

ATLÉTIKA

A TARTALOMBÓL:

Az 1967. évi versenyidény végén

Zarándi László hozzászólása

Kereszturi Géza hozzászólása

Vágtázóink edzésrendszerbeli problémái

Gondolatok a 400 m-es futók edzés-

rendszerbeli problémáihoz

Az átmeneti időszak fontossága az atléták felkészülésében

Hasznos tájékoztató az NDK atléta csapata-

tának vezetőjével

Eredmények



TÚRÁRA

télen
nyáron



mátra

sajtot vigyen

ATLÉTIKA

XI. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1967. 11. SZÁM

Az 1967. évi versenyidény végén

Mikor e sorokat írom, november első napjait éljük. Befejeződött az atlétikai idény, elmúltak a nagy versenyek, sőt itthon pihen már a mexikói küldöttség atléta-csoportja is. Most új időszak következik versenyzőknek, edzőknek, vezetőknél egyaránt. Új célok lebegnek előttünk, melyek világosan mutatják azt az utat, amelyre lépünk kell, ha nem akarunk az ideihez hasonló gyenge eredményekkel szerepelni a világ színe előtt.

Az ATLÉTIKA szeptemberi számában "Öröm és üröm" címmel leírtam elgondolásaimat, érzéseimet atlétáink ideji szerepléséről. Az azóta lezajlott magyar bajnokság, a kassai csehszlovák-magyar viadal, a junior válogatott és más versenyek - sajnos - nem győztek meg arról, hogy megállapításaim tévesek, helytelenül láttam és rosszul következtettem. Sőt! Az eredmények ismételt áttanulmányozása után még nagyobb erővel törtek fel benne azok a kételyek, amelyek akkor is előttem voltak. Bár mutatkoztak biztató jelek a junior válogatott versenyen, de legjobbjaink, akik színeinket képviselték Kassán, nem úgy szerepeltek, ahogyan kellett volna. Ez a verseny még akkor is kellemetlen zuhanóként hatott, ha nem voltak itthon legjobbjaink, a legbiztosabb pontszerzőink. A vereség még ilyen körülmények között is kellemetlen volt.

Említett cikkemben sok gondolatot vetettem fel gyenge eredményeink láttán. Talán inkább magamban vitatkoztam okairól, talán kerestem a magyarázatot és így vetettem fel a problémákat. De, mint bebizonyosodott, ezek a továbbiakban is fennálltak, továbbiakban is gátló tényezőként szerepeltek és hozták a gyenge szereplést.

Ujságcikkek jelentek meg, vélemények hangzottak el itthonmaradt atlétáink szerepléséről. Voltak mentő és a vereséget magyarázó indokok, de a tények továbbiakban is fennálltak. Ez pedig szomorú jelenség egy sportág életében.

Cikkem nem volt hatástalan. Zarándi László, a válogatott keret edzője és Kereszturi Géza, a régi sprinter és gátfutó edző, a cikk áttanulmányozása után beküldte észrevételeit, magyarázatot adtak egyes kérdésekben, kifejtették elgondolásaikat és nem egy esetben kritikát is gyakoroltak. A két szakember írását teljes terjedelmében közöljük. De várjuk a többi szakember, a többi edző véleményét, azokat, akiknek versenyzői szerepeltek a válogatott keretben, akik közelebbről láthatták és tapasztalhatták a sikertelenség okait és akik a jövőben hathatósan közreműködhetnek a hibák kijavításán.

Mint nevelő, mint edző, az a gyakorlati tapasztalatom, hogy a hibás mozgás, vagy hiba javítása csak akkor lesz eredményes, ha felismerem azt, meg tudom állapítani annak keletkezését, kidolgozom a javítás útját-módját. De versenyzőmmel, vagy tanítványommal is észre kell vétetnem a hibát, meg kell tudni magyarázni ennek káros következményeit, sőt oda kell hatnom, hogy maga a szenvedő fél is akarja a jobbat, eredményesebbet. Tehát a nevelő és tanítvány közös munkája, elhatározása és közösen kidolgozott terve nélkül nem lehet eredményt elérni.

A két említett edző-kartárs belemélyedt a dolgokba, konkrét észrevételeket tettek, melynek következtében könnyen megtalálják azt az utat, mely eredményre vezethet. De a válogatott keretben nem csak ennek a két edzőnek voltak tanítványai, nem csak nekik kellene látni a hibákat. És ha maguktól nem jönnek rá, megbeszélésen, kiértékelésen kellene megvitatni azokat és rögtön dönteni a javítás módján is.

