

ATLÉTIKA

k58

SPORTKÖZVETÉS
MÁJUS 1969

A TARTALOMBÓL:

Utánpótlásunk helyzete /folytatás/

Az atlétika úttörői: Randy Matson

Gondolatok az I. osztályú CSB első fordulója
után

Az aerodinamikai tényezők hatása a diszkosz
repülési távolságára

Maratoni futó /folytatás/

Versenyszeredmények

1969
7

CAFÉ DO BRAZIL



**A KIVÁLÓ KÁVÉKEVERÉK
KÜLÖNFÉLE
BRAZIL KÁVÉFAJTÁKBÓL**

ATLÉTIKA

XIII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSEG HIVATALOS LAPJA

1969. 7. szám

UTÁNPÓTLÁSUNK HELYZETE

(folytatás)

FEJES ZOLTÁN VÁLASZAI

Fejes Zoltán, az utánpótlás-keret ugrócsoport vezetőedzője a feltett kérdésekre az alábbi válaszokat adta:

1. Milyen volt az utánpótlás ugrócsoport előző évi szereplése?

Az elmúlt évi szereplés értékelése előtt egy rövid visszapillantást kell tenni az elmúlt évtizedre.

Megítélésem szerint - mint ezt mindenki jól tudja és látta - a hátmasugrást kivéve, semmilyen ugrószámban nem tudtunk elérni nemzetközi szintű eredményt. A nagy eredmények elérésének két alapvetően fontos döntő tényezője van. Az egyik: meg kell találni azokat a fiatalokat, akikből klasszis ugrókat lehet nevelni. A másik - mely ehhez szorosan kapcsolódik - : ezeket a kiválasztott klasszis adottságú versenyzőket megfelelő és korszerű módszerekkel készítsük fel. Véleményem szerint, az elmúlt években az eredménytelenség okát mindkét területen kell keresnünk. Nem volt megfelelő a kiválasztási rendszerünk, módszerünk, de nem volt megfelelő a felkészítési módszerünk sem. A kiválasztási rendszer kiépítése érdekében az MTS Módszertani Osztálya, az Atlétikai Szövetség sokat tett az elmúlt években. Megrendezte a kiválasztó versenyeket, táboroztat-ta Tatán a legtehetségesebbeket, komoly képzést adott, bevezette a seregszemle táborokat. Tehát a rendszer tekintetében nagy előrelépés történt.

Módszer vonalán azonban - úgy érzem - továbbra is vannak hiányosságok. Az egyik ilyen: jelenleg nem áll rendelkezésünkre olyan kiválasztási módszer, amely alapján el tudnánk dönteni, hogy egy gyerek 14 éves korában valóban igazi tehetség-e, vagy csak annak látszik. A kiválasztásnál ezért döntő mértékben csakis az eredményeket vesszük figyelembe. Mást nem is vehetünk figyelembe. Itt azonban jelentkezik egy súlyos probléma. A 14 éves gyerek 14 éves korában érettség szempontjából lehet, hogy nem 14 éves, hanem annál idősebb, vagy fiatalabb. Ilyenkor, ha korosztályonként eredményesség szempontjából hasonlítjuk össze a fiatal ugrókat, akkor szinte egyértelműen a gyorsabban fejlődő gyereket fogjuk kiválasztani, aki érettség szempontjából megelőzi a többiekét, tehát korárett. Ez nem jelenti egyértelműen azt, hogy ezek biztosan tehetségesek, de azt sem jelenti, hogy azok, akik tényleg 14 évesek, a kiválasztás időpontjában nem sokkal tehetségesebbek-e, mint azok, akiket már kiválasztottunk.

Arra volna tehát szükség, hogy pontosan fel tudjuk mérni azokat a kritériumokat, melyek valóban jellemzik a tehetséget, és kicsit tudományosabb alapon próbálnánk megközelíteni a kiválasztás kérdését.

A másik - ahogyan említettem - a jól kiválasztottak megfelelő korszerű módon való felkészítése. Ilyen tekintetben az atlétikai utánpótlás-keret szakvezetése tett erőfeszítéseket az utóbbi években. Most már évek óta rendszeresen igyekszünk segíteni az egyesületi edzők munkáját, kialakítani egy olyan egységes felkészítési koncepciót, amely valóban megfelel a fiataloknak és amely várhatóan a jövőben nagyobb eredményekhez fog vezetni. Természetesen ehhez az is szükséges, hogy azok az edzők, akik az egyesületben ténylegesen foglalkoznak a fiatalokkal, elfogadják ezeket az elképzeléseket, kritikailag értékeljék és alkalmazzák. Tudomásul kell venni, hogy a fiatal versenyzők, de az idősebb versenyzők nevelése is, az egyesületben folyik. A munkát tehát az egyesületi edzők helyett senki sem fogja elvégezni. A szövetségi edzőnek nem is lehet más feladata, mint ezt az egyesületi nevelőmunkát segíteni.

A korszerű módszerek bevezetését célzó kezdeményezésünknek az elmúlt évben néhány számban már láttuk eredményét. Itt van pl. a magasugrás férfi és női vonalon egyaránt. Nem véletlen, hogy tavaly megdőlt az utánpótlás csúcs női magasugrásban, sőt a felnőtt csúcs is, megdőlt az ifjúsági csúcs férfi és női magasugrásban egyaránt és egy versenyző megközelítette az utánpótlás csúcsot férfi vonalon is.

Férfiaknál megemlíteném Farkast, Dócsit, Majort, akik már tavaly bizonyították kétségtelen tehetségüket, nemcsak hazai, hanem nemzetközi versenyeken is helyt álltak - és jól álltak helyt. Egyszerre annyi 2 méteren felüli magasugró jelentkezett, melyre ezelőtt hosszú évek alatt sem volt példa. Ez olyan potenciális energiát jelenthet férfi magasugrásban, amely a magyar csúcsot - várhatóan - még az idén 210 fölé viszi. És nemcsak egy ember a magyar csúcs várományosa, - szerintem - hiszen az idősebb versenyzőkön kívül gondolok itt Noszályra, Tihanyira, Farkasra, Kelemenre, Majorra, Dóczira. Mind alkalmas lehet már az idén 210-on felüli eredményre, vagy Dóczinál a 210 megközelítésére. /A beszélgetés után a jóslat máris beigazolódott, mert május 25-én Major 212-es eredménnyel új magyar csúcsot állított fel. Szerk./

Női magasugrásban Csábiné mögött Vadász, Gyurcsa, Szalay, Kovács Éva, Tichi, Hős, Kovács Margit – mind olyan igéretes tehetség, mely szinte jelzi: nagy ugrásszerű fejlődés várható itt is! Ezen felsorolt versenyzők a fiatal vagy a legfiatalabb korosztályhoz tartoznak és éppen ez jelzi, hogy itt is jelentős fejlődés elő nézhetünk.

Megítélésem szerint két-három 170-en felüli ugrónk lesz még az idén a nőknél és a fiatalok közül is többen elérik a 165 cm-es magasságot. 170-en felüli eredményre gondolok Csábinénál, Zinknél, Vadásznál, bár az utóbbinál a technikai hibák kijavítása előfeltétel arra, hogy a kétségtelenül igen nagy tehetséget eredményekre válthassa át. Megítélésem szerint, érdemes volna Vadásznál a vetődéses technikával próbálkozni.

Nem ilyen kedvező a helyzet a férfi távol- és hármasugrásnál. Itt úgy tűnik, nem találtuk meg még azt a megfelelő metódust, amellyel egyrészt felfedezhetjük azokat a fiatalokat, akik valóban nagy eredményt érhetnek el távolugrásban, másrészt a felkészítés eddigi módszerei sem olyan kidolgozottak, mint a magasugrásé. Igaz, távolugrásban Pajor képességgel alapján klasszis ugróvá válhat. De elég súlyos technikai hibája miatt ez jelenleg még várat magára. Ha reménykedünk is, hogy az idén Pajor bizonyítani fog, mégis azt kell mondanunk, csak egy emberről van szó és egyedül nem biztosíthatja az egész távolugrás utánpótlását.

Hármasugrásnál, bár a legerősebb ugrószámunk közé tartozik, helyzetünket még rosszabbnak találom. Ugyanis Kalocsai, Cziffra, Ivanov nyomdokaiba csak talán Lugosi és Varga tud lépni. De Lugosi egyetemi tanulmányai miatt nem dolgozik olyan szinten, mely tehetségét eredményre válthatná, Varga pedig már egy év óta különböző sérülésekkel bajlódik, nagyon kétséges, hogyan vesszeli át ezen időket. Perspektivikusan van egy-két olyan fiatalunk, akik esetleg felnőhetnek a nemzetközi szinthez. Gondolok itt Kandárra, Herczegre, Katonára és még egy pár fiatal tehetségre, de ők még nem a közvetlen utánpótlást, hanem csak egy távolabbit jelentenek. Kb. 2-3 év szükséges felzárkózásukhoz – akár a jelenlegi magyar élvonalhoz is.

Rúdugrásban – sajnos – a jelenlegi rúdellátás mellett utánpótlásról úgyszólván nem is beszélhetünk. Igaz, van egy európai szemszögből nézve is rendkívül tehetséges, jó eredményeket elérő ugrónk, Steinhacker. Azonban egyedül van, senki sincs mellette. Tízezer forintos rúdárak mellett várhatóan egyhamar nem is lesz. Itt igen nagy szükségünk volna, hogy a hosszashuzavona után végre behozzuk az olcsó NDK üvegrudakat, velük el tudjuk látni az egyesületeket, mert különben le kell mondanunk arról, hogy valaha is legyen klasszis ugrónk. Ez, persze, nem a szakvezetés, hanem a pénzügyi szakemberek feladata. Mondhatnám: a rúdugrás jövője az ő kezükben van. /Szerkesztő megjegyzése: a Sportpropaganda Vállalat most indította meg sportszer-propaganda részlegét: ez is út a megoldáshoz! /

Női távolugrás vonalán évek óta rendkívüli pangás tapasztalható. 6 méteren felüli eredmény olyan ritka, mint a fehér holló, pedig ez nem jelent egyáltalán nemzetközi szintet. Évek óta Kispálné tartja a rangelsőséget 610-620 közötti eredménnyel és mellette talán csak Kovács Annamária volt, aki biztosan képes 6 méteren felüli eredményre.

Ennek ellenére is azt kell mondanom, a helyzet sokkal jobb, mint a férfiaknál. Azok a fiatalok, akik jelenleg fejlődésben vannak, már az idén bizonyíthatnak és egész sort sorolhatok fel közülük, akik 6 méteren felüli eredményre lehetnek képesek. Gondolok itt az "idősebb"-ek közül Gulyás Ágira, Woth Klárirra, Maros Évára, Papp Margitra. A fiatalabbak közül Fórisekre, Zsom Erzsire és a legfiatalabbak közül pedig Balatonira. Megítélésem szerint egy rendkívül erős mezőny jön össze az idén a komolyabb versenyeken és ebből több 6 m-en felüli eredmény születik. Igaz, ezek még nem lesznek európai szintű eredmények, de ebből a versengésből egy-két versenyző – jóslni nem akarok – előbb-utóbb megközelíti az európai színvonalat.

2. Milyen észrevételei vannak a fiatal ugrók sportkörüi felkészítéséről?

Amit a fiatalokkal a sportkörökben végzünk, nem jó. Félreértés ne essék, nem akarom elmarasztalni az edzőket. Meggyőződésem, hogy az edzőknek helyzetüknél fogva nincs lehetőségük, nincs alkalmuk arra, hogy azokat a valóban korszerű és a valóban fiataloknak való felkészítési módszereket kidolgozzák, amelyek a korosztály fejlődését a legjobban elősegítik. Arról van itt szó, – úgy érzem és látom – hogy a sportkörökben a fiatalok felkészítésében a felnőttéknél használatos módszereket alkalmazzák, legfeljebb kicsinyített mértékben. Ennek okát pedig abban látom, hogy egyszerűen nem ismernek más módszert. Ismét hangsúlyozom, ez nem az edzők hibája. Magam is vidéki egyesületnél edzősködtem több, mint 10 évig. En is csak tapogatóztam, próbálkoztam – visszagondolva erre az időre – mérsékelt sikerrel.

Meg kell vizsgálni, vajon a különböző szintű edzőképző iskolák adnak-e valamilyen útmutatást, valamilyen támpontot a fiatalokkal való foglalkozáshoz, hogyan kell egy 13-14 éves gyereket megtanítani magasat ugrani, milyen fizikai képzésre van szükség, amely nem maximálisan, hanem optimálisan segíti a fejlődést. Abban látom a legnagyobb veszélyt, hogy a felnőtt edzőmódszerek használata kezdetben látványos eredményekhez vezet. A korosztály versenyein a színvonal megfelelőnek látszik. Ahogyan ezen edzőmódszerek kicsinyített felnőtt módszerek, akként a versenyeredmények is kicsinyített felnőtt versenyeredmények és azt a veszélyt rejtik magukban, hogy ezek az eredmények ezen fiataloknál a maximumot jelentik, hiszen azokat a felnőttéknél használatos módszerekkel érték el.

Eppen ezért meg kellene keresni azokat a módszereket, amelyek a fiatalok felkészítése számára valóban a legalkalmasabbak és amelyek hosszú évek távlatában vezetnek el a kiváló eredményekhez.

Szeretnék a németek példájára hivatkozni. A német ugróiskola alapfelfogása, hogy 14-16 éves korok között megfelelő előkészítés után - gondolok itt a 10-14 éves korban folyó, főleg az összetett versenyzésen alapuló edzőmunkára - mindenekelőtt az ugróállóképesség kimunkálását tartják elsőrendű feladatnak. Arra a szökdelő iskolára gondolok, amely Magyarországon is nagyon fontos volt pár évvel ezelőtt és melyet a súlyemelés és a speciális erőfejlesztés teljesen kiszorított. Ez a felnőttéknél teljesen indokolt lehet, de teljesen indokolatlan ifjúsági és főleg serdülő korban. Ugyanis az izmokat és ízületeket nemcsak meg kell erősíteni, illetve mielőtt megerősítenénk, alkalmassá kell tennünk arra, hogy azt a nagy terhelést, amit az erősítés, a speciális és általános erősítés jelent - el tudják viselni! Ugy értem, ebben is sok tennivalónk van és felül kell vizsgálni azokat a módszereket, amelyeket itt alkalmazunk.

A másik és ehhez a korosztályhoz kapcsolódó kérdés a technikai képzés színvonalának gyengesége. Nem tartjuk be azon lépcsőfokokat, amelyek valóban a legjobb technika kialakítására vezetnek. Magasugrásban nem próbáljuk mindenekelőtt a felugrást, távolugrásban a ritmust és elugrást megteníteni, hanem túl sokat foglalkozunk a légmunkával, azzal, amely végeredményben egy következménye a földön végzett munkának, nem pedig fő része az ugrásnak. Ez is a felnőtt edzői szemléletből fakad.

Visszatérve a német iskolára, egy alapos szökdelő előkészítés után, melynél nem ritkán a 200 m-es időre szökdelések is előfordulnak ebben a korosztályban, térnek rá az általános erősítésre. Serdülő és ifjúsági korban mindenekelőtt technikailag az erősítő gyakorlatok végrehajtását tanítják meg, 16-19 éves koruk között a fősúlyt az általános erősítésre helyezik és csak ekkor helyezik előtérbe a speciális erőfejlesztést, amikor a versenyző megérett a klassziseredmény elérésére, de akkor már az ugróállóképesség, az állóképesség és a szükséges erőalap magas szinten van.

A felkészítés ezen egységét jobban figyelembe kellene venni az egyesületi edzőknek is. Mondtam, nem az ő hibájuk, hogy nem így végzik, hiszen minden edző nem képes külön-külön egy-egy versenyág tematikáját kidolgozni. De úgy kellene elolvasni azon tematikákat, amelyeket az utánpótlás keret szakvezetése kiad, hogy ezt a törekvést lássák benne, ezt a segítő szándékot úgy vegyék, hogy mi ezzel segíteni szeretnénk munkájukon. Nem arról van szó, hogy sablont adjunk, csak egy koncepciót szeretnénk kidolgozni azért, hogy mi a helyes út és ezen belül az edző egyénisége nyugodtan és szabadon érvényesülhet. Érvényesülni is kell, hiszen atlétikában egyénekként dolgozunk, sablont két emberre nem lehet ráhúzni, de egy alapvető koncepciót ki lehet alakítani és meg lehet teremteni ugyanúgy, mint más országokban azt a megfelelő ugróiskolát, amelyik a megfelelő fokozatokon keresztül valóban fokozatosan, de biztosan vezet a nagy eredmények eléréséhez.

3. Milyen kivezető utat talál ebben? Hogyan lehetne ezen javítani?

Első és legfontosabb dolognak tartom az edzőképzés teljes megreformálását. Ilyen törekvések - tudomásom szerint - tapasztalhatók a Testnevelési Főiskolán és valószínűleg az edzőképzés a jövőben ezen problémák vizsgálatára is kiterjed és majd a hallgatók olyan komoly anyagot kapnak, mely alkalmas lesz arra, hogy a serdülőkhez és az ifjúságiakhoz is alkotó módon nyulhassanak.

A másik nagy segítség az edzők részére - véleményem szerint - az lenne, ha megfelelő színvonalú szakkönyveket tudnánk kiadni.

A Medicina-Sport könyvkiadónál megjelenő szakkönyveink jó része jelenleg a felkészítéssel nem, vagy legalábbis csak a technikai felkészítéssel foglalkozik - ott is inkább elemez, mintsem hosszabb távú koncepciót adna. Egyébként is: valamennyi versenyágra ki kellene adni olyan könyveket, amelyek az edzők számára tényleg segítséget adnak, tehát megmutatnák azon utakat, módokat, amelyeken a legbiztosabban lehet eljutni addig, hogy egy tehetségből klasszist nevelhessünk. És itt nemcsak a felső szintre gondolok, hanem a kezdet kezdetére, hiszen irodalmunk legnagyobb hiányossága éppen ezen területen jelentkezik.

