságát. Erősítő gyakorlatokat nem alkalmaztak, de az ugrások tovább szerepeltek.

Az alapozó időszak jó körülmények között zajlott le. Meg tudták tartani a heti 5-6 edzést. Teremben gyorsasági ellenőrzést tartottak: 40 m-en 5.2. Nem vesztett tehát



gyorsaságából. Március 20-án volt a mezei bajnokság, melyen győzött. Allóképessége jó volt fejlődött. Eddigi felkészülését jónak és biztatónak találták.

Dorthmundban 60 méteren 7.5-tel hetedik lett. A selejtezőben 7.4-et futott. A verseny alatt elesett és megsérült. Nyolc nap kihagyás után folytatta edzéseit. Első héten könnyű futásokat végzett, majd hetenként fokozták az adagokat. Májusban 100 méteren már 11.8-at futott, de még mindig érezte sérülését. A júniusi versenyen lába már jó volt 100 méteren 11.9, 400-on 55 mp-t ért el, s ez jobb volt, mint Nikolics eredménye. Utána egy erős 20x100 méteres edzés után 56.6-ot ért el és jól érezte magát. Varsóban 54.6 volt az eredménye. Edzésnaplója szerint itt is jól érezte magát. Eredménye országos ifjúsági és felnőtt csúcs.

Közben egyik hazai versenyen egy fiatal tehetség, Ika Maricic 400-on 55.1-et ért el.

Petnjaricnak a varsói verseny után egy hétre Berlinbe kellett volna mennie, ahol 54.2-t vártunk tőle. De Varsóban ismét sérült. Két hetet pihent, majd izomgyulladást kapott. Harom hétig feküdni volt kénytelen. Junius közepén állt ismét edzésbe. Junius végén 200 m-en 25.4-et, 400 m-en pedig 57.1-et futott. Juliusban nem erőltették a versenyzést. Augusztus 7-én 100-on 12.3, 200-on 25.2 futott, de indult 4x100-on és 4x200-on is. Bulgária ellen 400 m-en 55.4-et futott. Az EB előtt 5 nappal a 300-as ideje 39.2 volt. Egy perc múlva 100 méteren 12.5 majd utána 2x200-at futott 25.6-ra.

Az ellenőrző verseny bebizonyította, hogy mostani felkészülése jobb volt, hiszen a varsói verseny előtti ellenőrző verseny eredményei gyengébbek voltak. Budapesten 55.8, majd két nap múlva a 200-as előfutamban 25.2, a középfutamban pedig 25.0-öt futott.

Azt a következtetést vonták le, hogy nem volt megfelelő a pszichológiai és biológiai előkészítés. Két nap múlva a hazai versenyen 100-on 11.8, 200-on 24.8-at ért el, mely visszaadta önbizalmát. Ögyesszában egy első és egy második helyezést szerzett. Megváltoztatták az EB utáni edzéseket, s ez jól hatott.

Leskovác a továbbiakban méltatta a pszichológia fontosságát. Elmondta, hogy feltétlenül figyelni kell az egyénre szabott edzés erősségét. Tekintettel kell lenni arra is, hogy milyen külső tényezőktől függ az egyénre való ráhatás ereje és iránya. A csúcsforma megtartása legfeljebb 60-70 napig tart. De Nikolics eredményei és fejlődése azt is igazolja, hogy a női középtávfutásban hosszabb ideig tartó csúcsforma is kialakítható.

□□□□

## A prágai fedettpályás atlétikai játékok tapasztalatai

1967. március 10-én a kora reggeli órákban a magyar atléta válogatott 14 tagja gyülekezett a Nyugati-pályaudvar várócsarnokában, hogy elinduljon az 1967-es versenyév első nagyobb atlétikai versenyének színhelyére, Prágába.

Egy versenyző kivételével az atlétika régi, kipróbált harcosai gyülekeztek s mégis valami szokatlan, valami új volt megfigyelhető a versenyzők magatartásában.

Mi lehetett ennek az oka?

A válasz igen egyszerű: bár sok hazai és külföldi nemzetközi versenyen indultak, mégis 4 versenyző kivételével újoncnak számítottak, hiszen fedettpályán, fapadlós versenyen először vettek részt. Ezért utazás közben az "ujoncok" nagy figyelemmel hallgatták a már némi tapasztalattal rendelkezők elbeszéléseit.

Szálláshelyünk a Prága külvárosában épült új, 10 emeletes "Hotel Solidaritas"-ban volt. Néhány perces ismerkedés után mindenki a szobájába sietett, hogy sportfelszerelésbe öltözve minél hamarabb indulhassanak a verseny színhelyére.

A fedett csarnok, amely régebben közönséges vásárcsarnok volt, Prága büszkeségei közé tartozik. Itt rendezik ugyanis a jégkorongmérkőzéseket. Négy nappal megérkezésünk előtt a csehszlovák és kanadai jégkorong válogatott még szikrázó jégen vívott hatalmas küzdelmet.

Mi azonban már az átalakított csarnokkal, a beépített és meglehetősen meredek kanyarokkal rendelkező 150 m-es fapadlós atlétikai pályával igyekeztünk minél hamarabb barátságot kötni.

Kezdetben a szokatlan és mégis barátságosnak tűnő pályát versenyzőink szemükkel "kóstolgatták" s közben egyre több - Gödöllőről és más versenyekről - ismerős versenyzőtársat fedeztek fel. Az ismerős arcok mellett feltűnt azonban még két dolog. Az egyik, hogy milyen magabiztosan mozognak a fapadlón is, a másik, hogy a legtöbb versenyzőnek a fapadlónak szükséges speciális szöges cipője van.

Azt látva, versenyzőink az otthonról hozott és házilag lecsiszolt szögű szöges cipőket félretéve, csak bemelegítő cipőben kezdték meg a tulajdonképpeni ismerkedést a pályával.

A megfelelő bemelegítés után vidáman repülöztek az igen rövid egyenesekben és a meredek dőlésű kanyarokban, de valami zavaró mégis volt mozgásukban. Néhány perces figyelés, majd az ezt követő megbeszélés után jobb lett mozgásuk hiszen most már arra ügyel-



tek, hogy rövidebb lépéshosszal, intenzívebb karmunkával és a kanyarokban bátrabb "bedőléssel" fussanak.

Másnap, a verseny első napjának délelőttjén tartottuk meg "taktikai megbeszélésünket". Ekkor már ismeretes volt a sorsolás, ismertek voltak az ellenfelek és már ekkor láttuk, hogy a döntőbe bejutni igen nehéz lesz, hiszen nemcsak a sorsolás volt igen nehéz - itt szeretném megjegyezni, hogy hiába tiltakoztunk pl a női váltóknak sorsolásával, ahol a futamok összeállítása erősen "irányított" volt, hanem adtak helyt óvásunknak - hanem az ellenfelek is mind kitűnőek voltak. Ismerték a fapályás versenyzés módozatát is.

Hogy ez mekkora előnyt jelentett számukra, azt nemcsak versenyzőink tapasztalták saját bőrükön, hanem akik végignézték a TV közvetítést, azok is meggyőződhetek róla.

A versenyeredmények mindenki előtt ismeretesek azért most nem erről s még csak nem is a "bizonyítvány" magyarázásáról szeretnék még néhány gondolatot leírni, hanem inkább a verseny során szerzett benyomásaimat és az edző kollégákkal történt megbeszélések alkalmával szerzett tapasztalataimat igyekszem pontokba foglalni.

Kezdem először az ügyességi számokkal. Itt viszonylag azonos körülmények voltak.

1. Súlylökésnél technikailag újat nem láttam, ellenben megfigyelhettem, hogy a jelenlevők legtöbbje duzzadt az erőből s ha ez alapozás közben összegyűjtött hatalmas erő megfelelően társul a versenyidény finomabb technikájával, akkor az eredmények igen-igen jók lesznek, hiszen véleményem szerint a mostani győztesek és helyezettek e versenyen elsősorban erőből dobtak.

2. Ugrásoknál már több dolgot lehetett feljegyezni:

a/ az emelt nekifutópálya igen gyors volt - emiatt történt az a nagyon sok belépett ugrás is;

b/ a távol- és hármasugrók rövidebb nekifutást alkalmaztak. Akik nem ezt valószínűsítették meg - köztük pl a mi ugróink is - azok rendszerint nekifutás közben ritmuszavarokkal küzdöttek. Ugyanis ezek az emelt kanyarból kezdték el futásukat s így természetesen az elugrásuk nem lehetett olyan tökéletes, nem beszélve arról, hogy e ritmuszavar szintén sok belépett ugrást eredményezett;

c/ az elugróhöz igen "ruganyos" volt, az egyes elugrások közben szinte eldobta az ugrót a fapadló s azok a versenyzők, akik nem tudták elugrás közben a megfelelő egyensúlyi helyzetet megteremteni, azaz nem uralkodtak kellően maguk, illetve testrészeik felett, nem tudtak végrehajtani eredményes felugrást. Szemellátható különbség volt pl. a mi ugróink és a többiek elugrása között, mert míg a mieink salakos pályán készültek, addig a többiek zöme jónéhány fapadlós versennyel a hátuk mögött indultak. Így jól kamatoztatták a szerzett tapasztalatokat a felugrás közben;

d/ a magasugrók gumival borított fapadlóról ugrottak. Felugrásukra a hallatlan robbanékonyág volt jellemző. Az utolsó lépések felgyorsulása után gumilabda módjára pattantak el a talajtól. Véleményem szerint a fapadlós magasugráshoz szükséges feltételeket mi is könnyen tudnánk biztosítani, mely az eredmények javulását segítené, hiszen a külföldi ugrók - már azok, akik Prágában indultak - igen nagyszámu ugróedzés után vettek részt a versenyeken;

e/ a rudugrók igen színvonalas küzdelmet vívtak. Az euópa-bajnok Nordwig formán kívül volt, s ez meg is látszott szereplésén. Egyébként a rudugróknál is meg lehetett figyelni, hogy számos ugróedzés után versenyeztek /volt olyan ugró is, aki az ugróedzéseit az elmúlt évi versenyidény óta kihagyás nélkül, rendszeresen tartotta/. Ugyancsak megállapítható, hogy az ott lévő ugrók nem küzdöttek rudproblémával.

3. A futásoknál három csoportba rögzítem észrevételeimet:

a/ rövidtáv- gátfutók kimért pályán küzdöttek. A legjobbak győztek. A győztesek közül szinte külön klasszist képviselt Ottó Győzelme imponáló volt. De dicséret hangján kell megemlékeznünk egyetlen aranyérmesünkről, Nemesháziné, Markó Margitról, aki nem éppen csúcsformában, de hallatlan győzniakarással megvédte a múlt évben Dortmundban kivívott elsőségét.

b/ a hosszútávfutóknál is a legjobb győzött. Küzdelmük változatos, szép és a nézők számára igen izgalmas volt. Itt különféle taktikai elképzeléseket láthattunk, de azt is, hogy a fapályán a győzelemre esélyesek soha nem szakadtak le az éltől - hiszen itt a felzárkózás sokkal nehezebb, mint szabadban;

c/ a váltók, a 400-asok és a középtávfutók küzdelméből igen sok érdekes és hasznos dolgot lehetett megfigyelni. Így pl.:

I. míg szabályok nem rögzítik e távokon a versenyzés azonos feltételeit, addig nem biztosított, hogy valóban a legjobb lesz a győztes /Amerikában van már fedettpályás szabály/;

II. a pálya mérete, rajtok helye és a sorsolás szeszélye sok esetben befolyásolja a végső helyezést,

III. de ugyanilyen döntő, hogy a versenyzők mennyire bíznak saját erejükben /sokszor fizikai erőre is lehet gondolni/, mennyire mozognak rutinosan a fapadlón és nem utolsó sorban, milyen a formájuk. Gondolok itt az NSZK-beli Kinder, vagy az ir 800-as futására, akik a kedvezőtlen külső körülmények ellenére is tudtak győzni, mert felkészültségi fokuk, formájuk jobb volt, mint ellenfeleiké.

Ha a magyar futók szereplését a fentiekben keresztül vizsgáljuk, akkor a következőket állapíthatjuk meg:



1. a vágtnál, még ha kedvezőbb is volt a sorsolás - rögtön hátrányba kerültek, mert nem voltak felkészülve az álló vagy támlánélküli térdelőrajtból történő gyors, robbanékony indulásra. Erre az elkövetkező téli idényben feltétlenül készülni kell;

2. a test-elleni küzdelemben rendszerint alulmaradtak. Ez részben szokatlan volt számukra, részben bátortalanok is voltak. Sokkal harcosabb szellemben kell versenyezni, hiszen ez jellemzi a fedettpályás versenyt. Ezért már most javaslom, hogy a nyári versenyeken kiméretlen pályán induljanak, mert így nem csak a test-elleni küzdelemhez szoknak hozzá, hanem kénytelenek bátrabban, gyorsabban futni a táv elején is;

3. a fapálya sajátos futóstylust, futórítmust kíván. Erre nem készítetttük elő versenyzőinket, s bár verseny előtt beszélgettünk e problémáról, a már említett külső körülmények elterelték erről figyelmüket, s így a salakpályára megfelelő futótechnikájuk a táv elején oly sok energiát fogyasztott el, hogy a táv végére erősen elfáradtak. Ezt a fáradtság-differenciát jól tükrözte vissza pl.: a 2 körös versenyben az első és a második 150 m-nek részidőkülönbsége is.