Szükséges lenne tehát egy évvégi kiértékelés, melyen részt vennének az érdekelt versenyzők, ezek edzői, a szakvezetés és a szövetség vezetősége. Itt nyíltan fel kellene vetni a problémákat, nyíltan feltárni a hibákat és végül tiszta vizet önteni a pohárba - ha erre szükség van. Mert ezt a helyzetet meg kell változtatni még akkor is, ha nem mindenkinek kellemes. Csak az őszinte, a javítást célzó, az eredményesség érdekében kifejtett bírálat lehet eredményes.

Ugy látszik azonban, hogy nemcsak nekem voltak ilyen észrevételeim. Szakembereink legjobbjai komoly munkával töltötték az utolsó hónapokat, terveket készítettek, sokat foglalkoztak a felkészítés módszereivel, tárgyaltak külföldi versenyzőkkel és edzőkkel, részt vettek megbeszéléseken és tapasztalataikat, elgondolásaikat papírra is vetették. Zarándi és Kereszturi hozzászólásával egyidejűleg két igen hasznos és értékes felkészítési terv érkezett hozzám a magyar sprinterek képzésének elősegítésére. Ugy gondolom, hogy mindkét

munkát soron kívül, teljes terjedelemben és minden módosítás nélkül hozzuk a nagy nyilvánosság elé azaz a kéréssel, hogy nézzék át, mondjanak bírálatot, egészítsék ki, vagy - ha szükséges - kérjenek bősegebb magyarázatot egyes részekhez.

Zarándi és Damjanovich munkája komoly előtanulmány eredménye. Bistos vagyok benne, hogy elkészített felkészítési tervük a legmodernebb elvek, a legjobban bevált gyakorlati alkalmazás után látott napvilágot. És mégis, azt javasolom, hogy tárgyaljunk erről, beszéljünk a részkérdésekről, mert ahány atléta, annyiféle felkészítésre van szükség és ahány edző, annyiféle úton juthat el a célig. Az alapelvek azonban változatlanok maradnak. Komoly éves felkészítési terv szükséges egyénre szabva, megalkuvás nélküli végrehajtás és menetközben esetleges módosítás.

Egy lengyel sprinterképzéssel foglalkozó szakcikkből olvastam, hogy a futók alapszínánál az állóképességi gyakorlatokat minden akadály ellenére végrehajtják, inkább csökkentik a többi, de ebben elmaradás nem lehet. Az eredmény őket igazolta és igazolja. Valahogyan nálunk is így kellene tenni.

Most, november elején, vagy mire e cikk megjelenik, november végén, még mindig nem késtünk el arról, hogy módosítsuk sprintereink felkészítését, új ultra lépjünk, új elhatározásokkal kezdjünk munkához edzők és versenyzők egyaránt.

Farkas Pál

Zarándi László hozzászólása

Farkas Pál "Öröm és ürm" című cikkéhez

Az ATLÉTIKA szeptemberi számában Farkas Pál összefoglaló értékelést adott atlétáink első félévi szerepléséről. Azóta eltelt jó néhány hét és mikor ezen hozzászólásomat fogalmazom, azt is mondhatom, hogy lassan befejeződik az ezévi versenyidény. Befejeződik és szomorúan tehetem hozzá, hogy a második versenyidény sem hozta meg azt, amit vártunk. Így két dologtól eltekintve, erre a szakaszra is érvényes Farkas Pál igen sok helyes meg-látása.

Mivel ezévből is a vágatózó csoport vezetőedzője voltam, így a cikkel kapcsolatban csak a vágatózók szereplésével szeretnék foglalkozni.

Ha vágatózóink /s ide sorolom a gátfutókat is/ ezévi szereplését az Európa-Kupa és a válogatott viadalokon keresztül vizsgálom, akkor az alábbiakat állapíthatom meg:

<u>Férfiak:</u>		maximálisan elérhető pontszám	minimálisan elérhető pontszám	versenyzőink által elért pontszám
<u>Duisburg:</u>	sikfutók	30 pont	5 pont	16 pont
<u>E.K. selejtező</u>	gátfutók	12 pont	2 pont	6 pont
<u>magyar- angol:</u>	sikfutók	34 pont	13 pont	13 pont
	gátfutók	16 pont	6 pont	6 pont
<u>Kiev:</u>	sikfutók	30 pont	5 pont	7 pont
	gátfutók	12 pont	2 pont	3 pont
<u>Kassa:</u>	sikfutók	34 pont	13 pont	15 pont
	gátfutók	16 pont	6 pont	6 pont
<u>N ő k:</u>				
<u>Drezda:</u>	sikfutók	18 pont	3 pont	17 pont
<u>E.K. selejtező</u>	gátfutók	6 pont	1 pont	5 pont
<u>magyar-NSZK:</u>	sikfutók	21 pont	8 pont	10 pont
	gátfutók	8 pont	3 pont	3 pont
<u>magyar-angol:</u>	sikfutók	21 pont	8 pont	12 pont
	gátfutók	8 pont	3 pont	3 pont
<u>Kiev:</u>	sikfutók	18 pont	3 pont	12 pont
<u>E.K. döntő</u>	gátfutók	6 pont	1 pont	1 pont
<u>Kassa:</u>	sikfutók	21 pont	8 pont	10 pont
	gátfutók	8 pont	3 pont	3 pont

Ugy gondolom, ez a kimutatás is önmagáért beszél.

S ha ehhez még hozzáveszem Farkas Pál megállapításait: "13-an futottak tavaly 10,7-et, vagy annál jobbat..., a 10,8-asok heten voltak... a 10,9-esek 15 főből álltak... szinte lehetetlen, hogy a közvetlen második vonal 22-es csoportjából egy sem tudott felfejlődni a legjobbakhoz!

"Hogyan lehetséges, hogy a váltóban is még mindig a 4 év előtti idősekkel szerepeljen csapatunk." De idézhetném még szavait tovább is: "...az eredmény két főn múlik: a versenyzőn és az edzőn." - "Itt nem a tehetséggel van a hiba, itt a felkészülésben, a hozzáállásban és a versenyzésben kell keresni a javítanivalót." - "Itt végig keményen kell dol-

gozni az alapozástól a versenydíjny befejezéséig, sőt az átmeneti időszakban is. Nem lehet büntetlenül napokat, vagy heteket átpihenni." - "A válogatott kerettagság nemcsak cím, hanem kötelesség."

A továbbiakban ezeket mondja: "Nem lehet igaz, hogy nincs tehetségünk. Ha az ügyességi számokban feljöttünk az élvonalba, itt sem maradhatunk le." - "Ugy gondolom, edzés-módszerbeli hibákra kell először rájónnunk, azután ki kell keresni a megfelelő emberanyagot és ha kell központosított edzésrendszer alapján kell képzésükről gondoskodni."

Ezek voltak - hozzátehetem - helytálló tapasztalatai Farkas Pálnak. S most szeretném elmondani néhány észrevételemet is. Ezek az alábbiak:

1. A válogatott keret edzője csak akkor tud eredményes munkát végezni, ha szoros összhangban dolgozik az egyesületi edzőkkel, azok támogatják munkájában. Mi volt a helyzet ezen a téren? Bár a legtöbb edzővel baráti kapcsolatban vagyok, munkánk összhangja mégsem volt jó s ebben én is hibás vagyok. Sajnos, a különböző keretek összeállításába nem volt beleszólásom s az évi felkészülési terveket is csak márciusban kaptam kézhez. Így már az indulásnál nem volt meg a kellő összhang a jó munkához.

Ezen úgy lehet segíteni, hogy az alapozás megkezdése előtt az egyesületi edzőkkel összhangban kell összeállítani részben a különböző kereteket, részben az évi felkészülési alapelveket is.

Ehhez szorosan hozzátartozik, hogy végre két év meddő vitái után meg kellene egyezni ezekben az alapelvekben, azaz közösen kell kialakítanunk a vágtázók új edzésrendszerét.

2. Természetesen a leggondosabban megtervezett és elkészített felkészülési és edzés-tervek is csak akkor valósíthatók meg, ha van kivel megvalósítani. Sajnos, ezen a téren nem állunk jól. Egyesületeink - élen a vezető klubokkal, - nem törődnek a megfelelő utánpótlás biztosításával. A jelenlegi ifjúsági gárdában alig található olyan versenyző, akitől a későbbiek során jobb eredményt várhatnánk. Tehát az egyesületi edzőknek sokkal lelkiismeretesebb kiválogató munkát kellene végezni a sprinter utánpótlás biztosítása érdekében. Azt is szeretném itt hangsúlyozni, hogy a vágtafutás olyan versenyszám, melyben egyrészt korán kell kezdeni a szakosított edzéseket, másrészt az eredmények is igen rövid időn belül megmutatkoznak.