Vannak megfelelő képzettségű szakemberek, atlétaszakemberek az országban elegendő, akik ezt a nem könnyű munkát el tudják végezni. Felkutatni nem nehéz őket. Kérdés inkább az, hogy ezen munkák kiadása költséges, hiszen szűk szakköröket érdekelnek. Igen kis példányszámról van szó, amely a kiadó részére nem nagyon vonzó, nem szívesen vállalják.

Mégis az a véleményem, a feladat nagy és sürgős. Magyarországon sok olyan terület van, ahol vállalni kell a deficitet azért, hogy előre tudjunk lépni, mégpedig jelentősen! Éppen ezért kell az illetékeseknek megfelelő anyagi fedezetet teremteniük, hogy ezen modern, a gyakorlati munkát tényleg komolyan segítő szakkönyvek mielőbb megírásra és kiadásra kerüljenek.

4. Versenyrendszerünk megfelel-e a felkészítés elveinek? Milyen módosítások volna kívánatosak?

A versenyzés a fiataloknál az ő szempontjukból nézve lehet ugyan a sporttevékenység célja, de az edző szempontjából e korosztálynál a felkészítés egyik módszere. Ezt az alapelvet kellene tükröznie a versenynaptárnak és versenyrendszernek is. Ha felkészítésüket a ciklikus felkészítés korszerű alapelvei alapján igyekezünk megoldani, a versenyrendszernek mindenekelőtt azt kellene figyelembe vennie. Vagyis legfeljebb 4 hetenként kellene a versenyszezónban olyan versenyt beiktatni a fiatalok versenyzési programjába, amelyek célversenyként jelentkeznek, ahol eredmények elérésére törekednek. A többi, főleg egyéni verseny feladata mindössze a versenyrutin megszerzése lenne és a technikai végrehajtás próbája lenne versenyfeltételek között is, melyek végeredményben a felkészítés célját jelentik.

Ugy érzem, erre a jelenlegi versenyrendszer nem alkalmas.

Indokolásom: nem alkalmas mindenekelőtt azért, mert a sokféle pontverseny arra kényszeríti az egyesületi edzőket, hogy sokszor hetenként egymásután minden versenyt nagyon fontosnak tekintsenek, minden versenyt az eredményesség szempontjából ítéljenek meg.

Eppen ezért felül kellene vizsgálni a jelenleg érvényben lévő különféle pontversenyeket. Ha helyesek is ezek a tömegek mozgósítása miatt, meg kellene vizsgálni ezek okos elosztását és esetleg – bár véleményem szerint egyéni sportágban az egyéni versenyek a legértékesebbek – úgy kellene a csapatversenyeket elosztani, ha más megoldás nincs, hogy a ciklikus felkészítésnek megfelelően, megfelelő ütemezésben kerüljenek sorra.

Jelenleg ugyanis az történik, hogy május-június hónapban a serdülők és ifjúságiak számára túlszűfolt a versenyporgram éppen abban az időszakban, amikor a technika még nem alakulhatott ki. Utána hosszabb szünet következik és újabb lökészerű versenydömping kezdődik szeptember hónapban. Ez ennek a korosztálynak – szerintem – nem felel meg. A versenykészítő bizottságnak komoly figyelmet kellene fordítani erre, nem csak az egyesületi érdekeket figyelni, hanem az egész magyar atlétika érdekeit – mindenekelőtt!

Ennél a korosztálynál különben fontos volna még: ne szűküljön le a versenyzési lehetőség csupán a nyári hónapokra – gondolok a fedettpályás idény komolyabbá tételére. Természetesen, ennek megvannak az objektív előfeltételei. Ugyanis megfelelő pályákkal kellene rendelkezünk.

Jelenlegi létesítmény helyzetünkben komoly előrelépés nem igen várható, bár láthatjuk, hogy az évenként megrendezett fedettpályás középiskolás, ipari tanulók bajnokságai még ilyen körülmények között is komoly haszonnal járnak, a tehetségek egész sorát hozzák felszínre. Egy serdülő versenyzőtől nem igen lehet elvárni, hogy novembertől májusig dolgozzék szinte cél nélkül, hogy majd akkor jönnek a versenyek. Időnként szükség szerint be kell iktatni egy-egy célversenyt, hogy közelebb lássa a felkészülés értelmét, tudja, hogy egy hónap múlva lesz, mely egész felkészüléséhez való hozzáállását pozitívan befolyásolja.

Versenyszerünkkel kapcsolatban tehát komoly és alapos, elmélyült vita után, az edzőbizottság véleményét is messzemenően figyelembe véve, ki kellene dolgozni végre egy olyan versenyszeret, – és szeretném felhívni a figyelmet itt, hogy először is a serdülők és ifjúságiak versenyeztetésével kapcsolatban vannak problémák – melyek megoldának ezeket a kérdéseket. Várhatóan ez sokkal jobb hatású lenne tömegesség szempontjából, mint a jelenlegi és általam jónak nem tartott versenyszer. (Nem is beszélve arról a legfelső helyről jött bírálatról, mely legutóbb a tömegesítés szempontjából érte a sportvezetést. Szerk./

CSUTKA ISTVÁN VÁLASZAI

Utánpótlásunk dobószakcsoportja helyzetéről Csutka István az alábbiakat mondta:

1. Milyen volt dobó utánpótlásunk helyzete a múlt évben? Milyen kedvező jeleket lát a jövőre nézve?

Előre kell bocsátanom, hogy a dobó atléták mindig jól szerepeltek, hagyományaink vannak az olimpiákon, az európa-bajnokságokon és a nemzetközi versenyeken egyaránt.

Ettől függetlenül az elmúlt év az utánpótlás vonalán nem sikerült a legjobban. Az előző évekhez viszonyítva azonban feltétlenül sok javulást és minőségi növekedést tapasztalhattunk. Mégsem tudtunk a németekkel /NDK/ szemben minden esetben helytállni és úgy szerepelni, ahogyan szeretnénk volna. Ez azzal is magyarázható, hogy német barátaink jóval előbb kezdték el a szervezett foglalkozást az utánpótlással, mint mi és előbbre is vannak benne.

Az Ifjúsági Európa-bajnokság elmaradása nagyon hátrányosan ért bennünket. Erre a versenyre felkészülve, jó eredményeket reméltünk, hiszen több számban nyerési lehetőségünk volt.

A tavalyi eredmények és rangsorok dobó szempontból biztatóak. Az utánpótlás válogatottból kiiregedett versenyzők, az "öreg dobók", a jövő szempontjából igen értékes emberei lehetnek a magyar atlétikának, ezen belül a dobó vonalnak. Sok közülük már jelenleg is a nagyválogatott keret tagjai. Ezek közé tartoznak azok a versenyzők, akikben lehetőséget látok arra, hogy elérik a nagyok színvonalát. Természetesen, számítunk a feltűnő tehetségekre, akik jelenleg csak bontogatják szárnyaikat, igyekeznek fejlődni – minden lehetőség kihasználásával. Hogy a meglévő és feltűnő tehetséges és alkatilag is jól felépített versenyzők közül kiből lesz valóban Zsivótzky, Kulcsár, vagy Várjú utóda, azt pillanatnyilag megmondani nem lehet. Ezekhez szükségesek a pszichés adottságok, melyeknek minden versenyzőben meg kell lenni, ha az átlagon felül akarnak emelkedni és valóban élversenyzőkké válni.

Bízom abban, hogy a jelenlegi nagyjaink visszavonulása esetén megfelelő színvonalú versenyzőket tudunk helyükre állítani.

2. Véleménye szerint hogyan léphetnénk tovább a dobószámokban?

Ez teljesen összefügg az egész atlétika fejlesztésével és magasabb színvonalra való emelésével.

Ugy érzem, a magyar atlétika jelenlegi színvonaláról is gyorsan feljebb emelkedhetne. Ehhez a meglévő és fejlődésünket gátló hibák kijavítására lenne "csak" szükség. Sok olyan hiba van, amelyeknek kijavítása révén a jelenlegi lehetőségek és körülmények között is sokat léphetnénk előre. Ezek:

1. A versenyrendszer hiányossága és nem megfelelő felépítettsége,
2. A szervezett kiválasztás hiánya,
3. A tudományok segítségének hiánya,
4. A megfelelő /egyesületi/ légkör hiánya,
5. A szakemberek hiánya,
6. A dobó és erősítő szerek hiánya,
7. A létesítmények hiánya,
8. A nemzetközi kapcsolatok hiánya.

Nézzük ezen pontokat kissé részletesebben.

1. A versenyrendszernél nem tartom helyesnek, hogy a versenyévad kezdetétől, április közepétől október végéig állandóan feszültségben legyenek a versenyzők. Igaz, vannak főversenyek, vannak kisebb versenyek, de egyesületi érdekből a versenyeket nem volna szabad túlsűríteni, hogy minden vasárnap pontszerző verseny legyen, melyek befolyásolják az egyesületek rangsorolását. Legyenek súlyponti versenyek, legyen lehetőség az évközi felkészítésre is.

Mint az utánpótlással foglalkozó edzőnek, feltétlenül meg kell említenem, hogy az uttörő olimpia nem megfelelő felépítettségű. Jónak indult, amikor négytusáról volt szó, melyben volt ugró, futó és dobószám. De amint bevezették az egyéni versenyszámokat, máris elvesztette felkészítési jellegét, a sokoldalúságot, mely igen fontos az általános iskolásoknál. Egyre inkább specializálódnak a fiatalok, mely ebben a korban - véleményem szerint - még nem helyes.

Hiányosságnak tartom a minősítésben is, hogy nem valósítottuk meg ezen elvet: azok a versenyzők, akik egy futó, egy dobó és egy ugró számban osztályszintet /pl. másodosztályt/ elérték, a három különböző versenyszám alapján kaphassák meg a magasabb minősítést. Ezen esetben pl. az I. osztályút.

2. A szervezett kiválasztás. Eddig, 1964-ig, a fizikai képességeket tartottuk szem előtt és ezekre építettünk, ezek alapján választottunk. Sok esetben és jelen körülmények között is legtöbb esetben még mindig helytelen úton járunk. Így a tehetségek nem kerülnek felszínre, illetve elkallódnak. Négy évvel ezelőtt megpróbáltuk antropometriai mérések alapján a megfelelő adottsággal rendelkezők kiválasztását. Ugy éreztük, - és most is úgy látjuk - hogy ez a helyes út. Igen, valóban helyes, mert ez a legtökéletesebb. Akkor előrehaladtunk, de most még tovább kellene jutnunk, meg kellene találnunk annak lehetőségét, hogy pszichés vonalon is megfelelő kiválasztással éljünk. Nem mindegy, hogy milyen képességekkel, adottságokkal rendelkezik egy kezdő! Ez nem is lehet vitás. De testi adottságai még messze állnak attól, hogy bele tudjunk pillantani az akaratí, valamint igényesség, alkalmazkodóképesség, áldozatvállalás, bátorság, fájdalomtűrés és a különböző olyan pszichés képességeibe, amelyek pillanatnyilag nem veszünk figyelembe a kiválasztásnál. Érzésem szerint, itt igen el vagyunk maradva. Külföldön igen sok olyan tesztet dolgoztak ki, melyek feltétlenül fontos segítséget adhatnak munkánkhoz.

3. Ezen kérdésekhez szervesen kapcsolódik a tudományágak jelentős segítségének hiánya. Itt a pszichiátereknek, a biológusoknak, a biomechanikusoknak, a fiziológusoknak és a többi határtudománynak fontos, szervezett és meghatározott segítségére van szükség további munkánkban a fejlődéshez. Az edző a legjobb képesítése mellett sem lehet olyan tökéletes szakember, aki tisztában van a speciális élettani jellemzőkkel és meg tudja határozni pl. jó előre az esetleges letörés jelentkező tüneteit, vagy a protáinak adagolásának módját. Ehhez megfelelő segítséget valóban a legtökéletesebb és legjobb szakemberek segítségével remélhetjük. Sajnálatos, az utánpótlás nevelésében be szeretnénk kapcsolni az egyik orvos munkatársunkat. De minimális anyagiakon múltott, hogy nem oldhattuk meg. Amikor nagy összegeket fordítunk az utánpótlás nevelésére, akkor ilyen apró és viszonylag kis összegtől nem szabad megriadnunk és hátrányosabb helyzetbe kerülnünk a külfölddel szemben.

4. A megfelelő légkör hiánya. Erre az országban tett egyesületi látogatásaim alkalmával derült fény. Ebben a kérdésben az egyesületi vezetők és edzők, az edzők egymás között és az edzők és versenyzők közötti megértésen alapuló légkört hiányolom.

Példám a következő: egyik neves versenyzőnk nem készült megfelelően versenyekre, melynek következtében edzője figyelmeztette és megfedte. Ez nem használt. Az edző elment az egyesületi vezetőkhez és megfelelő segítséget kért a problémához. Elmondta a történeteket. Legnagyobb csodálkozására úgy oldották meg a kérdést, hogy a versenyzőt egy másik edzőhöz tették át. Ez az, amely nem megfelelő! Ezek az esetek szülik az elmentéket a vezetők és edzők között.

Hasonlóan többször problémaként vetődik fel az edzők egymás közötti légkörének kialakítása. Az egészséges rivalizálás az atlétikát feltétlenül előbbreviszi. De amikor már személyeskedéssé fajul, feltétlenül hátrányos és káros. Ugy érzem, hogy aki segítőkészséggel és megfelelő jóindulattal közeledik, azt meg kell hallgatni, tanácsát meg

kell szívelelni, nem szükséges elfogadni, főleg pedig kritika nélkül nem. De feltétlenül hasznos lehet meghallgatni, megfontolni és elgondolkozni rajta.

Ugy gondolom, hogy jobban összefogva, szervezettebb egységben sokkal többre mehetnénk. Egyik nagy egyesületben történt, hogy az egyik edző nem merté odaküldeni a másik szakedzőhöz versenyzőjét, hogy az foglalkoztassa szakágában, mert ez esetben meg kell osztani a sikert. Ugy érzem, itt az edző nem cselekedett helyesen!

5. Az előzőkhöz kapcsolódik szintén a szakemberek hiánya. Magyarországon - sajnos - nagyon kevés a függetlenített edző. Mellékfoglalkozásban dolgozó edzőink igen nagy időhátrányban vannak.

A függetlenített edzőkkel szemben milyen követelményeket támasztanak, melyeket át kell érezniük? A függetlenített edzőnek a jelenlegi megváltozott állapotokhoz alkalmazkodó, új típusú edzőnek kell lenniük. A függetlenített, hivatásos edzők a nevelést, a pedagógiai munkát, /az edzést/ hivatásnak érző, tudó és válláló emberek legyenek, akik magas szakmai képzettséget szereztek és megfelelően tudnak alkalmazkodni a mai élet fokozottabb ritmusához, a versenyzők elfoglaltságához és az adott feladatokhoz.

Másik fontos pontnak a szakmai képzés szükségességét említem. Abban a korban éltünk, amikor a tudomány robbanásszerűen gyarapodik ismeretekkel, sok új ismeretet nyerhetünk és éppen itt a legfontosabb, hogy specializálódjunk. Érzésem szerint, aki versenyben akar maradni, annak állandó búvárkodással, szakirodalommal való foglalkozással, a rokon szakmák ismeretével kell törődnie. Nagyon nehéz megmaradni a megfelelő szinten. De ha nem lépünk előre, akkor hiába vívták ki a tokiói és mexikói olimpián kiváló helyezésekkel és bajnokságokkal dobóink az első helyet, nem tudjuk megtartani. Éppen ezért ez a rengeteg szakanyag ismerete és tudása megkívánja, hogy állandóan foglalkozunk velük. Ezért volt nagyon lesújtó és fájdalmas a jövő szempontjából, amikor a legutolsó edzői értekezleten, mely a Népstadion épületében volt, csak 18-an vettek részt. Így Koltai Jenő magas színvonalú előadását olyanok hallgatták végig, akik már párszor hallották. Ugy érzem, hogy éppen azok, akiknek legfontosabb lett volna, nem voltak ott.

Vitán felül, mindenki követel és mindenki többet is szeretne anyagiakban. De az anyagiak mellé feltétlenül az asztalra kell tenni az általunk állandóan gyarapított tudást, lelkesedést, érdeklődést és sportágunk szeretetét is. Ha mi, edzők nem teszünk meg mindent annak érdekében, hogy haladjunk, akkor versenyzőink sem fognak fejlődni. Ehhez nekünk úgy kell hozzáállni, mint a régi magyar közmondás mondja: "a jó pap holtig tanul!"

Az edzésátogatásokon szerzett tapasztalatok alapján szeretném megemlíteni az edzésvezetésben látott problémákat. Valóban vannak edzőink, akik kiválóan és magas szinten végzik munkájukat. De vannak olyanok is, akik - érzésem szerint - 20-30 éves módszerekkel dolgoznak. Nem véletlen, hogy tanítványaik eredménye egy bizonyos színvonalon meg is áll. Nagyon érdekes, hogy pl. milyen korszerűtlen némelyik felfogás. Az év bármely hónapjában ugyanúgy dolgoznak, dobáltatnak, erősítgetnek /de itt nem a súlyemelésről és a speciális erősítésről van szó, legfeljebb medicinlabda dobásokról/. Főleg keveset és tervszerűtlenül dolgoznak. Az edzések vezetésében több esetben és több helyen láttam, nincs meg az ugynevezett technológiai sorrend. Itt egy bizonyos életteni sorrend van, melynek betartása igen fontos. Ugy érzem, hogy jelenlegi tudásunkat és tapasztalatainkat figyelembe véve, ennek betartása indokolt. A dobások igen munkaigényesek. Hat-nyolc, sőt tíz év is szükséges ahhoz, hogy valaki az élvonalba jusson. Nem olyan könnyű, mint a sprintereké, vagy az ugróké, ahol szinte ránézésre meg lehet állapítani, vagy egy felmérés alapján: na ez a fiú sokkal gyorsabb, mint a többi, hiszen 11.2-öt futott, a másik pedig csak 13.5-öt.