4. nem utolsó sorban kell megemlékeznünk a versenyzők felkészültségi fokáról sem. Versenyzőink az adott körülmények között megfelelően készültek, de a verseny bebizonyította, hogy ez nem elégséges. Sokkal hamarabb kell kezdeni az edzéseket /már november elején/ kifejezettebb és hosszabb formabahozást kell megvalósítani a téli idény keretében is és - a külföldiekhez hasonlóan - hosszabb téli versenyidényt kell beiktatnunk. A fedettpályás EB a versenyidény befejező állomása legyen. Tehát versenyzőinknek hosszabb időn át kell télen is versenyezni, ha mód van rá, több fapadlós versenyen. Ugy gondolom, ezt is meg lehet valósítani, hiszen a Szovjetunióban, Jugoszláviában, Csehszlovákiában és NDK-ban is, tehát a környező országokban, van fedettpályás versenyidény.

Összegezve megállapíthatjuk: annak ellenére, hogy még többen vitatkoznak a téli versenyek helyességéről és szükségességéről, én - elsősorban a külföldi példákra, valamint a beszélgetések során szerzett tapasztalataimra támaszkodva - a téli versenyek mellett török lándzsát. Meg kell vitatnunk ezt, de minél hamarabb, mert elkésünk, a külföldiekhez viszonyítva ismét elmaradunk jó néhány lépéssel. Pedig kellő összefogással, a felkészülési rendszer további javításával, valamint az anyagi és külső körülmények megfelelő biztosításával a felzárkózás most még könnyű lehetne.

Remélem, szakembereink és sportvezetőink rövid időn belül foglalkoznak atlétikánk ezen újabb problémájával, s ha gyorsan intézkedünk, akkor versenyzőink szereplése sikeres lehet az elkövetkező madridi fedettpályás játékokon.

Zarándi László  
mesteredző

## Helyesbítés

Az Atlétika 1967.évi 4-számában megjelent "A 400 m-es gátfutás alapozó időszakának edzése című cikket Kertész Tibor /és nem Kertész Ferenc/ írta.

Ezen cikk "Az állóképesség fejlesztése" című fejezete második oldalán a 2.bekezdés első sorában a 200 helyett 400, a hetedik sorában pedig a 400 helyett 200 a helyes.

"Az erőfejlesztés" című fejezet első sorában az "izületi" helyett "izületben" a helyes kifejezés.

"A gyorsasági képesség fejlesztése" című fejezet második oldalán a 2.bekezdés 9. sorában a helyes szöveg a következő: "A pihenőnap beállítása azért, hogy kimondott gyorsasági munkát tudjunk végeztetni"...

Szakszerkesztő

## Tíz éves a Csongrád megyei Könnyűatlétikai Híradó

Éppen tíz esztendővel ezelőtt alakult újjá a MASZ csongrádmegyei Szövetsége, hogy kézbe vegye a valamikor országos viszonylatban is híres atléta-terület szakirányítását, újjászervezze a vezetést, megindítsa a hanyatlásnak induló atlétikai életet.

Sok nehézség, sok akadály állt a fejlődés útjában. Az ország akkori legnagyobb vidéki városa messze elmaradt eredményekben attól, amit joggal várhattunk. Egyéni elképzelések, egyéni érdekek nem tették lehetővé a közös összefogást, a közös biztosítható fejlődést. Tűntek fel tehetségek, de az alap gyenge volt. Voltak versenyeik, de a minőség nem volt kielégítő. Döcögött a szakvezetés szövetségi és szakmai vonalon is.

De a tíz esztendő sok változást hozott - mégpedig előnyösen. Megindult a kollektív munka. Összekovácsolódtak az érdekek, törődnek az utánpótlással, a versenyekkel és az országos viszonylatban számottevő versenyek-

kel. Fejlődés mutatkozik tömegekben és minőségben egyaránt. Reméljük, hogy a kezdeti sikerek után töretlen lesz az előrehaladás, még nagyobb ütemben fejlődik a megye atlétikai élete és rövidesen eléri azt a szintet, amely méltó lesz régi hírnevéhez.

E tíz éves jubileum a sok tennivaló között gyorsan elrepült. Vannak maradandó nyomok, hivatalos kimutatások, melyekből megállapítható a fejlődés nagysága, üteme és iránya. Ugyanakkor kimutatható az a terület is, amelyen ezután még többet kell cselekedni a sportág népszerűsítéséért, a nagyobb tömegek bekapcsolásán keresztül a minőség gyorsabb ütemű fejlesztéséért. Bizunk a jelenlegi vezetőkben, akaraterejükben, sportszeretetükben, szakmai tudásukban és vezetői képességeikben. Reméljük, hogy az ország egyik legnagyobb iskolavárosa rövid időn belül ismét számos élsporto-



lót adhat a magyar válogatottnak, komoly erővel vesz majd részt a legjobbak küzdelmeiben.

Ehhez kívánunk a megyei atléta-vezetőknek sok sikert, erőt és egészségét.

A szövetségi élet sokrétű. Nehéz lenne innen távolról annak minden oldalát megvilágítani, a kiemelkedő teljesítményeket kiemelni és az esetleges gyengeségekre rámutatni. Jelen sorokban azonban feltétlenül meg kell emlékeznünk testvérünk jubileumáról, hiszen már tíz éve szolgálja a megyei atlétikai életet.

A tíz oldalas és havonként megjelenő Híradó elkészülését, szerkesztését rendszeresen tanulmányozom, igyódom nyílt arra, hogy betekinthessek a szerkesztés munkájába. Láthattam, hogy minden szám az aktuális kérdésekkel foglalkozik, bírálatokat közöl, kimutatásokat nyújt, segítséget ad a szakosztály vezetőinek és figyelemmel kíséri az országos érdeklő kérdéseket is. Mindez nem könnyű munka, sok gondot és fáradozást követel.

Az 1967. évi negyedik, áprilisi számában a megyei szövetség elnöke, Csikós Ferenc számolt be vezércikkben a tíz évi munkáról. Talán érdekes lesz egy-két mondatot idézni belőle:

"A sokrétű szövetségi munkában az elmúlt 10 év folyamán igen komoly szerepet kapott többek között a propaganda munka, mint a szakmai, szervező és nevelőmunka, az eredményközlés, a tájékoztatás fontos eszköze.

A megyei szaklap szerkesztési teendőinek ellátására 1957-ben elnökségünk tagja, dr. Monostori Tibor kapott megbízást, aki

azóta is körültekintő, pontos munkát végezve - időt és fáradságot nem kímélve - tevékenykedik, hogy szövetségünk hivatalos közleményeit, a versenyek tájékoztatóit, eredménylistáit sportvezetőink, edzőink rendszeresen kézhez kapják.

A 10 éves szerkesztői munka, a lappeldányok anyaga számot ad a Könnyűatlétikai Híradó fejlődéséről, igazi arculatának, jellegének kialakulásáról, s hiven tükrözi a szövetségi élet tartalmi erősödését, amit a szaklap történetének áttekintése során nyomon követhetünk."

E sorokból a dicséret és ezen keresztül az elismerés hangja olvasható ki. Elégdett az elnök - és valószínűleg a szövetség vezetősége is - a Híradóval, fontosnak és szükségesnek tartják a szövetségi vezetésben, jónak tartják tartalmi összeállítását is, helyesen értékelik határidős megjelenését.

Mindezen túl azonban - mint a MASZ hivatalos lapja szerkesztője - külön szeretném kiemelni a lap szerkesztőjének odaadó munkáját. Nélküle nem lett volna ilyen teljes, rendszeres és a megyei életben szinte nélkülözhetetlen. Látszik, hogy sportszeretettel kívül szívének tekinti a sokszorosított hivatalos lap életét, tartalmát és mondanivalóját. Kérjük dr. Monostori Tibort, végezze tovább is ezt a szép és nehéz munkát, tegyen meg mindent, hogy még gazdagabb, még jobb és még használhatóbb legyen a déli megye atlétikájával foglalkozó szövetségi Híradó.

Az elismerés hangján szólva köszöntjük a lapot, a szerkesztőt és a jubiláló megyei szövetséget.

Szerkesztő

## Hivatalos közlemények

"Az MTS OT 1/1967/MTS.É.1./ Orsz. Tan. számú határozata " A sportolók egységes minősítési és nyilvántartási szabályzata" intézkedik a sportolók átigazolásával kapcsolatos eljárásokról.

A szabályzat és ennek végrehajtásáról szóló "Utmutató" úgy intézkedik, hogy az átigazolási kérelmet a sportoló "régi" sportegyesülete /ahonnan az átigazolást kéri/ székhelye szerint területileg illetékes MTS tanácsánál kell benyújtania a sportoló új sportegyesületének.

Tekintettel arra, hogy a nyilvántartások felfektetése jelenlegi időszakban folyik, az MTS Budapest-kerületi, járási, városi tanácsainál az a, b, c, pontokban leírt átigazolási esetekre vonatkozólag a következő tájékoztatást adjuk:

a/ 1966. évben szerepelt és 1 éves várakozási időt töltő sportolónál, ha a sportoló az átigazolási kérelmét 1967. március 1-ig az illetékes országos sportági szakszövetség-nél benyújtotta és ezt az országos szakszövetség igazolja.

b/ Ha a sportoló 18 hónapig, vagy azt meghaladó időszak alatt nem vett részt versenyeken vagy mérkőzéseken.

c/ A honvédségi sportegyesületbe igazolt sportoló, aki a sorköteles katonai szolgálat-tól leszerelt átigazolás esetében.

Az a, b, c, pontokban feltüntetett sportolók átigazolási kérelmeit a sportoló új sportegyesületének közvetlenül az illetékes országos sportági szakszövetséghez kell benyújtania; amely az átigazolást lefolytatja.

Az átigazoláshoz a következő iratokat kell benyújtani:

- A sportoló Minősítési Igazolványát,  
- Az Átigazolási Lapot a megfelelő záradékolással ellátva /18 hónapos nem játszás esetén külön csatolni kell az utolsó mérkőzés igazolásáról szóló nyilatkozatot, amelyet a sportoló régi sportegyesületének kell megadnia/.

Olyan esetekben ha a sportoló nem rendelkezik a régi Minősítési Igazolványával, akkor az új sportegyesületi tagsági könyvet kell benyújtania az átigazoláshoz.

Az átigazolási eljárás lefolytatása után az átigazolási bejegyzés jogosít versenyen vagy mérkőzésen való részvételre.

Ez a rendelkezés 1967. július 31-ig van érvényben.

Budapest, 1967. április 14. Beres Ernő sk. osztvez. Páder János sk. osztvez.



# Versenybírói gondolatok

## az 1967-es versenyidény előtt

Az 1966.évi Atlétikai Európa Bajnokság a Népstadionban, a hat idegfejesítő nap csodálatos, valóban egy életre szóló emlékekkel és a hazai és külföldi közvélemény legnagyobb elismerésével adományozta meg a magyar versenybíró testületet. A példás versenyrendezés a szakszerű, határozott, de nyugodt, udvarias bíráskodás a nagy cél érdekében kifejtett együttes kollektív munka, a bajtársias, egymást segítő, valóban baráti együttműködés eredménye volt. Ezzel a teljesítménnyel - nyugodtan állíthatjuk - eddig legnagyobb eredményét érte el ez a versenybíró testület és méltóan képviselte a magyar atlétika hagyományait és az egész egyetemes szocialista magyar sportot.

S éppen ez a siker gondolkodtat el bennünket az új versenyidény kezdetén. Joggal merül fel a kérdés: nem lesz-e visszaesés nem biztuk-e el magunkat, hogyan állunk helyt a sűrű hétköznapiakon azokon a versenyeken, amelyeken a versenybíró munkája inkább fáradtság és törődés, az atlétika igénytelen, sokszor népszerűtlen, sűrű szolgálata.

A tél folyamán eddig megrendezett tanfolyamok, a fedettpályás versenyek és a mezei versenyek erre a kérdésre általában megnyugtató választ adtak. A versenybíró testület változatlanul egységes, önmaga is igényli a továbbképzést, tehát fejlődni akar.

Mégsem árt, ha felvetünk néhány gondolatot.