3. Ugyanakkor maguktól a versenyzőktől is sokkal lelkiismeretesebb, sokkal céltudatosabb edzőmunkát és versenyzést várnak el. Ezen felül a magánéletüket is a célnak megfelelően kell alakítani. Tehát csak olyan versenyzőkre van szükségünk, akik töretlen lendülettel képesek a célért dolgozni s olyanokra, akik valóban kitüntetésnek érzik, hogy válogatottak és ezért mindent meg is tesznek.

4. A jó váltók kialakításához egyrészt megfelelő futókra, másrészt megfelelő számú váltóedzésre is szükség van. Ezzel szemben csak a női vágtázók akartak és tettek is sokat annak érdekében, hogy kialakulhasson egy jó váltó. Ennek eredményeként az idén sikerült egy új összetételű váltóval olyan átlageredményt elérnünk, ami a jövőt illetően igen biztató. A férfi vágtázóknál már csak szóban volt meg ez a lelkesedés. Ezért a jövőben csak olyan vágtázókkal szabad foglalkozni a váltók kialakítása érdekében, akik a váltó sikeres szerepléséért minden áldozatra képesek is.

Ehhez természetesen az egyesületektől is nagyobb támogatásra van szükség. A váltást tekinthetjük úgy, mint egy technikai számot és - kérdés - melyik technikai számnál elégséges egy technikai edzés? Azt hiszem, egyiknél sem. Ugyanakkor ebben az évben csak így tudott készülni mind a női, mind a férfi váltó. Ahhoz, hogy a váltóink váltani is tudjanak, minimálisan hetente két váltóedzés megtartását tartom szükségesnek. Ehhez viszont az kell, hogy az egyesületek el is engedjék a versenyzőiket ezekre a közös edzésekre.

Ezt a néhány gondolatot azért irtam le, egyrészt, mert szeretném, ha vágtázóink jobb eredményeket érnének el, másrészt abban is bízom, hogy az egyesületi edzők is elmondják véleményüket s végre olyan egészséges vitaszellem alakul ki, amelyben mindenkit a segítség szándéka vezérel.

Zarándi László
vezetőedző

Keresztúri Géza hozzászólása

az Atlétika IX. számában megjelent "Öröm és öröm" című cikkhez

Eloolvastam Farkas Pál cikkét, melyben atlétikánk mai helyzetét reális megvilágításban taglalja, megállapításokat hoz, melyek nagyon is helytállóak, kérdéseket, melyekre feleletet vár. Ugy érzem, hogy aki szereti az atlétikát s foglalkozik sprint- és gátszámokkal, az nem mehet el a cikk mellett úgy, hogy erre aktívan ne reagálna.

Elgondolkoztatót a cikk mértékletes hangja s az a segíteni akarás, ami a sorok közül kicsendül.

Az alábbiakban szeretném véleményem kifejtetni. Előrebocsátom, hogy senki felett sem akarok pálcát törni, senkit sem akarok megbántani, de fel kell tárnunk a nyers igazságot, hogy tanuljunk belőle, változtassunk rajta, vagy pedig vonjuk le a következtetéseket. Dolgozzunk tovább, de ne így, semmiesetre se így, ahogyan az idén tettük.

Ezt az évet, az olimpiát megelőző évet nagy fogadkozások, nekibuzdulások jellemezték. Ebben az évben kellett volna megmutatni, hogy érdemes ezzel a gárdával foglalkozni s helyük lesz jövőre Mexikóban. Az újságokban, összejöveteleken, szakmai megbeszéléseken

mást sem hallott az ember, mint, hogy: "tisztá lap", "új utak", "új emberek - egymásra támaszkodjunk, mert közös erővel a sarkaiból ki lehet mozditani a világot. Ez így szép s így igaz is lenne.

S most nézzük meg az 1967-ben készült "filmet".

Kezdődik azzal, hogy megállapodtunk: meg kell indulni valamerre, mert ahogy eddig csináltuk, az kevés.

Itt volt a példa: a dobók. Közös nevezőre kerültek. Megegyeztek az alapvető dolgokban, rájöttek, hogy mit kell tenni, ha eredményesen akarnak szerepelni. Az egyéni elgondolásokat nem ölték meg azért, az egyéniség, az edzés sajátos íze megmaradt minden edző munkájában.

