

ATLÉTIKA



A TARTALOMBÓL:

A bioritmus és a sportfelkészülés néhány összefüggése

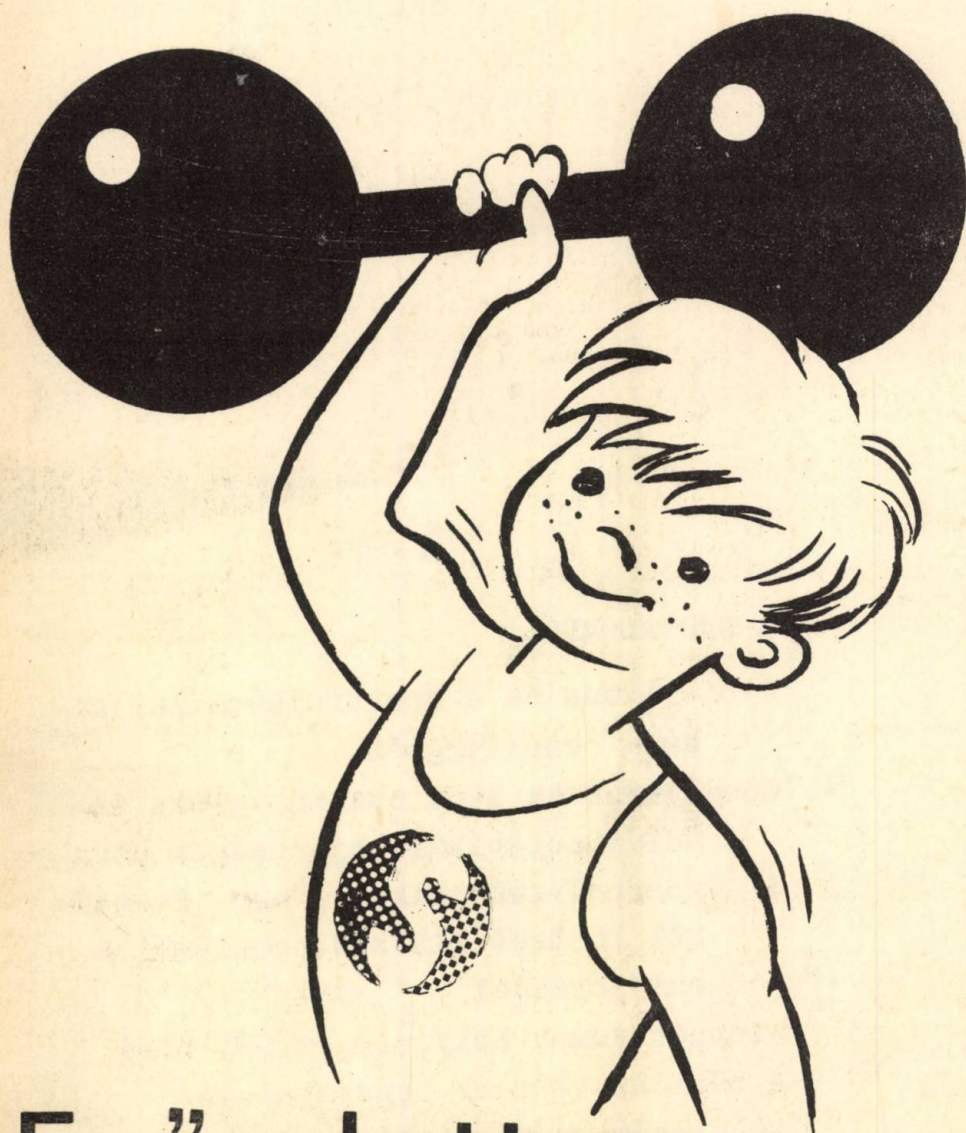
Gondolatok az 1968. évi középfoku iskolai atlétikai bajnokságok után

A támaszhelyzet nélküli, u.n. levegőből történő kilökés problémái a súlylökésnél

Utánpótlásunk helyzete az ORT után

A zürichi verseny tapasztalatai

Az országos utánpótlás bajnokság eredményei



Erős lettem:

SAJTOT ettem!

ATLÉTIKA

XII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1968. 7. szám

A bioritmus és a sportfelkészültség néhány összefüggése

Elvonalbéli atlétáink és edzőink körében az utóbbi hónapokban komoly vita folyt arról, hogy mi a szerepe a bioritmusnak /biológiai ritmusnak/ az atléta felkészítésében, versenyzésében és mindenekelőtt – formájának időzítésében.

A vélemények a bioritmus szerepéről nagyon megoszlottak és egységes állásfoglalás máig sem alakult ki. A sokféle vélemény közül az ellenpólust az a két vélemény képviselte, amely közül az egyik azt állította: a bioritmust megváltoztatni nem lehet, tehát az edzőmunkában ehhez kell alkalmazkodni; a másik meg azt: a sportolók edzőmunkájának ésszerű alakításával a bioritmust tetszőlegesen megváltoztathatjuk.

Természetszerűen a kétféle vélemény egyszerre nem lehet igaz, de az sem kizárt, hogy mind a két álláspont helytelen. Nem kétséges, hogy a sportedzés gyakorlata szempontjából a kérdés helyes megválaszolása igen nagy jelentőségű, hiszen a helyes válasz lehetővé tenné az egész edzésfolyamat szerkezetének helyes kialakítását is.

Anélkül, hogy a kérdés egyértelmű eldöntésére vállalkoznánk, szeretném felsorakoztatni azokat a tényezőket, amelyek a bioritmust a tudomány mai állása szerint valószínűleg meghatározzák. Ez módot teremt arra is, hogy levonjak néhány olyan következtetést, mely a gyakorlati szakember számára segítséget jelenthet a sportedzés és bioritmus ésszerű szintézisének kialakításában.

A tudomány egyetért abban, hogy a föld élővilágának, így az embernek is, biológiai ritmusát, részben a kozmosz ritmusai határozzák meg.

Igy beszélhetünk:

- 11 éves bioritmusról, - melyet a napfolttevékenység 11 éves periódusa határoz meg,
- 1 éves ritmusról, - amelyet a föld nap körüli forgása határoz meg,
- 28 napos ritmusról, - amelyet a hold föld körüli forgása befolyásol és
- 24 órás ritmusról, - amelyet a föld saját tengelye körüli forgása határoz meg.

A sportedzés gyakorlata szempontjából mindenekelőtt az egy éves és ennél rövidebb periódusu ritmusok a jelentősek.

Az egyéves ritmus az évszakok változásában és a változásoknak az élővilágra gyakorolt hatásában válik nyilvánvalóvá. A növényzet fejlődése nyáron felgyorsul, télen lelassul, a gyerekek növekedése nyáron szignifikánsan nagyobb, mint télen, stb. Ezeket a jelenségeket az okozza, hogy az élő szervezet funkcióira a nagyobb meleg, a megnövekedett ultrabolya sugárzás, a több fény, stb. serkentő hatással van, ezek elégtelen volta pedig lassítja az életfunkciókat.

A 28 napos ritmusnak az emberi szervezetre gyakorolt hatását a nők 28 napos menstruációs periódusa valószínűsíti. A férfiaknál ennek a hatásnak érvényesülését még nem sikerült tudományosan igazolni, nem valószínű, hogy a hatás csak a nőkre korlátozódik.

A legszélesebbkörű ismeretekkel rendelkezünk a földnek saját tengelye körüli forgásának az ember bioritmusára gyakorolt hatásáról. Normális körülmények között az ember életfunkciói az éjszakai órákban lelassulnak, nappal felgyorsulnak. A legkedvezőbb funkcionális működés délelőtt 11 óra és délután 17 óra között mutatkozik. Ezt számos tudományág, így a testneveléstudomány is, kísérletes vizsgálatokkal igazolta.

Az ember bioritmusát azonban nemcsak kozmikus tényezők, hanem belső tényezők is befolyásolják.

A keringési rendszer, a hormonális és humorális működés, az anyagcsere, stb. szintén ritmus-működésre utal. Aschoff az ember napi bioritmusában több mint negyven különböző ritmust ismertet. A kutatók megegyeznek abban, hogy a belső ritmusok szabályozásában mindenekelőtt az agyfüggeléknek és a mellékvesének van jelentős szerepe. Az agyfüggelék és a mellékvese működését viszont külső tényezők /pl.:fény/ is jelentősen befolyásolják, így a külső és belső tényezők közötti szoros kapcsolat nyilvánvaló.

A külső és belső tényezők együttes hatásának következetes érvényesüléséhez azonban rendkívül sok tényező befolyásolhatja. A mágneses viharok, a frontbetörések, a környezeti hatások és nem utolsósorban az ember tevékenysége mind olyan tényezők, amelyeket a bioritmus érvényesülésénél nem nagyhatunk figyelmen kívül.

Ezek után feltehetjük a kérdést: megváltoztatható-e és milyen mértékben változtatható meg a bioritmus?

A változtatás lehetőségének vizsgálatánál kétféle, - térbeli és időbeli - változtatás lehetőségét is meg kell vizsgálnunk.

A térbeli eltolódás következtében beálló változások ténye közismert. Falkswier beszámolt pl. arról, hogy a kérdés vizsgálata érdekében két utat tett meg.

Előbb repülőgépen tett meg egy utat keletről nyugatra úgy, hogy rövid idő alatt 7 órás időzóna változás történt. A hirtelen eltolódás megzavarta a vérnyomás, érverés, légzés napi ritmusát és ez a zavar néhány napig tartott. A hatodik napon azonban már kialakult az új körülményeknek megfelelő ritmus, tehát bekövetkezett a bioritmus átállása.

Visszafelé az utat úgy tette meg, hogy naponként csak egy órás időzóna változás következett be és azt tapasztalta: a lassu eltolódás semmi zavart nem okozott a vizsgált fiziológiai tényezők körében.

Az időzóna eltolódásával járó változások tehát az ember bioritmusát megváltoztatják.

A térbeli változások másik prototípusa a függőleges irányba való változás. Itt is gazdag tapasztalatokkal rendelkezünk és az alkalmazkodás lehetősége ebben is nyilvánvaló. Az alkalmazkodás lefolyásáról a repülés, alpinizmus, keszonmunka, sport területéről egyaránt számos bizonyítékot hozhatunk fel.

Peruban pl., ahol az egyik vasutvonal 5.000 m magasba vezet, a mozdonyvezetők 3.000 méternél váltják egymást /az egyik csak addig, a másik csak onnan vezeti állandóan a mozdonyt/, mert a gyors változáshoz alkalmazkodás hosszabb időt vesz igénybe.

A mexikói olimpiával kapcsolatos fiziológiai kutatások megközelítően pontosan kimutatták, hogy az alkalmazkodáshoz mennyi idő szükséges. Az alkalmazkodás lefolyásával kapcsolatban pedig rámutattak arra, hogy például megnő a szervezetben a vörös vértestek termelése, változnak a keringési és légzési funkciók, tehát végeredményben a szervezet bioritmus is változik meg.

Ugyancsak a mexikói olimpiával kapcsolatos orvosi kutatások bizonyították egyértelműen az időzónák eltolódásának és a magassági eltolódásnak együttes hatását. Ebben az összetett esetben az adaptációs folyamat ugyanúgy megindul, a bioritmus ugyanúgy alkalmazkodott az abiotikus környezethez, mint csupán az egyik tényező esetén.

A bioritmus időbeni megváltoztatásának lehetősége már korántsem ennyire ismert.

Ezzel kapcsolatban a következő kérdések merülnek fel:

Változtatható-e a föld forgásából adódó biológiai ritmus?

Változtatható-e a nap-föld viszonyától függő bioritmus?

A nap-föld viszonyából adódó biológiai ritmust - mint már említettük - a különböző viszonyulásokkal változó különböző hőmérsékleti viszonyok és fotokémiai potenciálok okozzák.

A mezőgazdaságban sikerrel folytattak olyan kísérleteket, amelyeknek célja a növények fejlődésének, termelőképességüknek előrehozása volt. A hipotézis nem más, mint ha az év bármely szakában mesterségesen biztosítani lehetne a megfelelő abiotikus környezetet, akkor a növényzet fejlődésének ritmusa megváltozik és az új, mesterséges viszonyokhoz alkalmazkodik. Az éves biológiai ritmus tehát szintén megváltoztatható, ehhez azonban az abiotikus környezet megváltoztatása is szükséges.

A kérdés ilyen megoldása a sportedzés gyakorlatában nem jöhet számításba, tehát csak elméleti jelentőségű.

Más dolog, hogy a sportedzés gyakorlata vajjon alkalmazkodik-e az éves bioritmushoz. Az ember teljesítőképessége nyáron a legnagyobb; ezt egyébként a versenyeredmények alakulása is igazolja.

A bioritmus ilyen alakulása azonban azt a kérdést is felveti, hogy az edzőmunka hatékonysága is nyáron kell, hogy a legjobb legyen. A hazai gyakorlat, más indokok alapján ugyan, de bevezette a nyári második felkészülési időszakot, nem biztos azonban, hogy ennek a kérdésnek olyan jelentőséget tulajdonítanak, mint amelyet az megérdemel! Olyan edzőszokások kialakítása látszana célszerűnek, amely a nyári második felkészítési időszakban a bioritmus kedvező alakulását figyelembe véve nem előlegez meg az első versenydöntőidőszakban kapott fizikai képességszintek helyreállításával, hanem tudatosan törekedne a fizikai képességek szintjét a lehető legmagasabbra emelni.

A föld-hold viszony hatását a bioritmusra, sajnos, kevésbé ismerjük. Igaz ugyan, hogy a menstruációs periódus időtartamban megegyezik a holdciklus időtartamával, azonban meg kell mondani azt is, hogy a hold forgása és a menstruációs ciklus összefüggése között törvényszerű kapcsolatot eddig - tudományos szinten - nem sikerült kimutatni.

Valószínűleg a föld-hold viszonyoknak a biológiai ritmusra csak módosító és nem meghatározó hatása lehet és ez a módosító hatás is csak akkor érvényesül, ha nem hatnak ellene más, jelentősebb tényezők.

Példaként hivatkozom a munkaélettan eredményeire, amely az ember tevékenysége és teljesítménye között mutatott ki összefüggéseket. Így megállapították, hogy a munkások teljesítménye a hét elejétől kezdve a hét közepéig emelkedik, majd a hét második felében fokozatosan csökken. Ez a jelenség akkor is bekövetkezik, ha a pihenőnapok időpont-

ját megváltoztatják, tehát a teljesítmény mértékét nyilvánvalóan nem a naptári nap, hanem a munka és pihenés viszonya dönti el.

Ezen a területen a sport területéről is idézhetünk felmérési eredményeket.

Moes és Bockhaus német atlétáknak a virágranglistán jelzett eredményeit a hét napjai szerint rendezték. Megállapították, hogy a nagy eredmények elérésére a szerdai és csütörtöki nap a legalkalmasabb, annak ellenére, hogy a versenyek gyakorisága szombaton és vasárnap a legnagyobb.

A sportedzés gyakorlata szempontjából talán a heti edzőmunka lefolyását kellene figyelembe venni. Ha ugyanis igaz az, hogy az ember tevékenysége a biológiai ritmust jelentősen befolyásolja a felkészülés folyamán, ezt a tényt nem hagyhatjuk figyelmen kívül. Az atlétikában olyan edzőszokás alakult ki, ami a legnagyobb terhelésű edzéseket a hét közepére teszi. A felkészülési időszakokban a hét végén könnyített edzőmunkát vagy éppen pihenőnapot szokásos beiktatni. Ez az edzőszokás olyan adaptációs folyamatot indít el, amely a szervezetet a hetközi nagy terhelések elviselésére készíti, tehát várhatóan a legnagyobb teljesítményekre is szerdán, csütörtökön lesz képes az atléta.

Igaz, hogy a versenyidőszak megkezdése után a sorozatos hétvégi versenyzés valószínűleg megindítja a bioritmus átalakulását, ez az átalakulás azonban csak lassu és bizonytalan lehet, hiszen a hétköznapi nagy terhelések változatlanok maradnak és ez az adaptációs folyamatnak ellene hat.

Ésszerűnek látszana a felkészülési időszak edzőmunkáját úgy alakítani, hogy a legnagyobb terhelések szombat-vasárnapra essenek, tehát azokra a napokra, amikor a versenyek gyakorisága a legnagyobb, illetve, ha az évben olyan kiemelkedő fontosságú verseny /pl.: olimpia/ van, amely meghatározza azt a napot, amelyen a legnagyobb teljesítményt várjuk; a felkészülés kezdetétől fogva ezen a napon tartunk nagy megterhelésű edzést.

A föld saját tengelye körüli forgása következtében változó föld-nap viszony és a bioritmus kapcsolata a legismertebb, és talán a legfontosabb is.

A normális napi bioritmus ugyanis egyértelműen meghatározza azt az időpontot, amikor az edzés hatékonysága a legnagyobb. Ez azt jelenti, hogy ugyanolyan mennyiségű és minőségű edzőmunka a nap más-más időszakában más-más edzéshatást vált ki, tehát az edzőmunkát olyan időpontra kell tenni, amikor a kívánt edzéshatás a legnagyobb. Ez, mint már említettem, délelőtt 11 és délután 17 óra körül következik be.

A probléma viszont az, hogy a legjobb versenyeredmények is okszerűen ekkor várhatók, márpedig a versenyek nem mindig az optimális időpontban vannak. Hazai viszonylatban a versenyek időpontjának megállapításakor ezt a tényt figyelembe kell venni, a nagy világversenyeken azonban mindenekelőtt az időzónák változása és a mind gyakoribb esti versenyek miatt igen sokszor más időpontban kell versenyezni.

Kérdés, hogy az előbb megadott időpontok a legjobb teljesítmény nyújtásának lehetőségére mennyire determináltak?