Igen szomorú, hogy egyes versenybírák még annyi fáradtságot sem vesznek maguknak, hogy négy-ötzsöri felszólítás után leadják igazolványaikat az illetékes Szövetségnek érvényesítésre. Ebben az évben ezen a téren is rendet kívánunk teremteni. Csak azok a versenybírák működhetnek, akiknek érvényes versenybírói minősítésük van. Ez szabály!

Az alapfokú és továbbképző tanfolyamok után már a versenyidényben - május közepétől - az országos versenybírák részére továbbképző tanfolyamokat tartunk konzultációs formában. Ezek az előadások azért kerülnek sorra hat alkalommal éppen a versenyidény alatt, mert a friss események, problémák, az új szabályok alkalmazásának egysége lépést kell, hogy tartson a gyakorlati élettel.

A MASZ ügyvezető elnöksége rendelkezései az új versenybírói minősítéssel kapcsolatban ismereteseek. Új minősítések már csak szigorú elméleti vizsga és megfelelő gyakorlati tevékenység igazolásával nyerhetők el. Ebben az esztendőben igen fontos az is, hogy a versenybírák meghívás esetén pontosan jelenjenek meg a verseny színhelyén. Abban az esetben ha a felkérésnek nem tudnak eleget tenni, ezt közölnék időben a rendező szervvel.

A Budapesti Szövetség ma már olyan adatokkal és apparátussal rendelkezik, hogy pontosan nyomon tudja követni a lemondásokat. Az indokolatlan távolmaradásokkal egyrészt megnehezítjük egymás munkáját, tehát az ilyen magatartás méltatlan a testülethez, másrészt a sorozatos bejelentés nélküli távolmaradás befolyásolhatja a minősítési fokozatot, vagy maga után vonhatja a versenybírói testületből való törlést. Bizom abban, hogy a versenybírák megértik ennek a kérdésnek fontosságát és a rendező szerv segítségére lesznek.

Gyakorlatunkban lényeges a szabályok ismeretének állandó ébrentartása. Bármilyen kis jelentőségű versenyre kapunk meghívást, nézzük át előtte a szabályokat, a szabálykönyv mindig legyen a zsebünkben. Ez biztonságot ad munkánkhoz. A május 1-én érvénybe lépő új szabályokat tanulmányozzuk át gondosan és alkalmazzuk egységesen. Feladatunk nevelési feladat is. Nekünk kell megőrizni a rendet és fegyelmet a versenyek alatt. Erre a legjobb eszköz a személyes példaadás. Az udvarias, fegyelmezett, önmagát nem elragadtató, határozott versenybíró működése megnyugtatóan hat a versenyzőre is. Döntéseinkben pedig legyünk következetesek.

A versenybírói testület számos tagja valamelyik egyesülethez tartozik, illetve edzői tevékenységet is folytat. Ne feledkezzünk meg azonban soha arról, hogy ha versenybírói feladatot látunk el, az egyetemes atlétika fejlődése érdekében, csak versenybírák legyünk. Részrehajlás-mentesen ítélkezzünk. Ilyenkor nem foglalkozhatunk a pályán szereplő versenyzőinkkel. Feladatunk: mindenki számára egységes versenyzési feltételek biztosítása.

Az ezévi versenyidény nem bővelkedik kiemelkedő, ugynevezett nagy nemzetközi versenyekben, azonban annál zsúfoltabb, igen nagyszámú hazai eseményt kell lebonyolítanunk. Fokozatosan áldozatos munkára van tehát szükség. Bizom abban: a versenybíró testület tagjai - a fővárosban és vidéken egyaránt - megértik, hogy Szövetségünknek nagy szüksége van önként vállalt és minden elismerést megérdemlő társadalmi munkájukra, és ebben az évben is fegyelmezett, szakszerű, kis és nagy versenyeken különbséget nem tévő, csak a szabályok szellemében bíráskodó magatartásukkal tovább öregbítik a magyar versenybíró testület hírnevét.

Mindszenty János  
a MASZ versenybíró bizottsága  
elnöke





## A tudomány gazdagítása

Milyen kapcsolatban van az atlétika a beszédhibák javításával foglalkozó tudománnyal?

Ugy tűnik, - semmilyenben.

Ezt cáfolta meg a perui atlétikai bajnokság egy eseménye.

A verseny egyik bírása, bizonyos Fernandez Dias volt, aki gyermekkorától addig. Amikor a diszkoszvetés folyt és néhány bíró a szektorban egy vitás eredményt tárgyalt, az egyik sportoló még belemegitő dobást végzett. A diszkosz kicsúszott és egyenesen a bírók felé repült.

Azok gyorsan szétfutottak. Egyedül csak Fernandez Diaz, aki a diszkoszvetőknek háttal guggolt, maradt a helyén. A diszkosz - szerencséjére lapjával - a bíró vállára esett. A meglepetéstől Diaz elvesztette eszméletét. Amikor a rövid, de erős sokkból magához tért, az öt körülvevők határtalanul csodálkozva hallották, hogy a törtek feletti felháborodását Fernandez teljesen folyékony beszédben fejezi ki. Abba hagyta a dadogást.

Igy gazdagította a diszkoszvetés a beszédhibák javításával foglalkozó tudományt.

/A Legkaja Atletika 1966.2.számából/

## **Pedagógiai ellenőrzésmódszerek a magasugrók edzésfolyamatában**

Az edzés célirányú hatásfolyamat a sportoló szervezetére azzal a céllal, hogy állandóan növekedjenek annak funkcionális lehetőségei, technikai tudása és magasfokú edzettséget érjen el. Az ilyen edzőmunka sikeres teljesítéséhez minden láncszem pontos megtervezésén kívül fontos, hogy az edzésfolyamat menete közben be tudjuk iktatni a szükséges helyesbítéseket, és hogy azt a szó teljes értelmében irányítsuk.

Ez pedig csak abban az esetben lesz lehetséges, ha a pedagógus utasításában elegendő sokoldalú felvilágosítást nyújt a megváltozott edzésrendszer hatására a sportoló szervezetében végbemenő változások természetéről és dinamikájáról. Ezzel kapcsolatban rendkívüli szerepet játszik a mindennapos, gondosan megszervezett pedagógiai ellenőrzés.

Az edzőmunka hatásosságának egyik legfőbb mutatója a sporteredmények növekedése. Mégis, ez még nem elég ahhoz, hogy az edzésfolyamat végső eredményt biztosító részeit elbíráljuk. Ezeknek jellemzéséhez elengedhetetlen az a felvilágosítás, melyet a következők mutatók rendszeres számbavétele alapján kaphatunk:

1. A ténylegesen teljesített edzőmunka mennyiségi és minőségi mutatói.
2. Adatok az egészségi állapotról, az edzettségről és a szervezet teljesítőképességének változásairól.
3. A fizikai, technikai és pszichológiai előkészítés mutatóinak dinamikája.
4. A sporteredmények dinamikája.
5. A nevelőmunka eredményeinek mutatói.

Ezen részek közül néhány ellenőrzését orvosnak kell elvégezni. A többi adat megszerezhető a pedagógiai megfigyelés-rendszer alapján mind vizuális uton, mind készülékek használatával, valamint a speciális kidolgozott ellenőrzőgyakorlatok és gyorsasági erőpróbák rendszere alapján.

A pedagógiai megfigyelések megvalósításánál mindent pontosan rögzíteni kell, amit a sportoló teljesít: a felhasználásra kerülő eszközöket, eljárásokat, a terhelést /terjedelmet és erősséget szerint/, a foglalkozások időtartamát, az edzéseredményeket stb. Fontos megjelölni a gyakorlatok teljesítésének minőségét, a közérzetet és azt, hogyan viseli el a sportoló a terhelést.

Tanulmányozni kell a sportoló viselkedését a foglalkozásokon, a versenyen, a tanulásban, munkában, valamint viszonyát az edzéshez, célratörését és céltudatosságát, munkaszeretét, az akarat tulajdonságok - állhatatosság és állóképesség - megjelenését. A nevelőmunka hatásosságának fontos mutatója a sportolónak az edzésfolyamatban tanúsított alkotó aktivitása.

Minden edzőnek ismernie kell a pedagógiai ellenőrzés eljárásait. Itt most nem beszélhetünk minden szakterületről, de megpróbáljuk a magasugrókkal való edzői munka példáján feltárni az ellenőrzőgyakorlatok és próbák módszerét.

A pedagógiai ellenőrzés gyakorlatában nagy jelentőségük van az ellenőrzőgyakorlatoknak, melyek elegendő pontossággal tudják tükrözni a változásokat az atléta fizikai és technikai felkészítésében. A magasugróknál a gyakorlatok ilyen összességének tükröznie kell az erőnléti és a gyorsaság-erőnléti felkészítés különböző oldalainak szintjét és technikai viszonylatban azt a képességet, hogy tudatosan felidézze az ugrás különböző építően fontos alkotóelemeit és részeit.

Alább mutatjuk be az ellenőrzőgyakorlatok összességét, mely magában foglalja a minősített sportolók részére felállított normákat.

Ezt az összeállítást rendszeresen kell alkalmazni - általában az edzés meghatározott szakaszának teljesítése után. Meg kell jegyezni, hogy a fizikai felkészültséget jellemző ellenőrző gyakorlatok - nem beszélve nagy értékűről - csak egyik vagy másik minőség kiemelkedő fejlődését tükrözik. Ezért olyan próbákat kell találni, amelyek egyrészt jobban segítik az edzőt a szervezetben végbemenő változások lényegébe való behatolásnál, mint az ellenőrzőgyakorlatok, másrészt elegendő alkalmasak arra, hogy a mindennapos ellenőrzés eszközeként szolgáljanak.

Az edzői utasításban benne van a maximális izomerőkifejtés eredményei rögzítésének módszere, amely szerint el lehet bírítani az ugró ideg-izomapparátusának működési állapo-



tát. Ez a módszer pedig a helyből magasugrás, az ugrás magasságának pontos rögzítésével. Jól tükrözi a sportoló mozgatóapparátusának felkészültségi szintjét, amennyiben érzékenyen reagál a központi idegrendszer funkcionális állapotának változására. Ilyen kísérlet naponta kell végezni bemelegítés után és az edzésfoglalkozás végén az ugrás magasságának háromszoros ellenőrzésével/.

A terhelés dinamikájával kapcsolatban ennek a próbának a mutatói jelentős ingadozást mutatnak. Magas értékei a szervezet jó funkcionális állapotáról tanuskodnak. Mégis ezeknek az adatoknak a pedagógiai megfigyelések más mutatóival való összehasonlítása arra enged következtetni, hogy a kiemelkedően magas csúcsmutatók nem pozitív jellegűek és a mozgáskoordináció bizonyos megromlásával járnak együtt. Ennek következtében nem esnek egybe a magasugrás nagy eredményeinek mutatóival.

Az idegfolyamatok egyensúlyának felállításához hatékony eszköz a mérsékelt erősségű, rövid ideig tartó monoton munka. Ilyen esetben az ugrók edzésében pozitív hatást gyakorolt a lassu futás, melyben a mérsékelt munkafeszültség ritmikusan változik a fellazulás fázisával. Általában elég 2-3 kör nyugodt tempójú futás.

Allítjuk, hogy minden sportolónak megvan a saját optimális funkcionális szintje, melynél a helyből magasugrás mutatói 5-6 cm-rel lecsökkennek a csúcsmagassághoz viszonyítva, de megnőnek a lehetőségek a rohammal való magasugrás nagy eredményeinek elérésére.

Igy pl. Kaskarovnál a 97 cm-es maximumnál a jó 88-91 cm volt, Brumelnél pedig hasonlóképpen 104 és 96-98 cm. Minden sportolónál a helyből magasugrás optimális mutatóinak megtalálása után hatásosan lehet ezt a problémát alkalmazni, hogy meghatározzuk az ugró szervezetének reakcióit mind az edzésbeli megterhelés egészére, mind a gyakorlatok és azok összekapcsolásának különböző típusaira.

A kiemelkedően magas, gyakran foglalkozásról-foglalkozásra emelkedő próbamutatók az ugrók lelkesedésszintjének állandó emelkedéséről tanuskodnak, következésképpen az idegi befektetés növekedéséről is. Ezért ezeknek is, valamint az alacsony szintű mutatók folyamatos késésének is figyelmeztetni kell a pedagógust. Ezzel kapcsolatban rendszerint javításokat kell eszközölni az edzéstervben: az első esetben megalkotni azokat a feladateket, melyek képesek egyensúlyba hozni az idegfolyamatokat /pl. csökkenteni az erőgyakorlatok intenzitását és növelni a lassu tempójú mezei futás mennyiségét/, a második esetben csökkenteni az egész terhelést.

Annak a funkcionális kapcsolatnak meghatározására, mely a sportoló által kifejtett erőfeszítés gyorsasága és ereje közt van, más próbát ajánlunk. Ugyanezt a módszert alkalmazuk, mint az első próbánál, de az ugrásokat szériában teljesítik /3 ugrásos széria/ következetesen növekvő súlyzóterheléssel, melyet a sportoló a vállán tart.

