

„Élete a diszkoszvetés”



Tégla Ferenc életpályája

Témavezető:

Benczenleitner Ottó

Egyetemi Adjunktus

Atlétika Tanszék

Készítette:

Seres András

Rekreációs szervezés szak

2011.

Tartalomjegyzék

1. Bevezető.....	3
2. A diszkoszvetés történelmi áttekintése.....	4
3. A magyar diszkoszvetés története	5
4. Téglá Ferenc életútjának állomásai	8
5. Sportpályafutásának kezdete	9
6. Téglá Ferenc mestere dr. Szécsényi József.....	10
7. Dr. Szécsényi József legjelentősebb eredményei	11
8. Téglá Ferenc legjobb sporteredményei	12
9. 1968, a mexikói olimpia éve	16
10. Az 1968-as évi felkészülési terv, vázlatos ismertetése	17
11. 1972, a müncheni olimpia éve	18
12. 1976, a montreali olimpia éve.....	19
13. Az olimpiák éveiben erőnléti eredmények összehasonlítása	23
14. Téglá Ferenc 1977-es évi felmérési terve	24
15. Fejlődési kimutatás 1.5 kg-os és 2 kg-os diszkosszal elért eredményeiről.....	25
16. Veterán korszaka	28
17. Feri bácsi fontos technikai tanácsai..., amit tudnom kell	29
18. Interjú dr. Szécsényi Józseffel	30
19. Interjú Téglá Ferencsel	31
20. Felhasznált irodalom	33
21. Képek, ábrák	34
22. Eredetiségi nyilatkozat	35

1. Bevezető

Szakedolgozatomban Téglá Ferenc életpályáját, sportpályafutásának eredményességét mutatom be a magyar és a nemzetközi diszkoszvetésben.

Témaválasztásom indoklása, a személyes kapcsolatom Téglá Ferencel. Ő az edzőm, mentorom, sportpéldaképem. Versenyeimre a személyes irányításával, segítségével hasonlóképpen készülök fel, mint valamikor az eredményessége idején Ő is készült.

Bevezetőm után bemutatom a diszkoszvetés történelmi áttekintését, valamint a magyar diszkoszvetés fejlődését, az akkori idők kiemelkedő magyar diszkoszvetőit.

Életútjáról írok, hogyan szerette meg ezt a sportot, hogyan ismerkedett meg a diszkoszvetéssel. Írok edzőjével való kapcsolatáról, a mesterrel dr. Szécsényi Józseffel való első találkozásról, aki nagy befolyással volt életére.

Dolgozatomban, igyekszem kitérni minden jelentős részletre, ami elengedhetetlenül szükséges volt edzőm élvonalbeli diszkoszvető felkészülésében. Leírásra kerülnek sportkarrierjének főbb állomásai, edzésterveinek főbb szempontjai, különböző, a felkészüléséhez fontos, elvégezendő feladatai, valamint edzőjének teljesítmény értékelése.

Magánéletéről is említést teszek, elmondom aktív magán életpályájának állomásait, iskoláit, munkahelyeit felsorolva. Újságcikkekben való megjelenésére, valamint az általa publikált újságcikkekre is kitérek. Dolgozatomat Téglá Ferenc elmondásaira alapoztam.

A dolgozatban részletesen szó esik fontos technikai, speciális és általános erőfejlesztési gyakorlatairól. Részletesen beszámolok a diszkoszvetés sportban elért legjobb eredményeiről, kiemelve a négy Európa bajnokságot, valamint a három olimpiai részvételét.

Dolgozatom végén interjút készítettem Téglá Ferencel, valamint dr. Szécsényi Józseffel. Az interjú témája, hogyan emlékeznek vissza a régi szép időkre?

2. A diszkoszvetés történelmi áttekintése

Az atlétika egyik legősibb ága. Már az ókori olimpiai játékokon is szerepelt, természetesen nem a mai formájában. Ebben az időben a diszkoszt kis emelvényről, az ún. „balbisz”-ről dobták és a ma használatos diszkosznál jóval nagyobb és laposabb volt, kőből és fémből készült. Az élesre csiszolt kő, majd fém diszkoszt később a fadiszkosz váltotta fel. A 19. század végén az olimpiai játékok felújításával a diszkoszvetést újra beiktatták a versenyszámok közé. Ekkor még a klasszikus formában „balbisz”-ről és egy 250 cm oldalú négyzet alakú fakeretből dobták. (Szohár Ferenc - Sport ABC)

Az újkori olimpiai játékok mindegyikén már az atlétikaversenyek része volt. Ezt a versenyszámot az ókori előzményei alapján vették fel az 1896. évi nyári olimpiai játékok programjába. Nem csupán feljegyzések támasztják alá, hanem olyan jelentős képzőművészeti emlékek is, mint Müron bronzból készített híres Diszkoszvetője, amely egyike a legszebb ókori görög alkotásoknak.

A szobornak különös elevenséget kölcsönöz az, hogy a szobrász éppen azt a pillanatot ragadta meg, amikor a korongot tartó kéz egy pillanatra a lendületben megáll, ezzel egyetlen pillanatba sűrítve a már lezajlott és az elkövetkező mozgást. A diszkoszvetés az ókori játékok elmaradásával szintén háttérbe került, így a 19. század végén, amikor ismét elkezdtek diszkoszt vetni, az atléták az ókori szobrokon ábrázolt hellén stílust próbálták utánózni, amihez Müron több mint 2000 éves szobra remek mintát adott.



1. kép: Müron – Diszkoszvető

Athénban, az első újkori olimpián, 1896-ban mindenki a gyönyörűen mozgó, antik szobortechnikát utánozó görögöket tartotta győzelemre esélyesnek, hiszen gyakorlatilag csak ők foglalkoztak hosszabb ideje diszkoszvetéssel. Az újkori olimpiák első játékein azonban még igen gyakran történtek csodák. Így volt ez a diszkoszvetés esetében is.

Az első olimpiai bajnok – az Egyesült Államokbeli Robert Garrett, volt, aki forgás nélkül dobva nyerte meg az aranyérmet.

Garrett, az amerikai súlylökő, aki Athénban látott először diszkoszvetést, igen alaposan megfigyelte a görög dobókat, és ő maga is megpróbálkozott a diszkoszvetéssel. A görögök féltérdeléses technikáját azonban nem találta igazán eredményesnek, így megpróbált álló helyzetből, lendületet véve dobni, és a hazai nézők nagy bánatára a verseny előtt két nappal kitalált új technikájával 29,15 méterrel legyőzte a világcústartó görög Paraszkevopouloszt, aki a "szobortechnikával" csupán 28,95 métert dobott. (Orbán Kornélia írása Wikipédia, atleta.blogter.hu,)

3. A magyar diszkoszvetés története

Iszer Károly, az athéni olimpián jelen lévő magyar sportvezető hazahozott néhány diszkoszt Görögországból és bemutatta a fiatal atlétáknak a kétféle stílust. Itthon az eredményesebb Garrett-féle módszer terjedt el, azonban hamarosan új dobótechnika született.

Bauer Rudolf 17 évesen, első diszkoszvető-versenyén, 1896-ban még a Garrett-féle technikával dobott, és 26,30 méteres eredménnyel győzött Siófokon. Azonban őt ez a technika nem elégítette ki, így újítással próbálkozott. A diszkoszt fűleslabda-módra, forgással dobta ki. Azzal, hogy fordulattal vett lendületet, annyira jól sikerült a dobása, hogy az olimpiai próbaversenyen 33,21 méterrel legyőzte Crettier Rezsőt, a MASZ akkori legjobbját is. A franciaországi Párizsban megrendezett nyári olimpiai játékokon Crettier Rezső súlylökésben a 4. helyen (12,05 m), míg diszkoszvetésben az 5. helyen (33,65 m) végzett.

Másfél forgásos technikájával új korszak kezdődött a diszkoszvetésben, amelynek

első sikeres állomása - Bauer első nemzetközi versenye -, az 1900-as párizsi olimpia volt, amelyen 36,04 méterre repült a diszkosza, és ezzel a magyar atlétika első aranyérmét nyerte.