A munkaéletben a háromműszakos ipari termeléssel kapcsolatban vizsgálatokat folytattak erről. Azt tapasztalták, hogy a munkateljesítmények alakulását a tevékenység jelentős mértékben megváltoztatja. Ha valaki pl. éjszakai műszakba kerül és előtte nappalos műszakban dolgozott, pár napig a teljesítmény érezhetően csökken. Egy idő után azonban teljesítménye emelkedik és eléri azt a szintet, amit a nappali műszakban végzett. Ha viszont ezután újra nappali műszakban kezd dolgozni, a munka-pihenés új ritmusára való átállás éppen olyan nehézséget okoz, mint előbb az éjjeli műszakra átállás.

Ez a példa is utal arra: a bioritmus kialakításában az ember életrendje rendkívül nagyjelentőségű - nem lehet figyelmen kívül hagyni !...

Visszatérve az eredeti problémára: az edzés időpontjának és a verseny időpontjának összehangolása, megítélesem szerint, segíti a jó eredmények elérését és a felkészülésben ezt is figyelembe kell venni.

Nem szabad figyelmen kívül hagyni azt sem, hogy az életrend megfelelő alakításával, az edzőmunka azonos időpontban való tartásával a természetes bioritmus átalakítható; így lehetőség nyílik arra, hogy egy világverseny adott időpontjához alakítsuk versenyzőink bioritmusát.

Feltételezhető, hogy a bioritmus ilyen értelmű átalakítására 3-4 hét elegendő, tehát az életrendet és edzőmunkát elegendőnek látszik ennyi idővel a verseny előtt, a verseny időpontjához alakítani.

Összegyözve a bioritmussal és az edzőmunkával kapcsolatos kérdéseket, a következő megállapításokra juthatunk.

A bioritmus alakulását külső és belső tényezők határozzák meg.

Az egyes tényezők jelentősége nem egyforma. Vannak közöttük olyanok, amelyek hatása rendkívül erős és következetesen érvényesül.

A sportfelkészítés szempontjából fontos bioritmusok közül ilyennek tekinthető mindenekelőtt az évszakok váltakozásához kapcsolt ritmusok. Az tehát a helyes, ha az edzőmunkában ezekhez alkalmazkodunk.

Vannak viszont olyan, a bioritmust befolyásoló tényezők, amelyeket kisebb-na-

gyobb mértékben változtatni tudjuk. Ide tartoznak mindenekelőtt a térbeli helyzetből adódó ritmusok, valamint a tevékenység által befolyásolható havi, heti és napi bioritmusok. Arra kell tehát törekednünk, hogy a körülményeket úgy teremtsük meg, hogy azok a mi felkészülési és versenyzési elképzeléseinket támogassák.

Fejes Zoltán
szakoktató

Gondolatok az 1968. évi országos középfokú iskolai atlétikai bajnokságok után

Hosszu, sokéves szünet után ismét találkoztam a Népstadionban az ország legjobb középfokú iskolai atlétagárdája, hogy minden megkötés nélkül döntse el a legjobbaknak járó bajnoki címért folyó küzdelmet.

Sok vita előzte meg ennek az új rendszernek a kiírását.

Annak idején, amikor eltörölték a régi rendszert, szintén igen sokan emeltek fel szavukat a széles alapokon nyugvó és tömeg-minőséget szolgáló középiskolai bajnokságok megrendezése mellett. Természetesen voltak érvek és ellenérvek, folytak viták és véleményadások, hiszen egy ilyen nagyfontosságú versenysorozat elhagyása, módosítása beláthatatlan következményekkel járhat és sorsdöntő lehet a magyar atlétikai utánpótlás nevelésének biztosításában.

A különböző típusú versenykiírások próbálkozásai voltak. De bebizonyosodott: a mellettük felhozott érvek nem váltották be a reményeket. A középfokú iskolai atlétika visszafejlődött és nem tudta nyújtani mindazt, amit kellett volna.

Miért?

Minden országban - s így nálunk is - az atlétikai utánpótlást csak a legfiatalabb korosztályokból lehet kinevelni. A mai modernebb és fejlettebb edzésmódszerek és ismeretek szerint az alapképességek és készségek alapozását, iskolázását, fejlesztését már a legfiatalabb korosztályokban meg kell kezdeni. Ekkor sokkal könnyebb, eredményesebb és biztosabb eredményt is hoz. Nem véletlen, hogy a környező országok iskoláskorú fiataljainak atlétikai versenyei mind igen széles tömegeket mozgatnak meg, nagyon érdekli a szakembereket és az itt elért eredmények már előre fémjelzik a következő 6-10 év eredményességét.

Szaklapunkban, az Atlétikában jelent is már meg egy-két ilyen tárgyú szakcikk.

Bebizonyosodott, hogy a késői alapoktatás, az idősebb korban kezdődő technikai munka csak részeredmény elérését teszi lehetővé még a jobb képességű ifjaknak is. Ma minden sportág arra törekszik az egész világon, hogy minél korábban kezdje meg az alapismeretek oktatását, minél fiatalabb korukat kapcsoljon be a rendszeres edzésbe, minél nagyobb tömegeket foglalkoztasson és minél hosszabb idő álljon a felkészítés rendelkezésére a rendszeres versenyzés megindulásáig.

Még nem is olyan régen csak a 14-16 éves fiatalokkal kezdtek foglalkozni, akik azután 20-24 éves korukban hozták az országos szintű eredményeket. Tehát elég későn, a serdülő kor végén álltak a fiatalok edzés-

be. De a javuló eredmények, a forradalmasított technikák és a mind nagyobb igénybevétel jelentő edzések arra készítették a szakembereket, hogy a felkészítési időt megnyújtás - mégpedig lefelé, hogy még fiatalabbakkal kezdjék el az alapozást és céltudatos, de játékos formában indítsák meg a technikai felkészítést is.

Igy jutottak el a legfiatalabb korosztályokhoz.

Az edzői gyakorlat nem egyszer bebizonyította, hogy a kevésbé tehetséges fiatal igen sokat fejlődik a rendszeres munka következtében és nem is egyszer eredményeivel tudszármazni a nála sokkal tehetségesebb és jobb képességű, de nem olyan szorgalmas társait.

De láttunk olyan eseteket is, amikor a fiatal kezdetben semmilyen atlétikus képességet nem tudott felmutatni, viszont a rendszeres edzés és gyakorlás következtében mindjobban fejlődött és jóval átlagon felüli eredményt nyújtott.

A fiatalon kezdett szakszerű foglalkozás hatására szinte átalakul a szervezet, mozgáskészsége fejlődik, könnyebb lesz technikai oktatása és megfelelő alapozási évek után a versenyekre való felkészítés rohamos eredményjavulást mutat.

Es ez a kor teljesen egybeesik az iskolás korral.

Mint az NDK-ban, nálunk is el kellene érni, hogy már az általános iskolában legyen atlétikus előképzés, megfelelő versenyzési terv. A középiskolákba kerülő és kellő alappal rendelkező pedig kezdje meg a szakosodást és rendszeresen vegyen részt a serdülő, illetve ifjúsági versenyeken, középfokú iskolai bajnokságokon.

Hazánkban jelenleg megindult a sportiskolai képzés. De bármilyen szépen is dolgoznak ezen iskolák, a tanulói ifjúság atlétizálni akaró rétegét nem tudják teljes mértékben foglalkoztatni. Márpedig minden, bármi módon elveszett tehetség, minden parlagon növevő ifju: a magyar sport súlyos veszteséggel.

A sportiskolák legtöbbször a jelentkezők közül válogatják ki a legmegfelelőbbeket, tehát azokat, akik esetleg akkor éppen a legjobbak. De mi lesz azokkal, akik nem léphetnek a fejlődés első lépcsőjére, akiknek nincs módjuk a kellő gyakorlásra, akik minden szakirányítás nélkül érik el az ifjúsági korhatárt. Ezekből aligha lesz nemzetközi szintű versenyző. Bár tényleges adatunk nincs, de kétségtelenül elenyészően kevés azon iskolák száma, ahol rendszeresen törődnek atlétikával, vagy az atlétikára felkészítő, képességeket fejlesztő játékos foglalkozással. Az

általános iskolák sportlehetőségei igen korlátozottak. Nincs közelben létesítmény, legtöbbször a téli foglalkoztatáshoz szükséges terme sincs. Az esetleg évente megrendezett háziverseny az évi atlétikai programot teljesen kimeríti.

Valamivel jobb a középiskolai helyzet.

De, mint a múltban is láthattuk, csak olyan iskolában van atlétikai élet, ahol a testnevelő tanár szereti az atlétikát, nem sajnálja a felkészítéshez szükséges időt, sokkal többet dolgozik, mint a hivatalos foglalkozás és szép, önzetlen lelkesedéssel végzi a nem mindig háládatos szervezői munkát. Ezen iskolák száma is csak hányadokban fejezhető ki. Sokkal kényelmesebb a labdajáték oktatása, vezetése, kevesebb szervezői munkával, kisebb tudással könnyebben érhető el eredmény, hiszen az ifjunak maga az edzés is szórakozás. Ennek tulajdonítható, hogy legtöbb iskolában az alapot adó atlétika helyett inkább kosárlabdával, kézilabdával vagy labdarúgással foglalkoznak.

Az elmúlt évek egyik szakmai vitáján hoztam szóba mindezt. Akkor azt a választ kaptam, hogy az egyetemes magyar sport és az ifju egyéni nevelése szempontjából mindegy, hogy milyen sportággal foglalkozik valaki. Ez így igaz is. De mégsem szabad elfelejteni: minden sportágban nélkülözhetetlen az erő, a gyorsaság, a ruganyosság, az állóképesség és - talán nem is utolsó sorban - a mozgáskészség fejlesztése !...

A jól vezetett labdajátékokban szintén mód van mindezekre, de a hangsúly legtöbbször a szórakoztató játékon van, a gól, a kosár elérésén, noha ez csupán egyik rész célja, semmiképpen nem eszköze az ifjuság sportkiképzésének ! A mérkőzést eldöntő gólokért folyó küzdelem a szerzett képességek összemérése csupán, s ez semmiképpen sem helyettesíti, vagy nem pótolja a képességfejlesztést ! A gyorsabb, a ruganyosabb, az ügyesebb feltételül előnyben van, eredményesebben küzd, - közben természetes sportol is - vitathatatlanul fejleszti képességeit azok megfelelő alkalmazása közben, de mindez alaposan elmarad az olyan edzés eredményétől, melynek célja a képesség fejlesztése, a versenyre való felkészítés.

Gyorsaság, ruganyosság, erő, állóképesség, technikai érzék: ezek azok a fizikai tulajdonságok, amelyekre minden sportágban szüksége van. A célravezető edzésrendszerek ismeretese, de az iskolai testnevelés keretében való alkalmazásukkal nem lehetünk elégedettek. Es - sajnos - ennek elégtelensége meglátszik a magyar élsportolókban is.

A versenyeken, mérkőzéseken és a televízióban látottak alapján úgy érzem, hogy a kritikus pillanatokban azért maradunk alul, mert hiányosak az alapok, legjobbjaink nincsenek úgy kiképezve, mint ahogyan kellene. Tehát: hiányos az alapozás.

Nézzük végig a környező országok iskolai testnevelésének alapjait. Az atlétika mindenütt alapsportágnak számít, innen indulnak ki és erre építik a további képzésüket. Nálunk ez valahogyan elsikkadt. Sokkal többet és eredményesebben kellene az atlétikus foglalkozásokkal törődni. Es erre a legalkalmasabb az atlétikai edzés.

Ha valaki végignézte a középfokú iskolai atlétikai bajnokságot, észrevehette, hogy legjobban a futók szerepeltek. Nagy hiányosságokat

láthattunk technikai téren az ügyességi számokban. Ha kiemeljük a már ismert egyesületi versenyzőket, akkor a többiek alapképzése bizony elég kevésnek látszott, pedig képességeikben semmivel sem maradtak el ezektől.

A magyarázat egyszerű.

A futószámokra való felkészülés és képzés viszonylag sokkal egyszerűbb. A technika, az erő képzése és fejlesztése sokkal több munkát, fáradtságot és elhatározást követel. De a vezetés és irányítás is könnyebb a futószámokra való felkészülésben.

Az iskolai foglalkozások alatt egy tanárra egy edzésen sok diák jut, akik még versenyszámonként is megoszlanak. Nincs idő arra, hogy az időigényes technikai munkát egyénenként és kellő alaposítással végezzék. Míg a futók egyszerre dolgozhatnak, az ügyességi és technikai számokban minden versenyzőt külön kell figyelni egymás után, minden kísérletet értékelni és javítani ! A sok hibából azután ki kell választani a legfontosabbat és meg kell találni a legcélravezetőbb utat. Mindez igen sok munkát és időt igényel. Erre pedig az iskolai foglalkozások alatt aligha van mód ! Ezért eredményesebb a sportkörökben folyó munka, ezért látszik jobb megoldásnak a sportiskolai rendszer.

Mindezt aláhuzottan bizonyította a felújított középiskolás bajnokság két napja.

Még egy igen nagy hátrány az iskolai képzésben: a nyári két hónap teljes szünet. Az utolsó tanítási nap után lényegében megszakad a kapcsolat a diák és tanára között, hiszen legtöbbször elutaznak, nyaralnak, uszodába járnak, vagy valahol munkát vállalnak. Juniustól szeptember 10-ig elmarad az edzés, kárbevész a téli és koratavaszi felkészítés. Az új év kezdetén mindent újra kell kezdeni. Így lényegében a fejlődés nincs biztosítva. Még akkor sem, ha a lelkes tanár nyáron sem mozdul el iskolája mellől, megtartja az edzéseket éppen azoknak, akik esetleg otthon maradnak.

Hogyan lehetne ezen segíteni, mi legyen a kivezető út?

Nehéz kérdés, de megoldható - akár helyileg, akár központilag.

Sokat törtem rajta a fejem tavalý. Ugy gondolom, az a tanács, melyet akkor a szegedi sportvezetőknek ajánlottam - követhető út lenne.

Össze kellene kapcsolnunk a kellemeset a hasznossal, a sportot a munkával és nyaralással, a nyári szünet célszerű felhasználását a sportbeli továbbképzéssel.

Ifjuságunk nagy része nyáron szívesen vállalna jól megszervezett munkát. Ugy érzem, ezt a szülők is szívesen vennék, hiszen nem kellene külön programot készíteni gyermekeiknek. Össze kellene gyűjteni az iskola atlétáit egy munkahely mellett olyan táborba, amelyben korareggeltől például déli 12-ig dolgozhatnának /üzemben, TSZ-ben/, az ebédet követő pihenő után pedig következhetne a sportkiképzés - este pedig kulturműsor, szórakozás. Egy 25-26 fős tábor vezetését elláthatna egy tanár-edző; vezethetné az edzést, de elkövetkezhet, hogy a szakmai munkához segítségét kaphatna egyesületi edzőtől is. A munka keresetéből pedig fedezni lehetne a tábor fenntartási költségeit - részben vagy egészben.

Ki szervezze ezt meg ?

Elsősorban persze maga az iskola. Ha meg segít neki a helyi KISZ és sportszövetség, biztos, hogy a fáradozás eredménnyel jár. De még járhatóbb út, ha mindezt az iskolai KISZ szervezetek központi terv alapján végeznék.

Elképzelésem szerint a KISZ Sportosztálya a szakszövetségek segítségével tervet adhatna ki a táborozás megszervezésére és a szakmai képzés irányítására. A szünet végén azután versenyeket lehetne rendezni területi alapon a táborozások résztvevőinek.

Mindezzel megoldható lenne a nyári szünet kényszerű edzéselhagyás megszüntetése, a képzés is folyamatos maradna. Ha ez a megoldás rendszeressé válik, komoly segítséget jelenthet az utánpótlás biztosításában.

Maga a bajnokság érdekes versenyeket és színvonalas küzdelmeket hozott. Sok új névvel találkozunk, közülük kellő felkészítés mellett komoly, eredményes versenyzők válhatnak ki.

A csapatverseny megrendezése régi óhaját teljesített. Kár, hogy az anyagi lehetőségek miatt nem mindenütt találkoztak az ország legjobb csapatai. De kevés is volt a számonként 6-6 csapat megjelenése. Ezt a jövőben jó lenne legalább 10-re emelni.

A négy félnapos beosztás jó. Rövidíthető a verseny azzal, ha a magasba ugró csap-

patversenyekkel együtt bonyolítanak le az egyéni versenyt is és így az ugróknak nem kellene két nap alatt két ugyanazon versenyen részt vennie /pl.: magasugrásban/.

Rontotta a verseny színvonalát az előző kétnapos vidéki ifjúsági bajnokság. Néhányan fáradtan érkeztek és nem tudták a várt eredményt nyújtani. Erre a jövőben fel-tétlenül figyelni kell.

Tényként kell megállapítanunk, hogy a szakemberek körében kedvezőnek minősítették a kétnapos versenyt. Ha ez rendszeres és következetes lesz - két-három éven belül komolyabb atlétikai élet érlelődhet ki a középfoku iskolások között.

De ki kell még szélesíteni a verseny résztvevői számát. Valamilyen formában érdemes jutalmaznunk az iskolákat és tanárokat - persze a legjobban szereplők közül. Legyen ez a jutalom külföldi ut, tatali válogatott táborozáson tanulmányi részvétellel. Kapjon az iskola felszerelési utalványt, vagy valamilyen elismerést már a megyei szintű versenyeken is. Legyen érdekelt maga az iskola vezetése.

Bizhatunk, hogy ez a verseny évek múlva részben megoldja az atlétika utánpótlásának kérdését azzal, hogy felszínre hozza a tenetségeket, akikkel majd az egyesületek komolyabban foglalkozhatnak.