Első széria - terhelés nélkül, a következő - a terhelés növelése minden ugrásszériánál 20 kg-mal, amíg a súlyzó el nem éri a 100 kg-ot. A szériák között pihenési szünetek legyenek.

Az 1/a. rajzon néhány görbe látható, mely mutatja különböző ugróknál az ugrás magassága változásának jellegét és nagyságát a növekvő súly befolyására. Ezeknek a görbéknek részletes magyarázatába nem bocsátkozom. Meg lehet állapítani, hogy azoknál az ugróknál, akiknél az ugrómagasság gyorsan csökken /5 görbe/, a viszonylag jó gyorsasági szint mellett elégtelen az erő kifejtés, a 4 görbe pedig alacsony szintről tanuskodik mind a gyorsasági, mind az-erőnléti felkészültség szempontjából.

Ez a próba nagyon pontos és lehetőséget ad arra, hogy megállapítsuk a változások jellegét, melyek a mozgásapparátus fejlődésében a különböző edzőmunka hatására végbemennek.

Az 1/b képen 3 görbét mutatunk be, melyek az ugró mozgásapparátusa erejének és gyorsaságának fejlődésében lévő kölcsönhatást jellemzik /v. Rulinnál/, mely az edzés 2 hónapja alatt ment végbe különböző edzőmunka hatására.

Az első görbe - a kezdeti szint, a második - egy hónapos, az ugrók számára megszokott erőnléti és gyorsasági-erőnléti edzés után, a harmadik - az edzés második hónapja után, amikor kísérleti céllal kiküszöböltek minden súlyzóval való erő kifejtési gyakorlatot.

A harmadik próba szintén a helyből magasugrásra alapozott, de a kéznek és mindkét lábfej mozgásának külön-külön való és együttes következetes kikapcsolásával. A karmunka kikapcsolására alugráskor egy botot tartanak, mely a vállakon fekszik, a lábfej kikapcsolása pedig úgy valósul meg, hogy az ugró sarkával egy 10 cm magas lécen áll, amelyet az elrugaszkodás után a sérülés elkerülése miatt félrelöknek.

A táblázat bemutatja ennek a próbának adatait néhány élsportolónál.

Az ugrás ilyenfajta technikájának elsajátítása után ennek a próbának mutatói szerint meg lehet ítélni nemcsak a különböző láncszemek fejlődési sajátosságait, melyek a sportoló támasz-mozgató apparátusát alkotják, hanem részvételük fokát is a mozgási folyamatban és bizonyos fokig a mozgáskoordinációt is.

A táblázatban szereplő mutatókból látható, hogy az első két ugrónál a mozgásapparátus különböző részeinek részvételi foka a helyből magasugrásnál nagyobb, mint a többi ugrónál. Így, míg V. Brumelnál az ugrásban a karok lendítése 21 cm hozzáadást jelentett, addig ez A. Glazkovnál 13 és V. Rulinnál mindössze 10 cm. Az utolsó két mutató jellemzi az ugróknál a mozgáskoordináció leszállított szintjét, mely teljesen megegyezik a pedagógiai megfigyelések más adataival, melyeket a rohammal való magasugrás technikájánál tapasztaltak.



Befejezésül meg kell jegyezni, hogy a cikkben kifejtett pedagógiai kontroll-rendszer az atlétika más számainál is fel lehet használni, csak az ellenőrzőgyakorlatokat és próbákat minden számra speciálisan át kell alakítani,

Alá kell huzni, hogy az edzésfolyamatot és különböző oldalait semmi esetre sem szabad a pedagógiai ellenőrzés egyes mutatói alapján megítélni, hanem csak az ellenőrzés sok adatának összevetése és pontos elemzése alapján, hozzákapcsolva ehhez az orvosi ellenőrzés adatait, valamint magának a sportolónak szubjektív vonásait is.

#### Ellenőrzőgyakorlatok a magasugrók számára

| A felkészítés módjai            | Ellenőrző gyakorlatok                                             | N o r m á k                                                                      |                                                                    |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                   | Férfiak                                                                          | N ő k                                                              |
| Erőnléti felkészítés            | Súlyemelés /lökés/<br>Guggolás és felállás<br>sulllyal a vállakon | A sportoló testsúlyának 1.3-1.4-szerese<br>A sportoló testsúlyának 1.8-2-szerese | 10 kg-mal kevesebb a testsúlynál<br>5-10 kg-mal több a testsúlynál |
| Gyorsasági felkészítés          | 30 m futás térdelő rajtból                                        | 4.2-4.1 mp                                                                       | 4.6-4.4 mp                                                         |
| Gyorsasági erőnléti felkészítés | Helyből magasugrás                                                | 85-90 cm                                                                         | 65-70 cm                                                           |
| Technikai felkészítés           | Ugrás szemből rohammal                                            | 185-190 cm. A roham és lendítés értékelése                                       | 150-155 cm. A roham és lendítés értékelése                         |

Utánzó gyakorlatok:  
a/helyből magasugrás az elugró lábon állva, a szabad láb lendítésével;

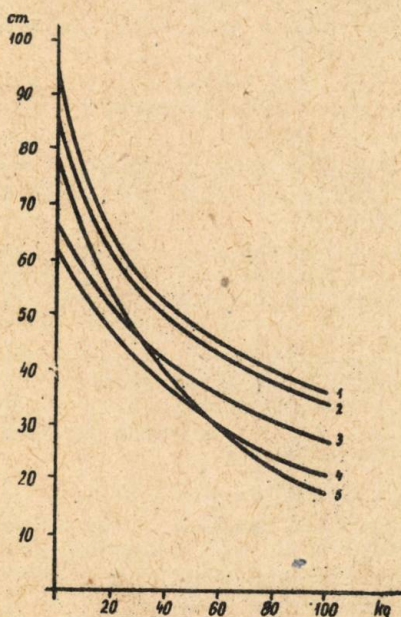
b/ Helyből magasugrás az elrugaszkodás számára kiinduló helyzetből /testsúly a hajlított lendítőlábon/

c/ utolsó lépésben átjutás a lendítő lábon

Megfigyelések:  
annak értékelése, hogyan működik együtt a láb lendítőmozgása és a csipő /medence/ előrehelyezése;

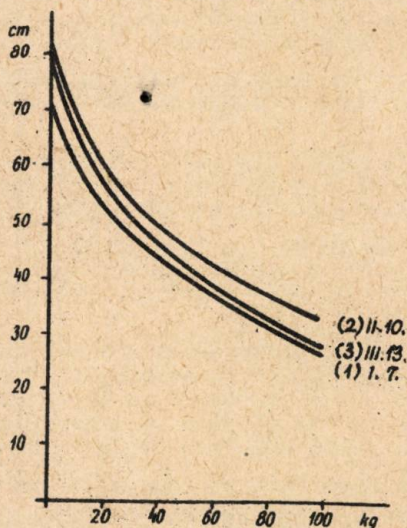
a testhelyzet és az elrugaszkodás folyamatának értékelése /a csipő és a szabad lendítőláb kölcsönhatása/

a gurulótechnika értékelése a lábfej elülső részét és a csipő előre-mozgását figyelve.



Az ugrásmagasság változása növekedő terhelés befolyására a függőleges a cm-ek a vízszintes a kg-okat jelzi.

A helyből magasugrás mutatói az elrugaszkodásnál kikapcsolt mozgatláncszemeknél különböző sportolók esetében:



A funkcionális kölcsönhatás változás az erő és gyorsaság fejlődésében az ugrásnál, különböző edzések hatására.



| Ugrásmódok                                       | V. Brumel                |                       | V. Bolsov                |                       | A. Glazkov               |                       | V. Rulin                 |                       |
|--------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|
|                                                  | abszol-<br>lut<br>cm-ben | rela-<br>tiv<br>%-ban | abszol-<br>lut<br>cm-ben | rela-<br>tiv<br>%-ban | abszol-<br>lut<br>cm-ben | rela-<br>tiv<br>%-ban | abszol-<br>lut<br>cm-ben | rela-<br>tiv<br>%-ban |
| Szabad ugrás:                                    | 97                       | 100                   | 89                       | 100                   | 86                       | 100                   | 79                       | 100                   |
| Ugrás, kiiktatva<br>a karokat:                   | 75                       | 77.3                  | 70                       | 78.6                  | 72                       | 83.7                  | 69                       | 87.3                  |
| mindkét lábfejet:                                | 82                       | 84.5                  | 74                       | 83.1                  | 73                       | 84.8                  | 70                       | 88.6                  |
| egyidejűleg mind-<br>két lábfejet és<br>karokat: | 67                       | 68.9                  | 56                       | 62.9                  | 63                       | 73.2                  | 59                       | 64.5                  |

A cikket írta: Valgyimir Djacskov. Megjelent a Legkaja Atletika 1966. évi 1. számában. Fordította: Kétszery Anikó/

## Az 1967. évi mezei bajnokságról

Az 59-ik mezei bajnokságra megemberelte magát az időjárás. A szél elfujta az előző napok esőfelhőit és napfényes, szép időben, bár elég nehéz, puha talajon igen jól sikerült versenyt láthattak a szakemberek és az érdeklődők.

Az igen jól rendezett versenyen a több mint ezer benevezett versenyzőből összesen 234 nő és 526 férfi állt rajthoz. 213-an, illetve 481-en futottak be a célba, 21 nő és 45 férfi versenyző adta fel a versenyt. Érdekes, hogy ebből 28 a férfi felnőtt korcsoportba tartozott.

32 egyesület versenyzői iratkoztak fel a bajnoki pontversenyben pontot szerzők közé. Ebből - öröndetesen - 19 vidéki klub volt. A már ismert nagy egyesületeken kívül eredményesen szerepeltek olyan szakosztályok, mint a Dunaujvárosi Kohász, Kaposvári Dózsa, Győri Dózsa, Balassagyarmati MEDOSZ, Hódmezővásárhelyi Textil és mások.

Fertői Pál, Kiss Imre és Kiss Imréné, Eső Pál, Kiss György edzői munkássága azt bizonyítja, hogy megfelelő ügybuzgalom és lelkesedés esetén jó szervezés mellett rendkívül hamar lehet eredményt nyújtani. Persze, az sem baj, ha olyan erkölcsi és anyagi támogatást kap egy szakosztály, mint amilyent a Somogy-megyei TS nyújt a Kaposvári Dózsának. Sajnos, a megyei TS-ek segítségnyújtása az atlétikának nem mindig egyforma /elég, ha a debreceni példára gondolunk/.

A vidéki távfutás régi gócai, mint Nyíregyháza, Tatabánya, Pécs és Debrecen, ha változó sikerrel is, de ismét szép helyezésekkel bizonyították, hogy változatlan érdeklődés mutatkozik a középtávfutás iránt.

Sajnos, viszont több nagy hagyományokkal rendelkező szakosztályt alig láttunk a Lóversenytéren. A MAFC-ból például egyetlen egy versenyző sem futotta végig a távot, pedig nem is olyan régen felnőtt és ifjúsági vonalon egyaránt egyéni és csapatbajnokságokat nyertek. Visszaesett az Újpesti Dózsa is az elmúlt évekhez viszonyítva, de itt már öröndetes a serdülők és egy-két ifjúsági szereplése, ami arra mutat, hogy ez a visszaesés remélhetőleg csak időleges lesz.

Ezzel szemben öröndetesen fejlődik a Vasas közép- és hosszútávfutó csoportja. Tizenegy bajnoki helyezésük nem a véletlen műve, hanem több éves komoly munka eredménye, akárcsak a Központi Sportiskola két egyéni bajnoksága és négy második helye. Azt hiszem, ezek a fiatalok később, más egyesületek színeiben még sok örömet okoznak majd nekünk.

Az idei bajnokság kiírása két lényeges változást hozott. Kétfelé bontották a serdülő mezőnyt és a kismezei ismét a fiatalabb évjáratu felnőttek versenye lett úgy, hogy azt annakidején a kiírásokról elképzelték. Az utóbbinak főleg sok ellenzője akadt és még a MASZ elnökségének kebelén belül is élénk viták folytak, hogy vajon nem eredményez-e ez visszaesést atlétikánkban.

Nos, akik végignézték a 10 kilométeres bajnokságot - amelyet joggal nevezhetünk minden idők eddigi legszínvonalasabb mezei bajnokságának - azok meggyőződhettek róla, hogy az aggodalmaskodóknak nem volt igazuk, mert az új versenykiírás egyáltalán nem ártott a versenyek színvonalának.

Már a verseny utáni napon megállapította a sajtó, hogy a bajnokság tulajdonképpen komoly meglepetés nélkül zajlott le, míg az azelőtti, teljesen bizonytalan serdülő és ifi számokban is általában az "ismert" esélyesebb versenyzők végeztek az élen. Ezt tartom - többek között - a bajnokság egyik legnagyobb pozitívumának, mert ez azt jelenti, hogy felkészült mezőnyök indultak a versenyen, akik közül - nem véletlenül - azok szerepeltek az élen, akikről eddigi munkájuk és tehetségük alapján azt joggal elvárhattuk.