Az előzőkben említett pszichés képességek feltétlenül befolyásolják, hogy kiből lesz valóban jó dobó. Itt meg kell említenem azt is, hogy ebben az esetben - amely 1965-ben indult el - az akkori felméréseket átvizsgálva, a sprinterek minden felmérésben magasan a dobók előtt jártak. És ezek a kiváló képességű sprinterek nincsenek sehol, illetve nem lett olyan kiváló képességű versenyző belőlük, mint az akkor még szerényebb képességű dobókból, akik jelenleg pl. a nemzetközi élvonalban vannak ifjúsági korú eredményeikkel.

Ugy látom, feltétlenül ott tévedtünk, hogy nem eléggé ismerttek a terhelhetőség szabályai: mennyiség, intenzitás, terjedelem, időtartam. Sokan vannak, akik megfigyelnek egy nagy versenyzőt, és ugyanazt akarják a kezdőkkel végeztetni, mint amit a nagy versenyzőnél láttak. Ez igen helytelen. A fiataloknak - véleményem szerint - sokkal többet kell dolgozniuk és egészen más módon, mint a "nagyoknak". Az edzésadag felfelé szűkül. Egy piramishoz lehetne hasonlítani. Széles alapokról indul felfelé. Minél szélesebb az alap, annál magasabb lehet a piramis. Ezt az alapépítést nem szabad kihagyni, mert ezek a későbbiek folyamán megbosszulják magukat. A sokoldalúság a legjobb védelem a fejlődő szervezet számára. Tehát figyelmünket feltétlenül arra kell fordítani, hogy ha beszervezünk és létrehozunk egy dobócsoporthoz, akkor - ha 10-13 éves korúak tartoznak ide - két-három évig alapképzésben kell részesíteni őket. Ez álljon gimnasztikából, ugrásokból, futásokból, rövid és mezei terepfutásokból, technikai gyakorlatokból és a technika megtanulásából. Ebben a korban természetesen más módszerekkel kell foglalkozni a fiatalokkal, mint a felnőttekkel, mert ebben a korban az utánzó és tanulási képesség igen magas szintű.

Ezt az időszakot nagyon elszalasztjuk, nem tanítjuk meg megfelelően a versenyzőket. Főleg pedig nem a legkorszerűbb technikával és módszerekkel foglalkozunk.

Itt említem meg, találkoztam edzővel, aki a súlylökésnél még mindig az oldalt felálló technikát tanította 16-18 éves tanítványainak, holott 1952-ben már olimpiai

bajnokságot nyert O'Brien az általa használt új technikával. Azóta pedig már szinte mindenütt polgárjogot nyert.

A technika megfelelő elsajátítása és megtanulása mellett az erőfejlesztés is igen fontos. Ezt főleg az ugynevezett erősítő szerekkel kell megoldani. Itt a medicinlabda, homokzsák, kötél, bordásfal, pad és főleg a saját testsúly alkalmazása komoly erőszint elérését teszi lehetővé.

A második korszak a felépítettség és felépítés, amely kb. 17 éves korig tart. Túlzottan specializálni nem is volna szabad, mert eddig nem dől el százszázalékig, hogy kiből mi lesz. Vitan felül észrevehető pl., hogy az ifjú gyors, ruganyos. A technikai gyorsaság-gyakorlat lényegében minden esetben a fiatal izomerejének szintjétől függ, mely lehet adottság is. 17 éves korig széles alapokon nyugvó alapképzést kell adni. Az ezzel a korcsoporttal foglalkozó sportiskolák ne a szülők anyagi jóléte alapján /tagdíj befizetés/ szervezzék be a fiatalokat magukhoz, hanem függetlenül a tehetségesek is kerülhessenek be.

Az alapképzésnél feltétlenül meg kell említenem, hogy ebben az időszakban a legfontosabb feladat az atlétika megszerettetése. Nyugodtan dobhat, ugrohat egy leendő köztávfutó, vagy egy sprinter, nem lesz semmi baja. Itt kell példaként megemlítenem Tümler esetét, aki fiatalabb korában egészen kiváló eredményt ért el ötpróbában. Nem véletlen, hogy a sokoldalúan képzettek viszonylag sokkal gyorsabban kerülnek élvonalba. Pl. Jürgen Haase, aki Európa-bajnokságot nyert 1966-ban igen fiatalon. Ezek a megfelelően kiválasztott és megfelelően előkészített versenyzők a csúcsra igen gyorsan felkerülnek és ott hosszú ideig tudnak helytállni.

A csúcseredmények elérésének korában a munka mennyisége egészen más minőségű.

Röviden a következőkben foglalom össze ezen időszak munkáját. Kb. három harmad részben foglalkoznék technikával, speciális erőfejlesztéssel és általános sokoldalú képzésben részesíteném őket.

Az edzésátogatásokon tapasztaltakból szűröm le a következőket:

Többen nem tudják, illetve nem értik, hogy ha ugyanannyit terhelnek egy versenyzőt ugyanolyan mennyiségű és intenzitású munkával, súlyú szerekkel, egy bizonyos ideig fejlődik, azután miért áll meg.

Csak a fokozatosan növekvő terhelés biztosítja a megfelelő és folyamatos fejlődést /a sérüléseket és betegségeket természetesen le kell számítani/.

6. A szerhiánnyal, az erősítő és dobószerek nem megfelelő mennyiségével és minőségével szeretnék továbbra is foglalkozni.

A dobószerek. Itt meg kell említenem, hogy a dobószerek igen drágák. Egy gerely 5000 forint, mely pl. egy kis egyesületnek nagy anyagi megterhelést jelent. A magyar és baráti országok ipara megfelelő sportszereket tudna gyártani. Tavaly a lengyel sportszerkiállításán ragyogó gerelyeket és díszkoszokat láthattunk. A magyar sportszeripar is több esetben hozott a szövetségbe kipróbálásra szereket. Ezek, sajnos, nem voltak mindig a legmegfelelőbbek. Mindig a fa díszkosszal, gerelyekkel próbálkozunk, amikor mindenütt áttértek az acél és műanyag használatára. Sokkal egyszerűbb és ésszerűbb, ha mi is ezeket a korszerű anyagokat használnánk. Ezzel nemzetközi szempontból is versenyképesek lehetnénk és külföldön is értékesíteni lehetne sportszereinket.

Az erősítő termek és felszerelések hiányát kell megemlítenem. Még mindig nagyon sokan idegenkednek az erősítéstől. Pedig kellő erő nélkül fejlődni elképzelhetetlen. A dobóknak a szer súlyát kell legyőzniük, mely /pl. súlynál, kalapácsnál 7.25, stb/ nagy erőt igényel. Országos viszonylatban el vagyunk maradva. Sok egyesületnél nincs meg a legminimálisabb erősítő felszerelés és az erősítés lehetősége. Olyan erősítő termeknek, mint Budapesten a Sportcsarnokban van, kellene lenni minden egyesületben. De ez a terem is igen szűk, zsúfolt számos sportág részére. Több esetben előfordult, hogy az edzőtáborozás alatt a budapesti versenyzőket el kellett engedni saját egyesületükbe erősítő munkára, mert központilag nem volt megoldható és nem tudunk számukra lehetőséget biztosítani. Ez hátrányos és ilyen körülmények között a valóban nagy fejlődést és hirtelen kiugráshoz szükséges korszerű munkát nem lehet megkívánni.

Az erősítésnél nemcsak a súlyemelő, súlyzó felszereléseket értem erősítő szerek alatt.

Igen nagy lehetőség lenne vidéken a dobópályák kihasználására. A budapesti egyesületek nagy részében nem lehet megfelelő dobómunkát végezni. Nincsenek kellően elkülönített dobópályák. Még a nagy egyesületeknél is állandó problémával találkozunk. Csak a MAFC és a Népstadionbeli dobópályák a megfelelőek és biztonságosak. Az urbanizáció olyan sporttelepeket szüntet meg, ahol a dobások lehetőségei megvoltak. Itt meg kell említeni azt is, hogy a lehetőségek megteremtése nélkül nem tudunk versenyben maradni, visszaesés fog bekövetkezni.

Gondolkozni kellene azon pl., hogy a viszonylag sok, nem kevés-e?

Itt a szakosztályok számára gondolok. Több életerős, anyagiakkal, létesítménnyel, felszerelésekkel és szakemberekkel ellátott szakosztály nem tudna-e nagyobb eredményt elérni, mint sok kicsiny és főleg névleges, nem kellően dolgozó?

Az összevonás esetében lehetőség lenne a szakosításra is.

7. A nemzetközi kapcsolatok hiánya. Ezen a téren azt értem, hogy igen sok kutatási anyag jelenik meg különböző kutató intézetek munkájának eredményeképpen, de ezek nem jutnak el minden esetben hozzánk. Így több esetben előfordulnak szakmai átfedések.

Meg kellene találni a módot és lehetőséget arra, hogy a kutatási eredmények cseréjét valahogyan megoldjuk - legalább a szocialista országokkal.

Megemlítem a szakemberek cseréjét is, mely feltétlenül elősegítené a nem elég eredményes szakágaink működését.

Sokkal aktívabb lehetne edzőbizottságunk is. Több munkát vállalhatna magára, az egyes szakfeladatok elvégzésére bizottságokat jelölhetne ki és hozhat létre egy-egy edzőbizottsági tag elnökletével, a különböző szakproblémák megoldására, tanulmányozására.

Helyesnek tartanám, ha a versenynaptár összeállítását is az edzőbizottság oldaná meg!

Ebben a nyilatkozatomban nem az ismert és bevált jó eredményeket és módszereket akartam bemutatni, mert azok szélesebb körökben ismertek, hanem az általam tapasztalt hibák mielőbbi kijavítását tűztem magam elé.

Farkas Pál

Az atlétika úttörői: RANDY MATSON

A mexikói olimpia óta igen sok külföldi szaklap foglalkozott az atlétika legjobbjával. Ezen cikkek közül nem egy olyan témakörrel is foglalkozik, melyből sok érdekes dolgot olvashatunk ki. A közölt statisztikák sokszor megvilágítják a háttérrel, a versenyző fejlődését, egyéniségét, versenyzési készségét és mindezen keresztül ismerhetjük meg igazi nagyságát.

Sajnos, a cikkek nagy része nem jut el mindenkinek, pedig sok tanulságot vonhatnánk le belőle.

Éppen ezért egyik lelkes és ismert dobóedzőnk, Csutka István közreműködésével, kísérletet teszünk a cikkek ismertetésére és közkezre adására. Szerkesztő./

Közvetlenül a mexikói olimpia győzelme után Randy Matson világcsúcstartó úgy nyilatkozott, hogy valószínűleg átlép a hivatásos sportolók közé.

Jelenleg nincs senki, aki ezt a nagy texasi atlétát megelőzte volna. Így minden jel arra mutat, ez a fiatalember, aki 1965 és 1968 között jelentős fejlődést mutatott a súlylökésben, hirtelen betörésével "az időt" is megelőzte. Ezzel a 2.13 m átmérőjű dobókör egyik úttörőjévé vált.

Randy Matson 1945-ben született Kilgoreban /Texas állam/. 199 cm magas és 120 kg súlyú.

Az utolsó években elért és megnyert mindent, ami egyáltalán megnyerhető volt.

1964-ben a tokiói olimpián még nem tudta megelőzni az esélyes honfitársát. Akkor Matson 20.20 m-es dobásával egy kicsit megingatta "a súlyos kaliforniai" önbizalmát, de a győzelmet és az olimpiai bajnokságot Longnak sikerült maga részére biztosítania 20.33-as dobásával.

Long, látva Matson óriási fejlődési lehetőségét, sürgősen visszavonult.

Matson nagy éveit 1965-ben kezdték. Ebben az évben háromszor javította meg Long világcsúcsát /20.68 m/: 20.70 - 21.05 - 21.52 m-re. Majd 1967-ben a jelenleg is fennálló 21.78 m-es világcsúcsát érte el.

A világ tíz legjobb versenyeredményében kilencszer szerepel Randy Matson és csak egyszer Steinhauer neve.

<u>A legjobb eredmény:</u>	<u>helyezés:</u>	<u>időpont:</u>	<u>a verseny helye:</u>	<u>sorozata:</u>
21.78	1.	1967.IV.22.	Egyetemi város	21.78 - 21.02 - 21.22 - 20.77 20.91 - 20.55.
21.52	1.	1965. V.8.	Egyetemi város	20.95 - 21.52 - 20.64 - 21.12 20.84 - ---
21.47	1.	1967.IV.8.	Egyetemi város	21.47 - 20.85 - 21.47 - 21.33 20.91 - 21.17
21.34	1.	1967. V.26.	Beaumont	21.10 - 21.34 - 20.71 - 20.35 19.52 - ---
21.30	1.	1968. IV.27.	Walnut	21.30 - 20.14 - 20.72 - --- 20.98 - 20.47
21.09	1.	1968. V.13.	Los Angeles	21.09 - --- - --- - 18.65 19.21 - 19.68
21.09	1.	1967.IV.15.	Albuquerque	19.91 - 20.17 - 21.09 - 20.95 21.00 - 20.58
21.05	1.	1965.IV.30.	Austin	20.65 - 21.05 - 20.30 - --- --- - 19.47
21.05	1.	1968.VI.7.	Los Angeles	19.95 - 21.05 - 19.91 - 19.60 19.99 - 20.28
21.01	1.	1967.III.25.	Sacramento	21.01 - 20.57 - --- - 20.08 20.11 - 20.55

Steinhauer

Sok érdekes dolog figyelhető meg a fenti statisztikából. Matson a legjobb eredményét nyolcszor érte el az első, vagy második kísérletére és csak egyszer a harmadikra.

Eddigi versenyeredményeit /kivéve a 21.05, 21.52, 21.78 m-es dobásait/ mind lábban és hüvelykben, az USA-ban használatos mértékegységgel mérték és csak később számolták át méterre.

Súlygolyóval 21 méteren felül 18 alkalommal dobta a világon, ebből tizenhatszor Matson és csak egy alkalommal Steinhauer. Nagy dobásainak több, mint felét /kilenc alkalommal/ az egyetemi tanulmányai alatt érte el Texasban.

A rosszindulatúak szerint sokáig az volt a vélemény róla, hogy csak Texasban tud nagy eredményeket elérni. Valóban a világcúcsot négyszer javította meg a texasi versenyek során:

1965. IV. 9.: 20.70

1965. IV.30.: 21.05

1965. V. 8.: 21.52

1967. IV.22.: 21.78

Igaz és valóban meggyőző az az érv, mellyel Matson védekezik: ha a megszokott környezetből kikerül, nagyon megérzi a változást. Az étkezés minősége és mennyisége, a pihenés, alvás lehetősége idegenben /az ágyak rövidek és keskenyek voltak/ sokkal rosszabb

Ettől függetlenül az "idegen" versenyeken is nagyon igyekezett javulni. Az 1965-68. között évenként a következő számú súlylökő versenyen indult:

1965-ben : 23 versenyen

1966-ban: 18 versenyen

1967-ben : 33 versenyen

1968-ban : 12 versenyen, összesen 86 versenyen. És négy év nyolcvanhat versenye közül csak négyszer kapott ki !

1. 1967. II. 7. Honolulu Steinhauer 20.55 - Matson 20.51

2. 1967.VIII.9. Viareggio /USA - olasz - spanyol hármaskupa/ Steinhauer 20.03
Matson 19.96

3. 1968.VIII.24. Huston Woods 20.44 - Matson 19.94

4. 1968. IX. 9. S.Lake Tahoe Woods 20.73 - Maggard 20.53 - Matson 20.45

Ez a második olimpiai válogatón elszenvetett vereség kudarc volt, ahol "csak" harmadik tudott lenni. Hasonló vereség 1964. VII.25-én érte, amikor a Szovjetunió - USA viadalon Long 20.68 és Lispnis 19.35 mögött harmadik volt 19.19-cel.

Randy Matson 1963-ban /18 éves ifjúsági korában/ került a világ élvonalába és azóta is az élen találjuk. Eredményeinek alakulása:

1963 /18 éves/ 18.44 m

1964 /19 éves/ 20.20 m

1965 /20 éves/ 21.52 m

1966 /21 éves/ 21.09 m

1967 /22 éves/ 21.78 m

1968 /23 éves/ 21.30 m

Szabadtéri versenyeken majdnem hatvanszor dobta túl a 20 métert:

1964-ben: egyszer

1965-ben: tizenhatszor

1966-ban: nyolcszor

1967-ben: huszonkétyszer

1968-ban: tizenkétyszer

1967-ben 21.78-as súlylökő világrekorddal és 65.16 m-es diszkoszerezedménnyel állt az élen. Meg kell mondani, hogy 1967. IV.8-iki diszkoszvetése nem volt valami megalapozott, mert a második legjobb eredménye sokkal kisebb /61.41 m/ volt, melyet még 1965-ben ért el. Ugyanezen versenyen 21.47-et lökött súlyllyal.

Diszkoszvetésének fejlődése a következő volt:

1964-ben: 55.75 m

1965-ben: 61.41 m

1966-ban: 60.33 m

1967-ben: 65.16 m

1967-ben, a legeredményesebb évében úgy nyilatkozott, hogy a 75 láb /22.86 m/ elérhető a súlylökésben, talán még ennél is több. "Nem állítom azonban, hogy ez valóban sikerül is !" Beszélgetés közben Matson kiemelte, hogy hisz a súlylökés eredményének további fejlődésében.