Bauer ekkor még csak 21 éves volt, de ezt követően már csak saját öröme dobálta a diszkoszt - 43 méterig jutott. A mai modern forgásos dobótechnikát Bauer Rudolf alkalmazta először az 1900. évi olimpián. Párizsban. Ezzel a dobással (36.04 méter) nyerte meg **Magyarország első és máig is egyetlen olimpiai aranyérmét ebben a versenyszámban.** Technikai újítást vezetett be a diszkoszvetésben, ő a ma is alkalmazott modern fordulós diszkoszvető mozgás kialakítója.



2. kép: **Bauer Rudolf**

Bauer Rudolf olimpiai bajnok diszkoszvetőnk, aki Hajós Alfréd után második magyar sportemberként nyert olimpiai bajnokságot Budapesten született 1879. január 2-án és 1930. november 9-én, 53 éves korában távozott az élők sorából. Teljesítménye megismételhetetlen, mert ugyan az elmúlt 110 évben magyar szempontból sok kellemes meglepetés is született az olimpiákon, de 1900-ban, párizsi győzelme különlegességnek számít. A Magyaróvári Gazdasági Akadémia hallgatójának ugyanis első nemzetközi versenye az olimpia volt, amelyen úgy győzött 36,04 méteres világcsúccsal - amelyről később kiderült, hogy csak Európa-rekord lett - hogy sem előtte, sem pedig utána még magyar bajnok sem volt. (Orbán Kornélia írása Wikipédia, atleta.blogter.hu,)

Ugyan 1897-ben 31,15 méterrel megnyerte az országos diszkoszvető-bajnokságot, de mivel azt a tornaszövetség rendezte, a Magyar Atlétika Szövetség nem ismerte el.

Az olimpiák legnépesebb és legjelentősebb sportágában eddig mindössze kilenc atlétának sikerült győznie, közülük a legváratlanabb siker Bauer Rudolf elsősege volt, aki magyaróvári magányában nem csupán megpróbált felkészülni az olimpiára, hanem korszerűsítette a diszkoszvetést, technikai reformjával új korszak kezdődött a hagyományos dobószámokban.

Az 1900. július 15-én aratott győzelmének százéves jubileuma alkalmából 2000 nyarán emléktáblát helyeztek el egykori lakóházán a Kinizsi utcában. (Salánki Miklós írása www.mob.hu, Az aranyérem története).

A második világháború után a magyar dobóatlétika nemzetközi viszonylatban, inkább kalapácsvetésben, majd az 1970-es évekre gerelyhajításban volt eredményes, de volt a diszkoszvetésnek is kimagasló magyar egyénisége.

Klics Ferenc négy olimpián vett részt és 1946-tól 1957-ig összesen kilenc magyar bajnoki címet szerzett. „Az ötvenes években a zömök, remek technikájú Klics Ferenc a világ élvonalába küzdötte fel magát, egy ideig az Európa-csúcsot is birtokolta, két ötödik és egy hetedik helyezést szerzett az olimpiákon. Négy olimpián szerepelt Londonba, Helsinkiben, Melbourne-ben és Rómában. Idén még mindig 55 méter fölé szállta diszkosza.” (Kristóf Attila írása Sport, 1963. október 31.).

Dr. Szécsényi József az 1954. évi berni Európa-bajnokságon harmadik, az 1960. évi római olimpián negyedik helyezést ért el. 1962-ben a magyar atléták közül elsőként dobta túl a hatvan métert. „Szécsényi József az ötvenes évek közepén óriási lehetőségként indult, az 1958-as Európa-bajnokságra már szinte abszolút esélyesként utazott ki. Az első dobása szektoron kívül a térmérők közé csapódott. Ez a kisiklás felborzolta az idegeit, és sima vereséget szenvedett nemcsak nagy riválisától, Piatkowskitól, hanem az esélytelenektől is. 1959-ben edzésen játszva dobta túl a hatvan métert (akkor még Piatkowski tartotta a világcúcsot: 59,91 méterrel), a nagy versenyeken azonban mindig közbecsúszott valami. Hiába volt egy évvel az olimpia előtt a világ legjobb diszkoszvetője, Rómában kikapott az amerikaiak nagy hármasától, Oertertől, Sylvestertől, Babkától és negyedik lett. A belgrádi Európa-bajnokságon 1962-ben mérsékelten szerepelt. Úgy tűnt, sportpályafutása megtört, s valódi képességeit most már nem tudta felszínre hozni. Utolsó nagy tette az volt Szécsényi Józsefnek, hogy ő is túldobta a hatvan métert.

Az 1960-as évek közepétől az 1970-es évek végéig a hazai versenyeket a hétszeres magyar bajnok **Fejér Géza** és a hatszoros magyar bajnok **Tégla Ferenc** párharca jellemezte. „Régi kedves szokása a diszkoszvető Tégla Ferencek és Fejér Gézának, hogy egy-egy nagyobb eredmény, vagy egymás felett aratott diadal után, a győztes levelet ír a vesztesnek. Az augusztusi országos bajnokságon Tégla volt a levélíró. Aggodalmas hangon érdeklődött barátja egészségi állapotáról, „reumájáról”, és felajánlotta összeköttetéseit egy szeretetotthonba való felvételhez. Fejér nem várt sokáig a válasszal. Szeptember 23-án nagyszerű 64,22-es országos csúcsot ért el, s este már ment a levél Szegvára. „A címzetes állomásfőnök” figyelmébe ajánlott néhány jó hatású gyermektápszert és az elkövetkező úttörőversenyek időpontját....Ezen a napon egyébként Téglán kívül jó néhány levelet írhatott volna Fejér Géza (a svéd Bruch és az amerikai Sylvester kivételével) a földkerekség valamennyi diszkoszvetőjének!” (Magyar Ifjúság 1970.)



3. kép: Tégla Ferenc

4. Tégla Ferenc életútjának állomásai

1947. július 15-én született Szegváron. Apja Tégla Ferenc gyári munkás, édesanyja Szilágyi Jusztina háztartásbeli. Általános iskolai tanulmányait is Szegváron végezte.

Általános iskolai tanulmányát befejezve, tanult később vendéglátó és kereskedelmi szakiskolában, majd a szentesi Horváth Mihály Gimnáziumban érettségizett 1966-ban.

1962-1974. Szentesen a MÁV-nál vasúti tiszt

1968-1969. a budapesti Testnevelési Főiskolán tanult és középfokú atlétaedző képesítés szerzett.

1968. sportszervező.

1974-1989. BM Újpesti Dózsa SC munkatársa.

1975. atlétika szakedző.

1978. a nyíregyházi Bessenyei György Tanárképző Főiskolán testnevelő tanár.

1989-2003. a Fővárosi Tűzoltó Parancsnokságon sporttiszt, tűzoltó alezredes.

1986. a budapesti Testnevelési Főiskolán sportszervező.

1989. vendéglátó üzletvezetői oklevelet szerzett.

1992. tűzoltótiszt átképzésen vett részt a BM-nél, tűzoltó őrnagy, sporttiszt lett.

5. Sportpályafutásának kezdete

„Tégla Feri maga sem tudja mikor lett kíváncsiságából vágy: sportoló, pontosabban diszkoszvető szeretne lenni! Ott lakott a szegvári sporttelep közelében, ahol Szécsényi József válogatott diszkoszvetőnk végezte edzéseit. Nap-nap után a közelében őgylgett, leste a mozdulatait, figyelte e diszkosz ívét, s úgy szurkolt a centiméterekért, méterekért, mintha neki is része lenne a sikerben. Évek múltán egyszer csak átsettenkedett a pálya túlsó oldalára, elkezdte visszadobálni a lapos szerszámot. - Lenne kedved ehhez a sporthoz? - kérdezte Szécsényi az akkor 13 éves gyereket. Lenne! - válaszolta nagyon gyorsan Feri. Tudod mit, akkor eddzünk ezen túl együtt - avatta „egyenjogúvá a válogatott sportoló a boldog fiút. És most már ketten készültek. Szécsényi a mára, Tégla a holnaputánra... Először erősítő gyakorlatokat végeztetett vele, s helyből dobáltatta. A sokszoros bajnoknak kedve telt az ügyes, jó mozgású és végtelenül szorgalmas gyerekben. Csiszolta, formálta a mozdulatait, pontosan előírta az edzésadagjait., (B.T. írása Képes Sport 1965. június 29.)