Farkas Pál

A támaszhelyzet nélküli u.n. levegőből történő kilökés mechanikai problémái a súlylökésnél

Ha tanulmányozzuk a súlylökés technikai fejlődését, azt tapasztaljuk, hogy egyes időszakokban a súlylökés leglényegesebb mozzanatának, a golyó kilökésének megoldási módja más és más volt. Lényeges különbségek tapasztalhatók a lábak helyzetére vonatkozóan a kilökés alatt és után.

A lábak helyzete kilökés alatt és után, más sajátos stílusjegyekkel párosulva, meghatározzák az alapstílusokat. A fejlődés iránya mutatja: a dobók egyre jobban próbálták kihasználni a láb dinamikus, gyors erejét az eredmények javítása érdekében.

Az ugynevezett "északi" stílus egyik jellemzője volt, hogy ennél a technikánál még mindkét láb végig a talajon maradt a kilökés végrehajtásánál. Nyilvánvaló, hogy a végig talajra "szögezett" lábak a láberőt és általában a test tehetetlenségéből származó erőnek kismértékű kihasználását tette lehetővé.

Jelentős fejlődést mutat az ugynevezett "német stílus". E technika végrehajtásánál a jobb láb a kidobás pillanatában már elszakad a talajtól. A fejlődés következő állomásánál, az "amerikai stílusnál" kilökés után a jobb láb előreleép és létrejön a váltás.

A váltásos dobások megjelenése után az oldalt felállásos technikával dobók között is akadtak olyan súlylökők, akik a kilökés végső fázisában - az u.n. csuklólökés mozgásfázisában - mindkét lábukkal elhagyják a talajt.

Az ilyen megoldással dobók száma jelentősen megnövekedett az 50-es évek után, amikor a súlylökés technikai fejlődésében jelentős változást hozott a háttal történő felállítás.

Ma is számos kiváló dobónál tapasztalható, hogy a csuklóval és ujjakkal történő lökés alatt a dobó már mindkét lábával elhagyja a talajt. Kezdetben, de még napjainkban is, igen sok gyakorlati szakember és mechanikus elemzi a súlygolyó ilyen kilökését.

Teljesen jogos az olyan megoldási forma elvetése, amely túl korán, a karral történő lökés megkezdésekor, az u.n. szabadlökés mozgásfázisának elején, mindkét lábbal felugrik és levegőből hajtja végre a súlygolyó gyorsításának leglényegesebb szakaszát. Mint későbbiekben rámutatunk, az ilyen technikai végrehajtás mellett a golyó gyorsítása, illetve sebességének növelése, az adott viszonyokat figyelembe véve, nem lehet teljes.

Helytelen azonban a levegőbekerülés teljes elvetése, és az ilyen megoldási formát hibásnak beállítani akkor is, ha az megfelelő időben, tehát a kilökés végső mozgásfolyamatára korlátozódik - pedig számos ilyen véleményvel találkozunk.

1965-ben, amikor Matson elsőként törte át a 21 méteres fantasztikus határt és ismertették dobótechnikáját, - egyébként ez az ismertetés olvasható a Sportélet 1965. júniusi számában - a kilökésre vonatkozóan ilyen megállapításokkal találkozunk:

- Kilökés pillanatában mindkét láb a talajon van, tehát ezek szerint Matson úgy lökné ki a súlygolyót, mint annak idején, a technika kialakulása kezdetén, az u.n. "é-szaki" stílussal dobók.

- Matson nem ugrik fel a levegőbe kilökés közben, mint ahogy igen sok súlylökő hibásan teszi.

- Nem akarja a beváltást a lökés nagyságának fokozására kinasználtni, mert az a-mugyis hiábavaló erőfeszítés volna.

Ezek azok a megállapítások, amelyek közvetlenül kapcsolódnak az itt tárgyaltakkal.

Nézzük meg azokat a fő mechanikai szempontokat, amelyek azt bizonyítják, hogy a súlylökésnél legalábbis a túl korai levegőbe kerülés károsan befolyásolja a dobás eredményességét.

E kérdés vizsgálatakor induljunk ki a karral lökés, vagy az u.n. szabadlökés mozgásfázisából. Ebben a mozgásfázisban a golyó elválik a testtől és azután a szerzett energiák a dobó karon keresztül tevődnek át a golyóra egészen a kilökés befejezéséig.

Az eredmény alakulása szempontjából igen döntő jelentősége van annak, hogy a dobó a golyó végső gyorsítását, vagyis sebességének növelését mikor és milyen helyzetben végzi el.

A sebesség, illetve annak változása - a gyorsulás is - erőhatás eredménye. Az erő kifejtésre pedig a dobó a talajon képes elsősorban akkor, amikor mindkét lába a talajon van. Ezt az elképzelést támasztja alá a mozgásmennyiség /impulzus-tétel/ is.

Ismert kísérlet, hogy ha egy összenyomott rugó két végéhez különböző tömegű golyókat teszünk, akkor a rugó elengedésekor a két golyó különböző sebességgel ellentétes irányban halad tovább. A rugó kifejtette erő nagysága és az erő kifejtés időtartama mindkét golyóra azonos. A kis golyóra kifejtett erőhatás nagysága $P = m \cdot a$; a nagy golyóra kifejtett erőhatás nagysága $P = M \cdot A$.

Ha a két egyenlet egyik oldala megegyezik - jelen esetben a baloldal - akkor a két egyenlet jobb oldalának is meg kell egyeznie, tehát $m \cdot a = M \cdot A$.

A gyorsulás nem más, mint időegységre eső sebességváltozás, tehát $a = \frac{v}{t}$; $A = \frac{V}{T}$. Mint már említettük, az erőhatás ideje mindkét testnél azonos, ezért az egyenlet mindkét oldaláról elhagyható.

Ha a fenti egyenletbe a kis és nagy "a" helyére "v" értéket helyettesítjük, megkapjuk a mozgásimpulzus tételt, $m \cdot v = M \cdot V$.

Ez az összefüggés azt jelenti, hogy a kisebb tömegű test annyszor nagyobb sebességgel repül, ahányszor kisebb a tömege a nagy golyó tömegénél, illetve fordítva: a nagyobb golyó annyszor kisebb sebességgel repül, ahányszor tömege nagyobb a kisebb golyó tömegénél. Természetesen a két test haladási iránya ellentétes.

E tételt azért részletezzük, mert ezek a megállapítások teljes egészében vonatkoznak a súlylökés szabadlökés mozgásfázisára is. (Lásd: dr. Dobó Ferenc: Biomechanika, Tankönyvkiadó, 1966. 33.o./).

Az előző kísérleti modellel teljesen analóg a kilökő mozdulat. Súlylökésnél a "nagyobb golyót" a súlylökő /M/, míg a kis golyót maga a 7.25 kg-s súlygolyó /m/ helyettesíti, az erőt közlő rugó szerepét pedig a súlylökő hajlított karja.

Ha a szabadlökés kezdetén, de még végső stádiumban is a dobó levegőbe kerül, akkor azt jelenti, hogy a dobó eredménye elméletileg kisebb lesz.

Ugyanis teljes egészében érvényesül a $m \cdot v = M \cdot V$ összefüggés.

Ez pedig éppen az előzőekből következően azt jelenti, hogy nemcsak a súlygolyó repül előre, hanem a dobó hátra, a golyóval ellentétes irányban mozog.

A dobó így nyert sebessége nem kívánatos, ugyanis a dobó hátra irányuló sebessége a súlygolyó sebességének növelése szempontjából nem hasznosítható.

Ha a dobó levegőben hajtja végre a kilökést és testsúly pl. 100 kg, akkor a súlygolyó sebessége 13.8-szor nagyobb, mint a dobó hátrafelé irányuló sebessége. Az előzőekben említett egyenlőség csak így állhat fenn / $7.25 \times 13.8 = 1 \times 100$ /.

Ha a dobó testsúlya lényegesen kisebb, pl. 72.5 kg, akkor "M" csak tízszer nagyobb "m" tömegénél, így a golyó sebessége is csak tízszer lesz nagyobb.

Ebből egy további következtetés is levonható: a nagyobb tömegű dobók minden esetben, de különösen a kilökés ilyen végrehajtása mellett előnyben vannak.

A leírt mechanikai törvényszerűségek alapján, úgy látszik, az lenne a helyes megoldás - mind nagytömegű, mind kistömegű dobóknak - ha a dobó tömege nem kapna hátrairányuló sebességet.

Ennek megoldási módja pedig az, hogy a dobó nem szakad el a talajtól. Ha ugyanis a dobó a kilökés pillanatában talajon marad, így a "nagy golyó", a súlylökő tömege nem kaphat sebességet. A talajra támaszkodva a "rugó kinyitása", a kar kinyúlásából származó erő, az ezáltal létrehozott sebesség teljes egészében a golyóba megy át.

A pontosság kedvéért megemlítem, hogy magának a törvényszerűségnek tárgyalásánál a sebességek és a tömegek közötti viszonyokat vizsgáltuk, a példákban pedig a súlyok és sebességek viszonyát. Bár súly- és tömeg nem azonos fizikai fogalom, de mivel a testek tömegei úgy aránylanak egymáshoz, mint súlyaik, ezért a tömegek arányai helyett a súlyok arányai is vehetők.

A fentiekben említett mechanikai törvényszerűségek az az egyik motívum, aminek alapján elsősorban támadható és helytelen megoldási forma a levegőből történő kilökés - még akkor is, ha a levegőbe kerülés csak a kilökés végső fázisában következik be.

Gyakorlati megfigyelések és számos dobó példája viszont épp azt bizonyítja, hogy a kilökés végső mozzanatának már támasz nélküli befejezése kedvező módon befolyásolja a dobás eredményét.

Az elmondottakból úgy tűnik, hogy a mechanikai törvények ellentmondanak a gyakorlatnak, vagyis igen jelentős eredményeket elért dobók nagyobb teljesítményre lennének képesek, ha a golyó teljes kilökéséig a talajon maradnának. Az ellentmondás azonban látszólagos. A mozgás impulzusánál kifejtett törvényszerűségek nemcsak "holt" tömegek, pl. két különböző tömegű golyóra érvényes, hanem érvényes a súlylökést végző emberi test mozgására is. Együttal azonban el kell különítenünk egymástól a két minőségileg különböző folyamatot. Az ember élő, biológiai lény, s azok a mechanikai törvényszerűségek, amelyek fenntartás nélkül érvényesek holt tömegekre - sokszor módosulnak.

Néha az izomerő hasznosságának nagyobb fokú kihasználása érdekében szükséges a mechanikai törvényszerűségeknek ellentmondó mozgás végrehajtása, mert így kevesebb kár származik, mint pl. az izomerő nem megfelelő kihasználása. Ez az eset áll fenn a súlylökés kilökő mozgásánál is.

A kilökés végső mozzanatának levegőben történő elvégzését a következőkből magyarázhatjuk:

A dobó többet nyer, ha talajon lábbal az egész rendszert annyira felgyorsítja, hogy a karmunka idején már nem tud a talajon maradni, mint amit veszített a levegőben történő karmunkánál.

Ebből a megfogalmazásból következik, hogy a mozgásimpulzusnál kifejtett törvényszerűség érvényesül, vagyis a dobó teste egy visszafelé irányuló sebességet kap, amelynek nagysága annál kisebb a golyó sebességénél, ahányszor a test tömege nagyobb a golyó tömegénél.

Az így előállott veszteség azonban jóval kisebb annál a veszteségnél, ami akkor állna elő, ha a dobó nem használná ki a láb erős izomzata által az egész rendszer felgyorsítását, olyan mértékben is, ami már lehetetlenné teszi a talajon maradását.

Tehát amikor egyes mechanikai szempontokra hivatkozva továbbra is amellett tartanak ki, hogy a lökés pillanatában a levegőbe kerülés károsan befolyásolja a dobás eredményét, igazuk van, mert a fent említett tétel érvényesül, de ugyanakkor nem lehet figyelmen kívül hagyni a láb rendkívüli nagy gyorsító hatását, s ez a talajtól való elszakadáshoz vezet. Az eredmények pedig azt bizonyítják: inkább kell válni a levegőbe kerülést a dobás végrehajtásának utolsó fázisában, mert az így kimutatható hátrány kisebb, mint az ebből származó előny.

A fenti állítás bizonyítása

A kilökés végső mozzanatának levegőből történő végrehajtása előnyeinek bizonyítása tüllepi a mechanika tárgykörét, vagy inkább a biomechanika biológiai, anatómiai részéhez tartozik.

Bizonyításra nem szorul, hogy az ember alsó végtagjainak izomzata sokkal erősebb, mint a felső végtagoké.

Az erősebb alsó végtagok nagyobb erő kifejtésre és ezen keresztül sokkal nagyobb gyorsításra képesek, mint a sokkal kisebb tömegű felső végtagok. Ez a különbség még csak fokozódik a súlylökésnél. Itt ugyanis a golyó gyorsításában az amúgy is kisebb erő kifejtésre képes felső végtagok közül csak a dobó kéz vehet részt, ugyanakkor a lábak esetében mindkét láb részt vehet a golyó gyorsításában. Mindkét láb maximális izomerőjének kihasználásából származó nagymértékű gyorsulás az, ami a talajtól való elszakadáshoz vezet.

A kilökésre vonatkozó mechanikai törvényszerűségekre való feltétlen támaszkodás csak akkor lenne indokolt, ha a dobó kar, váll olyan értékben lenne megerősíthető, hogy annak ereje egyenértékű lenne az első végtagok, csípőtájék izomzatának erejével.

Ebben az esetben a levegőben végrehajtott kilökés indokolatlan volna, mert a golyó maximális gyorsítása elérhető lenne talajon is, s ugyanakkor nem származna kár a levegőbe kerülésből sem. A dobókar ilyen mértékű megerősítése esetén azonban szóba sem jöhet a levegőbe kerülés "veszélye", hiszen az elképzelhetetlenül megerősített dobókar a kilökéskor mintegy földhöz nyomná az egész testet.

A fentiekben kifejtett bizonyítás ezzel még nem teljes. Azt mondhatnók: bár az éldobók kiváló eredményeket érnek el úgy, hogy a kilökés utolsó fázisában a levegőbe kerülnek, de nem érnének-e el jobb eredményt akkor, ha mechanikailag is indokolt módon, tehát végig a talajon maradván hajtják végre a kilökést?

Állításunk bizonyítását, azt, hogy a talajtól való elszakadás növeli az eredményeket, az anatómiai indokolás mellett, szükséges a gyakorlatban is bizonyítanunk.

A következő egyszerű kísérlettel kaphatunk bizonyítást.

Fa, vagy más olyan tárgy mellett, melyhez viszonyítani tudjuk azt, hogy a kilökött súlygolyó milyen magasra jut, kétféleképpen hajthatjuk végre a kilökés mozdulatát. Az első esetben felfelé úgy végzik el a golyók kilökését, hogy a hajlított térdek teljes egészében kinyulnak, de a lábak végig a talajon maradnak. Az így kilökött súlygolyó magasságát a falhoz viszonyítva hozzávetőlegesen meg tudjuk állapítani.

A másik esetben a lábak izomerejét teljesen kihasználva, az egész rendszer gyorsítása azt eredményezi, hogy a kísérletet végrehajtó elszakad a talajtól a kilökés előtti pillanatban. Ezt a kísérletet 20 kísérleti személlyel végrehajtottam. Az így kapott eredményeket összehasonlítva, mindenkinél azt találtam, hogy az utóbbi módon végrehajtott /tehát talajtól elszakadva/ kilökésnél a golyó 60-80 cm-rel magasabbra jutott. A kísérlet érvényességét még csak fokozza, hogy olyan kísérleti személyekkel végeztettem e két mozgást, akik járatlanok a súlylökésben. Ebben az esetben ugyanis ki kapcsoljuk a mozgás koordinációjából származó előnyöket. Ugyanis a mozgás koordináltságából származó előny elsősorban a talajtól elszakadva végrehajtott dobásoknál jelentene előnyt.

Összefoglalva megállapíthatjuk:

- A jó ritmusban végrehajtott, csak a csukló és az ujjak kilökő mozgására korlátozódott levegőbekerülés előnyei nagyobbak, mint hátrányai, tehát ilyen mozgásvégrehajtással nagyobb eredmény érhető el.

- Nagytömegű, de gyors, robbanékony láberezű dobóknál különösen kedvező az ilyen végrehajtási forma, hiszen a nagy tömeg egész kismértékű, hátrafelé irányuló sebességet kap a golyó sebességéhez viszonyítva.

- Jól végrehajtván nagymértékben növeli a dobás biztosságát. A test tömegének kismértékű visszafelé haladása azután, hogy a döntő gyorsítást már elvégezte - elősegíti a körben maradáshoz.

- Tudatos gyakorlással foglalkozni csak magasabb technikai szinten lehet. Ugyanis magában hordja a teljes rossz végrehajtás lehetőségét, - a túl korai végrehajtást, amikor a dobó már a kezdeti gyorsítást is levegőben végzi el s így dobásai "üressé" válnak.

Hosszu gyakorlási időn át vezethet az út a kétlábás támaszhelyzetből - az úgynevezett késleltetett beváltáson át - a mozgás ilyen végrehajtásához.