Főiskolás korában 100 yardon 10.2 mp-et ért el, ami kb. 100-en 11.1 mp-et jelent. Ez akkor volt, amikor Tokióban Long mögött 20.20 m-rel második lett.

Mexikó után karrierje valószínűleg végetért. Nincs más, amit magának kívánjon ! Világcsúcsokat állított fel, olimpiai aranyérmet nyert.

Még talán emelhetné a világcsúcsot, de - úgy látszik - Randy Matson felismerte, hogy az 1967-ben felállított 21.78 m-es világrekordjával a maximális eredményéhez érkezett el.

Van, aki előbb ér fel útjának csúcsára, van, aki csak később !

/Megjelent a Leichtathletik 1968.évi 28.számában. Fordította Csutka István/

Gondolatok az I. osztályú CSB első fordulója után

Pár évvel ezelőtt az előzetes tárgyalásokon legfőbb indok volt a mostani CSB rendszer bevezetése mellett, hogy a labdajátékok mintájára olyan rendszert kell kidolgozni, mely lehetőséget ad minden I. osztályban szereplő csapatnak a másikkal való közvetlen találkozóra és az erők összemérésére - vörös salakon.

Ez a versenyrendszer lényegében azt jelentette, hogy minden egyesület egy válogatott keretet állított fel számonként két-két versenyzővel - és természetesen a szükséges tartalékokkal. Ezekkel készült a találkozóra.

A résztvevő egyesületek mindegyikében először is gondoskodni kellett számonként két-két olyan versenyzőről, akik fel tudják venni a küzdelmet a többi egyesületbeliekkel. Tehát feltétlenül fejleszteni kellett a minőségi vonalat, de gondolni kellett a megfelelő utánpótlás neveléséről is, hogy szükség esetén csatásorba állithassák a második vonalat is.

A tervtárgyalásoknál nem is egyszer hangzott el, hogy ez a rendszer érdekeltté teszi az egyesületi vezetőket, edzőket, neveli a szakosztály közösségi szellemét, az egy célért való kiállást.

Ez az elgondolás hatott a vezetőkre és versenyzőkre egyaránt. Talán elmaradt attól a népszerűsegtől, amelyet reméltek, de minden új rendszer beéréséhez idő kell, évek kellenek, míg megszokottá, elismertté válik és mindezen keresztül fokozza az érdeklődést versenyzőben, vezetőben és szurkolóban egyaránt.

A rendszer négy versenyalkalmat biztosított. Ebből legtöbbször volt kötelező vidéki út is, mely - igaz, hogy anyagi kihatással volt, de - lehetőséget adott a sportköri fiataloknak vidéki környezetben való versenyzésre, a vidékieknek pedig jobb budapesti csapatok fogadására. Egy-egy jól szervezett és érdekes vidéki verseny szép közönség sikereket ért el.

A mindenkinek mindenkivel való találkozása ténylegesen lehetővé tette az erők reális összemérését. Voltak benne meglepetések, de végeredményben valós eredmények születtek. A betegség, vagy formaingadozás miatt egyik versenyen gyengébben szereplők javíthattak a következő versenyen, sőt az egyesületek is növelhették pontjaikat, vagy gólarányukat.

Az idén bevezetett rendszer csak kétfordulós lett. Ezért az ugynevezett "kiesési rendszer" alapján dől el a végső helyezés kérdése. Az első forduló győztesei már csak az első három, a másodikok a 4-6. és a vesztesek az utolsó helyekért küzdenek. Nincs tehát mód arra, hogy az első fordulóban kiessé gyengébben szereplő sportkörök lényegesen javíthassanak helyzetükön, megelőzve a közvetlen előttük levőket és fordítva is, az első versenyen szerencsésen szereplők már nem eshetnek ki megszerzett csoportjukból.

Ez nem adhat reális képet és nem igazságos !

Az első fordulók meg is hozták a meglepetéseket !

A tartalékosan és sérülésekkel bajlódó Vasas lányok például minimális pontkülönbséggel szorultak a második helyre, s így csak a 4-6. helyért folytathatnak már küzdelmet. A tavalyi negyedik helyezett TF-lányok pedig a második fordulóban a kiesés ellen fognak küzdeni. De furcsa helyzet alakult ki más vonalon is. Bár saját egyesületemről van szó, melynek lányai most már biztos harmadik helyezettek /a második forduló előtt/, mégis úgy érzem, hogy a mögöttünk végző csapatok közül nem is egy igen erős, velük való küzdelem kimenetele - papírforma szerint - teljesen bizonytalan lenne.

Nem ismerem az okokat, amelyek miatt a csökkentett forduló rendszerét ki kellett alakítani. De az első forduló tapasztalata bebizonyította, hogy - ez így nem jó !

Meg kell mondani, hogy a tavalyi rendszernek is voltak hibái.

Elsősorban:

az egyes versenyszámok legjobbjai nem mindig, vagy egyáltalán nem találkoztak egymással a bajnokság és a Népszava Kupán kívül. Vannak válogatott, sőt olimpiai helyezett versenyzőink, akik másodosztályú egyesületben sportolnak. Ellenfeleik között nem találkoznak olyan versenyzőkkel, akik küzdelemre készítenék. Ez pedig nem elégséges fejlődésük biztosítására.

Másodszor:

hibája volt a rendszernek a már említett anyagi megterhelés ! Egy teljes csapat vidéki utiköltsége, szállás és étellemezése több ezer forintos kiadást jelentett. Nem kis nehézségbe ütközött a diákversenyzők kikérése és utaztatása sem.

E lap hasábjain - kb. 5 évvel ezelőtt - fejtegettem, hogy versenyrendszerünk - és éppen a rangsorolást jelentő rendszerünk - állandó változtatása mindig újabb és újabb feladatot jelent egy-egy szakosztály számára, főleg a kisebb egyesületeknél. Emlékezzünk vissza a 6-7. évvel ezelőtti hasonló versenyekre. Akkor tömegverseny-jelleg uralkodott. Sok fiatalot kapcsoltak be és a nagyobb tömeg által elért eredmények voltak döntőek. Később változott a versenysorozat csak minőségi vonalra. Ez a minőség fejlesztése miatt helyes volt, hiszen így meg lehetett állapítani a szakosztály tényleges erejét, esetleges hiányosságait, utat mutatott a fejlesztésre és nem kis lelkesítéssel szolgált a minél jobb helyezés elérésére.

Az egyesületek ellátmány-rendszerét képező új elvek szerint feltétlenül teljesítményt kell nyújtani. Valószínűleg számításba veszik az évi CSB eredményeket is. Ha pedig igen, akkor olyan rendszert kell bevezetni, amely a teljes valóságot adja.

Megváltozott az elmúlt évi versenyprogram időbeosztása. A mostani sokkal jobb, de még mindig van javítani való. Ezek javaslatként az alábbiak:

Rúdugrásban I. osztályban 3-tól 4 méterig ne 10, hanem 20 cm-es legyen az emelés. 4 métertől 440-ig 10, utána pedig 5. Ugyanis elég sok a 4 méteres ugró, a verseny a jelen beosztással elhúzódik, de maguk az ugrók sem veszik igénybe a szétaprózott magasságokat.

Nőknél az első napon túl közel van a 100 m és a távolugrás /20 perc/. Köztudott, hogy a legtöbb női távolugró 100 m-t is fut ezeken a versenyeken /Kispálné, Kovács Annamária, Woth Klára, Gulyás Ágota, Papp Margit, Maros Éva, stb/. Ha a 100 m lefutása után visszasétálnak a rajthelyhez /2 perc/, felöltöznek /2 perc/, elmennek a távolugró helyhez, nincs idejük pihenni a próbaugrásokig és enélkül eredményesen versenyezni nagyon nehéz. Sajnos, egyesületeink nem mind állnak annyira jól, hogy a két számban más és más versenyzőket szerepeltessenek. Távolugrásban elmaradtunk a nemzetközi színvonaltól. Ha még a meglévő távolugróknak is ilyen nehézséggel kell megküzdeni, akkor vagy az egyikben, vagy a másikban nem vesznek részt. Pedig a távolugróknak nem árt - sőt szükséges -, hogy rendszeresen részt vegyenek 100 m-es síkfutásokban. Ezért az I. napi műsor alábbi módosítását javaslom:

0.00	rúdugrás	1.00	4x100 férfi
	diszkoszvetés női	1.15	1500 férfi
	110 gát	1.20	gerely női
0.05	súly férfi	1.25	távol férfi
0.10	100 m női	1.40	400 női
0.20	100 m férfi	1.50	400 férfi
0.40	3000 m akadály		
0.45	női távolugrás		
	kalapácsvetés		

Ha alaposabban megnézzük a sorsolási sémát, azon is van javítani való. Érdekes az alábbi kimutatás:

f é r f i a k :

kedvez a sorsolás:

<u>A-nak:</u>	<u>B-nak:</u>	<u>C-nak:</u>
400	súly	4x100
rúd	diszkosz	4x400
gerely	magas	távol
kalapács	200	hármás
	800	

nem kedvez a sorsolás:

<u>A-nak:</u>	<u>B-nak:</u>	<u>C-nak:</u>
4x100	400	200
súly	rúd	diszkosz
800	távol	gerely
magas	kalapács	
hármás		

n ö k n é l :

kedvez a sorsolás:

<u>A-nak:</u>	<u>B-nak:</u>	<u>C-nak:</u>
diszkosz	gerely	távol
200	magas	súly
	4x100	800

nem kedvez a sorsolás:

<u>A-nak:</u>	<u>B-nak:</u>	<u>C-nak:</u>
4x100	távol	diszkosz
magas	800	gerely
	súly	200

Köztudott, hogy a kanyaros rövidebb távokon előny a legbelső pálya használata, ügyességi számban az utolsó kísérlet. Nem vettem számításba a 800 méteren felüli síkfutásokat, a gyaloglást és a csak egyenesben való futásokat.

Ezekben a számokban a külső pálya és a korábbi kísérlet általában hátrányt jelent. Bár vannak versenyzők, akik szeretnek elsőnek ugrani, vagy dobni, 200 méteren pedig nem a legbelső pályán futni.

Ha a kedvező és kedvezőtlen sorsolásokat nézzük, akkor férfiaknál az A csapat sorsolása a legrosszabb, mert 4 kedvezőt és 5 kedvezőtlenl kapott. A B-nek 5 kedvező és csak 4 nem kedvez. A C-nek 4 kedvez és 3 nem.

Nőknél az A csapat 2 kedvezővel szemben is csak 2 kedvezőtlenl kapott. A B csapatnál 3 kedvező és 3 kedvezőtlenl találunk. A C-nél viszont 4 kedvez és 3 nem.

Tudom, hogy a verseny végső kimenetelét nem ez befolyásolja. A jobb versenyző mindenképpen előnyben van. Mégis jó lenne az egyforma előny és hátrány biztosítása olyan sorsolásnál, mint amilyent az országok közötti válogatott viadalok alkalmával tartanak az egyes országok képviselőinek jelenlétében és közreműködésével. Ilyen lenne az alábbi

1. Sorsolással állapítjuk meg, hogy melyik csapat az A, B és C.

2. Az összes versenyszám közül legelőször az A választ pályát, vagy kísérletszámot, utána B és végül a C. Pl. női számokban "A" választja a 400 m síkfutás 1. és 4. pályáját, "B" távolugrásban a 3. és 6. kísérletet, "C" pedig súlylökésben a 3. és 6. kísérletet. Ezután a "B" kezdi a választást, "C" folytatja és "A" fejezi be ugyanígy /mivel "B" fontosnak tarja a 4x100-at, az első pályát választja, "C" 200 méteren az 1. és 4. pálya mellett dönt, "A" pedig gerelyhajításban a 3. és 6.-ot választja/. Most a "C" kezd: magasugrásban 3. és 6, "A" diszkoszban 3. és 6, "B" 800-on 1. és 4. Ezzel a fontos pálya, illetve kísérletszámokat kisorsolták.

Most ismét "A" kezdi a választást: 100 m-en a 2. és 5, "B" 100 gáton a 2. és 5, "C" magasban a 2. és 5. Ismét "B" válasz először: diszkosz 2. és 5, "C" gerely 2. és 5. "A" súly 2. és 5. Megint "C" kezd: távolban 2. és 5, "A" 200-on 2. és 5, "B" 400 m-en 2. és 5. Ismét az "A" következik elsőnek: 800 méteren 2. és 5, "B" 100 gáton 1. és 4., "C" 4x100-as váltóban 2. pálya. Ezzel lényegében a sorsolás kész is, hiszen a fennmaradó helyeket automatikusan ki lehet tölteni.

Ennek alapján tehát a sorsolási táblázat a következő:

	A	B	C
100 m	1-4	2-5	3-6
200 m	2-5	3-6 +	1-4
400 m	1-4	2-5	3-6 +
800 m	<u>2-4</u>	<u>1-4</u>	3-6 +
100 gát	1-4	2-5	3-6
4x100 váltó	3 +	1	2
magas	1-4 +	2-5	3-6
távol	1-4 +	3-6	2-5
súly	2-5	<u>1-4</u> +	3-6
diszkosz	3-6	2-5	<u>1-4</u> +
gerely	<u>2-6</u>	2-5	1-4 +

Mint látható, A-nak 3, B-nek 3 és C-nek is 3 kedvező sorsolása van az előbbi elvek szerint /ezek az aláhúzottak/. Kedvezőtlen jutott A-nak 3, B-nek 2 és C-nek 4 /ezek a + -tel jelzettek.

Természetesen az egyesületi érdekek alapján mindig más és más a követelmény a sorsolással szemben. De ha az érdekelt vezetők jelenlétében bonyolítjuk le a sorsolást, semmiféle kifogást nem emelhetnek, egyformán választhatják meg a kedvező és kedvezőtlen feltételeket.

Végezetül:

úgy gondolom, hogy ez a versenyrendszer évek folyamán kialakul. Ha megerősödnek az egyesületek, szorosabbá válik a küzdelem, lesznek minőségi versenyzőink, akiknek egymás elleni harcából mindig izgalmas versengésnek lehetünk szemtanúi, akkor lesz érdeklődés, lesz közönség és lesz siker is.

Az egyesületen belül pedig - ahogyan látom - a versenyzők szeretnének bekerülni a legjobb csapatba, szeretnének a "nagyok" ellen is versenyezni, tanulni, fejlődni, készülni és eredményeket szeretnének felmutatni. Érdeklí az edzőket is, hiszen a jó szereplés munkájukat dicséri, a veszteség pedig megmutatja a hiányosságokat. De érdeklí az egyesületek vezetőségét is, hiszen pontos statisztikát kaphatnak egyik szakosztályuk szerepléséről, könnyen felmérhetik az ott folyó munkát - a viszonyok alapos ismeretében.

Mire e cikk megjelenik, befejeződik a második forduló is.

Remélem, az idén szerzett tapasztalatokból leszűrhetjük a tanulságokat és ezek alapján készül majd el a jövő évi kiírástervezet.

Farkas Pál

Az aerodinamikai tényezők hatása a diszkosz repülési távolságára

Az atlétikai dobások eredményeinek ugrásszerű növekedésében nemcsak a technika, az edzés módszerek fejlődése játszott közre, hanem a határtudományok közül az aerodinamika helyes alkalmazása, valamint a szerek külső és belső kiképzésének ésszerű alakítása is.

Az aerodinamikai erők hatása a gerely repülési távolságára című cikkben részletesen kifejtettük, hogy gerelyhajításnál az optimális meghatározására miért nem elegendő a ferdehajítás útképlete. Ezért e cikk keretén belül nem kell indokolni, hogy miért nem az elméleti 45° az optimális kidobásszög még azoknál a dobószereknél sem /súly, kalapács/, melyeket alakjuk miatt az aerodinamikai tényezők nem befolyásolnak.

Felesleges tárgyalni a dobószerek kirepülési magasságának h / h / jelentőségét, - mert míg egy 21 m-es súlylökésnél 2 m-es kidobási magasságnál $21 : 2$ az arány, - addig egy 68 m-es diszkoszvetésnél ugyancsak 2 m-es kidobási magasságot feltételezve, már $68 : 2$ -

höz érvényesül. Az arányok összehasonlításából, valamint abból: ha tekintetbe vesszük az aerodinamikai tényezők dobószere kifejtett hatását, akkor megállapíthatjuk, hogy a magasságnak a diszkoszvetésnél döntő jelentősége nincs.

A diszkosz a gerelyhez hasonlóan különleges kiképzések következtében még szélcsendben sem repül a fizikából ismert "ferdehajítás" parabola alakú pályáján, mert ezt a pályát a dobószereken keletkező légerők lényegesen módosítják - ezért a diszkoszvetésnél sem érvényesül az a megállapítás, mely szerint a nagyobb kidobási sebesség csak nagyobb kidobásszög mellett /egy bizonyos határig, kb. 42° adja a legnagyobb kidobástávolságot.

A ferdehajítás útképlete $S = \frac{v^2 \cdot \sin 2\alpha}{g} + \frac{h}{\tan \alpha}$ -ban a v értéke négyzetesen szerepel, ezért a diszkoszvetés eredményességét is elsősorban a kidobási sebesség nagysága határozza meg, - mert a repülési távolság arányban van a sebesség négyzetével.