1960 óta sportolt rendszeresen, diszkoszvetőként vált ismertté. A diszkoszvetés magyar csúcstartója, dr. Szécsényi József tanította, szerettette meg vele a

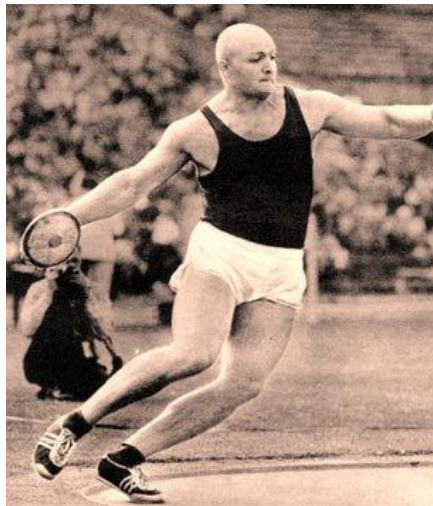
diszkoszvetést, akiről az egykori Sport szelet diszkoszvetőjét mintázták. A tanár úr Szentesen tanított a gimnáziumban, Téglá Ferenc is Szegváron lakott. Innen a nagy találkozás.

„1960 táján egy nyári napon álldogáltam a berekháti közfolyónál. A vezetékes víz még nem volt minden utcába bevezetve. Szécsényi tanár úr megállt előttem a kocsijával és kérte, hogy vizezzem be és nyomjam ki az általa odanyújtott szivacsot. Mivel felismertem, meg akartam mutatni, hogy én is vagyok valaki. Nyomtam a szivacsot, a szemem majd kiugrott. Vette a lapot, az általam kinyomott- száraznak vélt - szivacsból fél kézzel, további két deci vizet varázsolt ki mosolyogva.” (Jocha Károly Nagy szentesi sportkönyv 2006.)

„Dr. Szécsényi József csodálói között a kicsi Téglá Feri volt a leghűségesebb és nem hiába. Noha eredményekben még nem érte utol példaképét, de a magyar válogatottnak már állandó tagja lett a 21 éves fiatalember.”(B.I. írása Magyar Ifjúság 1968. augusztus 16.)

6. Téglá Ferenc mestere dr. Szécsényi József

1932. január 10-én született Szegváron. Édesapja Szécsényi József, édesanyja Tihsev Kuna. A szentesi Királyi Állami Horváth Mihály Gimnázium tanulója volt 1943-1951. között. A budapesti Magyar Testnevelési Főiskola tanári szakán diplomázott 1955-ben, ugyanott szakedzői képesítést is szerzett 1967-ben. Az Eötvös Loránd Tudományegyetemen pszichológusi diplomát kapott 1972-ben. Ugyanitt a bölcsészdoktori tudományos fokozatot megszerezte 1973-ban, majd kandidátusi aspirantúra, biológiai tudományok kandidátusa lett 1977-ben. A budapesti Rákóczi Ferenc Katonai Szakközépiskola testnevelő tanára volt 1955-1957 között. A szentesi Horváth Mihály Gimnázium testnevelője volt 1957-1963 között. A Budapesti Honvéd Sport Egyesület sportinstruktor 1963-1965 között. A Magyar Testnevelési Főiskolán főiskolai adjunktus 1965-1977.-ben. Ugyanitt docens 1977-1989-ig. 1989-1997-ben a Magyar Testnevelési Egyetem tanszékvezető egyetemi tanára. A Szegedi Lokomotív, a TFSE, majd a Budapesti Honvéd versenyzője volt.



4. kép: dr. Szécsényi József

„Gimnazistaként szereztem fogaskereket, leköszörültem a fogait, s úgy dobálgattam. Nyolcadikos koromban figyelt fel rám diáktársam, az akkoriban már ifjúsági válogatottságig jutott Barna Péter. Szécsényi József első versenyén 1951-ben Szolnokon túldobta a 39 métert, Csepelen pedig már 41.77-et mutatott a mérőszalag. Szécsényi József nevéhez az Európa-csúcs (58.33 méter), majd az első 60 méter feletti eredmény (60.6 méter) fűződik elsősorban., (Kis-Rácz Antalné Nagy szentesi sportkönyv 2006.)

7. dr. Szécsényi József legjelentősebb eredményei

1950. Ifjúsági bajnoki cím egyszer

1953. OB 3. hely 47,36 méter

1953. román OB 2. hely 49,45 méter

1954. Bern EB 3. hely 51,58 méter

1954. Budapesti Főiskolai VB 1. hely 51,19 méter

1955-1965. kilenc magyar bajnoki cím

1958. Győr Európa-csúcs 58,33 méter

1958-1962. országos csúcs: **60,66 méter**

1960. római olimpia 4. hely 55,79 méter

1964. Tokió 5. hely 57,23 méter

Kilencszer nyert magyar bajnokságot, nyolcszor javított csúcsot, 50 alkalommal volt válogatott. 1969-1978-ig a válogatott keret, dobó szakágának vezetője, majd Kuwaitban edző. Visszavonulása után a Testnevelési Főiskolán tanít. Kutatási területe: a versenyzés lélektani problémái, a teljesítménynyfokozás, az

izommechanika. Egy szakkönyv szerzője, kilenc szakkönyv társszerzője. Mintegy 80 tudományos közlemény szerzője. (Szegevár Tanulmányok a település történetéből 2000.)

8. Téglá Ferenc legjobb sporteredményei

- Serdülő országos bajnok 1,5 kg-os diszkosszal 48,91 méteres megyei ifjúsági csúcs (1962)
- Vidék felnőtt diszkoszvető bajnok (1963)
- Országos ifjúsági bajnokság 2. helyezés
- Tizenhat éves korosztályban 1,5 kg-os diszkosszal 56.88 méterrel a világ legjobb eredményét érte el.
- Ifjúsági Európa Bajnokságon Varsóban 2 kg-os diszkosszal 5. hely (1966).
- Vasutas dolgozók felnőtt Európa bajnokságán Leningrádban (1966) 1. helyezés.

„Téglá Feri életében bizonyára emlékezetes marad majd 1966. A szentesi vasútállomás fiatal adminisztrátora ugyanis ebben az évben fejezte levezető gimnáziumi tanulmányait és sikeresen érettségizett. Leningrádi sportsikerén kívül pedig megnyerte a magyar-német utánpótlás atlétikai viadal diszkoszvető számát is. Munkahelyén szeretik, becsülik, támogatják. Nagyon sokat tett Téglá Feri emberi és sportbeli fejlődése érdekében Papp Zoltán állomásfőnök és Csák Imre személyzeti vezető. Munkatársai, mint egy nagy család, úgy veszik körül. Az SZVSE fiatal szentesi atlétája Szécsényi József többszörös magyar diszkoszvető bajnok tanácsai alapján edz. ” (Farkas István írása Délmagyarország 1966. augusztus 11.)

- Ifjúsági Európa Bajnokságon Odesszában 52.92 méter (2 kg) 1. hely.

„Remekül összpontosítva, utolsó dobásával kaparintotta el az aranyérmet az addig vezető NDK-beli Henning előtt. Ezzel biztosította be magának az Európa bajnoki címet. - A dobás után aztán úgy voltam, hogy egyszerűen nem akartam hinni a mérőszalagnak. Kértem is mérjék le még egyszer. Másodszorra elhittem. Becsületszavamra, kis híján sírva fakadtam a boldogságtól. - mondta Téglá Ferenc. Pedig Feri egyáltalán nem síró alkati. De hát ki ne értené meg a győztesek örömét!?” (T. F. Népsport, 1966. október 2.)

- Ugyanezen évben ifjúsági világrekord 1,5 kg-os diszkosszal 64,86 méter
- Majd 2 kilogrammal 56,34 méterrel Országos ifjúsági bajnokságon 1. hely.