Kovács Etele
főiskolai tanársegéd

Az I. osztályú EB állása a harmadik forduló után

<u>N ö k :</u>							<u>F e r f i a k :</u>								
1. Honvéd	6	6	-	-	450	: 248	12	1. Honvéd	6	6	-	-	760	: 507	12
2. Vasas	6	5	-	1	381	: 318	10	2. Vasas	6	5	-	1	674	: 592	10
3. TFSE	6	4	-	2	406	: 294	8	3. U.Dózsa	6	4	-	2	682	: 577	8
4. U.Dózsa	6	4	-	2	359	: 338	8	4. BEAC	6	4	-	2	670	: 599	8
5. BEAC	6	3	-	3	338.5	: 363.5	6	5. Borsod	6	3	-	3	632	: 636	6
6. Építők	6	3	-	3	327.5	: 372.5	6	6. Csepel	6	3	-	3	622	: 646	6
7. Haladás	6	1	-	5	303	: 399	2	7. Spartacus	6	2	-	4	608.5	: 653.5	4
8. Baranya	6	1	-	5	288	: 411	2	8. Baranya	6	-	-	6	553.5	: 708.5	-
9. Csepel	6	-	-	6	296	: 405	-	9. Debrecen	6	-	-	6	491	: 774	-

NB I/B

Keleti csoport						Nyugati csoport									
F é r f i a k :						F é r f i a k :									
1. Csongrád	4	4	-	-	486	: 349	8	1. MAFC	4	4	-	-	504	: 338	8
2. TFSE	4	4	-	-	470	: 371	8	2. MTK	4	4	-	-	449	: 388	8
3. Honvéd II.	4	3	-	1	487	: 349	6	3. Vas	4	3	-	1	442.5	: 398.5	6
4. Békés	4	3	-	1	419	: 425	6	4. Somogy	4	3	-	2	430	: 416	4
5. Nógrád	4	2	-	2	425	: 420	4	5. Győr	4	2	-	2	427	: 417	4
6. Pest	4	1	-	3	411	: 428	2	6. G.Mávg	4	2	-	2	415	: 427	4
7. Heves	4	1	-	3	384	: 451	2	7. V.Izzó	4	1	-	3	383.5	: 457.5	2
8. Bács	4	-	-	4	345	: 486	-	8. Építők	4	-	-	4	381.5	: 460.5	-
9. Szolnok	4	-	-	4	348	: 496	-	9. ZTE	4	-	-	4	358.5	: 488.5	-
N ő k :						N ő k :									
1. Debrecen	4	4	-	-	270	: 194	8	1. MAFC	4	4	-	-	259	: 208	8
2. Békés	4	3	-	1	240	: 218	6	2. Tolna	4	4	-	-	251	: 214	8
3. Csongrád	4	3	-	1	245	: 221	6	3. MTK	4	3	-	1	247	: 218	6
4. Szabolcs	4	2	-	2	247	: 217	4	4. Bács	4	2	-	2	253.5	: 210.5	4
5. Szolnok	4	2	-	2	230	: 235	4	5. Győr	4	2	-	2	246	: 221	4
6. Borsod	4	1	-	3	226	: 239	2	6. ZTE	4	2	-	2	240	: 227	4
7. Építők II.	4	1	-	3	212	: 252	2	7. V.Meteor	4	1	-	3	215	: 249	2
8. Petőfi	4	1	-	3	200	: 252	2	8. V.Izzó	4	-	-	4	195	: 271	-
9. Nógrád	4	1	-	3	203	: 263	2	9. G.Mávg	4	-	-	4	189.5	: 277.5	-

Utánpótlásunk helyzete az ORT után

Immár hagyományossá váltak a baráti országok ifjúsági atlétáinak találkozói. Minden évben lehetőség nyílik "a természetes be-takarítására". A látszat azt mutatja: "vetésünk" jó és mégis mindig keveset "aratunk", azaz mérsékelten szerepelünk ezeken a versenyeken. Tavaly egy első, két második, két negyedik és egy ötödik helyezést értünk el. Az idén egy második, egy harmadik, két negyedik, egy ötödik és egy hatodik helyet tudtak szerezni atlétáink. Számszerint ez egy helyezéssel több, mint az előző évi, azonban a győzelem hiányzik.

A szereplésünket statisztikailag értékelni nem lenne reális. Ahhoz, hogy megfelelően értékelhessük szereplésünket, meg kell nézni az okokat és a lehetőségeket.

Többször hangoztatták már az illetékesek, hogy nálunk a nemzetközi versenyeken és a nemzetközi viadalokon való szereplésünkben nem lehet messzemenő következtetést levonni atlétautánpótlásunk helyzetéről. Ebben nagyon sok az igazság, de természetesen van benne egy csomó ellentmondás is.

Az utánpótlás nemzetközi szereplésének, s a különböző európai ranglistákon való elhelyezkedésének értékelésénél nagyon körültekintően kell eljárni. Nemcsak a száraz számokat kell néznünk, hanem meg kell vizsgálnunk az előzményeket és a további lehetőségeket is.

Az 1968. júniusában megjelent "Atlétika"-ban Szécsényi Józseftől közölt cikk utánpótlásunk helyzetét statisztikai alapon vizsgálja. A cikknek messzemenően igaza van, mert utal az atléták felkészítésének lehetőségére is, de csak a problémát veti fel, az okokat részletesen nem kutatja. Megállapítja: a fiatalabb korosztályokban gyengébben vagyunk, mint az idősebbekben.

Az MTS-OT 1963. évi határozata biztosítja és kötelezővé teszi az utánpótlás egyetemes nevelését. A nevelési rendszer kisebb hibáktól eltekintve jó, csak az a kérdés, hogyan tudjuk tartalommal kitölteni. A központi irányítás alatt működő nevelési lehetőségek /táborok/ igyekeznek a külföldi tapasztalatokra építve, a mi viszonyainknak megfelelő tartalommal biztosítani a leghaladabb elgondolásokat. A felkészítésnek ez a része csak elenyészően csekély ahhoz viszonyítva, amit a versenyzők az iskolában, illetve az egyesületekben kapnak.

Iskolai testnevelési rendszerünk és lehetőségeink nem alkalmasak arra, hogy ott a fiatalok megkapják valamelyik sportág alapjait. Erre a tárgyi feltételek és a rendelkezésre álló idő sem elegendő.

Az egyesületi munka kizárólag szakmai jellegű. Ott atlétákat képeznek az első pillanattól kezdve olyan módszerekkel, hogy inkább ma, mint holnap érjenek el nagyobb eredményeket. A gyengén előképzett versenyzők korai szakosított munkára fogása legtöbb esetben megbosszulja magát. A tehetséges fiatal versenyző eredményei egy ideig szépen fejlődnek, majd megállnak. A versenyző, edző, de az egyesület számára sem kellemes helyzet alakul ki. Valakinek elfogy a türelme és az eredmény: a versenyző elkedvetlenedik, abbahagyja, vagy belenyugszik abba, hogy ő "kie-

gett" ! Türelmes munkával lehet pótolni a gyenge előképzettséget néhány év alatt, míg újabb fejlődést hoz magával. Ezt a módot nem nevezhetjük olcsó és gyors eljárásnak.

A sportiskolák gyakori átszervezése miatt eddig még az ott folyó munkáról, annak eredményességéről nem lehet tiszta képet alkotni. Maga az elgondolás jó, hiszen biztosított a megfelelő előképzettség 14 éves korig, onnan fokozatosan térnek át a szakmai munkára.

Itt felvetődik a kérdés, hogy az összegyűjtött fiatalok tömegükben biztosítják-e a jóképességű versenyzők utánpótlását?

A fenti rövid értékelés után az ORT-on való szereplésünk viszonylag jónak mondható. Az ott tapasztaltakból azt szűrhetjük le, hogy az NDK kivételével más országokban sem folyik előbbrelátóbban és szisztematikusabban a kiválasztás, mint nálunk. Azt viszont meg lehet figyelni, hogy a fiatal versenyzők előképzettsége eredményesebb és alaposabb, mint a mieinké.

Itt természetesen más alapvető tényezők vizsgálata is szükséges lenne ahhoz, hogy tiszta képet kaphassunk - ez azonban nem lehet e cikk célja.

Az NDK fiataljai alkatra kiválogatott, - minden számra ideális alkatuak - jó képességű versenyzők. Nagy előnyük a kiváló szereplésben, hogy második éve otthon rendezik az ORT-ot, így lehetőségük van, hogy verseny-számonként hat versenyzőt indítsanak. Mivel a hat versenyző megközelítőleg azonos erőt képvisel, gyakorlatilag ez azt jelenti: győzelmi esélyeik aránytalanul megnövekednek, hisz közülük legalább egy "jó napot fog ki". A Szovjetunió előnye a hatalmas létszámból való válogatás lehetősége.

Gyakorlatunkban az utóbbi időben nagyon elterjedt a korai szakosítás: hátrányairól fentiekben már volt szó. Az egyik szovjet szakíró alapos munkával statisztikailag bebizonyította, hogy azokból a sportiskolákból, ahol hamar kezdik a szakosítást /14 év előtt/, felnőtt bajnok csak elvétve kerül ki. Ez a probléma tehát nemcsak nálunk jelentkezik, hanem máshol is, ahol most kezdik kialakítani az utánpótlás nevelésének módszerét.

Nálunk a gyenge előképzettségre rakott szakmai munka nemcsak a technikában, de a fizikai képességek fejlődésében is gátló. Ezt bizonyították az ORT-on elért eredményeink is.

Az eddigieket összefoglalva: egyrészt az eddig nálunk kialakult gyakorlat nem megfelelő, mert nem ad lehetőséget a nagy tömegekből való kiválasztásra; másrészt nagyon hamar akarunk eredményes versenyzőket nyerni s ez a későbbiekben egyenesen megbosszulja magát. Ezen elsősorban az egyesületekben folyó /sportiskolában/ munkával lehet segíteni, ahol erre a lehetőségek is sokalta jobbak. Előtérbe kell kerüljön a távlati felkészítés és arra kell a nagy eredményeket tervezni. Tehát akkor, amikor a versenyző biológiaiilag is alkalmas rá. A jelenlegi egyesületi juttatás elősegíti a korai eredményekre való törekvést, hiszen az egyesületi ellátmány függ a versenyzők minősítési szintjétől. Nagyobb türelmet kell tanusítani a szakos-

tályoknak, hogy legyen idő a megfelelő előképzettség biztosítására.

Fiatallatlétaink magatartásában nem állunk a legrosszabbul. Ezt Szécsényi cikke is érzékelteti igen jól. Példának szeretnénk felhozni az 1964-es román-magyar ifjúsági viadalt, amelyiken válogatottunk nagyon nagyarányú vereséget szenvedett. A vert mezőnyben szerepeltek Magyar Károly, Téglá Ferenc, Szen teleki Sára, Kovács Annamária, Németh Angéla, Szabó János, Faragó János. Az előbbieket és a győzteseket: Fejér Géza és Németh Miklós – most is részben a magyar, az európai, sőt a világ élvonalába tartoznak. Itt nem soroltam fel azokat, akik mérsékeltabb eredményeket értek el és a magyar élvonalban vannak. A győztes román csapatból nem tudnánk ennyi jó

nevet felsorolni. Ez a tény is alátámasztja Szécsényi megállapításait: az öregebb évfjáratu utánpótlás vonalán jobban állunk.

Reménykedünk abban, hogy a most mérsékeltbb eredményt elérő versenyzők néhány év múlva ugyanilyen márkás nevekké válnak, mint az előbb felsoroltak. Az eddigi gyakorlat azt bizonyítja, hogy erre minden reményünk megvan, így utánpótlásunk biztosítottak látszik.

Az a kérdés, hogy ez az eljárás, 16-18 éves korban a hiányzó általános képzettség pótlása kifizetődik-e? Ha minden egyesületben úgy foglalkoznak a fiatalokkal, hogy megfelelő előképzettséget biztosítanak, akkor néhány év múlva sokkal jobb eredményeket érhetünk el az ORT versenyeken.

Tusz Ferenc

A július 3.-i zürichi verseny tapasztalatai

Ismeretes, hogy Zürichben készült el Európa első teljes tartánpályája. Így Szerényi Jánossal érthető kíváncsisággal utaztunk a verseny megelőző napon a színhelyre. Sajnos, Németh Miklós sérülése miatt nem utazhatott, míg Zsivótzky Münchenből érkezett meg éppen a verseny előtti napon.

Az egynapos versenyre igen sok neves versenyzőt hívtak meg és egyes számokban ugyyszólván mindenki ott volt, aki számításba jöhetett. A délafrikaiak népes küldöttsége, kiugró tehetséges sprinterük, Mash révén – külön érdekesség volt.

A versenyt megelőző napon technikai értekezlet volt, amely merőben eltért a nálunk szokásostól, mert mintegy háromórás időtartamban olyan alapos volt, hogy minden egyes versenyszámra – még a 100 méterre is – a jelenlévő delegációk személyesen húzták ki a sorsolási számot. Az egyenlő feltételek biztosítása tehát már az induláskor is biztosnak látszott.

A verseny 18 órakor kezdődött. Ezt azonban megelőzte néhány hazai versenyszám. Csak érdekességeként említem, hogy ebben a hazai 110 méteres gátfutó versenyben minden futó 15 mp-en belül ért célba.

A pálya is gyönyörű: megérkezésünkkor, természetesen, azonnal kipróbáltuk. A tartan színe a vörössalakkal azonos, csak kissé sötétebb. A pályaelosztó csíkokat ráfestették, így nagyon jól mutatott. Ugyanilyen volt a távolugró-, rudugró-, valamint a magasugró hely. A szemlélő érzése szerint ilyen pályán nem is lehet rosszul szerepelni! Ez azonban csak az egyik irigylesre méltó tényező.

Legalább ennyire megkapott bennünket a közönség. A maga 15.000-es létszámával már egymagában is külön elegendő lenne, de érdeklődése, lelkesedése, figyelve még külön megdöcsérendő. Már az maga megdobogtatta a szívet, amikor a bemondó a neveket közölte. A sokszerező tömeg felszisszent, felkiáltott, sőt valósággal tomboló tapsban tört ki egy-egy ismertebb név hallatán. Az embert az irigység mellett elfogta a nagy versenyek légkörének hamisíthatatlan, utolérhetetlenül forró légköre és sajátos versenyizgalma, amely mindenkiére ráragadt.

A vendéglátók valóban igen alapos munkát végeztek. Olyan neveket hívtak meg, hogy pl. 100 m-en még a harmadik futamba is jutott 10.3-as futó, de kitűnő volt a 400-as, 400 gátas, valamint a középtávutó mezőny is.

A nagy hőség miatt még este is folyt mindenkiről a víz, de a gyorsan pergő számok nagy látványosságot nyújtottak. Az eredmények ismertek, ezekről nem akarok beszélni, de egy-két számat fel akarok említeni.

Örvendetesen versenyzett Zsivótzky a világranglista vezető NSZK-s Beyer ellen. Igaz, a német fiú befáslizott lábbal dobott, de beszélgetéséből kiderült, hogy ugyanolyan panaszai voltak, mint korábban Zsivótzkynak, illetve időnként még jelenleg is vannak.

A bemondó minden alkalommal csendet kért és ismertette pl., hogy a következő dobó Zsivótzky, a világcsúcstartó. Nálunk ilyenkor nem is egyszer, sőt gyakran sorozatosan eredményt hirdetnek, vagy "belebeszélnek" a koncentráció dobó indulásába. Ugyanezt tapasztalhatta L.Davies, Dionisi, vagy Berthelsen is egy-egy sikeres kísérlet után.

Futószámokban a közönség valósággal hajtotta a futókat. Amikor az eredményközlő azt mondta, hogy "a vezető svájci futó a részidők alapján elérheti az olimpiai kiküldetési szintet" – végig biztatták és elismeréssel ünnepelték a külföldi győztes után is.

Szerényi 5000 méteren jól kezdett. Frissen futott az élmezőnyben, majd a harmadik kör után. – annyira jól érezte magát – előre is ment és öt körön keresztül veze-

tett, sőt fokozta az iramot. A szokatlan tartan, vagy a nagy meleg azonban légszomjat és szurást okozott, így a végére "leeresztett", de becsületesen és sportszerűen küzdött végig.

Természetesen nagy és külön élmény volt Mach futása. 100 méteren 0.6-os ellenszélben 10.0 mp-et futott, míg a következő legjobbak 10.3-ig jutottak. 200 méteren - ahol Berutti csak a második futamba jutott - 1.4-es ellenszélben versenyeztek. Ő szintén meg kell azonban mondanom, azonnal feltűnt, hogy Mach az indulás után a vonalon futott, majd a kanyarból jó darabot levágva, egy lábfejnyivel azon belül is. Jól láttam, mert a kalapácsvetés, az 5000 m és a súlylökés miatt a kanyar elején a lelátón ültem. Csodálkoztam, hogy nem zárták ki, de ezen a talajon nyomokat nem lehet látni, tehát sokkal éberebben és több pályabírónak kell majd közreműködnie a nagyobb versenyeken.

Szerintem tehát Mach ideje 200 méteren "nem hiteles".

Élmény volt még a női 800 méteres verseny. Nikolics régi ismerősként üdvözölt, mert külföldi feltűnésének tanuja voltam. Varsóban az EB évében. Akkor csodálkoztam, hogy a perces első kör után az ismeretlen "jugó kislány" nem borult ki, de most már nem csodálkoztam, amikor a világ legjobb eredményével végig vezetve fölényesen nyert a francia Dupoureur és a német Kessler előtt. 2:01.0-et akart elérni, de "nem volt ellenfele". Rövidesen 2 percen belül akar futni. Barátságosan viselkedett és - szintén szólva - nem látszott rajta, amit egy megjelent cikk közölt, hogy "baj van a kislány magatartásával". Megváltozott ugyan, erősebb lett, kidolgozottabb, szinte férfiasabb a mozgása. Ez utóbbi annak a hallatlan nagy munkának eredménye, melyet végzett. Váratlanul nagy eredmények várhatók tőle.

Imponált Ottoz, Hennige, valamint az angol 400-as futó. Nagy verseny volt távolugrásban Davies és a francia Pani összecsapásában, melyet az olimpiai bajnok hagyományos utolsó ugrása döntött el: ellenszélben 801-et ugrott.