Ez a bajnokság egyúttal bebizonyította a fiatalok folyamatos versenyeztetésének és az elmúlt években bevezetett kiválasztó és seregszemle versenyeknek életképességét is. Nem lehet véletlen, hogy az 1950-es serdülők és az ifjúságiak futamaiban élen végzők szinte kivétel nélkül azok közül kerültek ki, akikre különböző helyeken, tavaly vagy tavalyelőtt már felfigyeltek. Ezek a versenyzők rendszeresen szem előtt voltak, részt vettek a nyári megyei vagy a központi tatabi táborozásokon. Azt is lehet mondani talán /legalábbis nagyon remélem/, hogy a sok foglalkozás hatására beöltödtak az atlétika szeretetével és rendszeresen, nem pedig kampány-szerűen sportolnak. Példaként elég, ha azt említem meg, hogy például az 1950-es serdülő fiúmezőny első hat helyezettjéből négyen



rendszeresen részt vettek a kiválasztó versenyeken, a feltűnt legtehetségesebbek szüni-  
dei központi táborozásain, a másik kettő pedig nyári megyei táborokon.

Serdülő lányoknál ismét feltűnt egy új békéscsabai tehetség, aki folytatója lehet  
a már megszokottnak tűnő csabai sikereknek a női középtávfutásban. Duzs Ilona nagy küzdél-  
me a szolnoki Bata Erzsébettel /ez utóbbi volt egyébként még a szakemberek részére is  
talán az egyetlen eddig kevésbé ismert tehetség/a verseny egyik fénypontja volt. Az  
1951-es bajnok Gyenei, az ifjúsági Csiban és Budavári kitűnő futása nyomán joggal remél-  
hetjük, hogy ők hárman 800 m-en már az idén lényegesen előrelépnek.

Az 1949-51-es férfi korcsoportokban feltűnő volt a vidéki versenyzők nagy fölénye.  
Ugy látszik, hogy Budapesten az utóbbi években nem sikerült olyan jól a kiválasztás,  
illetve nem választják annyian ezt a sportágat, mint régebben. Pedig itt vannak a leg-  
jobb lehetőségek és a legtöbb középtávfutó szakember is.

A felnőtt számokban igen jó benyomást keltett a fiatalabbak közül a "kis" Zsilák, a  
két Böröczki, Játékos, Rózsa, Kiss Lajos, Dudás, Pamuki, Nagy László és Kálmán. Remélem  
a pályaversenyeken is hasonló buzgalommal javítgatják majd egyéni csúcsaikat.

Mindent összevetve, jól sikerült versenyt láttunk a Lóversenypályán, jól felkészült  
mezőnyöket és színvonalas összecsapásokat. Az az érzésem, hogy a pályaidényben is előbbre  
lépünk az idén és remélem, hogy a mezei bajnokságon jól szereplő versenyzők és mezőnyök  
ott is jó küzdelmeket vívnak majd, előbbre viszik közép- és hosszútávfutásunkat.

dr. Szabó Miklós

## Az országos mezei bajnokság eredményei

Budapest. Ujlóversenyter, 1967. április 9.

### 1. Leány serdülő /1952-esek/ 800 m:

|                                |                   |        |
|--------------------------------|-------------------|--------|
| <b>bajnok:</b> Duzs Ilona      | Békéscsabai Dózsa | 2:28.2 |
| 2. Bata Erzsébet               | Szolnoki MAV      | 2:28.8 |
| 3. Laurinyec Julia             | Békéscsabai Dózsa | 2:31.3 |
| 4. Lajkó Zsuzsa                | Balassagy. MEDOSZ | 2:31.7 |
| 5. Tóth Éva                    | Vasas Izzó        | 2:31.8 |
| 6. Huzián Katalin              | Közp. Sportiskola | 2:36.0 |
| 7. Wieland Koml. Bányász       | 2:36.6            |        |
| 8. Kalocsai Bajai MTE          | 2:37.0            |        |
| 9. Bajusz Makói VSE            |                   |        |
| 10. Balogh Szeksz. Dózsa       | 2:39.2            |        |
| 11. Hős Közp. Sportisk.        | 2:43.9            |        |
| 12. Palágyi Békéscs. Dózsa     | 2:44.4            |        |
| 13. Nagy FTC                   | 2:45.6            |        |
| 14. Vincze ZTE                 | 2:46.0            |        |
| 15. Gábor 101. ITSK            |                   |        |
| 16. Kmetty Közp. Sportisk.     | 2:49.6            |        |
| 17. Szabó Vasas                | 2:50.2            |        |
| 18. Antal Dunaújv. Koh.        |                   |        |
| 19. Derkovics Közp. Sportisk.  |                   |        |
| 20. Birka Bgyarm. MEDOSZ       |                   |        |
| 21. Kereki Vasas               |                   |        |
| 22. Morauszki NYVSC            |                   |        |
| 23. Orosz 101. ITSK            |                   |        |
| 24. Sándor 317. ITSK           |                   |        |
| 25. Bekefi Bp. Honvéd          |                   |        |
| 26. Szunyogh NYVSC             |                   |        |
| 27. Vajkó Csepel               |                   |        |
| 28. Gyimesi Józsefv. Sportisk. |                   |        |
| 29. Józsa Makói VSE            |                   |        |
| 30. Németh Józsefv. Sportisk.  |                   |        |
| 31. Várkonyi 101. ITSK         |                   |        |
| 32. Csóka Józsefv. Sportisk.   |                   |        |
| 33. Bertók SÜMSE               |                   |        |
| 34. Tarcsai Bp. Honvéd         |                   |        |
| 35. Csoma 101. ITSK            |                   |        |
| 36. Herold Csepel              |                   |        |
| 37. Horváth Bp. Honvéd         |                   |        |
| 38. Rataj Vasas                |                   |        |
| 39. Somogyi Bp. Előre          |                   |        |
| 40. Szalonnás CVSE             |                   |        |
| 41. Tományi Bp. MEDOSZ         |                   |        |
| 42. Nagy Koml. Bányász         |                   |        |
| 43. Tusa NYVSC                 |                   |        |
| 44. Sziebig Makói VSE          |                   |        |
| 45. Urbán Dorogi Bányász       |                   |        |
| 46. Gál XVIII. SI              |                   |        |
| 47. Godó Koml. Bányász         |                   |        |
| 48. Palotás Dorogi Bány.       |                   |        |
| 49. Benda Dorogi Bány.         |                   |        |
| 50. Bácsi Dorogi Bány.         |                   |        |
| 51. Szabadkai Vasas            |                   |        |

### A csapatversenyben:

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>bajnok:</b> Békéscsabai Dózsa /Duzs, Laurinyec, Palágyi/ | 16 pont   |
| 2. Központi Sportiskola /Kmetty, Huzián, Hős/               | 33 "      |
| 3. Balassagyarmati MEDOSZ /Lajkó, Antal, Birka/             | 42 "      |
| 4. 101. ITSK /Gábor, Orosz, Várkonyi/                       | 69 "      |
| 5. Vasas /Kereki, Szabó, Rataj/                             | 76 "      |
| 6. Makói VSE /Bajusz, Józsa, Sziebig/                       | 82 "      |
| 7. Józsefv. Sportisk.                                       | 90        |
| 8. NYVSC                                                    | 91        |
| 9. Bp. Honvéd                                               | 96        |
| 10. Komlói Bányász                                          | 96        |
| 11. Dorogi Bányász                                          | 142 pont. |

### 2. Leány serdülő /1951-esek/ 800 m:

|                               |                   |        |
|-------------------------------|-------------------|--------|
| <b>bajnok:</b> Gyenei Katalin | Bp. Építők        | 2:25.3 |
| 2. Orosz Irén                 | Közp. Sportiskola | 2:29.8 |
| 3. Gyomori Ildikó             | Hódmezővh. Textil | 2:31.5 |
| 4. Here Judit                 | Bp. Építők        | 2:33.9 |
| 5. Horváth Judit              | ZTE               | 2:34.1 |
| 6. Havasi Klára               | Bp. Építők        | 2:37.3 |
| 7. Szávost Alsógödi SE        | 2:37.9            |        |
| 8. Hessz Közp. Sportisk.      | 2:38.6            |        |
| 9. Tanai ZTE                  | 2:38.9            |        |
| 10. Juhász U. Dózsa           | 2:41.8            |        |
| 11. Molnár Szoln. MAV         | 2:42.8            |        |
| 12. Vas Közp. Sportisk.       | 2:43.3            |        |
| 13. Bakosi FTC                | 2:43.6            |        |
| 14. Brunda Bgyarmati MEDOSZ   | 2:43.8            |        |
| 15. Pásztos Szoln. MAV        | 2:44.2            |        |
| 16. Csorba ZTE                | 2:44.3            |        |
| 17. Balass Békéscs. MAV       | 2:44.3            |        |
| 18. Horváth Ganz-Mávg         | 2:44.3            |        |
| 19. Miskolci NYVSC            | 2:44.4            |        |
| 20. Kistót Hódmezővh. Textil  | 2:44.4            |        |
| 21. Bruchner Bp. Honvéd       |                   |        |
| 22. Nagy Bp. Honvéd           |                   |        |
| 23. Szabó Józsefv. Sportisk.  |                   |        |
| 24. Andok Makói VSE           |                   |        |
| 25. Gáspó Békéscs. MAV        |                   |        |
| 26. Máté U. Dózsa             |                   |        |
| 27. Szűcs Bp. Honvéd          |                   |        |
| 28. Majzik XVIII. SI          |                   |        |
| 29. Ángyás Bp. Honvéd         |                   |        |
| 30. Takaró Hódmezővh. Textil  |                   |        |
| 31. Strausz Bgyarmati MEDOSZ  |                   |        |
| 32. Szűcs Debr. Építők        |                   |        |
| 33. Szolnoki Szoln. MAV       |                   |        |
| 34. Tamási ZTE                |                   |        |
| 35. Palla Szoln. MAV          |                   |        |
| 36. Földi NYVSC               |                   |        |
| 37. Vigh U. Dózsa             |                   |        |
| 38. László Békéscs. MAV       |                   |        |
| 39. Horváth Ajkai Építők      |                   |        |
| 40. Török Makói VSE           |                   |        |
| 41. Lengyel Makói VSE         |                   |        |



42. Fa Ganz-Mávag, 43. Füstös Abonyi TSZSK, 44. Lovas Ganz-Mávag, 45. Gyuris NYVSC, 46. Sükösd Vasas, 47. Bagoly Pécsi Bányász, 48. Áment Békéscs. MÁV, 49. Siklósi Ganz-Mávag, 50. Menyhárt Vasas, 51. Schmidt Dorogi Bányász, 52. Horváth Vasas, 53. Dudás Balassagy. MEDOSZ, 54. Pozsonyi 317. ITSK, 55. Gyimesi NYVSC, 56. Czibulya Bgyarm. MEDOSZ, 57. Koltai FTC.