Mint ifjúsági versenyző igen bízató eredményeket ért el az ifjúsági európai játékok megnyerésével, és az 56.34-es eredményével a világ addigi legjobb ifjúsági eredményét érte el. A Mexikói olimpia évében 21 éves volt. Dobószámánál ez nagyon fiatal kor. Mindent megtett annak érdekében, hogy az eredményeivel elérje az olimpiai kiküldetést.

„Hűvös szélcsendes időben rendezte meg vasárnap a SZEAC országos atlétika versenyét, melynek egyetlen kiemelkedő teljesítménye Téglá Ferenc ifjúsági diszkoszvető világrekordja volt. A már hetek óta nagy formában lévő versenyző edzéseken többször is 57 méter felett dobott, még most sikerült megdöntenie Alfred Oerter (USA) 55.88 méteres világcúcsát. Sorozata: 53,52, 54,26, 55.14, 55.86, 56.02, 56.34, tehát végig egyenletesen felfelé ívelő volt.,”(Csongrád megyei hírlap 1966. október 25.)

- 1967-1988-ig a felnőtt atlétaválogatott csapatnak - súlylökésben és diszkoszvetésben - 51 alkalommal volt tagja.
- Hat alkalommal a diszkoszvetés felnőtt bajnoka: 1968, 1969, 1970, 1976, 1977, 1984-ben.
- Négy Európa Bajnokságon indult.
- 1969. Athén: 6. hely

Edzője dr. Szécsényi József szerint Téglá rekordformában volt már az Európa bajnokságon is, de a kedvezőtlen athéni szélviszonyok miatt ezt nem tudta bebizonyítani. A diszkoszvetők legnagyobb ellensége, a hátszél nemcsak az ő számítását borította fel. Olyan esélyes, tapasztalt dobók is, mint Danek, Milde, vagy Bruch méterekkel maradtak el szokott eredményüktől. Téglá jó versenyzői tulajdonságait dicsérte, hogy teljesítette a selejtező szintjét, ami rajta kívül csak három dobónak sikerült. A döntőben meg kellett elégednie a hatodik hellyel, nála kétségtelenül erősebb, testesebb ellenfelek mögött. Mert a magyar bajnok

nemcsak a legfiatalabb, de 185 centijével a legalacsonyabb és 96 kilójával a legkönnyebb is volt az athéni döntő résztvevői közül!

1. ábra: 1969-ben, 22 évesen elért 10 legjobb eredménye

62,90	61,82	61,70	61,40	61,10	60,98	60,88	60,66	60,58	60,36
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

**Ebben az évben, a 10 legjobb dobásának az átlaga, 2 kg-os szerrel
61,23 méter.**

- 1971. Helsinki 7. hely

Helsinkiben az Európa Bajnokságon Téglá Ferenc a bemelegítésnél nagyot dobott, a versenyen viszont talán a hirtelen támadt lehetőség, a túlzott felelősségérzet következtében, egy motivációs zavar keletkezett és rá sem lehetett ismerni az egyébként közismerten jó versenyzőtípus Téglára. (Képes Sport 1967. március. 21.)

2. ábra 1971-ben, 24 évesen elért 10 legjobb eredménye méterben

65,44	65,10	64,18	63,04	62,82	62,82	61,96	61,92	61,90	61,42
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

**Ebben az évben, a 10 legjobb dobásának az átlaga, 2 kg-os szerrel
63,02 méter.**

Ez évben semmit nem sikerült elérnie, nagy versenyt nem nyert. Egyedül talán az volt számára jó eredmény, hogy Jay Sylvestertől (USA) 4 cm-el kapott csak ki.



5. kép: Téglá Ferenc

A célkitűzése az volt, hogy a legfontosabb versenyeken 63 méteres eredményeket érjen el. Ez sajnos nem sikerült. Igaz ősszel a kitűzött atlétikai viadalon pedig

egyéni csúcsot dobott (65.44 méter). A fizikai felkészülése sikeres volt, annak ellenére a mozgás technikai színvonala visszaesett. Ez magánéleti problémáira vezethető talán vissza. (dr. Szécsényi József 1971. december 9.)

- 1974. Róma 10. hely

3. ábra: 1974-ben, 27 évesen elért 10 legjobb eredménye méterben

64,02	62,84	62,60	61,12	61,10	60,88	60,68	60,66	60,50	59,70
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Ebben az évben, a 10 legjobb dobásának az átlaga, 2 kg-os szerrel

61,41 méter.

Jelentős versenyt nem nyert, az idény első felében nagyfokú technikai problémái adódtak, vigasztalás csak az volt, hogy több év után magyar ranglista vezető volt.

- 1978. Prága 9. hely

4. ábra 1978-ban, 31 évesen elért 10 legjobb eredménye méterben

62,72	61,56	61,46	61,32	61,18	60,98	60,94	60,78	60,74	60,56
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Ebben az évben, a 10 legjobb dobásának az átlaga, 2 kg-os szerrel

61,22 méter.

Az 1978-as évben nem sikerült megvalósítani a fizikai képességek magasabb szintre emelését. A nehezített feltételek mellett elvégzett tesztekben visszaesett s ugyanez mondható el az ugrásokra is. Mozgástechnikai vonatkozásban is visszaesett s ez az országos bajnokságon volt a legszembetűnőbb. Versenyzői készségei romlottak, a fontos versenyeken, különösen az OB formája alatt szerepelt. A tervezett eredményeket és helyezéseket nem sikerült megvalósítania. A fontos versenyekre (OB, EB) nem tudott különös gonddal felkészülni. Az Országos Bajnokságon a kitűzött 1. helyezés helyett 4. helyezést ért el. Számszerű eredményekben elmaradt a kitűzött 67,00 métertől, helyette 62.72 métert ért csak el. (dr. Szécsényi József)

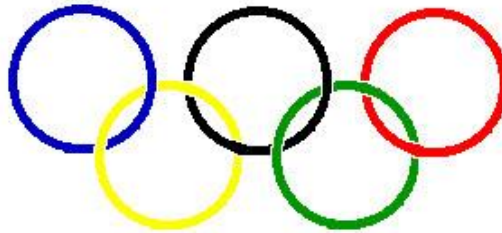
- **Három olimpián vett részt.**

1968. Mexikó: 11. hely,

1972. München: 7. hely,

1976. Montreal: 11. helyezés,

9. 1968, a mexikói olimpia éve



5. ábra: **1968-ban 21 évesen, az első olimpiájának évében**

Elért, 10 legjobb eredménye méterben

60,78	60,10	59,50	58,98	58,90	58,64	58,50	58,36	58,18	58,02
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Ebben az évben, a 10 legjobb dobásának az átlaga, 2 kg-os szerrel

58,99 méter.

„Szécsényi edzőm a világon ötödiknek dobta túl az akkor bűvös határnak számító 60 métert (60,66 métert dobott). Az Ő rekordját, mint tanítvány én javítottam meg a Népstadionban 1968-ban (60,78 méter).” (Jocha Károly Nagy szentesi sportkönyv 2006.)

A Népstadion négynapos versenysorozatának befejező napján született meg a magyar bajnokság első felnőtt rekordja. A kitűnő formában lévő Téglá Ferenc a szombati selejtezőkben 60,10 méterre javította a diszkoszvetés utánpótlás rekordját. Vasárnap ezt az eredményét túlszárnyalva új felnőtt és utánpótlás rekordot ért el az ötödik sorozatban dobott 60,78 méteres teljesítményével. szakállas rekordot döntött meg, hiszen a régi 60,66 méteres csúcsot még 1962-ben állította fel Szécsényi József, a múlt évben ugyanezt az eredményt érte el Fejér Géza is. (Magyar Hírlap 1968. szeptember 02.)

1 kg-os szerrel pedig a rekordja 80,40 méter volt. Ebben az évben itthon nem kapott ki senkitől. Az olimpia selejtezőn Mexikóban 58,50 méteres eredménnyel végzett a 9. helyen, a döntőben pedig 58,36 méterrel maradt a 9. helyen.

10. Az 1968-as évi felkészülési terv, vázlatos ismertetése

Eredmény vonatkozásában az 57 méter állandósítása a cél. Arra törekszünk, hogy főleg a fontos versenyeken érje el az 57 métert, vagy annál jobbat.