A gerelyvetők - és a vezetők - sajnálkoztak, hogy Németh Miklós nem jöhetett, mert ebben a számban is jó kis mezőny gyűlt össze.

Láttam viszont egy újabb nagy ígéretet is - immár másodszor. A svájci Hubacher első ízben a belgrádi fedettpályás versenyen ért el 18 métert. Azóta azonban már a 19 felett jár. A vékony fiú 203 cm magas és 104 kiló. Két héttel korábban egy versenyen a következő számokban versenyzett: 100 előfutam, középfutam és döntő: 3x10.8. Súlylökésben: 19.12. Közben diszkoszvetésben 56-on felül, de volt egy kilépett 58 feletti dobása is. Tízpróba a "hobbyja", mely miatt nem akar intenzívebb súlylökő edzésbe fogni, csak akkor, ha eléri a 7300-7500 pontot. Ezután azonban rászáll a súlyra, vagy a diszkoszra /én az utóbbit javasolnám neki, ha edzője lennék/.

A női távolugrás sem volt kis verseny.

Ellenszélben ugyancsak Berthelsen 648, Vicopoleanu 646, H.Rozendahl 635, Becker 615. Az utóbbi kettőt az ötpróbára való tekintettel alaposan szemügyre vettem. A jelenlegiek szerint Rozendahl veszélyesebbnek látszott, de Becker gyorsabb /100: 11.5/. Mindketten nagyon készülnek és mindkettő a dobogóra akar állni Mexikóban. /Dehát hol van azon annyi hely? Azt azonban nem árultam el nekik, hogy Kovács Annamária két nappal korábban 13.56-ot lökött sulya.

Végül a rendezésről.

Látványos, imponáló versenyt lehetett látni. A tájékoztató nem "szövegelt" feleslegesen, de a nézőket mindenről tájékoztatták. Folyamatosan peregetek a számok, a nézők élvezték és lelkesedtek - én pedig irigyeltem őket. Több okból is! Egy ilyen kis országban ennyire népszerű az atlétika, hétköznapi 15.000 néző és értenek is hozzá.

Mi lenne itt, ha annyi világklasszis versenyzőjük lenne, mint nekünk?

És mi lenne nálunk, ha annyi nézőnk lenne, mint nekik?

Söjtör József

HIRDETÉS

Megjelent a MASZ Pontértéktáblázata

Az összetett versenyek értékeléséhez szükséges segédkönyv minden szakembernek, vezetőnek, edzőnek, sőt versenyzőnek nélkülözhetetlen kézikönyve. A felnőtt férfi és női összetett versenyek táblázatain kívül 72 oldalon tartalmazza ez a kiadvány a fiatalabb korosztály könnyebb szereinek és a felnőttekétől eltérő futószámainak értéktáblázatát.

Megrendelhető a Sportpropagandánál /Budapest VIII.Rákóczi ut 57/a. szám/

A könyv ára 8 forint.

Tekintettel arra, hogy csak korlátozott számban készült, az igényeket a rendelés sorrendjében elégítik ki.

Jelesre vizgáztak a szombathelyi versenyrendezők

Az I. osztályú EB harmadik fordulójában a szombathelyi Haladás, az U. Dózsa és a BEAC atléta női csapatai találkoztak Szombathelyen, hogy megvívják a végső rangsorolás szempontjából igen fontos viadalt.

A második forduló lezajlása után eléggé felborult a csoport sorrendje. A papírforma szoros küzdelmeket jósolt a résztvevő három csapat részére. S mint ilyenkor lenni szokott, egyes versenyszámokban tizedeken, vagy centimétereken dőlhetett el sokszor egy-egy versenyszám sorsa.

Természetesen voltak versenyszámok, amelyekben a papírformát semmi sem veszélyeztette. De a majdnem egyforma eredmények mellett a helyi csapat versenyzőit kellett előnyben reszesíteni az előzetes pontszámítás-kor.

A már lebonyolított két forduló után a találkozó biztos győztesének látszott az U. Dózsa csapata. Annál szorosabb és bizonytalan kimenetelűnek tűnt a vendéglátók és a BEAC közötti küzdelem, mely lényegében csak a második nap utolsó számainál biztosította a pestiek győzelmét. Minden előzetes számítás – ha tekintetbe vette az ilyenkor előforduló kellemes és kellemetlen meglepetéseket – csaknem egyformán szoros pontversenyt jelzett. Így nem volt könnyű dolga a versenybírósnak sem.

A Szombathelyen eddig lebonyolított I. osztályú és nemzetközi versenyek azt bizonyították, hogy a megyei versenybírógárda érte munkáját, jól végzi feladatát.

Ez a verseny mindenkit meggyőzhetett erről.

A verseny kezdete előtt tudtuk csak meg, hogy az elnöki tisztségre kiküldött Nyíró György nem tudott megjelenni, helyette Kohlmann sporttársat kérte fel a Szövetség. Ismertük eddigi működését, nyugodtságát; tudtuk, hogy pontos és gyakorlott versenybíró. Mégis kényes helyzet előtt állt, amikor vállalta a legmagasabb vezetés nem mindig hálás feladatát.

Es ezt maradék nélkül be is töltötte.

A verseny előkészítése már azt jelezte, hogy a szombathelyiek az elnökkel karöltve mindent elkövettek a jó lebonyolítás érdekében. Az előző napi eső után igen jól rendbehozták a pályát, tökéletesen előkészítették, megvonalták és kijelölték a szektorokat, stb. A sok fiattalal megtüzdelt brigád perc-

nyi pontossággal működött és teljes tárgyilagossággal látta el feladatait úgy, mint ha nem is saját csapatuk küzdött volna a piros salakon, vagy az üdén zöld gyepon.

Sokszor bizony centimétereken múlott egy-egy helyezés sorsa, de ilyenkor is teljes tárgyilagossággal, mérnöki pontossággal dolgoztak. Nem egyszer magam is közelről néztem és láttam dobásoknál a nyomkeresését, a mérőszalag elhelyezését, stb. Meggyőződhettem a teljes pontosságról és szabályosságról és bizhattam a versenyeredmények realitásában.

Igen jól működött a tájékoztató bíró.

Ünnepélyessé tették az eredményhirdetést. Kellemesen lepte meg a vendégeket, hogy szombathelyi emléktárgyakat osztottak ki a legjobbaknak.

Mint vendég, köszönettel tartozunk az előzetes gondoskodásért is. Igazán kényelmes és igen kellemes környezetben tölthettük az éjszakát a szép helyen fekvő turista szállóban.

A pesti versenyek légköréhez szokott kísértő igen meglepte, hogy a vendéglátók nagy szeretettel viselkedtek a vendégvezetők és versenyzők iránt. Teljesen hiányzott a sokszor tapasztalt feszült hangulat, a "mindent a pontokért" érzés. A végig érdekes és izgalmas kétnapos verseny alatt igazi sportbaráti kapcsolat alakult ki mindhárom csapat versenyzői és vezetői között, és ezt én első sorban a rendezőség helyes sportfelfogásának tulajdonítom. A versenyen az ellenfél csak ellenfél maradt, akit jobb eredménnyel akartak legyőzni, akitől a magasabb pontot nagyobb teljesítmény révén igyekeztek megszerezni.

Ez az igazi sportbaráti szellem nyomta rá bélyegét a kétnapos küzdelemre.

Csupán egyetlen hibát találtam: az atlétika mai betegségét láthattam az eléggé üres lelátókon.

Mindent egybevetve: igen kellemes és jó érzéssel utaztunk vissza, kellemes emlékek hagytak el országunk legnyugatibb atlétavégvárárt.

Köszönjük a szép és érdekes versenyt.

Egyben – a vendégcsapatok nevében – gratulálok az egész rendezőgárdának, a sportvezetőknek, edzőknek és versenyzőknek egyaránt.

Farkas Pál

Helyreigazítás

Az Atlétika 1968. júniusi számában közölt "A futást elősegítő és gátló tényezők" című cikket nem Pünkösty Csaba, hanem Pünkösty Huba, a sárvári Tinódy gimnázium testnevelő tanára írta.

A tévedésért a szerzőtől szíves elnézését kérjük.

Szerkesztőség

Fantasztikus eredmények éve lesz?

Az olimpiai játékok évében általában az eredmények ugrásszerűen javulnak. Ez érthető, hiszen atlétikában ez az egyetlen nagy verseny, ahol találkoznak a legjobbak és a négyévenkénti összeecsapásnak különös erkölcsi értéke megsokszorozza az erőfeszítéseket is.

Ez egymagában elegendő ahhoz, hogy a legjobbak "átirják" a világcsúcsokat.

Ezévben azonban ennél többről is szó van.

Az életünket ritmusosan befolyásoló külső hatótényezők olyan rommája jelentkezik, amely a korábbiakban - megfigyelések szerint - rendkívüli elváltozásokat szokott előidézni. Ez a napfolttevékenység fokozódása. Mostanában sokat emlegetik ezt a természeti jelenséget, amely hatással van az időjárásra és az élettani reakciók létrehozásával döntően befolyásolja az emberek közérzetét is.

A jelenlegi adatok még korántsem teljeseek ugyan, mégis érdemes felsorolnunk a megfigyelt jelenségeket, mert úgy látszik, hogy az idén éppen a sportteljesítmények fokozása révén az eredmények ugrásszerű javulását eredményezhetik az Olimpiai Játékokkal való egybeesés miatt.

Köztudomású, hogy a napfolttevékenység fokozódását 11-12 évenként figyelték meg. Ezekben az években a növényvilágban észlelhető jelenségek közé tartozik a fák évgyűrűinek fokozott vastagodása, feltűnő gabona és bortelemés, kiadósabb esőzések, viharok, jégverések, stb. Leírások vannak arról, hogy 11 évenként a vadnyulak erősen elszaporodnak, egyes rágcsálók csapatostól más helyre vonulnak, állatokon bizonyos fertőzőes megbetegedéseket fokozottabban tapasztalnak.

Az embereken elsősorban szintén kórtünetek formájában észleltek változásokat: szív-, máj-, vese-, idegbetegségek fokozott rosszabbodását jegyezték fel. A hirtelen halálos esetek száma is halmozódott a korábbiak során, de elsősorban a napfolttevékenységnek tulajdonították a szokatlan bűntényeket, öngyilkosságokat, közlekedési baleseteket, mérgeket, stb.

A fokozott napfolttevékenység, a nagyarányú sugárzás kétségtelenül befolyásolja az idegrendszer működését és annak elsősorban a szimpatikus működését idézi elő, vagyis a mozgás-apparátust, amely nagyobb energiakifejtésre ingerel. Növeli az aktivitást és éppen ennek a következménye a fizikai teljesítmények fokozódása is.

Ennek a külső tényezőnek döntő hajtóerőt az idén Mexikó ad, mely az életfolyamatok jellegzetes hullámzásának az aktív, felfelé irányuló szakaszában szerencsésen találkozik.

Ebben az évben már az eddigiek során is tapasztalni lehetett ennek a feltevések igazolását. A sportteljesítményekben oddig már számos világcsúc, valamint kiváló eredmények jelzik, hogy még további nagyarányú javulásokra is számítanunk kell, hiszen sportolónk esélyes része úgy igyekszik formáját időzíteni, hogy a legjobb teljesítményét majd Mexikóban érje el.

A "java" csak ezután következik.

Elképzelhető, hogy ez az év a - körülmények szerencsés találkozása miatt is, - valóban kiemelkedő teljesítményeket hoz. Erdemes a versenyzőknek minden erejüket latba vetniük, hogy felkészülésükkel szervezetüket ezekre az eredményekre előkészítsék.

Söjtör József

OLVASÓINKHOZ

Kedves Olvasóink!

Az ATLETIKA című lapunk a régi atléták és atlétabarátok kérésére helyt ad:

1. a budapesti Európa Bajnokság óta immár hagyományossá váló negyedéves összeje-vetelek közlésére /hely, időpont, tárgy/,
2. a volt versenyzők és atlétabarátok régebbi sportélményeinek felidézésére,
3. egyéb, az atlétikát érintő kérdések, javaslatok felvetésére, ismertetésére, megválaszolására.

Lapunkon keresztül felélénkülhet a jelenleg is versenyzők és a már nem versenyző, de az atlétikát továbbra is szívügyüknek tekintők szoros kapcsolata.

Ezúton is közölhetjük, hogy a budapesti régi atléták és atlétabarátok minden hó utolsó péntekén 18 - 20 óra között baráti megbeszélésekre jönnek össze a Sportcsarnok éttermében /Bp. XIV. Istvánmezei ut./.

A Baráti Kör

/Levelezési címe: MASZ Bp. XIV. Istvánmezei ut./

Gondolatok a Rosicky emlékverseny után

A három fős magyar csapattal vettem részt a nagyon meleg időben megrendezett prágai versenyen, július 4-én.

Kalocsai, Munkácsy és Noszály elért eredményeit a magyar sajtó elég részletesen ismertette, de közölte az ott elért más és jobb eredményeket is.

A versenyt a Szlavia pályáján bonyolították le, mely feketesalakos ugyan, de jól készítettek elő és szépen díszítettek fel a verseny kezdetére.

Minden technikai értekezlet nélkül adták tudtunkra a legfontosabbakat. Meglepett bennünket a délelőtti selejtező beállítása magasugrásban, különösen akkor, amikor végülis kiderült, hogy a délutáni döntőben – kevés kivétellel – majdnem minden esélyes elindulhatott. Érdekes volt azonban, hogy azok, akik délelőtt nem nagyon remekeltek, délután annál jobb eredményekre voltak képesek és fordítva is. Ugy látszik, a délelőtti verseny nem nagyon izlik a 210-es magasugróknak.

Tizenöt országból kerek 150 versenyző jelent meg. Ez biztosította a megfelelő nívót és egyben igen élvezetes versenyt jelentett a legtöbb számban.

A három magyar versenyző versenyeit rögzítettem elsősorban, így a velük párhuzamosan lebonyolított több számot képtelen voltam figyelemmel kísérni. De megállapíthattam, hogy a kb. 10.000-es közönség lelkesedéssel tapsolt a kiváló külföldieknek és igen melegen ünnepelte a hazaiak jó szereplését. És talán éppen ez volt a meglepő. Ugyanis igen sok fiatal hazai versenyzőt láthattunk és biztató eredményeket mutattak fel.

Feltűnt, hogy a versenyzők mennyire fegyelmezettek. A sok rudugró egymást követve ugrott és bár zavarta őket az állandóan folyó női, majd férfi magasugrás, hiszen ezen ugrok legelőbbje keresztelte a lefektetett szállítószalagos nekifutást, mégis időben fejezheték be azt, pedig három 5 méteres ugró is indult. Ismerték az ugrási sorrendet, a felszólítás után nem sokat "koncentráltak", kellő időben készültek és sokszor még az enyhén fujdogáló ellenszelet se vették tekintetbe. A nappal szembeli pályán ugrottak, pedig fordítva is tehetnék volna.

A rendezőség engedélyével filmre vehettem a három legjobb rudugró 470-es ugrását,

hogy rögzíthessem a talaj elhagyása utáni "kilógás" vitatott helyzetét. Nem tudom, mennyire sikerül a felvétel – géphibám volt.

Eredetileg úgy terveztem, hogy a jó nevekből álló női távolugrásról készítek felvételeket, de amikor a 470-es magasságon ugrókat kezdtem figyelni, feltűnt, hogy a magyar ugróktól eltérően elég hosszú kilógás után lendülnek fel zsugorhelyzetbe, majd a csipőben alig meghajlitott test majdnem függőlegesen "utazik" a meghajlitott ruddal és várja a rud rugószerű "fellövését".

A versenyen látottakat összehasonlítottam a mi nemzetközi versenyünkkel.

Itt is zsufolt volt a program, sok szám folyt egyszerre, melynek következtében csak egyes versenyszámokat követkettünk állandóan. Több, érdekes és ismert nevekkal már csak akkor találkozhattunk, amikor az eredményhirdetéshez vonultak. Látványosabb az ilyen verseny, ha jobban széthúzzák a programot, a tájékoztató szinte vezeti a nézőket és mindig felhívja a figyelmet a pályán történő legérdekesebb eseményekre. Ez közönségnevelés is. Ezt még a jól működő eredménytábla sem tudja pótolni.

A prágaiak több és jobb nevekből álló vendégcsereget gyűjtöttek össze. Oda hívtak komoly versenyzőket, ahol nekik is volt versenyzőjük. Ezzel nagyon segítették a fiatalok és nevesebbek eredményjavulását, de bekapcsolták a közvetlen utánpótlást is, hogy megfelelő nemzetközi rutint szerezzenek.

Valahogyan nekünk is ezt az utat kellene járni. Igaz, a mi Népszava versenyünknek még nincs olyan jelentős múltja, de a Népstadion nagy és szép versenyeket látott pályája vonzó. Ha kellő időben, kellő szervezéssel, jó kapcsolatok kiépítésével biztosítani tudnánk jövőben hasonló mezőnyt, megnövelhetnénk a nézőcsereget, módot adhatnánk a fiatalabbaknak is a nagy verseny légkörében való versenyzésre, hogy az első válogatott viadalon már kész és minden idegszállal az eredményességért küzdő versenyzőkként szerepelhessenek.

Javasolom, az ilyen nagy versenyre küldjünk ki olyan edzőket, akik a kiválasztott versenyszám legjobb képviselőiről filmet készítenek és azt itthon be is mutatják. Ebből igen sokat tanulhat a fiatalság.

Farkas Pál

SPORT ÉS EGÉSZSÉG

Sokan sportoltak a múltban, meg többen és intézményesebben ma. Azonban ez nem elég! Az ifjúság legszélesebb körében meg nagyobb kedvet kell ébresztenünk a sport iránt. Ma, amikor ésszel méginkább mindent jobban fontolóra veszünk, jobban kielemezünk és mérlegelünk, tegyük ezt a sporttal is! Nem elég, hogy van nívós sportlapunk, hogy minden napilapunk általánosan tájékoztató sporteseményekről is. Nem elég: mert a mai ifjúság előtt bizonyítani kell, miért van szükség a sportra.