#### A csapatversenyben:

| <u>bajnok:</u>                                                                                                                                 |                             |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------|
| Bp. Építők                                                                                                                                     | /Gyenei, Here, Havasi/      | 11 pont |
| 2. Központi Sportiskola                                                                                                                        | /Orosz, Hesz, Vas/          | 22 "    |
| 3. Zalaegerszegi TE                                                                                                                            | /Horváth, Tanai, Csorba/    | 30 "    |
| 4. Hódmezővásárhelyi Textil                                                                                                                    | /Gyömöri, Kistó, Takaró/    | 53 "    |
| 5. Szolnoki MÁV                                                                                                                                | /Molnár, Pásztos, Szolnoki/ | 59 "    |
| 6. Bp. Honvéd                                                                                                                                  | /Bruchner, Nagy, Szűcs/     | 70 "    |
| 7. U. Dózsa 73, 8. Békéscsabai MÁV 80, 9. Balassagyarmati MEDOSZ 99, 10. NYVSC 100, 11. Ganz-Mávag 104, 12. Makói VSE 105, 13. Vasas 148 pont. |                             |         |

#### 3. Női ifjúsági /1949-50-esek/ 1000 m:

| <u>bajnok:</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                         |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------|
| Csipán Borbála                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Központi Sportiskola    | 3:01.8 |
| 2. Budavári Mária                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Bp. Honvéd              | 3:04.4 |
| 3. Laczó Ágnes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | U. Dózsa                | 3:06.3 |
| 4. Molnár Erzsébet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Békéscsabai Dózsa       | 3:07.0 |
| 5. Vincze Katalin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Karcag mezőg. technikum | 3:12.2 |
| 6. Jerkó Katalin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Bajai MTE               | 3:14.7 |
| 7. Szabó Koml. Bányász, 8. Hajdu Bp. Petőfi, 9. Kővári Bercsi SC, 10. Árki Székesf. MÁV, 11. Pogonyi Bp. Honvéd, 12. Barna Vasas Izzó, 13. Szűcs 317. ITSK, 14. Kütsán Pápai Textil, 15. Wágner Koml. Bányász, 16. Nagy Gyulai MEDOSZ, 17. Námeth Bp. Honvéd, 18. Fajts Vasas, 19. Bárány Koml. Bányász, 20. Molnár Békéscs. Dózsa, 21. Strausz Pósta, 22. Vidra Szoln. MÁV, 23. Bencsik Bp. Petőfi, 24. Görgyényi Debr. Építők, 25. Görbe Hódmezőv. Textil, 26. Pomázi Szoln. MÁV, 27. Mucsi Abonyi TSZSK, 28. Bagoly Debr. Építők, 29. Illés Bp. Honvéd, 30. Horváth Győri ETO, 31. Korom Hódmezőv. Textil, 32. Zsembe Bp. Petőfi, 33. Szolcsányi Pécsi Dózsa, 34. Sümegi Bajai MTE, 35. Márton Dunaujv. Kohász, 36. Korom Hódmezőv. Textil, 37. Nagy U. Dózsa, 38. Csende Vasas, 39. Ribeli Bgyarm. MEDOSZ, 40. Hankovszky NYVSC, 41. Kállai Békéscs. Dózsa, 42. Komár SÜMSE, 43. Ercsényi Vasas, 44. Ötvös Bp. Honvéd, 45. Pógyor NYVSC, 46. Gábor Bajai MTE, 47. Szabó Vasas, 48. Várhalmi Debr. Építők, 49. Lőrincz NYVSC, 50. Dömölki Pécsi Dózsa, 51. Varga Debr. Építők, 52. Lovrity Bajai MTE, 53. Krenovszki Gőd. Spartacus, 54. Menyhárt Debr. Építők, 55. Cziegler Törekvés, 56. Varga Törekvés, 57. Fonód Pécsi Dózsa, 58. Csendes FTC, 59. Bulla Bp. Honvéd, 60. Kő U. Dózsa, 61. Herczeg XVIII. SI, 62. Molnár U. Dózsa, 63. Czibulya Bgyarm. MEDOSZ, 64. Bódi U. Dózsa, 65. Szabó Törekvés, |                         |        |

#### A csapatversenyben:

| <u>bajnok:</u>                                                                                                                   |                             |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------|
| Bp. Honvéd                                                                                                                       | /Budavári, Pogonyi, Németh/ | 30 pont |
| 2. Komlósi Bányász                                                                                                               | /Szabó, Wágner, Bárány/     | 41 "    |
| 3. Bp. Petőfi                                                                                                                    | /Hajdu, Zsembe, Bencsik/    | 63 "    |
| 4. Békéscsabai Dózsa                                                                                                             | /Molnár, Molnár, Kállai/    | 65 "    |
| 5. Bajai MTE                                                                                                                     | /Jerkó, Sümegi, Gábor/      | 86 "    |
| 6. Hódmezővásárhelyi Textil                                                                                                      | /Görbe, Korom, Korom E./    | 92 "    |
| 7. Bp. Vasas 99, 8. Debr. Építők 100, 9. U. Dózsa 100, 10. Bp. Honvéd 132, 11. NYVSC 134, 12. Pécsi Dózsa 176, 13. Törekvés 176. |                             |         |

#### 4. Női felnőtt 1500 m:

| <u>bajnok:</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------|
| Bachné, Tóth Mária                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | MTK               | 4:36.4 |
| 2. Kazi Valéria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Vasas             | 4:40.6 |
| 3. Zsilák Ilona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Békéscsabai Dózsa | 4:42.1 |
| 4. Zsilák Erzsébet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Békéscsabai Dózsa | 4:43.5 |
| 5. Szabóné, Nagy Zsuzsa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | BEAC              | 4:45.5 |
| 6. Böröczky Zsuzsa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Győri Dózsa       | 4:47.1 |
| 7. Nagy Bp. Spartacus 4:52.6, 8. Benedekné Vasas 4:53.3, 9. Böröczki E. Győri Dózsa 4:59.0, 10. Koós Bp. Spartacus 5:05.3, 11. Kazi O. Bp. Honvéd 5:08.3, 12. Kovács Vasas 5:11.3, 13. Kiss U. Dózsa 5:11.8, 14. Gál Kaposvári Dózsa 5:16.0, 15. Karácsonyi MTK 5:16.4, 16. Kiss Püspökl. Spartacus 5:20.0, 17. Szatke NYVSC 5:22.3, 18. Töreki Csepel 5:25.1, 19. Sági Győri Dózsa, 20. Ribnikár Bp. Honvéd, 21. Hamar Bp. Honvéd, 22. Márton Dunaujv. Kohász, 23. Erdősiné MTK, 24. Korenczy BEAC, 25. Végh BEAC, 26. Kiss Békéscsabai Dózsa, 27. Mohácsi Csepel, 28. Reményi MTK, 29. Korompay Vasas, 30. Szlatényi U. Dózsa, 31. Szépvölgyi BEAC, 32. Polgár U. Dózsa, 33. Krausz Csepel, 34. Sinkó BEAC, 35. Appel Bp. Spartacus, 36. Végh Törekvés, 37. Oláh Törekvés, 38. Fekete Törekvés. |                   |        |

#### A csapatversenyben:

| <u>bajnok:</u>                             |                                  |         |
|--------------------------------------------|----------------------------------|---------|
| Vasas                                      | /Kazi, Benedekné, Kovács/        | 22 pont |
| 2. Békéscsabai Dózsa                       | /Zsilák I., Zsilák E., Kiss/     | 33 "    |
| 3. Győri Dózsa                             | /Böröczki Zs, Böröczki E., Sági/ | 34 "    |
| 4. MTK                                     | /Bachné, Karácsonyi, Erdősiné/   | 39 "    |
| 5. Bp. Honvéd                              | /Kazi, Ribnikár, Hamar/          | 52 "    |
| 6. Bp. Spartacus                           | /Nagy, Koós, Appel/              | 52 "    |
| 7. BEAC 54, 8. Csepel 78, 9. Törekvés 111. |                                  |         |



### 5.Fiu serdülő /1952-esek/ 2000 m:

|                                      |                                 |                                |                                   |
|--------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| bajnok: Szekeres János               | Központi Sportiskola            | 6:09.4                         |                                   |
| 2.Bokor Sándor                       | U.Dózsa                         | 6:11.6                         |                                   |
| 3.Pintér Ferenc                      | Bp.Honvéd                       | 6:12.2                         |                                   |
| 4.Szekeres István                    | Dunaujv.Kohász                  | 6:23.8                         |                                   |
| 5.Fábi Gábor                         | Balassagyarmati MEDOSZ          | 6:27.2                         |                                   |
| 6.Sass József                        | Csepeli Sportisk.               | 6:32.4                         |                                   |
| 7.Tóth Győri Dózsa 6:33.4,           | 8.Márton Váci SE 6:35.2,        | 9.Orbán Vasas 6:37.4,          | 10.Láncos Csepel 6:37.6,          |
| 11.Ferenczi Vasas 6:38.0,            | 12.Czuczor Bp.Előre 6:41.4,     | 13.Dénes U.Dózsa 6:42.0,       | 14.Markó Bp.Előre 6:42.2,         |
| 15.Hegedűs BEAC 6:42.4,              | 16.Szabó Dunaujváros 6:43.0,    | 17.Preininger Bp.Előre 6:43.6, | 18.Szabó Csepel,                  |
| 19.Tálos Bp.Előre,                   | 20.Vincze Karcagi mezőg.techn., | 21.Petróczi CVSE,              | 22.Kiss BEAC,                     |
| 23.Játékos Tatab.Bány.,              | 24.Kiss Központ Sportisk.,      | 25.Pál Csepel,                 | 26.Jurátovits Központi Sportisk., |
| 27.Kakukk Tatab.Bány.,               | 28.Hubai Bp.Honvéd,             | 29.Zankó Ganz-Mávag,           | 30.Surányi NYVSC,                 |
| 31.Gál DVTK,                         | 32.Fáry Központi Sportisk.,     | 33.Para Balassagy.MEDOSZ,      | 34.Balogh Csepel,                 |
| 35.Székely U.Dózsa,                  | 36.Keskeny Balassagy.MEDOSZ,    | 37.Balyer Váci SE,             | 38.Répási Vasas,                  |
| 39.Vopaleczki Dunaujv.Kohász,        | 40.Kerák Józsefv.Sportisk.,     | 41.Mandikó Vasas,              | 42.Fábián Bp.Honvéd,              |
| 43.Válint Tatab.Bány.,               | 44.Dénes Bp.Előre,              | 45.Meingost V.Izzó,            | 46.Varga Bp.Honvéd,               |
| 47.Maszlag Csongrádi Bacsányi gimn., | 48.Móri Vasas,                  | 49.Ulicza Csepel,              | 50.Pozsonyi Balassagy.MEDOSZ,     |
| 51.Szabó Tatab.Bányász,              | 52.Deli Ganz-Mávag,             | 53.Dóczi U.Dózsa,              | 54.Németh U.Dózsa,                |
| 55.Gyurok Vasas,                     | 56.Radnóti CVSE,                | 57.Palinkás Ganz-Mávag,        | 58.Hajdu CVSE,                    |
| 59.Földi DVTK,                       | 60.Tatár DVTK,                  | 61.Papp Esztergomi VSE,        | 62.Hidvégi Csepel,                |
| 63.Pápai Csepel,                     | 64.Dubrovcski Tatabánya Bány.,  | 65.Balázs BEAC,                | 66.Határvölgyi Tatab.Bányász,     |
| 67.Benkó U.Dózsa,                    | 68.Nagy Vasas,                  | 69.Molnár Bp.Honvéd,           | 70.Morvai Bp.Honvéd,              |
| 71.Szedelényi DVTK,                  | 72.Kiss Vasas,                  | 73.Tóth Tatab.Bány.,           | 74.Gémesi BEAC,                   |
| 75.Szabó Ganz-Mávag,                 | 76.Timkó U.Dózsa,               | 77.Benkovics Tatab.Bány.,      | 78.Balkai Vasas,                  |
| 79.János Vasas,                      | 80.Dalos Vasas,                 | 81.Bálint U.Dózsa,             | 82.Molnár Vasas,                  |
| 83.Kocsis Vasas,                     | 84.Halmavánszki V.Izzó,         | 85.Bacsa U.Dózsa.              |                                   |

### A csapatversenyben:

|         |                       |                               |         |
|---------|-----------------------|-------------------------------|---------|
| bajnok: | Csepeli Sportiskola   | /Sass, Lánczos, Szabó/        | 34 pont |
| 2.      | Bp.Előre              | /Czuczor, Markó, Preininger/  | 43 "    |
| 3.      | U.Dózsa               | /Bokor, Dénes, Székely/       | 50 "    |
| 4.      | Központi Sportiskola  | /Szekeres, Kiss, Jurátovics/  | 51 "    |
| 5.      | Vasas I.              | /Orbán, Ferenczi, Répási/     | 58 "    |
| 6.      | Dunaujvárosi Kohász   | /Szekeres, Szabó, Vopaleczki/ | 59 "    |
| 7.      | Bp.Honvéd A/.         | 73.                           |         |
| 8.      | Balassagy.MEDOSZ      | 74.                           |         |
| 9.      | Tatab.Bányász         | 93.                           |         |
| 10.     | BEAC                  | 102.                          |         |
| 11.     | Csepeli Sportisk. B/. | 108.                          |         |
| 12.     | CVSE                  | 135.                          |         |
| 13.     | Ganz-Mávag            | 138.                          |         |
| 14.     | Vasas B/.             | 144.                          |         |
| 15.     | DVTK                  | 150.                          |         |
| 16.     | U.Dózsa B/.           | 174.                          |         |
| 17.     | Bp.Honvéd B/.         | 185.                          |         |
| 18.     | Vasas C/.             | 218.                          |         |
| 19.     | Vasas D/.             | 241.                          |         |
| 20.     | U.Dózsa C/.           | 242.                          |         |