Egyes időszakok feladatai:

Alapozó időszak

1. Az atléta egész intellektusának, akarati, erkölcsi tulajdonságainak fejlesztése.
2. Az általános és speciális erő színvonalát az egyén lehetőségeinek szintre emelni úgy, hogy versenyző károsodás nélkül tudja elviselni az edzésterheléseket.
3. Az elmúlt év mozgástechnikájának értékelése, az új kialakításának megkezdése a képességek változásának figyelembevételével.

Az alapozó munkát 4 részre osztottuk fel:

Az egyes részek egymáshoz való arányát a versenyző képzettségének hiányosságának figyelembevételével állapítottam meg.

- I. rész: A szervezetet fokozatosan előkészíteni a nagyobb igénybevételhez, biztosítani az egyenletes emelkedő terhelés elvét, hogy az atlétakárosodás nélkül viselje majd el a hosszantartó alapozást.
- II. rész: Feladata az általános és sokoldalú speciális felkészítés, ahol az edzőmunka terjedelmessége a döntő.
- III. rész: Általános és sokoldalú speciális felkészítés, ahol az edzőmunka intenzitásának növelése a döntő. Ugyanis az előző rész edzési munkájának terjedelmessége révén jól előkészítettük az ideg-izomrendszert, ezzel lehetővé tettük az intenzív munkára való

áttérést. Megvannak a minőségi munka feltételei. A technikai munkában a szükséges változtatások elvégzése.

IV. rész: A legnagyobb ingererősség biztosítása.

Formába hozó időszak:

Fontos szempont, hogy a formába hozó edzések fokozatos átmenettel váltsák fel az alapozó edzéseket. A szükséges testi képességek színvonalának megtartása mellett, most már a robbanékonyság és a speciális dobó- állóképesség fejlesztése a cél. A technika kialakítása befejeződik a formába hozó időszak második részében. Verseny előkészítő fokozatok beiktatásával akarjuk elérni, hogy a mozgás valóban dinamikus sztereotippé váljon, továbbra is megfelelő terhelésű erősítő edzéseket tartunk, hogy a megszerzett funkcionális tulajdonságokban nehogy visszaesés következhesse be.

Versenyidőszak:

Ebben az időszakban a jó mozgásvégrehajtás érdekében nagy gondot fordítunk arra, hogy az erőfejlesztésben megtaláljuk az optimális edzésszámot, intenzitást, stb., ami nem károsan, hanem helyes arányban befolyásolja a mozgás végrehajtását. Fokozottabban igyekszünk betartani az időszak technikai munkájának jellegzetes követelményeit. (dr. Szécsényi József 1968. február 20.)

11. 1972, a müncheni olimpia éve

6. ábra: **1972-ben, 25 évesen, a második olimpiájának évében elért**

10 legjobb eredménye méterben

64,48	64,36	63,86	61,86	61,72	61,60	61,58	61,54	61,48	61,38
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Ebben az évben, a 10 legjobb dobásának az átlaga, 2 kg-os szerrel

62,38 méter.

Az olimpián 60,60 méterrel a 7. helyen végzett. Ez volt a legjobb olimpiai szereplése. Ugyan ebben az évben elért eredményei fekvő nyomás: 185 kg, szakítás: 127,5 kg.

Tégla Ferenc elmondása alapján az 1972-es év a minőségi munka éve volt. Mozgástechnikája ebben az évben sokat fejlődött. Ebben az évben a világranglistán a 7. helyen állt, ezt a helyezését az olimpián is megtartotta.

12. 1976, a montreali olimpia éve

7. ábra: 1976-ban, 29 évesen, a harmadik olimpiájának évében elért

10 legjobb eredménye méterben

64,12	63,78	63,78	63,46	63,36	63,32	63,24	63,14	63,12	62,96
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Ebben az évben, a 10 legjobb dobásának az átlaga, 2 kg-os szerrel

63,41 méter.

„A montreali a harmadik olimpiám volt. Az előző világversenyen elért eredményemmel elégedett voltam. Most az első hat között szerettem volna végezni. A selejtezőben simán teljesítettem a szintet, sőt azzal a dobással a döntőben a nyolcadik helyet biztosíthattam volna. De a döntő előtti estén valaki a szobában a légkondicionáló berendezést hidege állította, megfáztam. A középdöntőben úgy éreztem a lábaimat, mintha ólomból lettek volna. A több hónapos, sőt éves lelkiismeretes munkám egy csínytevéssel semmibe vészett.” (Csongrád Megyei Hírlap 1976. október 10.)

Edzéseredményének legjobbja ebben az évben 65,50 méter volt. Átlageredményével és a mozgásának nagyarányú stabilizálódásával nagyon elégedett volt. 63.12 méteres dobásával az olimpián a 11. helyen végzett.

8. ábra: Az adott év 10 legjobb dobásátalaga

1968-as bázis évhez viszonyított százalékos fejlődés kimutatása

1968	1969	1971	1972	1974	1976	1978
58,99 m	61,23 m	63,02 m	62,38 m	61,41 m	63,41 m	61,22 m
100%	3,79%	6,83%	5,74%	4,10%	7,49%	3,78%

9. ábra: Fejlődés kimutatás (1968-1978)

	évek	1968	1969	1971	1972	1974	1976	1978
különbség	Ver- senyek	Mexikó olimpia	Athén EB	Helsinki EB	München olimpia	Róma EB	Montreal olimpia	Prága EB
	távolság	60,78 m	62,90 m	65,44 m	64,48 m	64,02 m	64,12 m	62,72 m
	méterben	0,00 m	2,12 m	2,54 m	-0,96 m	-0,46 m	0,10 m	-1,40 m
	%-ban	0,00 %	0,03 %	0,04 %	-0,01 %	-0,01 %	0,00 %	-0,02 %
	1968-hoz képest méterben	0,00 m	2,12 m	4,66 m	3,70 m	3,24 m	3,34 m	1,94 m
	1968-hoz képest %- ban	0,00 %	0,03 %	0,08 %	0,06 %	0,05 %	0,05 %	0,03 %
Olimpia különbség	méterben				3,70 m		-0,36 m	
	%-ban				6,09 %		-0,56 %	

- Főiskolás világbajnokságon 1973-ban Moszkvában és 1975-ben Rómában ezüstérmes.
- A magyar felnőtt rekordot diszkoszvetésben 1968. és 1977. között 6 alkalommal javította meg.
 - Budapest, 1968. szeptember 1. 60,78 méter
 - Budapest, 1969. április 30. 61,70 méter
 - Szeged, 1969. július 12. 61,82 méter
 - Budapest, 1969. október 12. 62,90 méter
 - Szeged, 1970. október 31. 65,30 méter
 - Szentes, 1977. október 12. 67,38 méter

A 62,90 méteres eredményével az 1969. évi európai ranglista 5. helyére lépett.

A legnagyobb dobása 67,38 méter volt, amelyet közel 17 évig nem tudtak megdönteni. Horváth Attilának csak 1994-ben sikerült megjavítani. Több mint 18 éven keresztül tartotta a magyar országos csúcsot.