A következő néhány adat jól érzékelteti, hogy az egyes dobószámoknál a kidobási sebesség 1 m/sec-el történő megnövelése milyen döntően befolyásolja a dobás távolságát. Természetesen, ezek az adatok optimális kidobásszög, a repülésre alkalmas szereknél pedig még optimalisabb kidobási állásszöget is feltételeznek, pl.:

súlylökésben:	12 m/sec-os kidobási sebesség	16.45 m
	13 m/sec-os kidobási sebesség már	19.05 m
kalapácsvetésben:	25 m/sec-os kidobási sebesség	65.50 m
	26 m/sec-os kidobási sebesség már	70.50 m
gerelyhajításban:	27 m/sec-os kidobási sebesség	74.00 m
	28 m/sec-os kidobási sebesség már	80.00 m-t ad.

Az adatok jól érzékeltetik, hogy a kidobási sebesség 1 m/sec-mal történő megemlése 2.60m-től egészen 6 m-ig megnövelheti a tényleges dobástávolságot. Ezért az erőfejtő munkában az egyéni mozgásforma kialakításánál azokat a kikísérletezett módszereket, alapelveket kell alkalmazni, amelyek lehetővé teszik az egyén lehetőségein belül a kidobási sebesség maximális kihasználását.

Ezek előrebocsátása után nézzük meg, melyek azok az aerodinamikai tényezők, amelyek döntően befolyásolják a diszkosz repülési távolságát.

A diszkosz alakja; közegellenállás

A diszkosz alakja a legmodernebb repülőgéphez /deltaszárny, úrallomás, stb/ hasonlít. Ha a hosszmeteszét nézzük, akkor az áramvonalas idomhöz hasonló /Lásd 1. ábra/. Síma, széles felületű, nincs kiálló rész, mint a gerelynél /kötés/ - ezért itt még kedvezőbben térül meg a közegellenállás leküzdése közben a dobó által a diszkoszba fektetett mozgásenergia felhasználásának lehetősége.

1. ábra



a./ Áramvonalas idom hosszmeteszete

b./ A diszkosz hosszmeteszete

As-1/b. ábrán jól látható, hogy a diszkosz peremének lekerekített formája lehetővé teszi a levegőrészecskék könnyű szétválasztását. A levegő eltérített részecskéi pedig nagyobb örvénylés nélkül csaknem zavartalanul egyesülhetnek, mert az áramvonalak szinte odasimulnak. Így hátul a levegőrészecskék tehetetlenségének hatására keletkező légritkás tér csak csekély mértékű, - kisebb örvények keletkeznek - ezért a hátraszívó hatás egészen minimálissá válik.

Megállapíthatjuk, hogy ha a v és a diszkosz hossztengele egybeesik, a dobószere áramvonalas volta miatt kedvezően alakul a közegellenállás, mert ebben a helyzetben legkisebb a szer frontális felülete F . /Lásd 2. ábra./ A frontális felület nagyságát megkapjuk, ha a sebességre merőleges homlokvetületet szorozzuk a diszkosz átlagos átmérőjével.

2. ábra



A levegő ellenállása tehát a v és a diszkosz hossztengele egybeesésénél a legcsekélyebb - mert így a diszkosz hossztengele merőleges keresztmeteszétét, azaz a felületet adja.

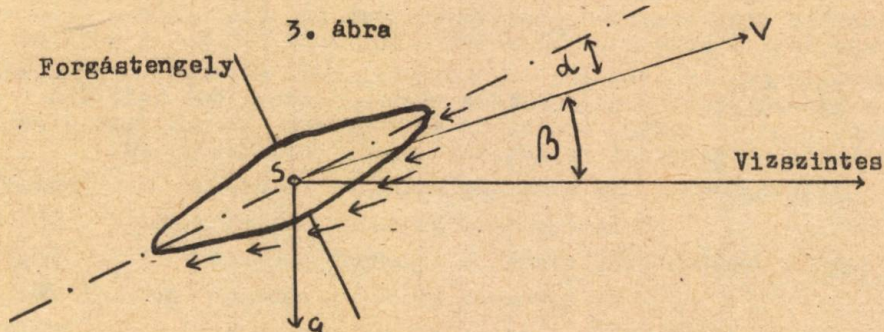
Ez a megállapítás ellentmondásnak tűnik, de később látni fogjuk, hogy a szer kü-

lönleges alakja és a szer helyzetéből adódó közegellenállásból nyert felhajtóerőt ak-
názuk ki a dobás eredményessége érdekében, mert a levegőnek nemcsak ellenállása van,
hanem ha helyes állásszögben repül, akkor a haladás irányára merőleges emelőhatással
is rendelkezik.

- - -

A tárgyalás egyértelmősége érdekében a diszkosz síkjának és forgástengelyének
közismert fogalma mellett néhány alapfogalmat kell még előljáróban meghatároznunk:

a./ a diszkosz síkjának, valamint a forgástengelyen és a mindenkor repülési í-
rányon átmenő síknak a metszésvonalát a diszkosz hossztenegelyének nevezzük; /lásd 3. áb-
ra/

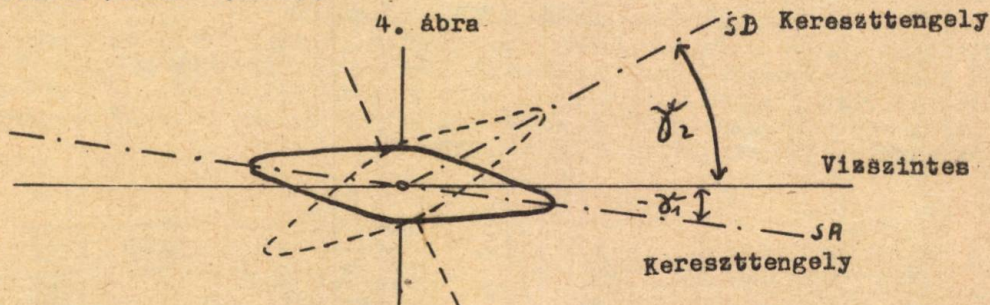


b./ a hossz- és forgástengelyekre merőleges, a diszkosz középpontján átmenő egye-
nest kereszttenegelynek;

c./ a diszkosz röppályája mindenkor érintőjét és a vízszintes által bezárt szö-
get pályaszögnek, kidobásszögnek / β /;

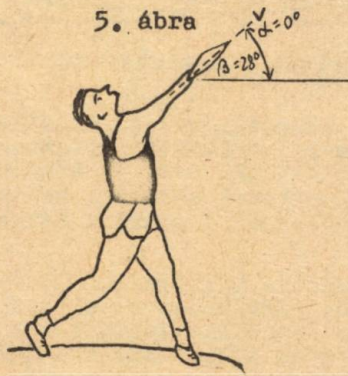
d./ ugyanezen érintő és a hossztenegely közötti szöget a diszkosz állásszögének
/ α /;

e./ és végül a kereszttenegely és a vízszintes közötti szöget a diszkosz dőlés-
szögének nevezzük /lásd: 4. ábra/.



A 4. ábrán a kidobás pillanatában /hátnézetben/ egy szokványos dőlésszöget / δ_1 /

5. ábra



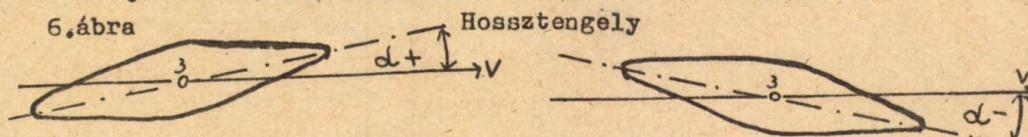
láthattuk. A szaggatottan jelzett diszkosz pedig
a röppályája leszálló ága végén SB irányban módosult
kereszttenegely δ_2 szögű elfordulást /leborulást hoz
létre.

A kidobási állásszög és pályamenti állásszög fo-
galmának tisztázása:

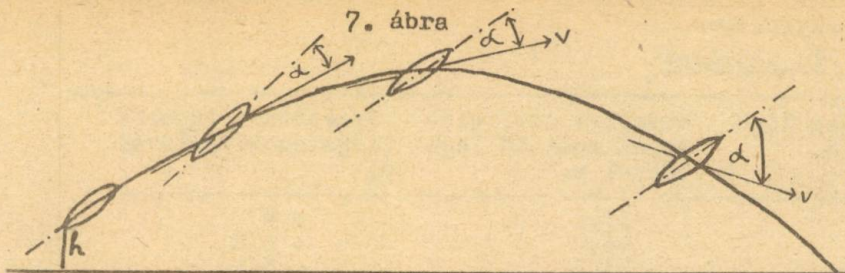
Kidobási állásszögről akkor beszélünk, amikor a
kidobás pillanatában /abban a pillanatban, amikor a
diszkosz elhagyja az ujjakat /vizsgáljuk a diszkosz
állásszögét /lásd 5. számú ábrát/, ahol a kidobás
szöge $\beta = 28^\circ$, a kidobás állásszöge pedig $\alpha = 0^\circ$,
mert jelen esetben a v egybeesik a hossztenegely í-
rányával.

Ha eltérés van a v és a diszkosz hossztenegelye között - és ez az eltérés a v írá-
nyától felfelé történik, akkor plusz irányú /lásd 6. ábra/, ha lefelé tér el, akkor
pedig mínusz irányú elterésről beszélünk /lásd 6. és 8. ábra/.

6. ábra



Pályamenti állásszögről pedig akkor beszélünk, ha a diszkosz röppályája mindenko-
ri érintője és a hossztenegely közötti szög nagyságát a röppályája egyes szakaszain vizs-
gáljuk /lásd 7. ábra/.

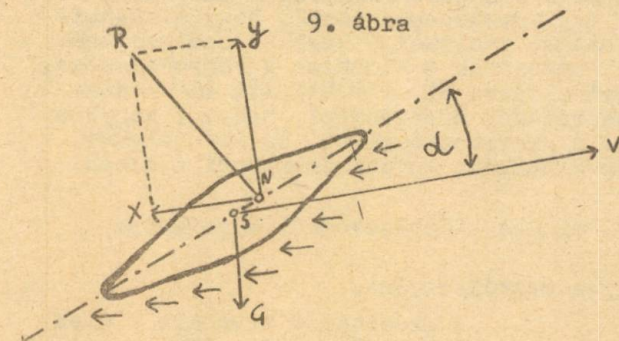
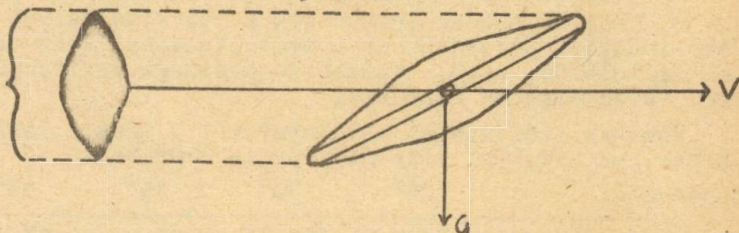


Pályamenti állásszögről akkor beszélhetünk, ha a diszkosz röppályája mindenkor érintője és a hossz tengely közötti szög nagysága a röppálya egyes szakaszain vizsgáljuk /lásd 7. ábra/.

A felhajtóerő keletkezése

Ha a diszkosz az 1/b. ábrán lévő helyzetben repül /a v és a hossz tengely iránya egybeesik/, akkor felhajtóerő nem keletkezik. Ha megnézzük az ábrán lévő áramvonalakat, akkor azt látjuk, hogy a diszkosz mindkét oldalán egyenletesen sűrűsödő áramvonalak helyezkednek el. Ezeken a helyeken nagyobb sebességgel történik a levegő áramlása, a nyomás kicsiny. Azokon a helyeken pedig, ahol az áramvonalak ritkábbak, ott a levegő áramlási sebessége kisebb és a nyomás nagy. Mivel az áramvonalak szimmetrikusan helyezkednek el, a nyomás kiegyenlítődik, nyomáskülönbség nem keletkezik - így felhajtóerő sem keletkezik. Ha a diszkosz állásszögét a v-től felfelé megemeljük, akkor a frontális felület a megnagyobbodott állásszög arányában megnő /lásd 8. ábra/. F = a v-től felfelé megemelt $\alpha = 270^\circ$ -os állásszögnél a frontális felület nagysága.

8. ábra



A szélcsatornás mérések szerint a levegőhöz képest v sebességgel repülő, α állásszögű diszkoszon keletkező R légerő /lásd 9. ábra/ két összetevőre bontható: a sebességirányi X légellenállásra és az erre merőleges Y felhajtóerőre.

A mérések szerint 0° -os állásszögnél nincs felhajtóerő, majd kb. 26° -tól 270° -ig az állásszöggel arányos felhajtóerő keletkezik. Az állásszögnél e határon túl növekedése esetén pedig a felhajtóerő rohamosan csökken. Természetesen negatív állásszögnél a felhajtóerő is negatív, lefelé mutat. A légellenállás 0° -os állásszögnél minimális, növekvő állásszögeknél nem arányosan, hanem hatványozottan nő. A legkifejezettebb felhajtóerő: légellenállás viszony kb. 11° -os állásszögeknél van, ekkor a felhajtóerő több, mint hatszorosa a légellenállásnak.

A keletkező légerők az előbbieken kívül a repülési sebességtől is függenek, azzal négyzetesen arányosak. Egy 60 méter körüli dobásnál a 2 kg-s férfi diszkoszon 1.5 kg-os légerők is keletkezhetnek. A női diszkoszon az erők arányosan kisebbek.

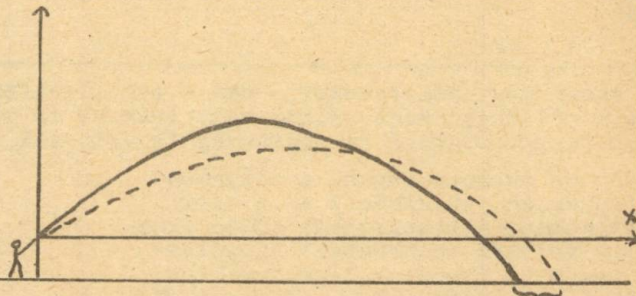
A légerősúly adatok érzékeltek, hogy a diszkoszvetés eredményére az aerodinamikai viszonyoknak milyen döntő befolyásuk van. Ezért a diszkoszon keletkező légerők módosító hatásával magyarázható, hogy a diszkosz nem a ferdehajtás ismert parabólaalakú pályáján repül, hanem elnyújtott röppályát fut be /lásd 10. ábra/.

Az egybefüggő vonalak a légüres térbeli, a szaggatott pedig a normális atmoszférikus feltételek mellett diszkoszvetés röppályáját mutatja.

A röppálya alakja miatt a szükségszerűen változó β pályaszöggel együtt az α állásszög is változik és különösen a röppálya leszálló ágán jelentősen megnő. Ennek következtében a pálya mentén változnak a légerők is, mindig más és más a felhajtóerő és a légellenállás viszonya /lásd 7. ábrán/.

Hogy pusztán az áramlásmentes levegőnek milyen jelentősége van a dobás távolságára, erre bizonyotásként felhasználjuk Horváth Sándor irányításával 1954-ben a Budapesti Műszaki Egyetem Aerodinamikai Intézetében diszkosz-szélcsatornában végzett méréseinek eredményeit, valamint A. Szamocvetovnak a moszkvai Repülési Intézetben a diszkoszvetés pályaszámítására vonatkozó adatait.

Az első táblázat jól érzékelteti, hogy a felvett viszonyok között a légerők ha-



tása milyen jelentős. A kísérleteknél szélcsendet, $\alpha = 0^\circ$ -os kidobási állásszöget és $\beta = 35^\circ$ -os kidobásszöget vettek figyelembe.

1. táblázat

Kidobási sebesség v m/sec.	Dobástávolság légü- res térben m.	Normális atm.felté- telek mellett lége- rökkel m.	Növekedés a légerők figyelembevételével m.
18	31.0	37.0	+ 6
20	40.6	46.8	+ 6.2
22	47.7	53.8	+ 6.1
24	57.5	63.3	+ 5.8

Láthatjuk, hogy szélcsendnél a felhajtóerő 6.2 m-es növekedést is eredményez a légüres térhez viszonyítva.

Milyen követelményeket kell megtartani a röppálya szakaszain ?

a./ Legdöntőbbnek mutatkozik a röppálya helyes ivének, azaz kidobáskor a legkedvezőbb indulási pályaszögnek a megválasztása. Most csak szélcsendes körülményeket veszünk figyelembe, mert a különböző erősségű és irányú szélviszonyok indulási pályaszögeiről külön cikkben lesz szó.

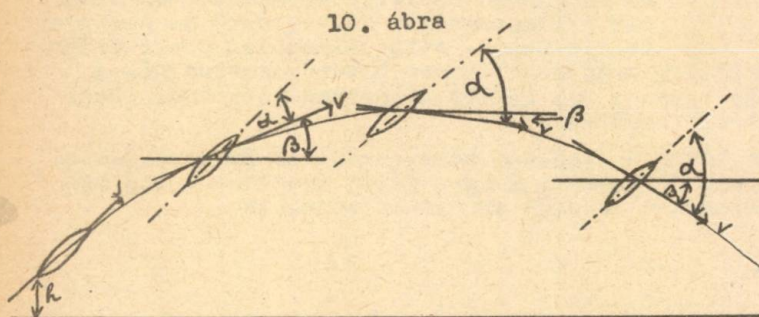
Vegyünk szélcsendes körülményeket /lásd 2.táblázat/, ahol a kidobási sebesség 22 m/sec., a kidobási állásszög pedig $= 0^\circ$ -kal:

Kidobásszög:	25°	30°	35°	36°	37°	40°	45°
Dobástávolság:	50.8	52.1	53.8	53.9	53.8	42.6	50.5

A számítások azt igazolják, hogy szélcsendben 20-24 m/sec-os kidobási sebesség-nél 36° az optimális kidobási szög. Ez arra hívja fel a figyelmet, hogy 36° -tól akár $+ 5^\circ$ -kal, vagy $- 5^\circ$ -kal való eltérés már 1.70 m-es kisebbedést okoz a dobás távolságában. Természetesen, ezeket az adatokat annyiban kell fenntartással fogadnunk, hogy számolnunk kell a dobó izomélettani tényezőivel is. Nevezetesen azzal, hogy mindenkinek van egy olyan emelőkar állása, erőközlési iránya, amelynél a leghatásosabban tudja izomerejét munkábaállítani, - azaz, amikor a legnagyobb a kidobási kezdősebessége. Az egyéni optimális kidobásszögtől a plusz irányú eltérés pl. 36° helyett 40° - nemcsak a táblázatban kimutatott dobástávolság kisebbedését eredményezi, hanem a nagyobb szögben történő erőközlés nem lesz olyan hatásos a gravitáció miatt. Ez azt jelenti, a kidobási sebesség is csökken és ez még nagyobb mértékben tovább csökkenti a dobás távolságát.