### 6.Fiu serdülő /1951-esek/ 2000 m:

|                            |                           |                            |                            |                             |                              |
|----------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| <u>bajnok:</u>             | Sári Elek                 | DVSC                       | 5:54.4                     |                             |                              |
|                            | 2.Vermes Imre             | Kaposvári Dózsa            | 5:55.2                     |                             |                              |
|                            | 3.Barnaki Ferenc          | Dunaujváros                | 5:56.8                     |                             |                              |
|                            | 4.Ita Jenő                | Pécsi Dózsa                | 6:02.6                     |                             |                              |
|                            | 5.Hegedűs Sándor          | Győri Dózsa                | 6:03.0                     |                             |                              |
|                            | 6.Ürmös János             | Komlói Bányász             | 6:04.4                     |                             |                              |
| 7.Kormos Közp.Sportisk.    | 6:04.6,                   | 8.Erdős Kaposv.Dózsa       | 6:06.2,                    | 9.Boros Bp.Előre            | 6:06.4,                      |
| 10.Farkas Kaposv.Dózsa     | 6:12.4,                   | 11.Gémesi Szfvári MÁV      | 6:15.0,                    | 12.Lőrincz Koml.Bányász     | 6:15.2,                      |
| 6:15.2,                    | 13.Papp Közp.Sportisk.    | 6:16.8,                    | 14.Béni Pécsi Dózsa        | 6:18.4,                     | 15.Fogarasi Duna-            |
| ujv.                       | 6:18.6,                   | 16.Tébi Gyulai MEDOSZ      | 6:19.8,                    | 17.Plank Bp.Honvéd          | 6:21.4,                      |
| Dózsa                      | 6:22.8,                   | 19.Herceg Bp.V.Meteor,     | 20.Szabó U.Dózsa,          | 21.Radics Közp.Sportisk.,   | 22.Kóza Bp.Előre,            |
| 23.Hunyadi Vasas,          | 24.Tamási Koml.Bány.,     | 25.Bárd Vasas,             | 26.Domokos Bp.             | Honvéd,                     | 27.Csókási Debr.Mezőg.Tech., |
| 28.Radvánszky Ózdi Kohász, | 29.Bárdos Ózdi Kohász,    | 30.Gerse Bp.Honvéd,        | 31.Czigány Pécsi Dózsa,    | 32.Pépp Dunaujváros,        | 33.Bölkényi U.Dózsa,         |
| 34.Sreifer Bp.Előre,       | 35.Ecsédi Szoln.MÁV,      | 36.Takács Ganz-Mávag,      | 37.Bige U.Dózsa,           | 38.Mészáros Közp.Sportisk., | 39.Meleg Csepel,             |
| 40.Szabó Gyulai MEDOSZ,    | 41.Benke Bp.Előre,        | 42.Fancsal V.Izzó,         | 43.Megyeri DVSC,           | 44.Bognár Csepel,           | 45.Hruskó Szoln.MÁV,         |
| 46.Lakházi Tatab.Bány.,    | 47.Tóth NYVSC,            | 48.Ambrázy Dorogi Bány.,   | 49.Nánási Szoln.MÁV,       | 50.Fuszek Bp.Honvéd,        | 51.Bán Ózdi Koh.,            |
| 52.Tóth II.Szoln.MÁV,      | 53.Lentvonszky NYVSC,     | 54.Nagy Hódmezőv.Textil,   | 55.Honti Csepel,           | 56.Hegedűs Bp.Petőfi,       | 57.Ménkü Bp.Előre,           |
| 58.Czellár Koml.Bány.,     | 59.Stokinger Szfvári MÁV, | 60.Csetényi Dorogi Bány.,  | 61.Magyar Szoln.MÁV,       | 62.Nagy Csepel,             | 63.Nagy Törökves,            |
| 64.Helmes Alsógödi SE,     | 65.Csák BEAC,             | 66.Répás SÜMSE,            | 67.Molnár Vasas,           | 68.Skultéti Bp.Honvéd,      | 69.Szép Hódmezőv.Textil,     |
| 70.Kerpel BEAC,            | 71.Király DVSC,           | 72.Gyuris NYVSC,           | 73.Pulai Szoln.MÁV,        | 74.Zilbauer V.Izzó,         | 75.Sári BEAC,                |
| 76.Halmos Pécsi Dózsa,     | 77.Pataki DVTK,           | 78.Belesnai Gyulai MEDOSZ, | 79.Bosán DVTK,             | 80.Summer SÜMSE,            | 81.Gelsei DVTK,              |
| 82.Heiler Tatab.Bány.,     | 83.Gulyás DVSC,           | 84.Kiss DVTK,              | 85.Babják SÜMSE,           | 86.Fiesl Dor.Bány.,         | 87.Bernáth Törökves,         |
| 88.Szilvási NYVSC,         | 89.Bányász Csepel,        | 90.Schof U.Dózsa,          | 91.Farkas Törökves,        | 92.Bernáth Törökves,        | 93.Biró Vasas,               |
| 94.Eős V.Izzó,             | 95.Reményi Vasas,         | 96.Selmeci SÜMSE,          | 97.Jankovszki Tat.Bányász. |                             |                              |

### A csapatversenyben:

|         |                      |                          |         |
|---------|----------------------|--------------------------|---------|
| bajnok: | Kaposvári Dózsa      | /Vermes, Erdős, Farkas/  | 20 pont |
| 2.      | Központi Sportiskola | /Kormos, Papp, Radics/   | 41      |
| 3.      | Komlói Bányász       | /Ürmös, Lőrincz, Tamási/ | 42 "    |



4. Pécsi Dózsa /Ita, Béni, Czigány/ 49 "  
 5. Dunaujvárosi Kohász /Barnaki, Fogarasi, Pépp/ 50 "  
 6. Bp. Előre /Boros, Kosza, Srefel/ 65 "  
 7. Bp. Honvéd 73, 8. U. Dózsa 90, 9. Ózdi Kohász 108, 10. Bp. Vasas 115, 11. DVSC 115, 12. Szolnoki MÁV 129, 13. Gyulai MEDOSZ 134, 14. Csepel 138, 15. NYVSC 172, 16. Szolnoki MÁV "B" 186, 17. Dorogi Bányász 194, 18. BEAC 210, 19. Vasas Izzó 210, 20. Tatabányai Bányász 225, 21. SÜMSE 231, 22. DVTK 237, 23. Törekvés 241.

## 2. Férfi ifjúsági /1949-50-esek/ 3000 m:

|                             |                 |        |
|-----------------------------|-----------------|--------|
| <b>bajnok:</b> Horváth Ernő | Bp. Építők      | 9:12.6 |
| 2. Harasztosi József        | Debr. Építők    | 9:13.2 |
| 3. Vaskó László             | NYVSC           | 9:14.0 |
| 4. Telekes Sándor           | Dunaujv. Kohász | 9:15.6 |
| 5. Bákány András            | NYVSC           | 9:21.4 |
| 6. Szabó Imre               | Debr. Építők    | 9:24.5 |

7. Somogyi FTC 9:26.0, 8. Meskó Bajai MTE 9:28.8, 9. Bátor MTK 9:29.0, 10. Kántor Bp. Honvéd 9:32.0, 11. Urbán Debr. Építők 9:32.4, 12. Cihák Közp. Sportisk. 9:35.4, 13. Csoba Nyírbátori Kinizsi 9:37.6, 14. Kiss Bp. Honvéd 9:38.0, 15. Szabó Közp. Sportisk. 9:40.2, 16. Szunyog Bp. Honvéd 9:40.8, 17. Szöcs Bp. Honvéd 9:41.2, 18. Kiss Papai Textil, 19. Zemen Váci SE, 20. Tóth DVSC, 21. Földesi DVSC, 22. Tóth NYVSC, 23. Borlai Csepel, 24. Hegyi Dunaujv. Kohász, 25. Osvát U. Dózsa, 26. Péter FTC, 27. Németh NYVSC, 28. Kalakai NYVSC, 29. Orbán ZTE, 30. Visi Göd. Spartacus, 31. Sárközi Tatab. Bányász, 32. Millai Dunaujv. Koh., 33. Hazai Vasas, 34. Deák U. Dózsa, 35. Zarabik Csepel, 36. László Debr. Építők, 37. Köller U. Dózsa, 38. Takács Csongr. Petőfi, 39. Fehér Törekvés, 40. Halász Kalcasai VTSK, 41. Vitrázik Tatab. Bány., 42. Dobos Pécsi Dózsa, 43. Sztonák Közp. Sportisk., 44. Petrács Bp. Pósta, 45. Hudi FTC, 46. Nagy Vasas, 47. Kősa Ajkai Építők, 48. Fancsali U. Dózsa, 49. Mester Csepel, 50. Antal Győri Dózsa, 51. Antal Dunaujv. Kohász, 52. Kámi ZTE, 53. Ferenczi Törekvés, 54. Herczeg Kaposv. Dózsa, 55. Stampf Ajkai Építők, 56. Farsang 317. ITSK, 57. Mikólaicsik Csepel, 58. Radnóti Cegl. VSE, 59. Batiz Csepel, 60. Nátházi Püspökl. Spartacus, 61. Bodri Szivári MÁV, 62. Szabolcsfy Vasas, 63. Salamon Csepel, 64. Nagy V. Izzó, 65. Magnusz Bp. Honvéd, 66. Matzger V. Izzó, 67. Lányi Bp. Előre, 68. Dóczi U. Dózsa, 69. Koczanda U. Dózsa, 70. Teronai Alsógödi SE, 71. Farnosi Szentesi Vizmű, 72. Horváth Törekvés, 73. Soltész Ózdi Kohász, 74. Polauf Tatab. Bányász, 75. Hollósi Bp. Honvéd, 76. Szalóky Győri Dózsa, 77. Pető Debr. Építők, 78. Takács Tatab. Bányász, 79. Borbély NYVSC, 80. Csesznek Szivári MÁV, 81. Komfár Szivári MÁV, 82. Kövesdi Dunaujv. Kohász, 83. —, 84. Balogh Vasas, 85. —, 86. Juhász Közp. Sportisk., 87. Tóth FTC, 88. Hankóczy Törekvés, 89. Bihari Bp. Honvéd, 90. Püsmödi Vasas, 91. Furik Központi Sportisk., 92. Zarka Bp. Előre, 93. Szántó U. Dózsa, 94. Vass U. Dózsa, 95. Siklósi U. Dózsa, 96. Stankovits Bp. Bp. Előre, 97. Hegedüs Bp. V. Meteor, 98. Kertai Bp. Honvéd, 99. Tóth Törekvés, 100. Mikusi Pécsi Dózsa, 101. Stádler Szivári MÁV, 102. Darnai Péti MTE, 103. Varga Bp. Honvéd, 104. Tamási Bp. Előre, 105. Siklósi V. Izzó, 106. Váradi Bp. Honvéd, 107. Anderlach Tatab. Bányász, 108. Kovács Ajkai Építők, 109. Imec V. Izzó, 110. Puskás XVIII. Sportisk., 111. Hanzel SBTC, 112. Jung FTC, 113. Vigh Bp. Előre, 114. Bogdán Ajkai Építők, 115. Molnár Bp. Előre, 116. Katona Vasas, 117. Bakti SBTC, 118. Véghelyi Debr. Építők, 119. Matl Bp. Honvéd, 120. Munkácsy Vasas, 121. Mező Ajkai Építők, 122. Strémen FTC, 123. Elek Hódmezőv. Textil, 124. Dornyai Bp. V. Meteor, 125. Perényi Csepel, 126. Villányi Csepel, 127. Béla FTC, 128. Takács Bp. Honvéd, 129. Ülkei Vasas, 130. Fekete V. Izzó, 131. Szilfika Törekvés, 132. —, 133. Pálkál U. Dózsa, 134. Lengyel Bp. Honvéd, 135. Horvós Pécsi Dózsa, 136. Jakus SBTC, 137. Bak Vasas, 138. Kiss V. Izzó, 139. Szakasics Vasas, 140. Izing Tatab. Bány., 141. Hernek SBTC, 142. Halmai V. Izzó, 143. Szabó Bp. Előre, 144. Dudás V. Izzó, 145. Lázár V. Izzó, 146. Szántó V. Izzó, 147. Póta SÜMSE, 148. Orbán Közp. Sportisk.,

## A csapatversenyben:

|                               |                                               |         |
|-------------------------------|-----------------------------------------------|---------|
| <b>bajnok:</b> Bp. Honvéd "A" | /Bátori, Kántor, Kiss, Szunyog, Szöcs/        | 66 pont |
| 2. NYVSC                      | /Vaskó, Bákány, Németh, Tóth, Kalakai/        | 85 "    |
| 3. Debreceni Építők           | /Harasztosi, Szabó, Urbán, László, Pető/      | 132 "   |
| 4. Dunaujvárosi Kohász        | /Telekes, Hegyi, Millei, Antal, Kövesdi/      | 193 "   |
| 5. U. Dózsa                   | /Osvát, Deák, Köller, Fancsali, Dóczi/        | 212 "   |
| 6. Csepel                     | /Borlai, Zarabik, Mester, Mikólaicsik, Batiz/ | 223 "   |

7. Közp. Sportiskola 247, 8. FTC 277, 9. Vasas "A" 315, 10. Tatab. Bányász 331, 11. Törekvés 351, 12. Bp. Honvéd "B" 430, 13. Ajkai Építők 445, 14. Bp. Előre 472, 15. Vasas Izzó "A" 474, 16. U. Dózsa "B" 484, 17. Vasas "B" 641, 18. V. Izzó "B" 715.