Az eredmények őket igazolták.

Hogyan pereg tovább ez a "film" a gyorsfutók szemszögéből?

Összejövetel, megbeszélés, - fogadkozás, - megkapunk minden lehetőséget: most mutassuk meg! A szakvezetés biztat, kér, meglesz minden, fogjunk össze. Keressük a kivezető utat, keressünk egy új módszert. Dolgozzunk többet, sokkal többet, de rendszeresen, ne csak fellángolásokkal, hanem következetesen, ha kell, fogcsikorgatva. De dolgozzunk. Nem ülhetünk a nemlétező babérjainkon. Lehet fejlődni; ezt példával támaszthatjuk alá /Kovács Annamária, Nemesháziné/. Vagy nálunk csak a nőknél vannak tehetségek? Nálunk nők viselik a nadrágot? Itt a recept: sokat dolgozni, sokat fáradozni és szívet adni bele, sok-sok szívet!

De nézzük meg, hogy kikkel kell ezt megcsinálni!

Egy nagyon heterogén közösséggel. Olyanokkal, akik hosszú évek során eljutottak egy szintig, s ott megálltak. Nem léptek tovább, megelégedettek voltak, nem is akartak tovább haladni. Minek? "Válogatottak vagyunk, szinte bérelt helyünk van. Minden utra kivisznek, hiszen nincs más". Ha veszélyes kezd lenni valaki, azt ügyesen kicszelezik. Van erre mód, hisz a hidegháborúnak annyi fajtája van. Miért kell tehetséges embereknek egy szint elérése után megállni, stagnálni, sőt visszafejlődni? Mert megelégedettek saját magukkal, mert nincs ambíciójuk, megkapnak így is mindent, s a szakvezetés, felsőbb vezetés szemet huny - ahelyett, hogy erőteljesebb eszközökhöz nyulna, ha kell, az operáló késhez.

Jöjjenek a fiatalok, kikben van tűz, lelkesedés, akik eredményt szeretnének elérni. De maradjanak meg azok az öregek, akik hajlandók továbblépni, akik még tudnak lelkesedni s akiknek a válogatott mez nem csak egy külföldi utat jelent, hanem ennek a három színnek viselésékor nagyon felemelő és magasztos hivatás-tudatot.

Az első csalódás ott ért, amikor a prágai fedettpályás játékokra való válogatásánál láttam a próbafutásokat. Verseny volt a kiküldetésért. Egy ifjúsági, féléve futó versenyző majdnem azt az időt futotta, amit az öreg sokszoros válogatottak. Ami annak ragyogó teljesítmény volt, - ezeknek elszomorító.

Ne a prágai szereplésről, az egész hozzáállásról beszéljünk. Amikor a városban sétáltunk s találkoztunk a versenyzőkkel, megkérdeztük, miért éppen az futotta a leghosszabb távot a váltóban, aki futotta, s aki erre a legalkalmatlanabb volt, s miért nem azok, akiknek kellett volna futniuk. A válasz, nevetve ez volt: "Mi nem vállaltuk. Ő is fusson, azért hozták ki." Igen fusson, mint ahogy futott is becsületesen, ameddig bírta a szíve, még tovább is, de a lába már nem bírta.

Itt elpattant bennem valami s rájöttem, hogy a fogadkozás csak addig tartott, sőt még addig sem - csak a határig!

Itt követett el a szakvezetés nagy hibát, hogy ebből a jelből nem vette észre az egész évet, ami még előtte volt s ami úgy is következett be!

Nem akarok sokat időzni ennél a kérdésnél, de továbbiak merülnek fel bennem. Miért van az, hogy a dobók négy edzőt visznek táborba, egyes futócsoport is többet. Egy ilyen igényes ágnál, mint a sprint és gát, miért maradt a szakvezetés egyedül? Nem volt senki, aki segítsen, vagy nem támaszkodhatott senkire sem? Erre nem tudok felelni. Vagy ennyire bizott önmagában, hogy nem vette észre a prágai jelt s bizott embereiben? Kérdések, melyek feleletre várnak! Sokan foglalkozunk az atlétika ezen ágával. Mindannyian segítünk volna. Valahol hiba történt!

Hogyan lehet, hogy csak egy edző látogatta meg versenyzőjét Tatán /elnökségi jegyzőkönyv/, miért kellett a gátasoknak a formábahozó tábor alatt - amikor a technikai munkán van a hangsúly - edző nélkül dolgozniuk?