Ez a táblázatból nem derülhet ki, mert ott minden kidobásszögnél egységesen 22 m/sec.-ot vettek számításba.

b./ Másodszorban az indulási állásszög helyes megválasztása.



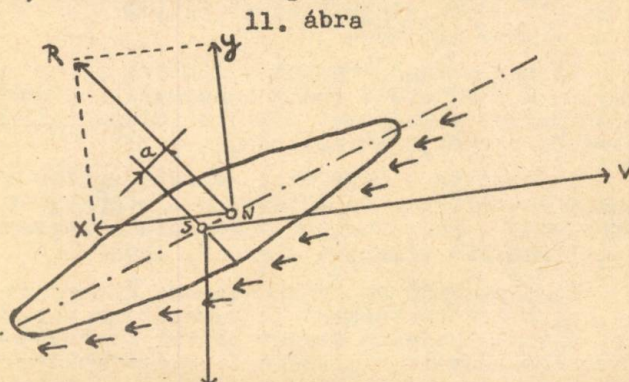
A gravitáció hatására a diszkosz súlypontja eltér a kezdeti kidobási irány meghosszabbításától, ezért elnyújtott röppályát fut be. A diszkosz forgástengelye, forgása miatt igyekszik tartani a kidobás pillanatában elfoglalt helyzetét /lásd 11. ábra/

A pályaszög eme változása miatt a diszkosz állásszöge α a röppálya későbbi szakaszán pozitívvá válik.

Ha ehhez meg hozzávesszük, hogy a légellenállási erő a diszkosz röppályájának szakaszain pillanatonként változtatja irányát és nagyságát, valamint a támadáspontját, - ezért ennek hatására az állásszög is változik, természetesen a pozitív érték felé.

Ez érthető is, ha a pályamenti sebesség csökkenését és a szer pillanatnyi állásszögekből adódó frontális felület változásait figyelembe vesszük, hiszen a légellenállási erő támadáspontja N/ a súlypont S/ elé esik /lásd 12. ábra/.

Nagy állásszögeknél nagyok a légerők és növekvő az "a" kar is, tehát a nyomatékok megnövekednek, ezért nemcsak az állásszög nagyobbodik, hanem a precesszió folytán oldalra borul a diszkosz. Jobbkezes dobónál hátnézetben nézve balra borul le /erről bővebben a következő cikk-folytatásban lesz szó/.



A 3. táblázat szélcsendes körülmények között $v = 22$ m/sec-os kidobási sebességgel és $\beta = 35^\circ$ -os kidobásszögben útjára bocsátott diszkosz távolságértékeit érzékelteti különböző kidobási állásszögeknek.

3. táblázat

Állásszög	+ 10°	+ 5°	0°	- 5°	- 10°	- 15°	- 20°
Dobástávolság	51.0	52.5	53.8	54.3	53.6	52.4	49.0

A dobás eredményességét nagymértékben rontja, ha a kidobás pillanatában pozitív az indulási szög - ez a táblázatból is kitűnik. Ilyenkor a szer megnövekedett állásszöge következtében szinte tölja a levegőt, a fékező-erők megsokszorozódnak, a diszkosz sebességéből sokat veszít. A felhajtóerő magassági irányba alakítja át a v -t és egészen meredek röppályájú dobások jöhetnek létre. Ilyen esetekben a szer nem futja ki magát és néha szinte függőlegesen esik le /különösen ellenszélnél/.

Kézenfekvő tehát, hogy kis negatív állásszöggel indítva a diszkoszt, többet nyerünk a leszálló ágon kialakuló kedvezőbb viszonyok folytán, mint amit veszünk a dobás első méterein előálló kis negatív felhajtóerő miatt, hiszen az állásszög a pályaszög változása miatt hamarosan úgys pozitívvá válik.

A 3. táblázatból láthatjuk, hogy legkedvezőbb $\alpha = - 5^\circ$ -os érték. Az ettől való $+ - 5^\circ$ -os eltérésnél a dobás csak 50-70 cm-rel rövidül meg, de ez $+ - 10^\circ$ -os hibánál már 1.8-tól 2.1 m-rel növekszik.

A diszkoszt tehát valamivel laposabban tartva kell kidobni, mint a kidobás iránya. Az ideálistól való kis szögeltérés még az eredményt alig rontja. 5° -os eltérést a gyakorlott dobónak már jól kell tudni érzékelni.

Érdekes a 4. számú táblázat, ahol szélcsendnél különböző kidobási állásszögben és kidobásszögben 22 m/sec-os kidobási sebességgel kidobott diszkosz távolság-értékeit mutatja:

4. táblázat

Kidobásszög:	Állásszög:							
	+ 10°	+ 5°	0°	- 5°	- 10°	- 14°	- 15°	- 20°
50°				49.1	50.3	50.7	50.8	50.2
45°		48.5	50.5	51.8	52.3	53.6	53.5	53.2
40°	49.5	51.1	52.6	53.9	54.6	55.8	55.5	53.4
36°			53.9					
35°	51.0	52.5	53.8	54.3	53.6	53.0	52.4	49.0
30°	50.0	51.3	52.1	52.9	51.1	50.0	49.2	45.3
25°		49.8	50.8	50.9	49.2	47.2	45.4	

A táblázat szerint a legnagyobb dobás $\beta = 40^\circ$ -os kidobásszögben és $\alpha = - 14^\circ$ -os állásszögben van. Ez a fejtegetés csak elméletileg állja meg helyét, mert mint az a./ pontnál említettem, a nagyobb szögben történő erőközlés nem lesz olyan hatásos.

A filmfelvételek szerint a világ legjobb dobói szélcsendben $35-37^\circ$ -os kidobási szögben dobják ki a diszkoszt, 0° -os kidobási állásszög körül. A kisebb kidobásszög azva magyarázható, hogy a világ legjobb dobói nem 22 m/sec-os kidobási sebességgel dobják ki, mint a szélcsatornás vizsgálatoknál, hanem 25-től 26 m/sec-os sebességgel, mely sebesség nagyobb felhajtóerőt eredményez és ennek arányában kell kisebbre venni a kidobásszöget, hogy a szer a legnagyobb távolságot tegye meg. A 0-körüli állásszög pedig egyrészt a kidobási szög kisebbedésével, másrészt a jelenlegi diszkoszok belső kiképzésének /súlyelosztás/ változásaival magyarázható.

Ugyanis a peremhez diszkoszoknál felesleges negatív állásszöggel indulni, mert a nagyobb forgási tehetetlenség miatt az állásszög kevésbé növekszik és a leborulás is csak később következik be.

Szécsényi József

A MARATONI FUTÓ

/Folytatás/

Estére hazaért. Figyelemre sem méltatta feleségét és Pirit. Miska elé állt, bárátságosan kezettfogott vele és mondta:

- Ma legyalogoltam a maratoni távot. Miska, ezentúl bármikor szívesen látlak. A jövő vasárnapi versenyen pedig kerékpáron kísérlek.

Repültek a hétköznapiak.

Várszegi Sándor egyik este Pirit egyedül találta szobájában. Csak annyit kérdezett tőle, igen nyomatékosan:

- Piri, igen fontos mindannyiunk számára ez a mostani feleleted. Teljesen rendben vagy Miskával? Tudnád őt férjednek tekinteni?

Piri az édesapja szemébe nézett és határozottan felelt:

- Igen!

- Jó, Pirikém. Én is rendben vagyok Miskával.

Miska terepen edzett. Dombra fel, dombról le. Futott és sétált. Órákon át mozgásban volt. Naponta húsz, harminc kilométert is futott részletekben. Ugy érezte, hogy testét oda tudja tenni és vinni, ahová akarja. Pompásan érezte magát.

Sokszor jutott eszébe Piri. Ugyanakkor az ő édesapja is.

Bármelyikre gondolt, mosolygott, de - kétféleképpen.

Elérkezett a verseny napja és órája is.

Az edzők már megadták az utolsó utasításokat. Miska azt az utasítást kapta, hogy a fordulóig kétperces előnyt kell szereznie versenytársa előtt, mert az jobban hajrázik.

Piri a lelátón helyezkedett el.

Ki tudná megmondani, hogy ennek a lánynak az aggodása, bizalma, reménye és lelkesedése mennyi erőt sugárzott Miska felé a rajt előtt, a rajt után, a hosszú táv alatt és a hajrában? Van-e olyan műszer már, amellyel ezt le lehet mérni?

Várszegi Sándor még a bemelegítés előtt akart beszélni Miskával. Megkérdezte:

- Fiam, rendben vagy Pirivel? Akarod feleségül?

- Igen, Sanyi bácsi!

Ez a rövid, de férfias felelet egy esküvel is felért.

- Akkor - folytatta Sanyi bácsi - én is mondok neked valamit. Olyant, amit az edzők sohasem mondhatnak a tanítványuknak biztatásként közvetlenül a verseny előtt: két hét múlva megtartjuk az eljegyzést.

Mindenki normálisan melegített be, csak Miska nem. Mert szokatlanul és feleslegesen szökkelt, ugrándozott. Senki sem tudta, miért. Csak Piri sejtette ott fenn. Mert figyelte őket: apját és Miskát, Miskát és apját.

Miska edzője megrémült. Hozzárohant és máris fujta:

- Kérlek, kerüld az erőpazarlást és a felesleges mozgást. Majd úgy fuss, mint a régi konflis, amely alig emelte lábát. Ösztönösen tudta, mi a felesleges mozgás, milyen módszerrel lehet egész nap futni, hogy maradjon másnapra is ereje.

Gurulj, mint a golyó. Folyjál, mint a folyó: simán, könnyedén!

A rajthoz harmincan sorakoztak. Dörrenés. Rajt!

A pályán két kört tettek meg, azután elhagyták. Több autó, motorkerékpár és kerékpárosok raja kísérte őket. Az autóban versenybírók, edzők és egyesületi szakemberek ültek. A versenyzőket egy autóbusz kísérte azért, hogy ha valamelyik versenyző útközben feladná a versenyt, felvegye. Ebben volt az orvos is.

A versenyzők öt kilométerenként frissítőt kaptak az útmentén felállított frissítőállomásokon. Ugyanitt részidőket is mértek és azokat kiabálva közölték a versenyzőkkel.

Miska kilométerről-kilométerre növelte előnyét. Nyolcszáz méterrel elsőnek fordult. Már négyszáz méterre futott visszafelé, amikor riválisával találkozott. Jó érzés volt számára, hogy ő már négyszáz méterrel túl van azon, aminek a vetélytársa előtte van.

Biztos volt abban, hogy Piri gondolatban vele van és ő, a gyenge nő, csodálatosan erősíti.

Harminc kilométernél szűrást kapott. Ismerte ezt a testileg, lelkileg kellemetlen jelenséget. Kizökkent a ritmusából és lassított. Várt. Tudta, hogy a szűrás holtpontra, de ahogyan a leállni akaró gépet a lendkereke nagy súlyú tehetetlenségével továbbviszi, úgy hajtotta tovább Miskát a kíméletlen edzéseken megedzett erős akarata.

Ezalatt a riválisnak edzője leadta a drótot:

- Miska szűrást kapott és lelassított. Most menj rá! Csak négyszáz méter köztetek a különbség!

Miska nemhiába bizott magában. Valóban elmúlt a szűrés. Ismét frissnek érezte magát. Még jobb iramban rőtta a kilométereket, mint a szűrés előtt. Ismét nyolcszáz méterre növelte előnyét.

Várszegi Sándor valósággal csüggött Miskán. Mindenütt nyomába szegődött. Megállapította, hogy kerékpárral sem könnyű követni őt. Nézte, nézte egyre Miska arcát. Valósággal megnyúlt az és a só ebben a hűvös időben kicsapódott rajta. Most tudta meg valószínűleg, hogy Miska férfi a javából.

Hallotta, amint Miska edzője kísérő barátainak mondta:

- Miska most önkivületben fut, de amott, az erdőnél, annak hatására és abban a felülkerekedő tudatban, hogy közel van már a cél, ismét magához tér.

Ugy is lett !

Még két kilométer. Már a pályára érkezett és dübörgő taps közepette szakította el a célszalagot.

A vetélytárs hozott rajta vagy kétszáz métert, de ez Miska erős iramával távközből szerzett előnyével szemben jelentéktelennek bizonyult.

Miska egyéni csúcsot futott és magát a csúcsot is fél percre megközelítette.

Pirinek hosszan integetett, miközben egy kört lassan gyalogolt. Azután az öltözőbe sietett.

Várszegi Sándor hallotta, amikor az edzők a körük csoportosult laikusoknak fellegtek:

- Igen, ilyenkor verseny alatt, természetesen lefognak a versenyzők, ki két, két és fél, ki három kilót is lead. Ez, persze, főleg nedvesség, amit a szervezet néhány napon belül pótol.

Hogy hogyan bírja a szív ? Árt-e neki ? Rendszeres edzés mellett a szívnek semmi baja nem lehet.

Sportszív ?

Régen nevezték így. Ma edzett szívnek nevezzük. Olyan a hosszútávfutók szíve, mint azoknak a karja, akik azt munka közben erősen használják: erős, edzett.

Hogy ? Betegesen keveset ver ? Negyvenöt-ötvenötöt ? Persze ! Az edzett szív nyugalmi helyzetben keveset ver, mert ezzel a kevés ritmussal is jól végez el minden munkát, amire a szervezetnek csak szüksége van.

Azt is kérdezték a laikusok, hogy hamarabb halnak-e meg a híres hosszútávfutók ?

Az edzők többek között Lovas Antal nevét említették, aki egy-két éve hazalátogatott Amerikából - nyolcvanéves korában. Az MTI képet is készített róla. Azon az látható, amikor éppen egy jó nehéz fatörzset nyom ki magasba.

Ő volt az, akinek már nem engedélyezték hivatalosan a maratoni versenyzést, tekintettel öreg korára. És mit tett ? Akkor, az Előre pályáról induló maratoni mezőny rajtja előtt egy órával - saját felelősségére - elindult. Annak idején Gödöllőn volt a forduló. Ott még ő volt elől. De azután beérték, megelőzték, elhagyták és utolsónak futott be a célba.

Erkölosileg kielégült, mert önmaga előtt igazolta önmagát: ha már meg is öregedtem, de azért a maratoni távot még le tudom futni.

- Igaz, hogy mezítláb is lefutották ezt a távot ?

- Igen - felelte egyik edző. Godánynak hívták a versenyzőt, aki ezt a távot végig mezítláb futotta le.

Amikor megkérdezték őt, hogy miért teszi, azt felelte: igen hosszú, unalmas a táv, szinte elalszik az ember. De ha mezítláb éles kövekre lépek, ébren maradok.

Ugyanő azt is mesélte nekünk, edzőknek, hogy egy alkalommal fogadtak vele: nem képes vasúti sínek között, az éles köveken kétszáz métert futni. És - megnyerte a fogadást.

Várszegi Sándor leánya és Miska társaságában boldogan lépkedett. Igyekeztek haza.

Az úton gartulált Miskának és megköszönte, hogy általa mindabban részesült, amiről eddig fogalma sem volt.

Piri és Miska számára boldog napok következtek. Sokat és zavartalanul lehettek együtt.

Tervezgettek. Jövőre minden meglesz és egybekelnek.

Eljött a tavasz. Semmi baj nem lett volna, ha Piri édesanyja vakbele idővel nem rakoncátlanodik. Nem hallgatott az orvosra.

- Hogyne, éppen most ! Most hagyjalak itt benneteket, amikor esküdni akartok ? Nem megyek kórházba ! Jó lesz arra hideg borogatás is. Az már sokszor rendbehozott.

És elmentek egy jó távollévő kis magányos nyaralóhelyre pihenni. Várszegi Sándor barátja autóval vitte ki őket, Miskát is. Az autós barát azonnal búcsuzott, hogy egy hét múlva értük jön. Ettől kezdve magukra maradtak.

Miska téli alapozó edzése után most is edzett. Az volt a célja, hogy gyorsaságát növelje.

Közeledett a távoli, újabb maratoni verseny előtt a kötelező harminc kilométeres verseny. Erre készült. Esténként hallgatták a tücsök ciripelését, gyönyörködtek a pormentes levegőn át tisztán tündöklő csillagok ragyogásában. Elveztek a csendet.

Már három napja üdültek, amikor Piri édesanyja nagyon rosszul lett. Igen magas láz gyötörte. Vakbelét fájlalta. A homloka gyöngyözött a fájdalomtól.

Rögtön a szokásos hidegvizes borogatást alkalmazták. De úgy látszott, most az egyszer hiába.

Orvos sehol. Azaz igen messze, vagy húsz kilométerre. Telefonálni, táviratozni innen nem lehetett. Semmiféle járműt sem vehettek igénybe.

Várszegi Sándort bántotta lelkiismerete, mert nem hozta el kerékpárját. Szegény, nem is hozhatta, mert arra az autóra már semmi sem fért.