## 8. Férfi felnőtt 4000 m:

|                            |                |         |
|----------------------------|----------------|---------|
| <b>bajnok:</b> Szabó János | Bp. Honvéd     | 11:47.4 |
| 2. Magyar Károly           | Bp. Honvéd     | 11:47.6 |
| 3. Pfeffer Ottó            | MTK            | 11:55.0 |
| 4. Játékos Pál             | Tatab. Bányász | 12:03.2 |
| 5. Rózsa István            | Vasas          | 12:10.6 |
| 6. Török János             | Bp. Honvéd     | 12:18.2 |

7. Ladányi V. Izzó 12:19.8, 8. Kiss MTK 12:22.6, 9. Babinyec BEAC 12:25.0, 10. Kovács Kaposvári Dózsa 12:25.4, 11. Kárai Csepel 12:25.4, 12. Mózes Tatab. Bány., 12:25.8, 13. Kamarás Ganz-Mávag 12:30.0, 14. Pokornyi Bp. Honvéd 12:30.2, 15. Olchauer Csepel 12:30.8, 16. Vasas Csepel 12:31.6, 17. Imre Hódmezővhelyi Textil 12:32.0, 18. Remenár Bp. Honvéd 12:32.8, 19. Rimeli BTK, 20. Felsővályi MTK, 21. Kárpáti Bp. Honvéd, 22. Szekeres Csepel, 23. Eder FTC, 24. Ormos NYVSC, 25. Hazai Vasas, 26. Gál FTC, 27. Glemba U. Dózsa, 28. Ulcz



Szfvári MAV, 29.László FTC, 30.Salamon Szfvári MAV, 31.Kiss V.Izzó, 32.Bajzát Csepel, 33.Veress Vasas, 34.Tábori Bp.Honvéd, 35.Zala Váci SE, 36.Majer Péti MTE, 37.Simon FTC, 38.Keskeny Bp.Honvéd, 39.Janek BEAC, 40.Márton GEAC, 41.Csordás Göd.Spartacus, 42.Farnyik GEAC, 43.Suhajda Koml.Bány., 44.Korompai Bp.Honvéd, 45.Nagy U.Dózsa, 46.Orel Csepel, 47.Pencer Tatab.Bány., 48.Fehérvári FTC, 49.Mogyorósi Bp.Honvéd, 50.Kiss Karca-gi Mezőg.Tech., 51.Varga Hódmezőhelyi Textil, 52.Szakál BEAC, 53.Télik Dunaujv.Koh., 54.Hargitai U.Dózsa, 55.Gál Bp.Honvéd, 56.Kadnár Győri ETO, 57.Géczi U.Dózsa, 58.Lazur Győri ETO, 59.Megyeri V.Izzó, 60.Erkl Csepel, 61.Szőke BEAC, 62.Schrötner Szentesi Viz-mű, 63.Molnár Koml.Bány., 64.Vajai GEAC, 65.Horváth U.Dózsa, 66.Udvaros Törekvés, 67.Nagy Tatab.Bány., 68.Póczai Szfvári MAV, 69.Láza U.Dózsa, 70.Dóri Tóth Törekvés, 71.Cseh Törekvés, 72.Nánási FTC, 73.Csende Hódmezővh.Textil, 74.Darán Tatab.Bány.

#### A csapatversenyben:

| bajnok:                                                                                                                                                                                                                               |                              |        |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------|--|
| Bp.Honvéd "A"                                                                                                                                                                                                                         | /Szabó, Magyar, Török/       | 9 pont |  |
| 2.MTK                                                                                                                                                                                                                                 | /Kiss, Pfeiffer, Felsővályi/ | 31 "   |  |
| 3.Csepel "A"                                                                                                                                                                                                                          | /Kárai, Olchauer, Vasas/     | 42 "   |  |
| 4.Bp.Honvéd "B"                                                                                                                                                                                                                       | /Pokorny, Remenár, Kárpáti/  | 53 "   |  |
| 5.Vasas                                                                                                                                                                                                                               | /Rózsa, Hazai, Veres/        | 63 "   |  |
| 6.Tatabányai Bányász                                                                                                                                                                                                                  | /Játékos, Mózes, Pencer/     | 63 "   |  |
| 7.BEAC 67, 8.FTC "A" 78, 9.V.Izzó 97, 10.Csepel "B" 100, 11.Bp.Honvéd "C" 116, 12.U.Dózsa 126, 13.Székesfehérvári MAV 126, 14.Hódmezővásárhelyi Textil 141, 15.Gödöllői EAC 146, 16.FTC "B" 157, 17.U.Dózsa "B" 191, 18.Törekvés 207. |                              |        |  |

#### 9.Férfi felnőtt 10.000 m:

| bajnok:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mecser Lajos | Salgótarjáni Bányász | 29:43.0 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------|
| 2.Jóni István                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Bp.Honvéd    |                      | 29:54.2 |
| 3.Szerényi János                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Vasas        |                      | 29:57.0 |
| 4.Simon Dénes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Bp.Spartacus |                      | 30:04.4 |
| 5.Szentiványi Gergely                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Vasas        |                      | 30:11.8 |
| 6.Sütő József                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Vasas        |                      | 30:18.2 |
| 7.Máté U.Dózsa 30:31.0, 8.Dudás Komlói Bányász 30:40.2, 9.Kiss Győri Dózsa 30:44.4, 10.Pintér Bp.Spartacus 30:47.4, 11.Tóth Özdi Kohász 30:49.8, 12.Sovák Vasas 30:58.8, 13.Kiss NYVSC 31:14.8, 14.Pamuki Kaposvári Dózsa 31:19.4, 15.Huszár Szegedi VSE 31:41.2, 16.Hegyi Salgótarjáni Bányász 31:48.0, 17.Fejér NYVSC 31:56.0, 18.Nagy Karcagi Mezőg.Tech. 32:08.0, 19.Bruder Bp.Honvéd 32:14.0, 20.Bartyik Bp.Honvéd 32:17.0, 21.Garbac Bp.Epítők 32:24.0, 22.Mácsár Bp.V.Meteor 32:26.0, 23.Schneider Bp.Spartacus 32:33.0, 24.Kálmán BVSC 32:38.0, 25.Zsolnai SUMSE 32:39.0, 26.Nagy U.Dózsa 32:47.0, 27.Homoki Koml.Bány., 32:58.0, 28.Sárhány SZVSE 33:00.4, 29.Kelemen Özdi Kohász 33:03.0, 30.Kun Bp.Spartacus 33:11.0, 31.Tabajdi FTC 33:15.4, 32.Szekeres Vasas 33:27.0, 33.Chikán Bp.V.Meteor 33:38.0, 34.Raffai NYVSC 33:39.0, 35.Farkas Törekvés 33:40.0, 36.Karászki Vasas 33:41.2, 37.Barta Egri Dózsa 33:48.2, 38.Halmi Szoln.MAV 34:05.0, 39.Stepán Győri Dózsa 34:06.0, 40.Győri MTK 34:20.0, 41.Novák SZVSE 34:36.0, 42.Schirilla Vasas 34:43.0, 43.Benedek Vasas 34:54.0, 44.Antal SZVSE 34:57.0, 45.Máté SBTC 35:01.0, 46.Velez Komlói Bányász 35:02.0, 47.dr.Jánosi Törekvés 35:05.0, 48.Egervári U.Dózsa 35:10.0, 49.Pilkál Bp.Honvéd 35:16.0, 50.Kerákgyártó Debr.VSC 35:27.0, 51.Demeter SUMSE 35:43.0, 52.Könczöl Szombathely 35:45.0, 53.Mocsai Ganz-Mávas 35:49.0, 54.Molnár MTK 35:42.0, 55.Ormos MTK 36:09.0, 56.Szmolenszki SBTC 36:13.0, 57.Pix Törekvés 36:20.4, 58.Vadas U.Dózsa 36:25.0, 59.Keskeny Bp.Honvéd 36:27.0, 60.Balajcza U.Dózsa 36:30.2, 61.Krajcsócs Vasas 36:40.4, 62.László Bp.Epítők 36:48.0, 63.Szabó I.Bp.Honvéd 36:49.0, 64.Deák Szentesi Vízű 36:50.0, 65.Szilágyi U.Dózsa 37:20.0, 66.Kym Bgy. MEDOSZ 37:30.0, 67.Kiss U.Dózsa 37:33.2, 68.Holéci U.Dózsa 37:41.6, 69.Kiss V.Izzó 38:00.0, 70.Tóvölgyi Törekvés 39:11.0, 71.Mijazovszkij Bp.V.Meteor 39:19.0, 72.Bud U.Dózsa 39:41.0, 73.Oravec Szolnoki MAV, 74.—, 75.Kiss V.Izzó, 76.Borsos BEAC |              |                      |         |

#### A csapatversenyben:

| bajnok:                                                                                                                                                                               |                               |         |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------|--|
| Vasas "A"                                                                                                                                                                             | /Szerényi, Szebtiványi, Sütő/ | 14 pont |  |
| 2.Bp.Spartacus                                                                                                                                                                        | /Simon, Pintér, Schneider/    | 37 "    |  |
| 3.Bp.Honvéd "A"                                                                                                                                                                       | /Jóni, Bruder, Bartyik/       | 41 "    |  |
| 4.SBTC                                                                                                                                                                                | /Mecser, Hegyi, Máté/         | 62 "    |  |
| 5.Nyiregyházi VSC                                                                                                                                                                     | /Kiss, Fejér, Raffai/         | 64 "    |  |
| 6.Vasas "B"                                                                                                                                                                           | /Sovák, Szekeres, Karászki/   | 80 "    |  |
| 7.Komlói Bányász 81, 8.U.Dózsa 81, 9.Szegedi VSE 84, 10.Törekvés 139, 11.Bp.V.Meteor 126, 12.Vasas "C" 146, 13.MTK 149, 14.Bp.Honvéd "B" 171, 15.U.Dózsa "B" 183, 16.U.Dózsa "C" 207. |                               |         |  |

#### Atlétika

a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszti: a Szerkesztő Bizottság. A szerkesztésért felel: Endrődi Lajos szerkesztő. Szakszerkesztő: Farkas Pál. Szerkesztőség: Budapest, XIV. Istvánmezei ut 3. T.: 140-034. Kiadja: a Sportpropaganda /Budapest, XIV. Istvánmezei ut 3./ Igazgató: Pécsi Tibor. Egyes szám ára: 3.50 Ft. Előfizetési díj: 1 évre 36.- Ft, külföldre 42.- Ft. Terjeszti: Sportpropaganda, VIII.Rákóczi ut 57/a. Előfizethető a 173.100-70 sz. MNB csekk számlára.



# MÉG MOST MEGVÁSÁROLHATJA

AZ

## ATLÉTIKA 1-2

dupla számát, amelyben az 50 legjobb ranglista található!

ELENGEDHETETLEN FORRÁS

statistikusnak,  
edzőnek,  
sportvezetőnek egyaránt!

**ÁRA: 7 FORINT**

★

Vidékre utánvétellel küldi a

**SPORTPROPAGANDA**

Terjesztési osztály,  
Budapest, VIII., Rákóczi ut. 57/a.

# VILÁGHÍRŰ ATLÉTÁK

LEVELEZŐLAPOKON

ZSIVÓTZKY GYULA, VARJU VILOS,  
MICHEL JAZY, MARY RAND, LUDVIK DANEC,  
I. KIRSZENSTEIN, GASTON ROELANTS STB.

★

SZEPES BÉLA  
színes karikaturái

**ÁRA: 1 FORINT**

Kapható a

**SPORTPROPAGANDÁNÁL**

Budapest, VIII., Rákóczi ut 57/a.

★

SPORTZÁSZLÓK — PORCELÁN EMLÉKTÁRGYAK  
JELVÉNYEK NAGY VÁLASZTÉKBAN!

# EDZŐK ZSEBKÖNYVE

EDDIG MEGJELENT SZÁMAI:

1.  
GIMNASZTIKA A SPORTOLÓK ÁLTALÁNOS BEMELEGÍTÉSÉRE      Ára: 3,— Ft
2.  
GUMIKÖTÉL GYAKORLATOK A SPORTOLÓK ERŐFEJLESZTÉSÉHEZ      Ára: 3,— Ft
3.  
HOGYAN VÉGEZZÜK A FUTÓEDZÉST AZ ALAPOZÁSNÁL      Ára: 3,— Ft
4.  
SPORTOLÓK ERŐFEJLESZTÉSE      Ára: 3,— Ft

KAPHATÓ VAGY MEGRENDELHETŐ A

**SPORTPROPAGANDA** BOLTJÁBAN  
Bp., VIII., Rákóczi út 57/a



**KONDISIÓ  
FOKOZÁSHOZ  
ELENGEDHETETLEN  
A  
TEJKARAMELLA  
FOGYASZTÁSA!**



**MAGAS TÁPÉRTÉKŰ  
EGÉSZSÉGES!**