A sport szeretete nem mai keletű.

Őseink a nomád életük során az életfenntartáshoz szükséges ügyességet egyre fokozták. Sőt – sporttá fejlesztettek. Nem hiányzott hozzá a kedv és a virtus.

A lakosság idővel aztán rátért a fejlett társadalomban az iparra és a kereskede-

lemre. Városokba tömörült. A városi élet a maga zsufoltságával, füsttel, poros levegőjével, éjszakai életével hovatovább megrongálta az emberek egészségét. Csak az volt képes sikerrel szembenézni a városszülte betegséggel, aki a természettel nem szakított meg a korábbi jó kapcsolatait: illetve rendszeresen sportolt.

Több órán át ülni tanteremben, íróasztal mellett vagy a nap jelentős részét műhelyben, bányában, öntödében, savazóban és a martinkemencéknél, vagy közelében eltölteni: az egészség veszélyeztetése nélkül csak úgy lehet, ha az állandóan leselkedő foglalkozási ártalmakat tudatos testedzéssel ellensúlyozzuk.

A sport szükségességét eddig csak általánosságban említettük. Fentebb leszögeztük, hogy az ifjúság előtt bizonyítani kell, éppen neki van a legnagyobb szüksége a sportra.

Miért ?

Három fő szempontból: a saját érdekében, a család érdekében és a társadalom szempontjából.

Az alábbi szempontok egyben bizonyítékok. Amikor az egyén érdekeit tartjuk szem előtt, ezzel ugyanakkor a család és a legnagyobb közösség javát is szolgáljuk, mert a testileg-lelkileg kiegyensúlyozott egyén egyben a közösség legjobb alapja.

Az iskolán, műhelygyakorlatokon kívül és az otthoni kisebb-nagyobb kötelezettség teljesítése után a sport az, amely az ifjút a leghelyesebb irányban köti le.

De a sport az ifjúban ellenállást termel a káros szenvedélyekkel szemben is. Az edző és a komoly sportolók társaságában nem dihányzik, szeszes italt nem fogyaszt, Nemileg fegyelmezett. Maga az intenzív nemi élet a szervezetének teljes kifejlődési idejére halasztódik.

Rendszeresen jár el edzésre, később versenyekre. Mindez nem kis áldozattal jár. De - megéri !

Amennyi időt és fáradtságot az ifjú a sportba fektet - bőségesen visszakapja. Jobban fizet annál a takarékkönyvnél is, amelyiknek magas a kamatlába.

A sport fegyelmezetté és áldozatosá tesz.

Az edzések, versenyek során tanusított erő kifejtés nem tűnik el nyomtalanul. Mint ahogy a fizikai törvénye szerint az erő sem vesz el, hanem csak átalakul. A sport terén az erő kifejtés az egyénre akaratilag igen kedvező. A sportoló ifjút szorgalom, megbízhatóság, erő, ügyesség, engedelmisség, küzdőképesség, célratörés, bajtársiasság, józanság, önbizalom, mások elismerése, szerénység, öntevékenység, felelősségérzés, tanulásban, munkában helytállás, társadalmi hasznosság jellemzi: testileg és lelkileg lehet rá számítani.

Az ifjú nem kész ember ! Még fejlődik. A szülők, a nevelők, a szűkebb és szélesebb társadalmi közösség főleg az öntudatos gondolkodás, szellemi fejlődés vonatkozásában hatnak rá. A sport - elsősorban fizikailag.

E kettő együtt hatása teszi értékes, egészséges, akaraterős felnőtté az ifjút.

Manapság az ifjú általában járja a maga útját. Nem helyes álláspont ! Helyes az: amiben a felnőtt kiváló, kövessék az ifjak. Amiben pedig nem követésre méltó, abban ne kövessék !

Kérdezem: az ifjak miért követik előszeretettel a felnőtteket abban, ami nem jó? Mert a rosszat követni könnyű. Ahhoz nem kell erkölcsi ellenállás. Bréchenyi mondta: "Haladni úgy kell, hogy az egyik lábunkkal helyben maradunk, ugyanakkor a másikkal pedig előre lépünk".

A sportoló ifjú a szilárd, jól vezetett egyesületben komoly edző és sporttársak körében mentesül minden káros erkölcsi hatástól !

Rége - az 1920-as években - történt. Három komoly fiú elhatározta, hogy atlétizál. Megjelentek a Millenáris pályán. Egy kicsit meghökkentek, amikor megtudták, hogy az öltözők amolyan kivénhedt szufnik, edzés után csak hideg vízzel tusolhatnak és koratavasszal meg ősszel hideg szél fúj át a réseken. Sebaj ! Az edző elé álltak szándékukkal.

- Szép az elhatározás - fogadta őket szívélyesen az edző. Majd elvállik, hogy mi lesz belőletek. Annyit előre mondhatok: ha ... rendszeresen jártok edzésre, egy-két év múlva megismerik a neveteket az egész országban.

Ugy is történt !

Egyik aranyjelvényes gerelyhajító lett, a másik kiváló 400-as, a harmadik nagyszerű 800-as.

Es az egész ország valóban megismerte a nevüket !

Mindegyik jóval túl van már a 60-on. Öregségükben is érzik, hogy a sport mind lelkileg, mind testileg egészségesen hatott rájuk.

Az utóbbi hónapokban a Régi Atléták és Atlétabarátok rendszeresen tartanak összejöveteleket. Esetenként minden egyesület szívesen engedi át számukra disztermét. Soraikban láthatjuk a régi magyar bajnokokat és olimpiai helyezetteket. Van, aki már 60, 70, 80 éves, sőt közel jár a kilencvenhez.

Mit bizonyít ez ?

Azt, hogy a sport és az egészség szorosan összefügg. Továbbá: valamennyien helytálltak az életben és a munkahelyükön. Öregségük csendes, kiegyensúlyozott, békés. Erdemes megemlíteni közülük a veterán Kóczán Mórt, aki már 1912-ben magyar bajnok volt gerelyhajításban. Kezdetben a végén fogta a gerely, a szabályváltozás után pedig a közepén. Az akkori edzése ? Csallóközben a birkalegelőn hajigált. Gerelyét a pásztorfiú - a pulikutyával hadakozva - hozta vissza.

A magyar atlétikában szintén példakép Lovass Antal, az egykori maratoni futó. Hazahazalátogat New Yorkból, ahol él. Pedig már közeledik a kilencvenhez. Még mindig jó erőben van !

Emlékezetes, hogy jó 20 évvel ezelőtt az Előre pályáról indították a maratoni futókat Gödöllő felé. Lovass Antal is szeretett volna rajthoz állni, de nem engedték, mert akkor már jóval meghaladta a 60. évet. Nem esett kétségbe ! Elindult mégis - a saját felelősségére. Még pedig a rajt előtt egy órával. Azután utolérték és el is hagyták. De ő is célba ért. Nem hivatalosan, azonban mégis végigfutotta a távot. Semmit sem kapott érte, még kezfogást sem. A lapok sem irtak róla. Ma inkább foglalkoznak vele. Ellenben "gratulált" neki önmegbecsülése. Az igazolta őt. Azt mondta: atléta vagy a javából !

A sport jellemalakító képességének igazolására felhozok egy példát. Ez olyan atlétával történt, aki akkor 18-19 éves lehetett.

Az ifjú nagy kedvvel atlétizált. Sajnos - a tanulás rovására is. A fiatal tanár azonban számonkérte a tudását történelemből. A fiú a katedrán állt és hallgatott. Egyre hallgatott. Nem hasalt és nem halandzsált. Becsületesen hallgatott, mert nem tudott.

A tanár becsülte őt, a diák pedig tisztelte a tanárját.

A tanár meg akarta menteni a legrosszabb jegytől és ezt kérdezte:

- Nézze ! Ha megfelelő indokot tud felhozni, hogy miért nem készült-, nem írom be a négyest /ez volt akkor a legrosszabb jegy/.

A fiú agya lázas működésbe kezdett: Egy jó hazugság és - megúsztam a négyest !

De nem ! En ! Ennek a nagyszerű tanárnak hazudjam, aki csupa szív és velünk érez ? Nem !

Es natározottan kijelentette:

- Tanár ur, kérem, mentségemre semmit sem tudok felhozni.

Most már a tanár hallgatott. Szíven találta a fiú őszintesége és nem engedte, hogy a fiú nála nagyobbikú legyen:

- Most pedig azért nem írom be a négyest, mert őszinte volt. Nem élt azzal az olcsó eszközzel, hogy hazudjon. Becsülöm magat ! A legközelebbi órára pedig készüljön...

Erdemes az elmét egy kicsit megfuttatni: sport és egészség egymáshoz való viszonyát fejtegettük ! Akkor miért ékeljük közé a jellemet ? Ezért: a sport a jellemet is alakítja. A jellem lelki egyensúlyt biztosít. Akinak tiszta a lelkiismerete -, nyugodt az álma. Aki jól alszik, frissen ébred és kész mindenfajta erőfeszítésre.

Ezt a két szót: sport és egészség - ezt csak az "és" választja el. Helyette akár egyenlőségjelet is tehetnénk !

Jellemző, hogy a sport némely esetben milyen kiütőzően és diadalmasan hat az egészségre:

Lehet már 5-6 éve, hogy a csepeli stadionból rajtoltak a maratoni futók. A táv lefutása után a célban feltűnt egy kopaszodó, őszhajú futó. Nemigen lihegett és nem is izzadt ! Ugy tűnt, mintha csupán üdítő sétát tett volna.

Csodálkozva kérdeztem tőle:

- Hány éves ?

- 52 - válaszolta halkan.

- És még a futás ?

- Ez az életem, ez adta vissza az egészségemet.

- Hogy-hogy ?

- A harctéren izületeim tönkrementek. 4000 kilométert gyalogoltam haza. Mintha jót tett volna ez a gyaloglás ! Azután otthon hosszú pihenő következett. Ekkor tudtam meg, hogy súlyos izületi bántalmak kínoznak. Szinte négykézláb csusztam az SZTK-ba. Hasztalan. Mentő ötletem támadt: kezdtem mozogni és futkározni. Jót tett. Ugy vettem észre, hogy mintha a futás olajozná az izületeimet. Majd rendszeresen futottam. Azóta rendben is vagyok...

Emlékszünk Zsivótzky Gyulára ? Súlyos betegségen esett át a tokiói olimpia előtt. Mégis: erős akaratával, a sport iránti szeretetével legyőzte a betegséget, sőt: ezen az olimpián ezüstérmes lett. Később pedig világcsúcst ért el !

Ime a rá- és visszahatás példája: a sport úgy hatott korábban lelkületére és jellemére, hogy annak a segítségével legyőzte a betegséget. Nagyszerű sportsikerei a be-

tegség után pedig ismét kedvezően hatottak a karakterére.

Schirilla György nevével nemrég foglalkozott a világsajtó. Nem csoda, hiszen Budapestről Moszkvába futott.

Es ő egészséges, szervezete ellenálló !

Időre ugyan nem tud kiváló eredményeket futni, azonban jó lenne, ha az ifjúságunk nagy része képes lenne őt követni. Jó lenne, ha a magyar férfiak hozzá csak némiképp is hasonló teljesítményre lennének képesek !

Az Új Magyar Lexikon a 10. oldalán bőven foglalkozik a sporttal és történetével. Néhány fontos részt idézek belőle:

"A sport tágabb értelemben olyan szórakoztató időtöltés, játék, mely növeli az ember mozgáskulturáját, fizikai erejét és e g é s z s é g é t

A szocialista társadalomban a dolgozó nép egésze előtt nyitva áll a sportolás lehetősége, s a testnevelési és sportmozgalom a nevelés többi területével együtt segíti a szocialista ember kialakítását"

Az említett lexikon a 110. oldalon Sportegészségtan című fejelet alatt ezt hozza:

"Utmutatást dolgozunk ki a sportolók táplálkozására és életmódjára, a sportlétesítmények építésére, az üzemeltetésük során felmerülő e g é s z s é g ü g y i problémákra. Jelentős feladata a nők sportjával kapcsolatos e g é s z s é g ü g y i problémák megoldása. Feladatuk körébe tartozik a sportágak e g é s z s é g ü g y é n e k, valamint a sportorvosi munka fontosabb irányelveinek a kidolgozása."

Nemcsak egyszerű emberek üzték a sportot, hanem nagy politikusok, államférfiak, szenátorok és államelnökök is. Aki közülük mégsem sportolt, a sportot mégis szükségesnek tartotta és a legmesszebbmenően támogatta. Mintegy legfelsőbb helyen igazolva, hogy sportolni érdemes, sportolni szükséges, sportolni - egészséges.

Urho Kaleva K E K K O N E N 1956. év óta a Finn Köztársaság elnöke. Kiváló sportoló volt. Most 68 éves.

Oldrich Cernik, a csehszlovák kormány elnöke így nyilatkozott a prágai Csehszlovák Sport munkatársának:

"A kormány fontos társadalmi funkciót tulajdonít a testnevelésnek és a sportnak. A testnevelésről való gondoskodásnak nagy szerepe van az ember t e s t i és s z e l l e m i e g é s z s é g é n e k, erkölcsi és jellembeli tulajdonságának fejlesztése szempontjából. A kormány rendszeresen gondoskodik a sportról és ezt egyik jelentős feladatának tekinti.

Előnyben részesítjük az olyan sportlétesítmények építését, amelyek minél több embernek adnak lehetőséget a sportoláshoz, testedzéshez."

Hámori Tibor a Népsport hasábjain egy rendkívül érdekes levélről számol be, amelynek címzettje: Mr. Barthelmes. Ő nem más, mint a meggyilkolt Robert Kennedy szenátor egykori sajtófőnöke. A magát erőszakosnak nevező magyar újságírónak nem sikerült annak idején Robert Kennedyvel személyesen beszélnie, azonban a sajtófőnök rendkívül szívélyesen közvetített köztük.

Ebből a megemlékezésből kiderül: A szenátor ur egészen felvidult, amikor megtudta, hogy sportról volna szó. Nagyon sajnálta, hogy nagy elfoglaltsága miatt most nem fogadhatja, de reméli, arra később sor kerülhet. Nem került rá sor, mert a szenátor merénylet áldozata lett. De megtudtuk: hogy a szenátor rajong a sportért, a sport szép, fejleszti a testet, növeli az akaratot, amelyre manapság nagy szükség van. Ők /a szenátor és a felesége/ sokat usznak és golfoznak, J o h n bátyja, a néhai elnök pedig sokat krikettezett a parkjukban Jacqueline-nel, s utána felüldülve látott munkához.

Robert Kennedy közvetett nyilatkozata a sportról számunkra feledhetetlen. Igen alkalmas arra, hogy mindenki megszívlelje és annak szellemében üzze a sportot.

Ardai Aladár, a Népsport szerkesztője Versenyek futószalagon c. írásában nagyszívesen mutat rá: Kik jöhetnek számításba elsősorban a mexikói olimpián ? Ezt írja:

"A mérhető sportágakban elsősorban az elért teljesítmény lesz a válogatás szempontjából az irányadó. De ezekben a sportágakban is - csakugy, mint a nem mérhetőknél - messzeemenően figyelembe veszik a küzdőszellemet, a taktikai érettséget, az akaratot, mint olyan tényezőket, amelyek a felkészültségen és a jó formán túl az olimpiai versenyeken döntő szerepet játszanak.

Egészséges és az olimpia szempontjából biztató küzdőmodort és taktikát csak méltó ellenfelekkel szemben lehet begyakorolni. Szinte valamennyi sportágban döntő a bátor versenyzés. A birkózóknál csakugy, mint a futóknál, a kajakozóknál vagy az ökölvívóknál. A legtöbb esetben ugyanis olimpiai szinten az a versenyzési stílus az eredményes, amely a kezdeményezés, az irányítás elemeit is tartalmazza."

Ez a cikk fényesen bizonyítja, hogy az a sportoló, aki nagyon akar sportolni, aki rendszeresen sportol - előbb-utóbb elérheti azt a szintet, amellyel olimpiai válogatott is lehet.

Van megbetegedett sportoló is. Ilyen Varsányi Tibor is, aki nem is olyan rég a Győri ETO kiváló futballistája volt. Annak idején lejött a pályáról és azóta nem játszik. Nagyfokú derékfájdalmak miatt. Böcs Ferenc a Népsport hasábjain így beszélteti Varsányi Tibort:

"- Játsszani szeretnék. Megpróbálom óvatosan elkezdni az edzéseket, remélem, sikerül. Sikerülnie kell, mert az nem létezik, hogy annyi injekció, kúra eredménytelen maradjon. En hiszem, hogy meggyógyultam, hogy játszani fogok, itt Győrben. Kérem, biz-zanak bennem, mert úgy érzem, ez a legjobb gyógyszer számomra."

A győri vezetők csak ennyit mondtak: "Mi bizunk benned és hiszünk neked, Tibor. Ötödikétől megkezdéd a felkészülést az olimpiai válogatottal."

A író utószava: "Szikrányi remény ez, de valamennyiünk hite és bizalma szitja - valóság lehet.

Valóság Mexikóban. Varsányi Tibor nagyszerű valósága, mert ott végre cimeres mezbe öltözhet. Valóság mindannyiunkban, hogy a hit és bizalom kötelesség. Olykor em-bert mentő kötelességünk. /folytatása következik/

Szabadits Béla

F e l h í v á s

Atlétikai Szövetségekhez, Tagegyesületekhez, Olvasóinkhoz !