Miska lassan vetkőzött. Közben kérdezte, hogy hol lehet megtalálni az orvost. Megtudta, hogy Somtetőn. Ha éppen otthon van. De ha úton van, akkor csak ott tudják megmondani, hogy merre lehet őt keresni.

Miska lassan nekivágott. Lassan. Ezt a lassúságot bemelegítésnek szánta. Tíz perc múlva már úgy futott, mintha csak húsz kilométert kellene futnia. Magában egyre hajtogatja: orvos és mentők, orvos és mentők, hamar kórházba, mert perforáció lehetséges.

Somtetőn nem találta az orvost. De itt volt a telefon. Arra kérte az orvos családját, hogy nagyon gyorsan értesítsék a mentőket. Az adatokat bemondta és jelezte az életveszélyt. Azután elindult az orvos után a jelzett irányba.

Egy félóra múlva utolért egy homokfutót. Habzott már a ló szája, mert előzőleg alaposan megfuttatták. Rajta volt az orvos. Ő is, meg a fogatos is meghökkentek a futó ember láttán. A fogatos kacsintott az orvos felé és olyan nemzetközi némajelet adott le, amely bolondot jelentett.

Csakhamar kiderült minden. Az orvos hazahajtatott, hogy maga is nyomatékosan hívja a mentőket. Amikor ezt elintézte, Várszegi Sándorékhöz hajtatott.

Miska nem várta meg az orvost, hiába invitálta őt a kocsiba. Miska azzal érvelt, hogy egy futó nem állhat le azonnal. Hazafelé majd lassabban fog futni. Az lesz a levezetése.

Miska toronyirányt futva előbb ért haza.

Diadallal fogadták, még a vergődő Várszeginé is rámosolygott és gyengéden rázogatta kezét.

Megjött az orvos, Várszeginé állapotát súlyosnak találta, hogy csak a leggyorsabb műtéti beavatkozás segíthet rajta. Most már a mentőkön a sor.

Azok is megjöttek és gyorsan jártak el. Várszeginé egy óra múlva már kórházban volt, ahol már felkészülve várták. A műtőorvos műtét közben csak annyit mondott:

- Az utolsó órában érkezett.

Miska nem kapott érmet, sem tisztelediját ezért. De befogadta és megbecsülte a családot.

Miska esküvője után magára maradt Várszegi Sándor és felesége. Egy kicsit megilletődtek akkor, amikor a rádió Schubert Három a kislány-át adták. Mäskor meg évődtek:

- Na - kezdte Várszeginé - nem megérezttem, hogy milyen ember ez a Miska? Én előre tudtam. De több ő, mint ahogyan megérezttem, mert azt nem is sejtettem, hogy az életemet is neki fogom köszönni.

Várszegi Sándor hallgatott egy darabig és mentegetőzött:

- Hát hiába, meg kellett tennem. Én, mint férfi, nem hittem el csak úgy, mint te asszony, hogy Miska derék ember. De amikor erről már meggyőződtem, megszerettem ezt a fenegyereket. Boldogok lesznek, mert Piri rád hasonlít jellemben,

- Sándor! Miska meg rád ...

- Asszony, már megint tied az utolsó szó!?

Szabadits Béla

Az augusztusi szám tartalmából:

Agócs Jenő és Jeszenszky László nyilatkozata utánpótlásunk helyzetéről,

László István cikke: "Az országos atlétikai bajnokságok előtt" /ki hányszor nyert magyar bajnokságot/,

Kulcsár Gergely nyilatkozata a magyar gerelyhajítás helyzetéről,

Szécsényi József cikkének folytatása,

Az idei legjobb 10 eredmények augusztus 1-én,

Versenyeredmények

50 ÉVVEL EZELŐTT...

Féllábú atléta versenydublóban

A testi erő ápolására és fejlesztésére szükségük van nemcsak az egészséges embereknek, hanem talán még fokozottabb mértékben a rokkantaknak is...

Nálunk első lépésnek lehet venni Sándor Gézának, a kiváló atlétának szerepeltesét evezésben.

Sándor Géza ugyanis az MTK tagjaként egy futballmérkőzésen lábát törte. Jobb lábát bokán felül amputálni kellett.

Azonban a végzetes csapás után is hű maradt a sporthoz és nem tudott belenyugodni abba, hogy búcsút vegyen tőle. Brüll Alfréd, az elnöke evezős tréningre fogta, annak ellenére, hogy az evezés igen erős lábmunkát kíván. Sándor Géza azonban rövid idő alatt kiváló rátermettséget, nagy akaratereőt és óriási haladást mutatott az evezésben. Már nemcsak dublóban evezett, hanem szkiifbe is beszáll - bámulatos tehetséget és biztosságot árul el ebben is... Mesterét annyira kielégíti ez a siker, hogy hasonló tréningre fogja Unterreicher Viktort is, a III.ker. TVSE-nek közismert kitűnő centerhalf-ját, aki tudvalevőleg röviddel ezelőtt veszítette el a jobb lábát. /Megjelent: Sportképek 1919. július 9. számában/

Megjelent a 100 m női gátfutás pontértéktáblázata

A Nemzetközi Atlétikai Szövetség által jóváhagyott női 100 méteres gátfutás pontértéktáblázatát a Magyar Atlétikai Szövetség kinyomattatta.

Akik csak most vásárolják meg a tavaly megjelent kis kézikönyvet, a Pontértéktáblázatot a Sportpropaganda /Bp.VIII.Rákóczi út 57/a. szám alatti/ boltjában, a könyvbe beragasztható táblázatot is megkapják.

A régi vásárlók pedig a Magyar Atlétikai Szövetségben szerezhetik be.

VERSENYEREDMÉNYEK

Az I.osztályú CSB első fordulójának eredményei

1969. május 17-18.

Férfiak:

Bp.Honvéd - Bp.Spartacus - Borsod. Ózd.

<u>100 m síkfutás:</u>	1.Farkas Bp.Honvéd 10.8, 2.dr.Rozsnyai Bp.Spartac.11.0, 2.Závócsky Bp.Honvéd 11.0, 4.Kövesdi Borsod 11.1, 5.Laurencsik Borsod 11.2, 6.Rádi Bp.Spartac. 11.4
<u>200 m síkfutás:</u>	1.Farkas Bp.Honvéd 22.2, 2.Kalocsai Bp.Honvéd 22.7, 3.dr.Rozsnyai Bp.Spartac. 22.8, 4.Rádi Bp.Spartac. 23.1, 5.Laurencsik Borsod 23.9, 6.Kemény Borsod 24.0
<u>400 m síkfutás:</u>	1.Papp Bp.Honvéd 49.8, 2.Farkas Bp.Honvéd 50.2, 3.Vincze Borsod 50.4, 4.Déry Bp.Spartac.51.9, 5.Balaton Bp.Spartac 53.7, 6.Kozma Borsod 54.6
<u>800 m síkfutás:</u>	1.Suba Bp.Honvéd 1:53.3, 2.Vincze Borsod 1:54.5, 3.Kovács Bp.Honvéd 1:55.2, 4.Jüllich Bp.Spartac.1:55.6, 5.Fábián Borsod 1:59.4,
<u>1500 m síkfutás:</u>	1. Suba Bp.Honvéd 3:53.0, 2.Magyar Bp.Honvéd 3:53.9, 3.Rábold Bp.Spart 3:54.4, 4.Jüllich Bp.Spartac. 3:54.7, 5.Fábián Borsod 4:04.9, 6.Puskás Borsod 4:21.8
<u>5000 m síkfutás:</u>	1.Simon Bp.Spartac.14:16.4, 2.Magyar Bp.Honvéd 14:22.6, 3.Pintér Bp.Spartac.14:37.6, 4.Tóth Borsod 14:45.6, 5.Varga Bp.Honvéd 14:52.4, 6.Fazekas Borsod 15:29.4
<u>110 m gátfutás:</u>	1.Mélykúti Bp.Spartac.14.7, 2.Milasin Bp.Honvéd 15.2, 3.Deák Bp.Honvéd 15.7, 4.Balaton Bp.Spartac. 16.2, 5.Kozma Borsod 16.5, 6.Schweickhardt Borsod 26.5
<u>400 m gátfutás:</u>	1.Várhelyi Bp.Honvéd 54.8, 2.Milasin Bp.Honvéd 55.3, 3.Balaton Bp.Spartac.55.8, 4.Déri Bp.Spartac.56.2, 5.Kozma Borsod 58.5, 6.Juhász Borsod 65.4
<u>3000 m akadály:</u>	1.Szabó Bp.Honvéd 8:56.4, 2.Jóni Bp.Honvéd 9:19.6, 3.Fazekas Borsod 9:25.4, 4.Varga Bp.Spartac. 9:41.2, 5.Juhász Borsod 9:56.7, 6.Tobajdi Bp.Spartac.10:28.4
<u>4 x 100 váltó:</u>	1. Bp.Honvéd /Farkas, Kalocsai, Závorszky,Papp/ 42.9 2. Borsod /Körösi, Kövesdi, Laurencsik, Raáb/ 43.9 3. Bp.Spartac./Balaton, Mélykúti, Rádi, Steinbacher/ 43.9
<u>4 x 400 váltó:</u>	1. Bp.Honvéd /Kovács, Regös, Suba, Várhelyi/ 3:26.7 2. Bp.Spart.A./Mélykúti, Balaton, Déri, Rábold/ 3:26.8 3. Borsod /Kemény, Vincze, Fábán, Kozma/ 3:36.6
<u>Magasugrás:</u>	1.Noszály Bp.Honvéd 208, 2.Major Bp.Honvéd 205, 3.Sára Bp.Spart.191, 4.Tatai Borsod 188, 5.Komlósi Borsod 182, 6.Kalmár Bp.Spartac.174.
<u>Távolugrás:</u>	1.Kalocsai Bp.Honvéd 713, 2.Hámori Bp.Honvéd 700, 3.Rádi Bp.Spartac. 677, 4.Raáb Borsod 664, 5.Székely Bp.Spartac.648, 6.Körösi Borsod 611
<u>Hármasugrás:</u>	1.Kalocsai Bp.Honvéd 14.24, 2.Pethő Bp.Honvéd 14.23, 3.Sára Bp.Spartac. 14.06, 4.Laurencsik Borsod 13.89, 5.Székely Bp.Spartac.13.36, 6.Csorba Borsod 13.24

Rúdugrás: 1.Steinhacker Bp.Spartac. 464, országos utánpótlás csúcs 1, 2.Kalmár Bp.Spartac.420, 3.Ruján Bp.Honvéd 400, 4.Szmodics Bp.Honvéd 380, 5. Balázs Borsod 360, 6.Prókai Borsod 280

Súlylökés: 1.Holub Bp.Honvéd 18.45, 2.Raab Borsod 13.94, 3.Murányi Bp.Spartac. 13.52, 4.Petővári Bp.Spartac.13.21, 5.Brukner Borsod 13.14, 6.Jovanovics Bp.Honvéd 12.23.

Diszkoszvetés: 1.Fejér Bp.Honvéd 57.64, 2.Murányi Bp.Spartac.56.46, 3.Holub Bp.Honvéd 54.42, 4.Jakab Bp.Spart.44.82, 5.Raab Borsod 42.92, 6.Schweickhardt Borsod 41.30

Gerelyhajítás: 1.Petővári Bp.Spartac.70.04, 2.Jovanovics Bp.Honvéd 60.00, 3.S.Nagy Borsod 58.00, 4.Szabó Bp.Spartac.56.30, 5.Szabó Bp.Honvéd 56.06, 6. Farkas Borsod 55.00

Kalapácsvetés: 1.Schweickhardt Borsod 56.68, 2.Bozóki Bp.Honvéd 55.60, 3.Lédl Bp.Spartac.55.26, 4.Borsos Bp.Honvéd 55.00, 5.Kapusi Borsod 49.14, 6.Gazdik Bp.Spartac. 43.80

A pontverseny végeredménye: Bp.Honvéd : Bp.Spartac. = 125 : 75
Bp.Honvéd : Borsod = 133 : 68
Bp.Spartac.: Borsod = 117 : 83

U.Dózsa - BEAC - TFSE, Bp.IX.Kőrösi u.

100 m síkfutás: 1.Mihályfi BEAC 10.5, 2.Gyulai BEAC 10.6, 3.Sebestyén TFSE 10.6, 4. Rábai U.Dózsa 10.7, 5.Fügedi U.Dózsa 10.8, 6.Kőrös TFSE 10.9

200 m síkfutás: 1.Gyulai BEAC 21.8, 2.Mihályfi BEAC 21.9, 3.Fügedi U.Dózsa 22.0, 4. Rábai U.Dózsa 22.0, 5.Sebestyén TFSE 22.4, 6.Héda TFSE 23.2

400 m síkfutás: 1.Fekete U.Dózsa 49.6, 2.Zsinka U.Dózsa 49.8, 3.Hammami TFSE 51.2, 4. Spánik BEAC 51.4, 5.Császár BEAC 51.7, 6.Móra TFSE 53.2,

800 m síkfutás: 1.Zsinka U.Dózsa 1:57.0, 2.Fekete U.Dózsa 1:57.6, 3.Rimely BEAC 1:58.6 4.Woldmeskel TFSE 1:58.8, 5.Saáry BEAC 2:01.8, 6.Vereczkei TFSE 2:13.8

1500 m síkfutás: 1.Nagy U.Dózsa 3:55.4, 2.Rimely BEAC 3:55.8, 3.Pokorny U.Dózsa 3:56.3, 4.Woldmeskel TFSE 4:04.6, 5.Saáry BEAC 4:07.8,

5000 m síkfutás: 1.Máthé U.Dózsa 14:36.6, 2.Mácsár BEAC 14:45.6, 3.Stephán U.Dózsa 15:11.4, 4.Chikán BEAC 15:35.2, 5.Karath TFSE 19:04.8

110 m gátfutás: 1.Ringhoffer U.Dózsa 15.3, 2.Benkő U.Dózsa 15.6, 3.Héda TFSE 15.9, 4. Demeter BEAC 16.5, 5.Szepesi BEAC 16.5, 6.Móra TFSE 20.0

400 m gátfutás: 1.Ringhoffer U.Dózsa 52.8, 2.Benkő U.Dózsa 53.3, 3.Hammami TFSE 55.9, 4. Móra TFSE 56.4, 5.Császár BEAC 64.0, 6.Horváth BEAC 65.2.

3000 m akadály: 1.Máthé U.Dózsa 9:08.6, 2.Mácsár BEAC 9:20.2, 3.Chikán BEAC 9:39.8, 4. Vasas U.Dózsa 9:59.0, 5.Karath TFSE 10:58.0, 6.Jene TFSE 11:44.0

4 x 100 váltó: 1. U.Dózsa /Pajor, Fügedi, Rábai, Zászló/ 42.3
2. BEAC /Spánik, Császár, Gyulai, Mihályfi/ 42.5
3. TFSE /Sebestyén, Hammami, Wildemeskel, Móra/ 43.2

4 x 400 váltó: 1. U.Dózsa /Horváth, Ringhoffer, Fügedi, Fekete/ 3:18.6
2. BEAC /Spánik, Császár, Gyulai, Mihályfi/ 3:27.7
3. TFSE /Sebestyén, Hammami, Wildemeskel, Móra/ 3:35.0

Magasugrás: 1.Tihanyi TFSE 202, 2.Pataki U.Dózsa 196, 3.Erki BEAC 194, 4.Krasovecz BEAC 191, 5.Füzessy U.Dózsa 174, 6.Noszály TFSE 170

Távolugrás: 1.Margitics U.Dózsa 718, 2.Pajor U.Dózsa 716, 3.Láng TFSE 691, 4.Kőrös TFSE 653, 5.Szepesi BEAC 610, 6.Kátai BEAC 608

Hármasugrás: 1.Füzessy U.Dózsa 14.06, 2.Bukovecz U.Dózsa 13.48, 3.Walter TFSE 13.46 4.Szepesi BEAC 13.20, 5.Orbán BEAC 13.03, 6.Vecsei TFSE 12.47

Rúdugrás: 1.Kalló BEAC 430, 2.Anderle U.Dózsa 420, 3.Skoumal BEAC 410, 4.Weiss TFSE 400, 5.Viskovics U.Dózsa 390, 6.Klenk TFSE 380

Súlylökés: 1.Varju U.Dózsa 18.52, 2.dr.Nagy BEAC 17.64, 3.Vecsei TFSE 15.14, 4. Sárkány BEAC 14.40, 5.Biró U.Dózsa 14.26, 6.Márkus TFSE 11.74

Diszkoszvetés: 1.Szécsényi TFSE 53.16, 2.dr.Nagy BEAC 49.60, 3.Erki BEAC 45.00, 4.Takács U.Dózsa 44.64, 5.Varju U.Dózsa 43.98, 6.Vecsei TFSE 37.08

Gerelyhajítás: 1.Krasznai U.Dózsa 71.94, 2.Zarubai U.Dózsa 69.80, 3.Erdélyi TFSE 68.20 4.dr.Pataki BEAC 59.34, 5.Merán BEAC 58.54, 6.Hegedüs TFSE 58.16

Kalapácsvetés: 1.Eckschmidt U.Dózsa 66.90, 2.Tubákos TFSE 53.56, 3.Walter BEAC 51.52, 4.dr.Nagy BEAC 49.50, 5.Pirisi U.Dózsa 46.84

10.km. gyaloglás: 1.Dalmati Bp.Honvéd 45:30.6, 2.dr.Merényi Vasas 48:18.6, 3.Kovács Csepel 46:32.0, 4.Tábori Bp.Honvéd 47:33.4, 5.Kiss Csepel 48:28.0, 6.Szakály BEAC 50:33.6, 7.Bejik Borsod 50:51.8, 8.Dalos U.Dózsa 51:13.0, 9. Kun Bp.Spartac. 53:22.4, 10.Borsos BEAC 54:08.8, 11.Koczanda U.Dózsa 54:33.8, 12.Schneider Bp.Spartac. 55:55.8.