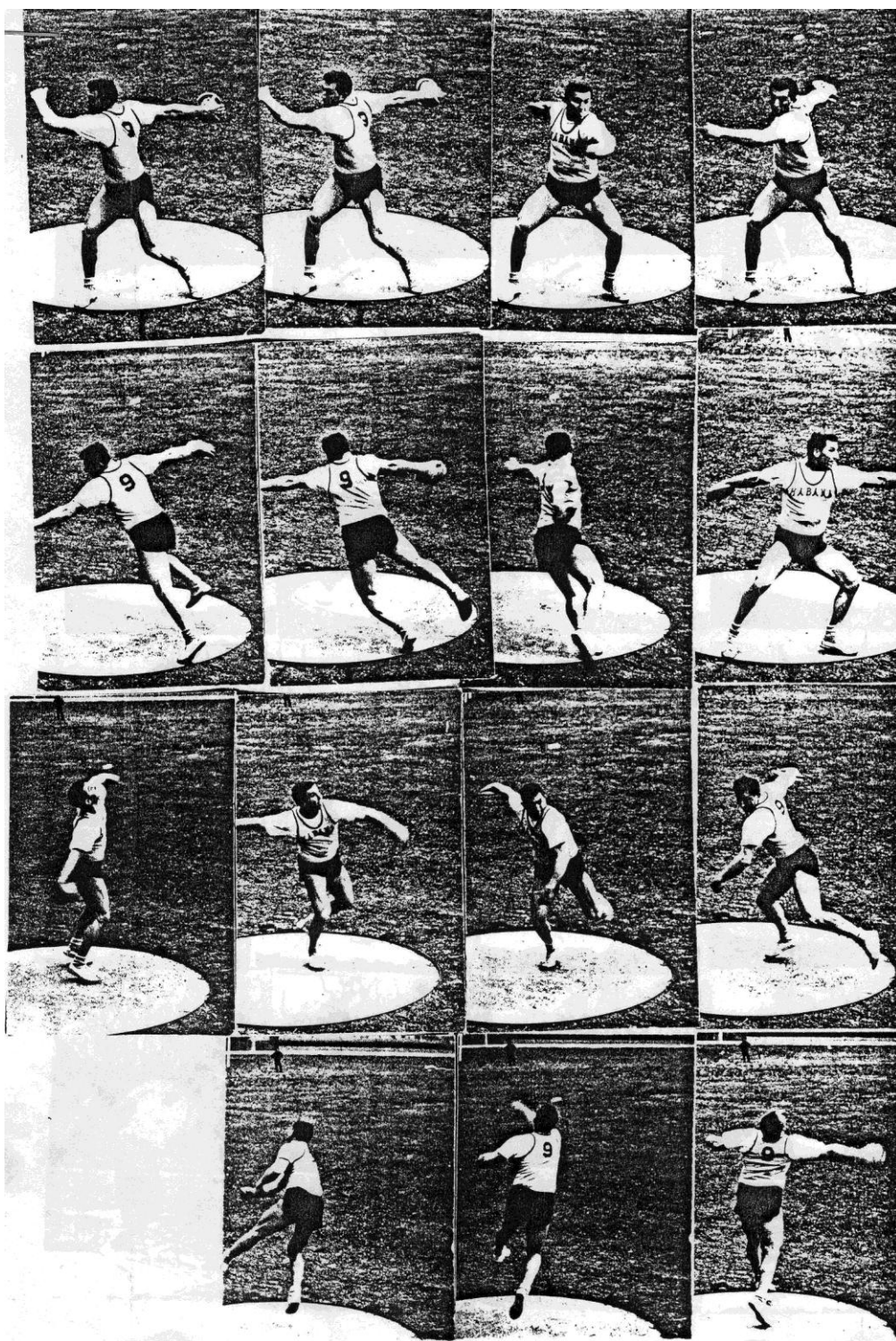
- Hatszor nyert felnőtt magyar bajnokságot.

10. ábra: A hat nyertes felnőtt magyar bajnoki eredmények.

1968	1969	1970	1976	1977	1984
60,78 m	59,12 m	61,92 m	64,12 m	62,02 m	60,92 m



6. kép: A diszkosz



7. kép: Téglá Ferenc dobássorozata

13. Az olimpiák éveiben erőnléti eredmények összehasonlítása

1968. a mexikói olimpia éve

Szakítás 110 kg

4 kg-os golyódobás helyből diszkoszszerűen 26,50 méter

Testsúly 97,20 kg

Fekvenyomás 170 kg

Legjobb diszkosz eredménye 60,78 méter

1972. a müncheni olimpia éve

Szakítás 127,50 kg

4 kg-os golyódobás helyből diszkoszszerűen 29,20 méter

Testsúly 107,50 kg

Fekvenyomás 185 kg

Legjobb diszkosz eredménye 64,48 méter

1976. a montreali olimpia éve

Szakítás 130,00 kg

4 kg-os golyódobás helyből diszkoszszerűen 29,00 méter

Testsúly 107,50 kg

Fekvenyomás 190 kg

Legjobb diszkosz eredménye 64,12 méter

A három olimpiai év általános erőnléti eredményeit megvizsgálva megállapítható, hogy az általános ereje nőtt. Ebből feltételeztem, hogy a diszkoszvető eredménye is, továbbá a speciális diszkoszvető erőnléte is javult. A vizsgálatom kimutatta, hogy az általános erőnléte hiába nőtt, az utolsó olimpia évében mégis elmaradt a diszkoszvető eredménye és a speciális diszkoszvető erőnléte is. Tehát a hipotézisem megdőlt.

14. Téglá Ferenc 1977-es évi felmérési terve

I. felmérés 1976. XII. 5-6.

4 kg-os súllyal diszkoszszerűen:	26,50 méter
Fekvenyomás:	150,00 kg
Szakítás:	105,00 kg
Guggolás:	170,00 kg
Ötösugrás:	14,30 méter
7,25 kg súly kétkezes előredobás:	14,50 méter
7,25 kg súly kétkezes hátrdobás:	15,50 méter

Ez a felmérés a kondicionális szakasz végén tehát az a tulajdonképpeni erőedzések megkezdése előtt volt, ez jelentette tehát a bázisadatot.

II. Felmérés 1977. I. 9-10.

	Terv	Tény
4 kg-os súly diszkoszszerűen:	27,56 méter	27,42 méter
Fekvenyomás:	160,00 kg	160,00 kg
Szakítás:	110,00 kg	112,50 kg
Guggolás:	190,00 kg	190,00 kg
Ötösugrás:	14,60 méter	14,75 méter
7,25 kg-os kétkezes dobás előre:	14,70 méter	14,84 méter
7,25 kg-os kétkezes dobás hátra:	15,70 méter	15,60 méter

III. Felmérés 1977. II. 27.28.

	Terv	Tény
4 kg-os súly diszkoszszerűen:	28,20 méter	27,96 méter
Fekvenyomás:	165,00 kg	170,00 kg
Szakítás:	115,00 kg	120,00 kg
Guggolás:	200,00 kg	205,00 kg
Ötösugrás:	14,80 méter	14,80 méter
7,25 kg-os kétkezes dobás előre:	15,00 méter	15,20 méter
7,25 kg-os kétkezes dobás hátra:	16,00 méter	15,90 méter

IV. Felmérés 1977. IV. 29-30.

	Terv	Tény
4 kg-os súly diszkoszszerűen:	29,20 méter	29,80 méter
Fekvenyomás:	170,00 kg	170,00 kg
Szakítás:	120,00 kg	120,00 kg

Guggolás:	220,00 kg	220,00 kg
Ötösugrás:	15,10 méter	15,10 méter
7,25 kg-os kétkezes dobás előre:	15,20 méter	15,20 méter
7,25 kg-os kétkezes dobás hátra:	16,50 méter	16,80 méter

A felmérés terv tehát reális volt, a tervtől való eltérés minden esetben a tűréshatáron belül van.

Ez azt is jelentette, hogy az elvégzett erőfejlesztő munka kifogástalanul sikerült, biztos erőalapot jelentett a verseny eredményterv megvalósításához.

11. ábra: Eredményterv

1977. évi eredményterv	Terv	Tény
Legjobb	66,00 méter	67,38 méter
5-ös átlag	64,00 méter	64,44 méter
10-es átlag	63,00 méter	63,45 méter

(Tégla Ferenc 1984.)