E lapon keresztül azzal a kéréssel fordulunk a Szövetségekhez, Tagegyesületekhez és Olvasóinkhoz, hogy Szövetségenként és Egyesületenként kérjenek fel nevünkben egy-egy személyt, - lehetőleg a már nem versenyzők közül - aki propaganda és szervezési munkában járatos. Nevüket és címüket továbbítsák a Baráti Kör címére /Budapest, XIV. Istvánmezei ut, MASZ/.

A Baráti Kör

KÓCZÁN MÓR, az első olimpiai helyezettünk gerelyvetésben, az FTC többszörös baj-nok atlétája és országos csúcstartója, valamint KIRÁLY PÁL, többszörös maratoni és hosszútávfutó bajnokunk levélben üdvözlik a régi sporttársakat és sportbarátokat.

Betegségük miatt a baráti találkozókra egyelőre nem tudnak megjelenni, de sze-retettel gondolnak továbbra, a viszontlátásig valamennyiünkre.

Címük a találkozón megtudható.

Az akadályfutó

Az iskolában kezdődött. Lovascsaták, fogócskázás korláton, halászat, rabló - pan-dur, olaszfogó, kiszorító, "megnelásd" és - a kedves rongyfoci.

Még az osztályba is futva érkezett - az utolsó pillanatban. Tanult is, figyelt is, de már jóelőre átgondolta a játék tör-ténetét és haditeretét agyalt ki a követke-ző tízpercre.

Szegény - prolifiú - hogyan tudhatta volna, hogy amit így öntudatlanul csinál, az a legsokoldalubb mozgás, ami éppen szükséges ahhoz, hogy valaki valamilyen sportágban nagy legyen.

Édesanyja sokat korholta azért, mert hamar elkoptatta a cipő talpát. Igaz, hogy tüdeje éppen ezáltal fejlődött és maradt egészséges, de ekkor nem ez volt a lényeg, hanem a kevés, mindig kevés pénz.

Ez a fiú csak nagyon későn tudta meg, hogy édesanyja a tandíjra egy jószívű tanár-nőtől kért kölcsön többször is.

A fiú jó ösztöne egyre előbbre vitte, később emelte is. Senki sem látta ennek a fiúnak jövőjét, azt, hogy miért szeret annyit futkározni. De a jövő őt igazolta.

Édesanyja egy pénzügyőri szakasz szo-báit takarította. Emellett nehéz volt neki a sok futás ebédért, vacsoraért. Ebben se-gített neki a fia. Segített ? Nem !

Mindenért futott. Könnyedén, játékosan.

Gyakran mondták neki: - Te gyerek ! Olyan éhes vagyok, hogy kopog a szemem. E-gyik lábad itt legyen, a másik meg ott, és ha itt lennél, az is késő lenne !

Este későn indult hazafelé anyja és fia. Mindketten elfáradtak. Az anya azért, mert az idő már régen eljárt felette, a fiú meg azért, mert még gyerek volt.

Utközben betértek egy tejeskávéra Anna-nénihez. Nagy kávét ittak. Kalácsot is et-tek hozzá: fele az anyjéé, fele a fiué volt.

A polgáriban már futóversenyt nyert. A falig kellett futni, meg vissza. Még jó, hogy nem tört be a feje ! Nem tört be, mert utána távolugrásban is második tudott lenni.

Középiskolába került. És atléta lett. Azért atléta, mert ide semmi sem kellett, csak egy kis nadrág, egy trikócska és egy kiszuperált futócipő. No meg jó lábak, tüdő és szív. És még valami igen fontos: erkölcs. Jó erkölcs, amely azt a rakoncátlan testet fegyelmező öntudattal megfelelően irányíto-ta.

Hallott itt már a görög versenyekről, hogy ott egy nyeri el a babért, holott sokan futnak. Ezek hervatag babérért, ti pedig - hervadhatatlanokért !...

Háromnapos, lassu eső a földbe nem tud olyan mélyre hatni, mint a hervadhatatlan babér szimbóluma az ő lelkébe.

Egyesületbe került. Sokat segített raj-ta egyesülete és edzője. Ő pedig szorgalma-san edzett télen, nyáron.

Csakhamar középiskolai bajnokságot nyert. Ezt a győzelmet évről-évre megismé-telte.

Sok kudarc után egyre magasabb osz-tályba jutott a sportversenyeken.

Rendszerint hallgatott az öltözőben, viszont azok beszéltek inkább, akik miatt majdnem elvesztették a váltót. Ezek voltak a "pimfek".

Egy-egy verseny sok izgalommal járt. Ha rágondolt, szíve máris hevesen dobogott. Ellenszert keresett erre, A szellemet kell lekötni olyasmivel, ami jól hat a lélekre s ez majd hat a testre is.

Akarva - nem akarva szinte filozófus lett. Csak a mély, egyben emelő gondolatokkal foglalkozott. Kettős edzést végzett, ezáltal emelkedett egyre feljebb. Sikfutásban már az élvonalba érkezett.

Karcsu fiatalemberre nőtte ki magát. Nem volt testén egy deka felesleg sem.

Példakép volt egyesületében.

Edzője egyszer csak merészet gondolt. Rávette, hogy a sikfutásról térjen át az akadályfutásra. Azzal érvelt, hogy sokkal, de sokkal nehezebb ugyan, de - kifizetődőbb. Es nincs jó válogatott akadályfutó. Ide kell ám fegyelmességgé! Gátvétel... Vizesárok. Nem könnyű! Csak annyit mondott neki:

- Neked ez is menni fog!

Es ezután igen kemény munka következett. Keményebb, mint az eddigi. Sokszor összeszorította fogát, magában még edzőjét is átkozta, de csinálta.

Egyszer-kétszer bukott az akadályokon, sőt belepottyant a vizesárokba is, de nem adta fel a harcot ellenük.

Szép győzelmet aratott a nemzetközi versenyen. Az emelvény legfelső fokára került. Ermet és tiszteletdíjat kapott. Meleg kézfogásban is volt része. Jobbról a második helyezett, balról a harmadik gratulált elismerően. A nézők ezrei pedig lelkesen tapsoltak.

Már mindenki szétszéledt, de ő még maradt.

- Hát érdemes volt! - gondolkozott magában. Érdemes volt a sikfutásról áttérni az akadályfutásra. Mennyi kemény edzés, mennyi sikertelen verseny előzte meg azt a győzelmet! De megérte! Az az érzés ott fenn az emelvényen, feledhetetlen számomra.

Sétálva tett még egy kört. Az akadályokat úgy veregette és simogatta, mint a jó lovas a jó lovát. A hatalmas stadion üres lelátóit értelmetlenül nézték őt. Ugy nézték, mint az üresfejű emberek az okosak cselekedeteit.

A vizesárokban - a legnehezebb akadályban - hosszabban időzött. Nekidőlt az akadálynak, elmerengett - ezek emelték győzelmének értékét. Ezek, mert akadályozták futásomat. Ezek, mert mindegyikben elbukhattam volna.

Legyőztem őket és - barátaim lettek. Izmaim acélosodtak rajtuk. Jól vizsgáztam küzdőképességből. Megnőtt lelkiem.

Még mindig a vizesárokban állt. Már nem gondolt a sportra.

Messze nézett. Tekintetét lelke is követte. Teste egyedül maradt.

Ilyenkor támad a legszebb gondolat, ilyenkor erősödik a jellem, ilyenkor fogadja be az ember a legszebbet.

Gondolkodott: miért van az, hogy általában haragszunk ellenfeleinkre. Neheztelünk azokra, akik felismerik rossz tulajdonságainkat és azokat nyíltan, becsülettel szóváteszik. De inkább haragudhatunk azokra, akik löknek egyet rajtunk, akik valóban megkeserítik életünket. Akik szeretnék, ha - az általuk ellenünk emelt akadályokban felbuknánk.

Erdekes! Ezekre a holt akadályokra nem haragszom, de az olyan embertársaimra, akik rosszindulatból nehézségeket támasztanak és akadályokat gördítenek utamba - azokra igen!

Ugy érzem, hogy ezt az ellentétet most fel kell számolnom önmagamban. Most ebben az elhagyott stadionban jöttem rá, hogy ha magam megfegyelmek és legyőzöm, minden ellenfelemet, sőt a konkrét ellenséget is végképp legyőztem: egy fegyelmek, szenvedélymentes embernek tulajdonképpen nem is lehet ellensége!...

A sportversenyekben nincs is ellenség, hanem csak ellenfél!

Ezentúl még a rosszindulatú embertársaimat is ellenfélként tekintem. Ugy látom: ez a nyugalom, a biztonság és a belső béke alapja. Ha minden ember valóban törekszik ennek megszerzésére, hékésen élhetnének egymás mellett az emberek.

Az akadályfutó lelke lassan visszatért a messzeségből. Tekintete ismét a megszokott lett. Akarata ellenben megkezdte benne szívós belső átalakító képességét érvényesíteni.

A nap éppen nyugodni készült a bud... hegyek mögött, amikor az utcára került. Még látta a legszebb fénykoszorút, amivel csak a nap képes bucsuzni...

Szabadits Béla

Az országos utánpótlás bajnokság eredményei

Népstadion, 1968. június 29-30.

Férfiak:

100 méteres síkfutás: I. előfutam: 1. Farkas Bp. Honvéd 10.7, 2. Konrád Vasas 11.1, 3. Varga Vasas 11.5, 4. Jávör U. Dózsa 11.5. II. előfutam: 1. Sebestyén TFSE 11.0, 2. Csányi U. Dózsa 11.6, 3. Böcskei Oroszl. Bányász 11.7, 4. Pető DASE 12.0. III. előfutam: 1. Madarász MVSC 10.8, 2. Záborszki Bp. Honvéd 10.9, 3. Palaticzky SÜMSE 11.2, 4. Szabó NYVSC 11.4. IV. előfutam: 1. Pósvári Előre 11.2, 2. G. Nagy Bp. Honvéd 11.3, 3. Együd Siófoki Bányász 11.4, 4. Istókóvits PVSK 11.5, 5. Rimóczy FTC 11.8.

döntőben bajnok: Farkas Tibor
2. Sebestyén Sándor
3. Madarász János
4. Záborszki Tibor
5. Pósvári Sándor
6. G. Nagy László
7. Conrád András
8. Csányi György

Bp. Honvéd	10.4
TFSE	10.5
MVSC	10.6
Bp. Honvéd	10.6
Előre	10.8
Bp. Honvéd	10.8
Vasas	10.9
U. Dózsa	11.2

200 méteres síkfutás: I.előfutam: Farkas Bp.Honvéd 21.8, 2.Istókolics PVSK 22.8, 3. G.Nagy Bp.Honvéd 23.2, 4.Szabó MVSC 23.4, 5. Conrád Vasas 23.7. II.előfutam: 1.Pajor U.Dózsa 22.4, 2. Sebestyén TFSE 22.5, 3. Varga Vasas 23.3, 4. Regős Bp.Honvéd 23.4, 5. Küsmödi Vasas 23.5. III.előfutam: 1.Bátori Csepel 22.3, 2. Papp NYVSC 22.5, 3. Palatizky SUMSE 23.2, 4. Együd Siófoki Bányász 23.3, 5.Jávör U.Dózsa 24.1. IV.előfutam: 1. Szakály ZTE 22.3, 2. Madarász MVSC 22.4, 3. Madai MAFC 22.9, 4.Szél Bp.V.Meteor 23.4.

a döntőben bajnok: Bátori István Csepel 21.6
2. Farkas Tibor Bp.Honvéd 21.7
3. Szakály István ZTE 21.9
4. Papp György NYVSC 22.0
5. Madarász János MVSC 22.0
6. Pajor Ferenc U.Dózsa 22.3
7. Istókolics József PVSK 22.7
8. Sebestyén Sándor TFSE 22.8

400 méteres síkfutás: I.előfutam: 1.Bátori Csepel 51.4, 2.Kovács KSI 51.4, 3. Ortutay VM Közért 51.5, 4.Szél Bp.V.Meteor 52.8, 5.Csordás Göd.Spartacus 53.7. II.előfutam: 1. Papp NYVSC 49.3, 2.Zsinka Bp.Honvéd 49.3, 3. Pfundt Bp.Honvéd 51.2, 4. Küsmödi Vasas 52.5, 5. Kardos Bp.Petőfi 53.4. III.előfutam: 1.Géczi SUMSE 50.8, 2.Szakály ZTE 51.4, 3. Madai MAFC 52.0, 4. Együd Siófoki Bányász 53.7, 5.Böcskey Oroszl.Bányász 54.4. IV. előfutam: 1.Kovács Kaposv.Dózsa 51.2, 2. Tóth Váci SE 51.9, 3. Regős Bp.Honvéd 52.0, 4.Benyovszky MAFC 52.1, 5. Babits DASE 53.7, 6. Kömcsel U.Dózsa 55.7.

a döntőben bajnok: Bátori István Csepel 48.3
2. Zsinka András Bp.Honvéd 48.3
3. Szakály István ZTE 48.7
4. Papp György NYVSC 49.0
5. Kovács Nándor KSI 50.1
6. Kovács Géza Kaposv.Dózsa 50.4
7. Géczi Lőrinc SUMSE 50.5

800 méteres síkfutás: /három időfutam alapján/

bajnok: Kovács Géza Kaposv.Dózsa 1:54.0
2. Pokorny István Bp.Honvéd 1:55.1
3. Géczy Lőrinc SUMSE 1:55.6
4. Katona Béla Vasas 1:55.9
5. Nagy Vilmos U.Dózsa 1:55.9
6. Rimely András BEAC 1:56.5

7.Varga Bp.Honvéd 1:57.2, 8.Veress Vasas 1:58.3, 9. Ortutay VM Közért 1:58.8, 10.Molnár Kilián SE 1:58.9, 11.Haraszti Debr.Építők 1:59.1, 12. Benyovszky MAFC 1:59.2, 13.Hegedüs Győri Dózsa 1:59.4, 14.Csordás Göd Spartac. 2:00.8, 15. Farkas Kaposv.Dózsa 2:01.2, 16. Osváth U.Dózsa 2:02.8, 17. Glemba SUMSE 2:02.9, 18. Küsmödi Vasas 2:04.8, 19. Nagy V.Izzó 2:05.7, 20. Németh Füzfői AK 2:06.3, 21. Balogh III.ker.TTVE 2:06.9.

1500 méteres síkfutás: /két időfutam alapján/

bajnok: Rózsa István Vasas 3:55.8
2. Mózes István Tat.Bányász 3:57.4
3. Szekeres Ferenc Csepel 3:57.6
4. Nagy Vilmos U.Dózsa 3:59.9
5. Zemen János Váci SE 4:00.3
6. Molnár György Kilián SE 4:05.0

7.Hegedüs Győri Dózsa 4:05.7, 8.Haraszti Debr.Építők 4:06.4, 9.Vaskó U.Dózsa 4:08.8, 10.László FTC 4:10.6, 11.Németh Füzfői AK 4:10.9, 12.Glemba SUMSE 4:11.1, 13.Veress Kaposv.Dózsa 4:14.5, 14.Szalóki Győri Dózsa 4:17.1, 15.Szatmári Bgy.MEDOSZ 4:17.6, 16. Fancsali U.Dózsa 4:18.0, 17.Nagy V.Izzó 4:20.4, 18. Hargittai U.Dózsa 4:20.8, 19.Tóth NYVSC 4:23.0, 20. Deák U.Dózsa 4:25.7, 21. Balogh III.ker.TTVE 4:25.8.

3000 méteres síkfutás:

bajnok: Rózsa István Vasas 8:29.2
2. Mózes István Tat.Bányász 8:34.2
3. Szekeres Ferenc Csepel 8:35.2
4. Játékos Pál Bp.Honvéd 8:36.4
5. Vasas István Csepel 8:51.2
6. Kárai Kázmér Csepel 8:53.4

7. Keskeny Ganz Mávag 9:01.4, 8. Vaskó U.Dózsa 9:03.4, 9. Bajzáth Csepel 9:04.0, 10. Zala Váci SE 9:05.0, 11.Szabó Kilián SE 9:05.0, 12.Kántor Bp.Honvéd 9:08.0, 13.Szalóki Győri Dózsa 9:08.2, 14.Pálházi U.Dózsa 9:11.0, 15.Veress Kaposv.Dózsa 9:12.0, 16. Fancsali U.Dózsa 9:15.0, 17. Nagy U.Dózsa 9:18.0, 18.Szücs NYVSC 9:23.0, 19.Deák U.Dózsa 9:23.6, 20.Cseh Kilián SE 9:23.8, 21. Kótai Dorogi Bányász 11:12.0

110 méteres gátfutás:

bajnok: Milassin Lóránd Bp.Honvéd 14.8
2. Báthory Viktor MTK 15.5
3. Csikernyik János Bcs.Dózsa 16.0
4. Németh Gyula Győri Dózsa 16.1
5. Bakti Tibor Salg.Kohász 16.2
6. Kovács József U.Dózsa 16.9
7. Dudás Zoltán V.Izzó 18.1

400 méteres gátfutás: I. előfutam: 1. Milassin Bp. Honvéd 57.6, 2. Csiernyik Bcs. Dózsa 59.3, 3. Pfundt Bp. Honvéd 60.1, 4. Landauer Szeksz. Dózsa 62.1, 5. Lentvorszki NYVSC 63.2, 6. Sturcz MAFC 66.2, II. előfutam: 1. Árva U. Dózsa 57.2, 2. Móra DVTK 59.0, 3. Csoma Győri Dózsa 59.8, 4. Prókai DASE 61.4, 5. Kardos Bp. Petőfi 62.6, 6. Bérces U. Dózsa 62.6, 7. Guthy Bp. V. Meteor 65.8.

a döntőben bajnok:

1. Milassin Lóránd	Bp. Honvéd	54.3
2. Árva István	U. Dózsa	56.7
3. Pfundt Imre	Bp. Honvéd	57.0
4. Csiernyik János	Bcs. Dózsa	57.7
5. Móra Zoltán	DVTK	60.2
6. Csoma Ferenc	Győri Dózsa	60.7
7. Landauer Géza	Szeksz. Dózsa	63.1
8. Prókai Zoltán	DASE	64.0

3000 méteres akadályfutás:

bajnok:

1. Játékos Pál	Bp. Honvéd	9:14.8
2. Hazai Balázs	Vasas	9:29.2
3. Kárai Kázmér	Csepel	9:32.4
4. Albert Albert	U. Dózsa	9:47.0
5. Telekes Sándor	ZTE	9:54.0
6. Bajzáth József	Csepel	9:59.8

7. Eder Kilián SE 10:14.0, 8. Sztelik Bp. Honvéd 10:19.8, 9. Tóth Kilián SE 11:04.4

10 km-es gyaloglás: bajnok:

1. Tábori János	Bp. Honvéd	49:36.4
2. Horváth Tamás	Nk. Bányász	49:57.2
3. Aranyi János	SZVSE	51:27.4
4. Lányi Lajos	Előre	51:36.2
5. Sztankovics Endre	Előre	53:18.6
6. Dallos Attila	U. Dózsa	53:31.8

7. Sággy FTC 53:38.6, 8. Kókai Előre 54:31.8, 9. Máté NYVSC 54:58.8, 10. Jung FTC 55:57.8, 11. Török Bp. Honvéd 56:01.0, 12. Nagy Kaposv. Dózsa 56:37.2, 13. Koczanda U. Dózsa 56:40.2, 14. Parádi U. Dózsa 56:47.4, 15. Béla FTC 58:18.2, 16. Horváth U. Dózsa 61:27.2.