A pontverseny végeredménye: U.Dózsa : BEAC = 121 : 91
U.Dózsa : TFSE = 142 : 64
BEAC : TFSE = 120 : 86

MAFC - Vasas - Csepel, Budafoki út, MAFc sporttelep.

100 m síkfutás: 1.Bodor Vasas 10.9, 2.Németh Csepel 11.1, 3.Gál Csepel 11.2, 4.Varga Vasas 11.2, 5.Farkas MAFc 11.3, 6.Lugossi MAFc 11.4

200 m síkfutás: 1.Bodor Vasas 23.0, 2.Németh Csepel 23.1, 3.Gál Csepel 23.1, 4.Mádai MAFc 23.3, 5.Farkas MAFc 23.7, 6.Csabai Vasas 23.8

400 m síkfutás: 1.Gál Csepel 50.5, 2.Farkas MAFc 51.2, 3.Mádai MAFc 51.5, 4.Küsmödi Vasas 51.6, 5.Csabai Vasas 52.4, 6.Ortutai Csepel 52.7

800 m síkfutás: 1.Molnár Vasas 1:53.4, 2.Nagy Csepel 1:56.6, 3.Regényi Csepel 1:57.6, 4.Stoll Vasas 1:59.9, 5.Farkas MAFc 2:01.4, 6.Vas MAFc 2:21.6

1500 m síkfutás:	1.Szerényi Vasas 3:54.6, 2.Tóth MAFC 3:55.4, 3.Rózsa Vasas 3:56.0, 4. Szekeres Csepel 4:00.0, 5.Janek Csepel 4:13.0, 6.Bankós MAFC 4:40.0
5000 m síkfutás:	1.Szerényi Vasas 14:22.8, 2.Tóth MAFC 14:31.8, 3.Szekeres Csepel 14:34.8, 4.Rózsa Vasas 14:44.4, 5.Bajzáth Csepel 15:43.4, 6.Pajor MAFC 17:13.4
110 m gátfutás:	1.Topor Csepel 15.3, 2.Pánczél MAFC 15.4, 3.Vértesszi Vasas 15.6, 4.Lénárd Vasas 16.0, 5.Batizi Csepel 16.4, 6.Vas MAFC 16.8
400 m gátfutás:	1.Farkas MAFC 56.6, 2.Batizi Csepel 57.6, 3.Lénárd Vasas 58.6, 4.Bal-pataki Vasas 59.3, 5.Pánczél MAFC 60.3, 6.Mester Csepel 62.8
3000 m akadály:	1.Nagy Csepel 9:31.2, 2.Bajzáth Csepel 9:37.4, 3.Szabó MAFC 10:02.6, 4.Kárász Vasas 10:05.4, 5.Pajor MAFC 10:38.6, 6.Schirilla Vasas 11:07.0
10 km gyaloglás:	1.Merényi dr.Vasas 46:18.6, 2.Kovács Csepel 46:32.0, 3.Kiss Csepel 48:28.0
4 x 100 m váltó:	1. Vasas /Bodor, Varga, Vértesszi, Nádal/ 43.8 2. Csepel /Topor, Németh, Bakai, Gaál/ 44.0 3. MAFC /Pánczél, Farkas, Vass, Lugossi/ 45.2
4 x 400 m váltó:	1. Vasas /Püsmögi, Balpataki, Csabai, Balczó/ 3:29.6 2. MAFC /Maróti, Mádal, Farkas, I., Farkas II./ 3:31.4 3. Csepel /Gál, Ortutai, Regényi, Németh/ 3:46.2
Magasugrás:	1.Szórád Csepel 194, 2.Kerényi MAFC 185, 3.Sidó Vasas 185, 4.Erős Vasas 185, 5.Somogyi Csepel 174, 6.Szeder MAFC 174
Távolugrás:	1.Ivanov Vasas 685, 2.Lugossi MAFC 685, 3.Nádal Vasas 676, 4.Levelesi Csepel 660, 5.Mester Csepel 656, 6.Pálfi MAFC 655
Hármasugrás:	1.Lugossi MAFC 14.90, 2.Levelesi Csepel 14.60, 3.Andor Vasas 13.68, 4.Molnár Vasas 13.67, 5.Alsóvölgyi MAFC 13.63, 6.Nagy Csepel 12.51
Rúdugrás:	1.Gagyi Vasas 465, 2.Schulek Vasas 460, 3.Bakai Csepel 430, 4.Somogyi Csepel 380, 5.Csaba MAFC 370, 6.Csizmadia MAFC 320
Súlylökés:	1.Teveli Vasas 17.23, 2.Nagy Vasas 15.94, 3.Bede Cs Csepel 14.76, 4.Lengyel MAFC 14.65, 5.Bakai Csepel 14.31, 6.Kocsis MAFC 14.12
Diszkoszvetés:	1.Szegletes Vasas 58.24, 2.Bakai Csepel 51.36, 3.Sárközi Csepel 48.88, 4.Teveli Vasas 48.38, 5.Steiner MAFC 45.74, 6.Kovács MAFC 45.40
Gerelyhajítás:	1.Vizványi MAFC 61.28, 2.Kovács MAFC 60.30, 3.Mátraházy Vasas 59.78, 4.Bakai Csepel 57.72, 5.Parragi Csepel 57.14, 6.Vajna Vasas 55.74
Kalapácsvetés:	1.Némédi Csepel 58.68, 2.Regős Vasas 55.84, 3.Mecseki Vasas 55.58, 4.Kapcsos MAFC 52.22, 5.Nyitrai MAFC 49.44, 6.Vakán Csepel 42.34
A pontverseny végeredménye:	

Vasas	:	MAFC	=	119	:	87
Vasas	:	Csepel	=	117	:	94
Csepel	:	MAFC	=	122	:	87

Nők:

BEAC - Vasas - Tolna, Bp.XI. Körösi u 4.

100 m síkfutás:	1. Havas BEAC 12.2, 2.Papné Vasas 12.3, 3.Pusztai Vasas 12.4, 4. Gu-lyás BEAC 12.4, 5.Deé Tolna 12.6, 6.Bérfai Tolna 12.9
200 m síkfutás:	1. Havas BEAC 24.8, 2. Papné Vasas 15.3, 3. Pusztai Vasas 25.4, 4. Deé Tolna 26.2, 5.Bárfai Tolna 26.4, 6. Nagy Mária BEAC 26.5
400 m síkfutás:	1. Papné Vasas 60.6, 2.Szuprics Tolna 61.2, 3.Nagy M.BEAC 62.1, 4. Faics Vasas 62.6, 5.Gulyás E. BEAC 63.9, 6.Balogh Tolna 67.6
800 m síkfutás:	1. Balogh Gy. Vasas 2:21.9, 2. Szuprics Tolna 2:23.7, 3.Kovács Vasas 2:24.9, 4. Kovács K.Tolna 2:25.1, 5.Pomázi BEAC 2:27.4, 6. Végh BEAC 2:29.8
100 m gátfutás:	1. Gulyás A.BEAC 15.7, 2.König Tolna 16.6, 3.Lak BEAC 16.7, 4.Horváth Vasas 18.0, 5.Perecsi Tolna 18.1, 6.Pusztai Vasas 19.8
4 x 100 váltó:	1. Vasas /Füle, Horváth, Pusztai, Papné / 49.7 2. BEAC /Nagy M., Gulyás E., Gulyás A., Havas/ 50.3 3. Tolna /Hazai, Bárfai, Deé, König/ 51.5
Magasugrás:	1. Balogh Vasas 155, 2.Kovács Tolna 155, 3.Ránkyné BEAC 152, 4. Gulyás BEAC 148, 5.Herendi Vasas 148, 6.Sebes Tolna 144
Távolugrás:	1. Gulyás A. BEAC 578, 2. Mihályfiné BEAC 550, 3.König Tolna 525, 4. Deé Tolna 525, 5.Herendi Vasas 523, 6.Szabó Vasas 492
Súlylökés:	1. Ránkyné BEAC 12.10, 2. Kétszery BEAC 12.07, 3. Rudasné Vasas 11.48, 4. Radnai Vasas 11.25, 5. Felföldi Tolna 10.10, 6.Kiss Tolna 9.28
Diszkoszvetés:	1. Szomor BEAC 40.80, 2.Mecseki Vasas 40.06, 3. Bartha Vasas 38.18, 4. Krasoveczné BEAC 37.46, 5.Kiss Tolna 35.10, 6.Felföldi Tolna 29.04
Gerelyhajítás:	1. Rudasné Vasas 52.92, 2. Ránkyné BEAC 50.44, 3.Radnai Vasas 43.36, 4. Oó BEAC 43.04, 5.Nyerges Tolna 40.66, 6.Tóth Tolna 39.34
A pontverseny végeredménye:	

BEAC	:	Vasas	=	60	:	57
BEAC	:	Tolna	=	71	:	46
Vasas	:	Tolna	=	73	:	44

Bp.Honvéd - Bp.Építők - Szh.Haladás, Szombathely, Haladás pálya

100 m síkfutás:	1.Tóthné Bp.Honvéd 12.0, 2.Lázár Bp.Honvéd 12.1, 3.Séfer SzH.Haladás 12.1, 4. Fodorné Bp.Építők 12.3, 5.Németh SzH.Haladás 12.7, 6.Molnárné Bp.Építők 12.8
200 m síkfutás:	1. Tóthné Bp.Honvéd 24.8, 2.Séfer SzH.Haladás 25.0, 3.Lázár Bp.Honvéd 25.4, 4.Velekei Bp.Építők 26.1, 5.Fenyvesi SzH.Haladás 27.2, 6.Fodorné Bp.Építők 34.0

400 m síkfutás:	1.Kulcsár Bp.Építők 56.3, 2.Séfer Szh.Haladás 56.5, 3.Velekei Bp.Építők 56.5, 4.Gyulainé Bp.Honvéd 57.9, 5.Tóthné Bp.Honvéd 59.3, 6.Fenyvesi Szh.Haladás 61.4	
800 m síkfutás:	1.Kulcsár Bp.Építők 2:11.0, 2.Csipán Bp.Honvéd 2:23.2, 3.Budavári Bp.Honvéd 2:23.2, 4.Németh Szh.Haladás 2:40.2, 5.Hábetler Bp.Építők 2:59.5	
100 m gátfutás:	1.Fodorné Bp.Építők 15.9, 2.Molnárné Bp.Építők 16.0, 3.Szücs Bp.Honvéd 16.5, 4.Marosvölgyi Bp.Honvéd 16.8, 5.Lenzsér Szh.Haladás 18.8, 6.Söjtöri Szh.Haladás 24.8	
4 x 100 m váltó:	1.Bp.Honvéd /Tóthné, Lázár, Sasgáti, Majzik/ 48.4 2. Szh.Haladás/Poorné, Séfer, Fenyvesi, Németh/ 48.8 3.Bp.Honvéd B./Csipán, Kerekesné, Szücs, Marosvölgyi/ 52.8 4.Bp.Építők /Pálfi, Hábetler, Monostori, Fodorné/ 65.0	
Magasugrás:	1.Tóth Szh.Haladás 162, 2.Molnárné Bp.Építők 155, 3.dr.Vidosné Bp.Honvéd 152, 4.Schleer Bp.Honvéd 152, 5.Rácz Bp.Építők 148, 6.Schütz Szh.Haladás 140	
Távolugrás:	1.Szabó Szh.Haladás 549, 2.Schleer Bp.Honvéd 547, 3.Sasgáti Bp.Honvéd 541, 4.Fodorné Bp.Építők 540, 5.Molnárné Bp.Építők 529, 6.Poorné Szh.Haladás 509	
Súlylökés:	1.Lendvainé Bp.Honvéd 14.01, 2.Rácz Bp.Építők 13.95, 3.dr.Vidosné Bp.Honvéd 12.91, 4.Monostori Bp.Építők 12.14, 5.Poorné Szh.Haladás 11.78, 6.Szabóné Szh.Haladás 11.39	
Diszkoszvetés:	1.Rácz Bp.Építők 48.42, 2.Kótai Bp.Építők 45.18, 3.Szentesi Bp.Honvéd 42.04, 4.Pintér Bp.Honvéd 40.30, 5.Szabó Szh.Haladás 39.12, 6.Szabóné Szh.Haladás 31.04	
Gerelyhajítás:	1.Dr.Vidosné Bp.Honvéd 53.06, 2.Pálfi Bp.Építők 42.12, 3.Leib Bp.Honvéd 39.96, 4.Kótai Bp.Építők 32.96, 5.Rajos Szh.Haladás 31.54, 6.Csik Szh.Haladás 27.48	
A pontverseny végeredménye:	Bp.Honvéd : Bp.Építők = 62 : 55 Bp.Honvéd : Szh.Haladás = 75 : 41 Bp.Építők : Szh.Haladás = 67 : 49	

Debrecen - U.Dózsa - TFSE. Debrecen, nagyerdői stadion

100 m síkfutás:	1.Bartosné U.Dózsa 12.2, 2.Kispálné U.Dózsa 12.3, 3.Bruzsényák Debrecen 12.4, 4.Zsom Debrecen 12.8, 5.Maros TFSE 13.0, 6.Benyáts TFSE 13.3	
200 m síkfutás:	1.Bartosné U.Dózsa 25.0, 2.Woth TFSE 25.4, 3.Lázár Debrecen 25.8, 4.Bruzsényák Debrecen 26.2, 5.Maros TFSE 26.5, 6.Bata U.Dózsa 26.8	
400 m síkfutás:	1.Lázár Debrecen 57.8, 2.Báthoriné U.Dózsa 59.7, 3.Kormos TFSE 60.0, 4.Woth TFSE 60.4, 5.Várnagy U.Dózsa 61.0, 6.Szécsi Debrecen 64.8	
800 m síkfutás:	1.Báthoriné U.Dózsa 2:15.7, 2.Szücs Debrecen 2:22.7, 3.Lipcsei Debrecen 2:24.6, 4.Mikó TFSE 2:25.3, 5.Várnagy U.Dózsa 2:37.6, 6.Kormos TFSE 2:42.6	
100 m gátfutás:	1.Lázár Debrecen 15.8 <u>megyei csúcs</u> !, 2.Szekeres U.Dózsa 16.0, 3.Major TFSE 16.4, 4.Mészáros TFSE 16.8, 5.Szécsi Debrecen 19.0, 6.Pászt U.Dózsa 21.0	
4 x 100 m váltó:	1. U.Dózsa /Balatoni, Ziegner, Bartosné, Kispálné/ 49.2 2. Debrecen /Bruzsényák, Lázár, Várhalmi, Zsom/ 49.8	
Magasugrás:	1.Zink TFSE 158, 2.Szilas U.Dózsa 155, 3.Bruzsényák Debrecen 152, 4.Szatmári TFSE 148, 5.Zsom Debrecen 148, 6.Cserhalminé U.Dózsa 148	
Távolugrás:	1.Kispálné U.Dózsa 583, 2.Woth TFSE 565, 3.Maros TFSE 540, 4.Zsom Debrecen 536, 5.Balatoni U.Dózsa 512, 6.Ádám Debrecen 501	
Súlylökés:	1.Nagy TFSE 14.32, 2.Stugner U.Dózsa 13.83, 3.dr.Mikuss U.Dózsa 13.77, 4.Veress Debrecen 13.53, 5.Skultéti Debrecen 13.28, 6.Lugos TFSE 9.46	
Diszkoszvetés:	1.Stugner U.Dózsa 56.02, 2.Loydl U.Dózsa 50.62, 3.Veress Debrecen 43.10, 4.Szatmári TFSE 39.12, 5.Skultéti Debrecen 39.00, 6.Nagy TFSE 37.64	
Gerelyhajítás:	1.Lugos TFSE 45.48, 2.Mészáros TFSE 45.04, 3.Tóth U.Dózsa 40.30, 4.Lovász Debrecen 35.74, 5.Varga Debrecen 35.44, 6.dr.Mikuss U.Dózsa 25.98	
A pontverseny végeredménye:	U.Dózsa : Debrecen = 69 : 48 U.Dózsa : TFSE = 64 : 51 Debrecen : TFSE = 60 : 55	

Atlétika

a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Felelős és szakszerkesztő: Farkas Pál. Szerkesztőség: Budapest, XIV. Istvánmezei ut 4. Telefon: 340-785. Kiadja a Sportpropaganda Vállalat, /Budapest, XIV. Istvánmezei ut 3./ Kiadásért felel: Pécsi Tibor igazgató. Elfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál. /KHI. Budapest, V. József Nádor tér 1. sz./ közvetlenül vagy csekkbefizetési lapon/ csekk-számlaszám egyéni: 61.280, közületi: 61.066/ valamint átutalással a KHI. MNB 8. sz. egyen-számlájára. Egyes szám ára: 4.50.- Ft. Előfizetési ára egy évre: 48.- Ft. Számonként kap-ható még: Sportpropaganda, Budapest, VIII. Rákóczi ut 57/a. Index szám: 26.035

ATLÉTIKA

k 58

ORVOSI KÖNYVTÁR
KÖNYV
KÖNYV

A TARTALOMBÓL:

Utánpótlásunk helyzete /befejezés/

Az országos atlétikai bajnokságok előtt

Beszélgetés Kulcsár Gergellyel a magyar
gerelyhajításról

Az 1969. év eddigi legjobb 10 eredménye

Új minősítési szintek

1969

8

CAFÉ DO BRAZIL



**A KIVÁLÓ KÁVÉKEVERÉK
KÜLÖNFÉLE
BRAZIL KÁVÉFAJTÁKBÓL**