15. Fejlődési kimutatás 1.5 kg-os és 2 kg-os diszkosszal elért eredményeiről

12. ábra: Fejlődési kimutatás

Év	1.5 kg	2,0 kg	Helyiség	Legjobb helyezések
1962	48,91	36,65	Szeged Tatabánya	O. serdülő bajnokság 2. hely O. Ifj. bajn.4. hely
1963	56,88	43,51	Szeged Kecskemét	O. felnőtt vidék bajn. 1. hely O. Ifi bajnokság 2.hely O. Serd. Bajnokság 1. hely
1964	60,81	50,69	Szeged Budapest	O. f. vidék bajnokság 2. hely, O. ifi bajnokság 2. hely, O. felnőtt bajnokság 3. hely
1965	60,68	52,52	Szeged Budapest	O. felnőtt vidékbajnokság 3. hely O. ifibajnokság 2. hely O. felnőtt bajnokság 6. hely

Év	1,5 kg	2,0 kg	Helyiség	Legjobb helyezések
1966	64,86	56,34	Szeged	O. felnőtt vidékbajnokság 2.hely O. ifibajnokság 1.hely Ifi és felnőtt vasutas EB 1. hely
1967	nincs adat	57,40	Szeged	O. vidékbajnokság 2.hely O. juniorbajnokság 1.hely magyar bajnokság 2.hely
1968	80,40 (1 kg)	60,78	Mexikó Szeged	O. vidékbajnokság 1.hely O. juniorbajnokság 1.hely magyar bajnokság 1.hely
1969	71,50	62,90	Tata Budapest	magyar bajnokság 1.hely EB 6. hely
1970	nincs adat	65,30	Szeged	magyar bajnokság 1.hely vidékbajnokság 1. hely világranglista 3. hely
1971	72,50	65,44	Helsinki Budapest	magyar bajnokság 2.hely vidékbajnokság 1. hely EB 7.hely világranglista 8. hely
1972	85,00 (1 kg)	64,48	Budapest Tata	magyar bajnokság 3. hely vidékbajnokság 1. hely Olimpia 7.hely
1973	nincs adat	61,88	Budapest	magyar bajnokság 4. hely
1974	nincs adat	64,02	Tata	magyar bajnokság 4. hely EB 10.hely
1975	nincs adat	62,40	Csepel	magyar bajnokság 2. hely San Sebastian 2. hely
1976	nincs adat	64,12	Budapest	magyar bajnokság 1. hely olimpia 11. hely
1977	nincs adat	67,38	Szentes	magyar bajnokság 1.hely BM spartakiad 2. hely Lipcse és Prága 3. és 2. hely
1978	71,50	62,72	Budapest Újpesti Dózsa	magyar bajnokság 4. hely BM spartakiad 3. hely EB Prága 9. hely
1979	nincs adat	63,72	Budapest	OB helyezetlenség (sérülés) BM spartakiad 3. hely
1980	68,50	60,08	Budapest	válogatott viadal 1. és 2. hely

Év	1,5 kg	2,0 kg	Helyiség	Legjobb helyezések
1981	68,50	61,60	Szentes	magyar bajnokság 6. hely
1982	70,20	62,22	Tata Budapest Debrecen	magyar bajnokság 5. hely BM spartakiad 5. hely
1983	67,00 felett	62,10	Budapest	magyar bajnokság 2. hely BM spartakiad 5. hely
1984	70,20	62,44	Dózsa stadion Debrecen	magyar bajnokság 1. hely Athén válogatott viadal 5. hely Birmingham vál. Viadal 1. hely
1985	70,00	60,96	Népstadion	magyar bajnokság 4. hely Helsinki 2. hely
1986	70,70	61,88	Újpesti Dózsa stadion BHSE	magyar bajnokság 4. hely Nyitra 1. hely Milánó 6. hely Linz 5. hely
1987	70,65	61,10	Diósgyőr Újpesti Dózsa	magyar bajnokság 6. hely Plovdiv 9. hely
1988	nincs adat	60,46	BEAC emlékverseny	magyar bajnokság 6. hely BEAC emlékverseny 2. hely Svédország 4. hely

16. Veterán korszaka

1994-ben az Ausztráliában rendezett „veterán olimpián” diszkoszvetésben 1. helyet, súlylökésben 3. helyet szerzett. Az USA-ban az atlétikai veterán világbajnokságon 46,03 méteres eredménnyel ezüstérmes lett.

A World Masters Games ötödik versenynapján a magyarok figyelme az ANZ Stadionra irányult, annál is inkább, mert itt volt remény az eddigi atlétikai sikerek folytatására. Téglá Ferenc (47) a Budai XI. Tűzoltó SE sportolója előbb kicsit bosszankodott, hogy egy orosz és egy litván versenyző megelőzte a súlylökésben, de két órával később a diszkoszvetésben verhetetlennek bizonyult, s a magyar atléták hatodik aranyérmét szerezte meg. (Sport, 1994. november 21.)

1995-ben a **belügyi dolgozók világbajnokságán Ausztráliában** diszkoszvetésben és súlylökésben is ismét aranyérmet nyert.

Az amerikai **Buffalóban a Veterán Atlétikai Világbajnokságon** diszkoszvetésben 46,3 méteres eredménnyel ezüstérmet szerzett.

„Ez a verseny július 11-től 24-ig tartott, Magyarországot 35 sportoló képviselte. Ide egyéni szponzoraim révén jutottam ki, mégpedig a Budafok-Tétény Tűzvédelmi Alapítvány és a Dreher Sörgyár jóvoltából. 45 induló közül 2. lettem 46.30 méterrel, egy olasz versenyző előzött meg 47.20-al. „(Délvilág 1995. augusztus 17.)

Az utóbbi tíz évben is rendszeresen versenyzett, korosztályában ismerik a nevét szerte a világon.

Szülőfaluját nagyon szereti, büszke fejlődésére. Minden változást örömmel regisztrál, amikor hazalátogat.

17. Feri bácsi fontos technikai tanácsai..., amit tudnom kell

A bal cipőnek belül kell kopni!

A fej természetes állásban van forgás közben!

Későn kell felemelni indulásnál a jobb lábat!

A szert egészen fel kell kísérni!

Beérkezéskor visszanézni!

Csak két láb talajfogásakor lehet a kidobást indítani!

A hasfalon előlengetésnél némi húzódást kell érezni!

Nagyon lassan és hosszan kell indulni! A kart el kell hagyni, az magától csapódik!

Indulás után a bal láb leérkezését kell siettetni, nem a jobb láb talajfogását!

Beérkezéskor a bal láb a belső cipőrészen teljesen a talajon van, kidobásnál a jobb láb belső talp élénél kell a kidobást indítani a csípővel együtt! A diszkosz a váll síkja felett van!

A jobb lábat sokára kell felemelni indulásnál, egész jobb oldalt teljesen hátul hagyni, az alrészek gyorsak!

Csak a lábakra kell koncentrálni!

Kidobás után megmaradni a kidobó helyzetbe!

Fogott bal vállal lehet jól gyorsítani!

A szer ne essen túl közel a combhoz forgás közben!

A diszkoszt teljesen függetlenül a testtől hagyni kell futni!

Indulásnál a váll fölé kell vinni a diszkoszt!

Beérkezéskor a testhelyzetnek a jobb láb felett kell lenni!

A kidobást csípővel indítani és végigcsinálni!

A diszkoszt fentről, körbe balra előre kell húzni!

18. Interjú dr. Szécsényi Józseffel

- Hogyan emlékszik vissza tanítványára, Téglá Ferencre?

- Szentesen tanítottam és az egyik edzésemre lejött egy kissrác. Ránéztem és láttam, hogy nem egy atléta termet, mivel karjai igencsak rövidkék voltak. Idővel kiderült, hogy másban nagyon tehetséges volt, kompenzálni tudja, ezen testi hiányosságát.

Értelmi képességet a sors osztogat, ősök üzenete valósul meg ebben, gének összjátéka. Értelmes volt nagyon. Műveltséget az egyénnek, a versenyzőnek kell megszerezni, s ő ezt megszerezte. Elvégezte a szakedzőit.

Nagyon erős törzse volt, azzal kompenzálta rövid karjait. Nagyon nagy akaratereje volt.

„Nagy akaratérő nélkül nincs nagy tehetség sem” (Honoré de Balzac)

- Mikor volt a legbüszkébb tanítványára?

- Amikor a 60,70 métert megdobta, ez az én rekordom volt. Büszke voltam rá nagyon, hogy az én rekordomat egy szegvári sráci dobta túl, az én tanítványom. Őt szerettem a legjobban, mert falubeli srác volt.

- Ön hogyan szerette meg a diszkoszvetést?

- Művészettörténelmi tanárom beszélt egyszer a diszkobolosról, annyira megtetszett, hogy én is szerettem volna egyszer úgy kinézni.