10 km-es gyaloglás csapatversenyében:

bajnok:

1. Előre /Lányi, Sztankovics, Kókai/	2:39:26.8
2. U. Dózsa /Dallos, Koczanda, Parádi/	2:46:59.4
3. FTC /Sági, Jung, Béla/	2:47:54.6

Magasugrás:

bajnok:

1. Kelemen Endre	TFSE	197
2. Farkas Ferenc	MVSC	197
3. Pataki Pál	U. Dózsa	194
4. Zsádon Gyula	Bp. Honvéd	185
5. Senkei János	Bp. Honvéd	180 és
Sidó Csaba	Vasas	180

7. Mondok József NYVSC 175, 8. Stefáni NYVSC 170 és Vukmann V. 170, 10. Wolf Győri Dózsa 170.

Távolugrás:

bajnok:

1. Pajor Ferenc	U. Dózsa	752
2. Kovács József	U. Dózsa	691
3. Záborszky Tibor	Bp. Honvéd	688
4. Pető Sándor	Bp. Honvéd	678
5. Steigerwald Ernő	Bcs. Dózsa	658
6. Németh Gyula	Győri Dózsa	665

7. Buttinger Dor. Bányász 644, 8. Dévai PVSZ 634, 9. Hecz Kaposv. Dózsa 623, 10. Dudás V. 615, 11. Senkei Bp. Honvéd 573.

/Az aláhúzott ugrásoknál megengedettnél nagyobb volt a hátszél/

Hármasugrás:

bajnok:

1. Lugosi Károly	MAFC	15.08
2. Steigerwald Ernő	Bcs. Dózsa	14.68
3. Blazsek István	BEAC	14.47
4. Kovács József	U. Dózsa	14.08 /13.56/
5. Hecz Gábor	Kaposv. Dózsa	14.03
6. Bakti Tibor	Salg. Kohász	13.76 /13.12/

7. Andor Vasas 13.67, 8. Balogh KSI 13.64, 9. Angyal Salg. Kohász 13.40 /13.25/, 11. Földi U. Dózsa 13.36, 12. Mikulás Nk. Bányász 12.87 /12.67/, 13. Bukovecz U. Dózsa 12.61, 14. Stefáni NYVSC 12.54. /Az aláhúzott eredményeket megengedettnél erősebb hátszéllel érték el. A mellé tett zárójeles eredmény a hátszél nélküli legjobb eredményt jelzi./

Rudugrás:

bajnok:

1. Szmodits József	Bp. Honvéd	400
2. Hausz Frigyes	MAFC	400
3. Balanyi Szilveszter	Nk. Kinizsi	400
4. Gyurján János	U. Dózsa	340
5. Babics László	DASE	320

Súlylökés:

bajnok:

1. Vecsey Lajos	TFSE	15.59
2. Teveli Mihály	Vasas	15.18
3. Téglá Ferenc	SZVSE	14.98
4. Annus Géza	Gyul. MEDOSZ	13.75
5. Biró András	U. Dózsa	13.74
6. Kósa László	NYVSC	12.90

Takács U. Dózsa 12.79, 8. Nemes U. Dózsa 12.35

Diszkoszvetés:

<u>bajnok:</u> Téglá Ferenc	SZVSE	58.02
2. Szegletes Ferenc	Vasas	52.50
3. Vereczkey Béla	Göd.EAC	46.48
4. Kósa László	NYVSC	41.90
5. Takács István	U.Dózsa	39.20
6. Szauer Pál	Bp.Honvéd	39.06

7. Kácsor Vasas 37.86, 8. Závodszyk MAFC 37.46, 9. Nemes U.Dózsa 35.10

Gerelyhajítás:

<u>bajnok:</u> Boros Sándor	U.Dózsa	71.56
2. Erdélyi György	TFSE	67.94
3. Hivesi Géza	U.Dózsa	59.62
4. Varga Gyula	Göd.EAC	59.02
5. Vizvári Vilmos	U.Dózsa	57.68
6. Kemény László	Bp.Honvéd	55.74

7. Juhász Ganz Mávag 53.80, 8. Tolnai DVTK 53.58, 9. Vukmann V. Izzó 52.32, 10. Pető Bp.Honvéd 52.08, 11. Papp Sümse 50.52, 12. Takács NYVSC 50.18, 13. Fancsali V. Izzó 49.18, 14. Kálmán U.Dózsa 46.84, 15. Prókai DASE 40.78.

Kalapácsvetés:

<u>bajnok:</u> Tubákos Ádám	TFSE	52.06
2. Mandel András	PEAC	51.76
3. Gremsperger Attila	TFSE	51.24
4. Regős Imre	Vasas	49.80
5. Kiss Miklós	U.Dózsa	49.62
6. Schweichardt Béla	SZVSE	48.50

7. Fürj PVSZK 47.92, 8. Vályi Vasas 47.74, 9. Vázsonyi U.Dózsa 46.80, 10. Turák Bp. Petőfi 45.58, 11. Furkó TFSE 45.52, 12. Formanek Bp.Honvéd 44.94, 13. Ducza Bp.V.Me-teor 44.92, 14. Czanner MAFC 43.70, 15. Kuha Bp.Honvéd 42.02.

N ő k :

100 méteres síkfutás: I. előfutam: 1. Balogh Vasas 11.9, 2. Pintér Oroszl. Bányász 12.2, 3. Majoros Bp.Építők 12.6, 4. Herczegh Bp.Honvéd 12.8, 5. Miskolci NYVSC 12.8. II. előfutam: 1. Havas BEAC 11.9, 2. Kiss Nyíregyh.Tanárk. 12.2, 3. Benyács TFSE 12.6, 4. Heldt U.Dózsa 12.7, 5. Brongmann Gyul.MEDOSZ 12.8, 6. Jánvári NYVSC 13.6. III. előfutam: 1. Pappné Vasas 12.2, 2. Deé Szeksz.Dózsa 12.5, 3. Majzik Bp.Honvéd 12.6, 4. Fischer V. Izzó 12.7, 5. Kovács Bp.Építők 12.8, 6. Füle Vasas 13.0. IV. előfutam: 1. Pusztai Vasas 12.4, 2. Schleer Bp.Honvéd 12.7, 3. Bruzsenyák DEAC 12.8, 4. Kőszegi Bcs.Dózsa 12.9, 5. Horváth Vasas 12.9, 6. Domokos Bcs.Dózsa 13.0.

a döntőben <u>bajnok:</u> Balogh Györgyi	Vasas	11.4
2. Havas Judit	BEAC	11.7
3. Kiss Mária	Nyíregyh.Tanárk.	11.9
4. Papp Attiláné	Vasas	12.0
5. Pusztai Éva	Vasas	12.1
6. Pintér Anna	Oroszl.Bány.	12.2
7. Deé Márta	Szeksz.Dózsa	12.4
8. Schleer Ildikó	Bp.Honvéd	12.6

200 méteres síkfutás: I. előfutam: 1. Pappné Vasas 26.3, 2. Bringmann Gyul.MEDOSZ 26.9, 3. Balogh ZTE 27.1, 4. Horváth Győri Dózsa 27.3, 5. Füle Vasas 27.8, 6. Nagy Bcs.Dózsa 27.9, 7. Wágner FTC 28.0, 8. Sente V. Izzó 28.3. II. előfutam: 1. Havas BEAC 25.0, 2. Woth TFSE 25.6, 3. Pusztai Vasas 26.2, 4. Miskolci NYVSC 26.7, 5. Horváth Vasas 27.2, 6. Czifra Kaposv.Dózsa 27.2, 7. Gutai U.Dózsa 27.5, 8. Jánvári NYVSC 28.9.

a döntőben <u>bajnok:</u> Papp Attiláné	Vasas	25.1
2. Havas Judit	BEAC	25.2
3. Woth Klára	TFSE	25.4
4. Pusztai Éva	Vasas	25.9
5. Balogh Katalin	ZTE	26.2
6. Bringmann Mária	Gyul.MEDOSZ	26.4
7. Miskolci Zsuzsa	NYVSC	26.9
8. Horváth Mária	Győri Dózsa	27.0

400 méteres síkfutás: /három időfutam alapján/

<u>bajnok:</u> Kulcsár Magdolna	Bp.Építők	55.6
2. Budavári Mária	Bp.Honvéd	57.3
3. Bringmann Mária	Gy.MEDOSZ	58.6
4. Orosz Irén	KSI	58.9
5. Kormos Éva	TFSE	59.3
6. Horváth Judit	ZTE	59.9

7. Kőszegi Bcs.Dózsa 60.3, 8. Laczó U.Dózsa 60.8, 9. Gutai U.Dózsa 60.9, 10. Máté U. Dózsa 61.2, 11. Czifra Kaposv.Dózsa 61.3, 12. Faics Vasas 61.5, 13. Szupsics Szeksz. Dózsa 61.8, 14. Böröczky Győri Dózsa 62.7, 15. Benyő KSI 62.8, 16. Tamás FTC 63.0, 17. Ádám DASE 63.4, 18. Pazonyi MVSC 63.4, 19. Nagy Bcs.Dózsa 63.4, 20. Wágner FTC 64.9.

800 méteres síkfutás: /két időfutam alapján/

<u>bajnok:</u> Kulcsár Magdolna	Bp.Építők	2:09.8
2. Budavári Mária	Bp.Honvéd	2:11.3
3. Csipán Borbála	KSI	2:12.9
4. Pusztai Judit	MAFC	2:18.4
5. Böröczky Zsuzsa	Győri Dózsa	2:18.8
6. Laczó Ágnes	U.Dózsa	2:22.8

7. Vincze Bp.Építők 2:23.1, 8. Gaál Kaposv.Dózsa 2:23.9, 9.Lóczi TFSE 2:25.7, 10.Pa-
zonyi NYVSC 2:27.5, 11.Máté U.Dózsa 2:27.8, 12. Sággy Győri Dózsa 2:28.8, 13.Kovács
Vasas 2:28.9, 14.Tamás FTC 2:29.5, 15.Horváth ZTE 2:30.7, 16.Hamar Bp.Honvéd 2:32.7,
17. Illés Bp.Honvéd 2:48.4

80 méteres gátfutás: I.előfutam: 1.Kiss Nyiregyh.Tanárk. 11.4, 2. Balogh ZTE 11.8, 3.
Majoros Bp.Építők 11.9, 4. Szűcs Dor.Bányász 11.9, 5.Lakk BEAC 13.1. II.előfutam: 1.
Gulyás BEAC 11.5, 2. Papp Csepel 11.6, 3. Bruzsenyák DEAC 12.2, 4. Domokos Bcs.Dózsa
12.4, 5. Selyei Előre 12.5

a döntőben bajnok: Kiss Mária Nyiregyh.Tk. 11.2
2. Gulyás Ágota BEAC 11.5
3. Balogh Katalin ZTE 11.6
4. Papp Margit Csepel 11.7
5. Majoros Vera Bp.Építők 11.8
6. Bruzsenyák Ilona DEAC 11.9
7. Szűcs Zsuzsa Dor.Bányász 12.2
8. Domokos Anna Bcs.Dózsa 12.4

Magasugrás: bajnok: Csábi Imrené Salg.Kohász 172
2. Zink Teréz TFSE 165
3. Tótfalusi Mária Vasas 158
4. Jákói Aranka Vasas 154
5. Szűcs Zsuzsa Dor.Bányász 150
6. Bugyi Jolán DEAC 150

7. Schleer Bp.Honvéd 145, 8 Radocsi PVSZ és Bata U.Dózsa 140.

Távolugrás: bajnok: Woth Klára TFSE 593 /577/
2. Gulyás Ágota BEAC 588 /571/
3. Tóth Veronika MTK 563 /528/
4. Schleer Ildikó Bp.Honvéd 561 /548/
5. Papp Margit Csepel 555 /540/
6. Maros Eva TFSE 548

7. Pinter Oroszl.Bányász 547, 8.Sasgáti Bp.Honvéd 543, 9.Szűcs Dor.Bányász 526 /509/,
10.Domonkos Bcs.Dózsa 518, 11.Kovács Váci SE 513, 12. Berényi Bp.Honvéd 512, 13.Papp
MAFC 505, 14.Horváth Győri Dózsa 504, 15.Nádasi ZTE 498, 16. Schuch FTC 498, 17. Hor-
váth Győri Dózsa 496, 18. Bata U.Dózsa 491, 19. Heldt U.Dózsa 487, 20. Radocsi PVSZ
483, 21. Falcs Vasas 483 /460/, 22. Szabó Papp Bp.Spartacus 436, 23. Benyáts TFSE 433.
Az aláhúzott eredményeket a megengedettnél nagyobb hátszéllel érték el. A mellé záró-
jelbe tett eredményt a versenyző hátszél nélkül érte el.

Súlylökés: bajnok: Skultéti Mária DASE 13.70
2. Irsik Ilona Csepel 13.26
3. Nyitrai Zsuzsa DVTK 13.06
4. Veress Éva DEAC 12.85
5. Baracskai Ilona Ganz Mávag 12.32
6. Bánfi Zsuzsanna Gy.MEDOSZ 12.17

7. Vasvári ZTE 11.92, 8.Giber Bp.Honvéd 11.91, 9.Kósa Bp.V.Meteor 10.86, 10.Kiss Bá-
tászéki VSK 10.84, 11. Varga DEAC 10.56, 12.Halvasha SzH.Haladás 10.06.

Diszkoszvetés: bajnok: Irsik Ágnes Csepel 50.38
2. Nyitrai Zsuzsa DVTK 48.72
3. Kósa Zsuzsa Bp.V.Meteor 42.12
4. Monostori Klára Bp.Építők 40.08
5. Pógyor Klára NYVSC 39.56
6. Ketykó Teréz V.Izzó 39.50

7. Veress DEAC 39.28, 8.Szomor BEAC 38.86, 9.Kiss Báticaszéki VSK 37.32, 10.Skultéti
DASE 37.29, 11.Bartha Vasas 37.12, 12. Buzás Bp.V.Meteor 36.46, 13.Kővári Vasas 36.12,
14.Pinter Bp.Honvéd 35.20, 15.Varga DEAC 33.62, 16.Venczel U.Dózsa 32.90, 17.Maksó
Bp.Honvéd 32.44, 18.Sárosi Ganz Mávag 32.34, 19. Kun Bp.V.Meteor 29.92.

Gerelyhajítás: bajnok: Lugos Ágota Bp.Honvéd 47.96
2. Bundik Irén Gy.MEDOSZ 41.56
3. Jakab Vera Mátraalj.Bány. 41.54
4. Kovács Mária Mátraalj.Bány. 40.14
5. Fritsch Katalin Csepel 40.00
6. Rákóczi Mária V.Izzó 39.24

7. Szabó Szombath.Haladás 38.68, 8.Losonczy BEAC 36.52, 9. Nyerges Báticaszéki VSK
36.04, 10.Szertics Bp.V.Me'teor 34.52, 11. Veres SZVSE 33.92, 12. Olláry Bp.Honvéd
32.92, 13.Szita NYVSC 30.08.

Atlétika a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszti a
Szerkesztő Bizottság. Felelős és szakszerkesztő: Farkas Pál. Szerkesztőség: Budapest,
XIV., Istvánmezei ut 3. Telefon: 340-785. Kiadja a Sportpropaganda, /Budapest, XIV., Ist-
vánmezei ut 3./ Igazgató: Pécsi Tibor. Egyes szám ára: 3.50 Ft. Előfizetési díj egy évre
36.- Ft, külföldre 42.- Ft. Terjeszti: a Sportpropaganda, Budapest, VIII., Rákóczi ut 57/a.
Telefon: 143-468. Előfizethető a 09.942.003-46 sz. MNB csekkszámára.

MÉG INKÁBB!

**KÖZÉRZETE RAGYOGÓ
REGGELIJE KAKAÓ!**



1 KG 60.- Ft.



SPORTOLÓK

és

SZURKOLÓK

KÖNYVESBOLTJA A

**SPORT
KÖNYVESBOLT!**

**BUDAPEST VII.
RÁKÓCZI ÚT 64.**



*Minden sportág
szakkönyvei
nagy választékban
kaphatók!*