Legelőször fogaskerekekkel dobtam, szurokkal töltöttem ki a fogaskerekek hézagait és azt használtam diszkoszként. Ezt próbáltam dobálni a legkorszerűbb technikával.

Egyébként sokat kaszáltam Szegváron, ami adott egy nagyon jó alapot a sporthoz, megerősítette a derekamat. Később Bácsalmási Péter volt az edzőm, ő tanította a diszkoszvetés első lépéseit.

- Ön melyik sporteredményére a legbüszkébb?

- Az 1960-as Római olimpia 4. helyezésemre vagyok a legbüszkébb.

19. Interjú Téglá Ferencsel

- Miért a diszkoszvetést választotta?

- Azért, mert a kertünk alatt volt a pálya, s láttam Szécsényit edzeni, megtetszett. 1959-ben az iskolában én voltam a legerősebb gyerek, viszont a vékony gyerekek nagyobbat dobtak eleinte mint én, ez a hiúságomat nagyon zavarta. Nem bírtam elviselni, hogy ledobnak, ezért 1 év múlva már 10 méterrel nagyobbat dobtam náluk. Egyébként Szegváron sokan tudtak diszkoszt vetni.

- Melyik eredményére volt a legbüszkébb?

- 1966. Ifi Európa Bajnokságon Odesszába nyertem utolsó dobással. Mindegyik nagy eredményemre büszke vagyok, mert mindegyikért nagyon sokat küzdöttem. Az is emlékezetes volt számomra, amikor az angliai-magyar válogatott viadalon kiutazásunkkor levettek a gépről, mert találtak nálam 20 dollárt. Ebben az időben nem lehetett pénzt kivinni, de szerencsére el tudtuk simítani a problémát és másnap a csapat után tudtam utazni. Ezzel együtt is csak én nyertem a magyar csapatból és ez nagyon jó érzés volt. Büszke vagyok még az ötvenegyszeres magyar válogatottságomra. Itt emelném még ki az 1968-as magyar bajnokságot, amikor Szécsényi eredményét megdöntöttem.

- Milyen volt kapcsolata edzőjével, dr. Szécsényi Józseffel?

- Kezdetben apai volt, később amikor már több sportolóval is elkezdett foglalkozni, és nem csak velem edzett, nagyon rosszul viseltem, ez nem esett jól nekem. Megrontotta a kapcsolatunkat, valamint ez befolyásolta a további eredményeimet is.

- Mi motiválta a céljai elérésében?

- Az eredmények, az ellenfelek legyőzése, maga a mozgás élménye, mert imádtam dobni, csak ennek éltem. Volt, hogy egy edzésem háromszázat is dobtam, vér folyt már az ujjaimból. Előfordult, hogy éjjel is holdfénynél dobtam, figyeltem, hogy jó-e a mozgásom, mert ott csak arra tudtam hagyni, hiszen sötét volt és nem láttam.

- Ha visszafordíthatná az időt, mit csinálna másképpen?

- Lehet, hogy más sportágban is szívesen megmérgettem volna magam. Nagyon sok erőt kellett befektetnem a diszkoszvetésbe és lehet hogy más sportban ennyi munkával a legeslegjobb lehettem volna. Úgy érzem, hogy nem térült meg az a nagyon sok energia, amibe került ez nekem. Eleinte úgy edzettem Szegváron, hogy dobókör sem volt, a fűről dobtam. Botra kötöttem a téglákat, úgy nyomtam fekve. Nagy csizmában a szántásban futottam, súlyt kötöttem a lábamra és úgy húzkodtam felfelé lábaimat. Minden vasárnap harmincszor felfutottam a közeli lő dombra.

- Ki volt a példaképe, mi volt az álma?

- Jay Sylvester volt a példaképem a mozgásban. Az álmom pedig eleinte az volt, hogy én állhassak a dobogó legmagasabb fokára. Miután ez már megtörtént, mindenképpen olimpián szerettem volna helyezést elérni.

20. Felhasznált irodalom

1. B.I. írása Magyar Ifjúság 1968. augusztus 16.
2. B.T. írása Képes Sport 1965. június 29.
3. Csongrád Megyei Hírlap 1966. október 25.
4. Csongrád Megyei Hírlap 1976. október 10.
5. Délvilág 1995. augusztus 17.
6. Dr. Szécsényi József kéziratai
7. Dr. Szécsényi József 1968. február 20.
8. Dr. Szécsényi József 1971. december 9.
9. Farkas István írása Délmagyarország napilap 1966. augusztus 11.
10. Honoré de Balzac
11. Jocha Károly Nagy szentesi sportkönyv 2006.
12. Képes Sport 1967. március 21.
13. Kis-Rácz Antalné Nagy szentesi sportkönyv 2006.
14. Kristóf Attila írása Sport, 1963. október 31.
15. Magyar Hírlap 1968. szeptember 02.
16. Magyar Ifjúság 1970.
17. Orbán Kornélia írása Wikipédia, atleta.blogter.hu
18. Salánki Miklós írása www.mob.hu Az aranyérem története
19. Sport 1994. november 21.
20. Szegvár Tanulmányok a település történetéből 2000.
21. Szohár Ferenc Sport ABC
22. Téglá Ferenc kéziratai
23. Téglá Ferenc 1984.
24. T. F. Népsport, 1966. október 2.

21. Képek, ábrák

1. kép: Müron – Diszkoszvető	4 oldal
2. kép: Bauer Rudolf	6 oldal
3. kép: Téglá Ferenc	8 oldal
4. kép: dr. Szécsényi József	11 oldal
5. kép: Téglá Ferenc	14 oldal
6. kép: A diszkosz	21 oldal
7. képe: Téglá Ferenc dobássorozata	22 oldal

1. ábra: 1969-ben, 22 évesen elért 10 legjobb eredménye	14 oldal
2. ábra: 1971-ben, 24 évesen elért 10 legjobb eredménye méterben	14 oldal
3. ábra: 1974-ben, 27 évesen elért 10 legjobb eredménye méterben	15 oldal
4. ábra: 1978-ban, 31 évesen elért 10 legjobb eredménye méterben	15 oldal
5. ábra: 1968-ban, 21 évesen, az első olimpiájának évében elért 10 legjobb eredménye méterben	16 oldal
6. ábra: 1972-ben, 25 évesen, a második olimpiájának évében elért 10 legjobb eredménye méterben	18 oldal
7. ábra: 1976-ban, 29 évesen, a harmadik olimpiájának évében elért 10 legjobb eredménye méterben	19 oldal
8. ábra: Az adott év 10 legjobb dobásátlaga 1968-as bázis évhez viszonyított százalékos fejlődés kimutatása	19 oldal
9. ábra: Fejlődés kimutatás (1968-1978)	20 oldal
10. ábra: A hat nyertes felnőtt magyar bajnoki eredmények	21 oldal
11. ábra: Eredményterv	25 oldal
12. ábra: Fejlődési kimutatás	25 oldal

EREDETISÉGI NYILATKOZAT

Alulírott Seres András

Neptun-kód: GDPBX4

a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar végzős hallgatója
ezennel büntetőjogi és fegyelmi felelősségem tudatában nyilatkozom és
aláírással igazolom, hogy:

„Élete a diszkoszvetés”

Tégla Ferenc életpályája

című szakdolgozatom saját, önálló munkám, az abban hivatkozott szakirodalom
felhasználása a forráskezelés szabályai szerint történt.

Tudomásul veszem, hogy szakdolgozat esetén plágiumnak számít:

- szószerinti idézet közlése idézőjel és hivatkozás megjelölése nélkül;
- tartalmi idézet hivatkozás megjelölése nélkül;
- más publikált gondolatainak saját gondolatként való feltüntetése.

Alulírott kijelentem, hogy a plágium fogalmát megismertem, és tudomásul
veszem, hogy plágium esetén szakdolgozatom visszautasításra kerül.

Kijelentem továbbá, hogy szakdolgozatom nyomtatott és elektronikus (CD-n
példányai szövegükben, tartalmukban megegyeznek.

Budapest, 2011. április 29.

.....
Hallgató