Van egy jó magyar közmondás: aki sokat markol, keveset fog. Ez itt is fennáll. Hibás volt a szakvezetés, de hibásak voltunk valamennyien, akik látva a nehézségeket, nem álltunk mellé menet közben - szóval és tettel.

A sprinter gárda ezévi szereplését nem lehet csak a szakvezetés nyakába varrni. Emberek vagyunk, tévedhetünk, de tanuljunk belőle. A szakvezetés javítsa ki a hibákat, győzze le önmagát. Ne legyen elnéző, ne legyen megalkuvó. Ragaszkodjék elveihez, ne féljen keménynek lenni, ha kell, távolítsa el a nem oda valókat.

Rendet kell teremteni ezen a vonalon. De rendet kell teremteni az időmérés terén is. Lehetetlen állapot, hogy itthon futják a jó eredményeket, a külföldi versenyeken "tolják a mezőnyt" közepes időekkel. Mikor vizsgáljuk már felül az időmérést? Miért nem rendeznek vizsgálatokat, Miért nincs a szövetségnek legalább 20-30 jó órája. Szervezzenek 3-4 időmérő brigádot s ellenőrizzék ezeket közben. Ne az legyen időmérő, akinek órája van /bár lehet, hogy az 30-40 éves/, hanem az, aki jól mér s ezt be is bizonyítja.

Az egy-két tizedes bemérések később mindig visszatérnek! /Lásd Kiev!/
Eddig a multról beszéltem, s ez a versenyidénnyel lezárult. Lépünk tovább. A jövőben ezt a nagy területet egy ember nem vezetheti. Legyen egy vezetőedző /mint a doboknál/, aki mellé két beosztott edzőt válasszon ki vagy maga a szakvezető, vagy a szakvezetés. Vagy legyen két egyforma jogokkal megbízott edző, kik közösen dolgoznak, megbeszélve mindent s közülük az egyik legyen a vezetésben felelős.

A felosztás lehetne a következő: 1. férfi sprint 100-tól 400 m-ig, 4x100, 4x400, 2. női sprint és mindkét nembeli gát. Vagy pedig legyen egy vezetőedző, - ki maga is lesz egy sprinter- és egy gátédzőt, egymás között felosztják a munkát - vezetése mellett.

Rendet kell teremteni a versenyzők hovatartozásában is. El kell dönteni, kit hol akarunk szerepeltetni. Ki kell alakítani mindenki profilját és ehhez ragaszkodni kell.

Mi volt a villám-ikrek /akik egyénileg nem voltak jobbak a mai sprinterekénél/ sikerének titka? Az összehasonlítás. Van jó párl olyan sprinterünk, kikben megvan az adottság. Alakítsunk ki egy ilyen ifju váltót s ne adjuk meg az öregeknek mindig az utolsó bizonyítási lehetőséget. Petrovics, Farkas, Hajdu, Madarász, Fügedi és sorolhatnák még egy pár nevet. Nem mindegy, hogy az öregek, vagy ezek a fiatalok lesznek másodikak? Mert ez a fejlődés útja, - az öregek másodikik maradnak, de a fiatalokból lehetnek - elsőik! Türelem kell hozzá, meg nagy-nagy jóindulat, legalább akkora, mint amekkorát az eddigiek élveztek.

Az idősebbek lépjenek feljebb, de teljes szívvvel, ne csak kényszerűségből. Össze lehet hozni egy ütőképes 4x400-as váltót, mely az atlétika legszebb, legizgalmasabb száma. De, persze nem 47.5-ös Mihályfival és 48-as Gyulaival. Ezek az emberek sokkal többre hivatottak, ezekben az emberekben sokkal több van. Mihályfit gyorsasága 400 m-re teszi képtessé, 46 mp körül kellene futnia. Persze, változtatni kellene edzésmunkáján. Ami jó volt tegnap, az ma éppen hogy elcsuszlik, holnapra pedig már idejét multa. Erre Mihályfinak és Gyulainak is rá kell jönnie és ezen kell változtatniok, mert a magyar atlétikának mindkettőjükre szüksége van s érezniök kell, hogy itt az idő, amikor vissza is kell adni valamit. És ha ez csak önmaguk legyőzése árán megy, akkor - ezen az áron! Mert az ellenkező út menthetetlen eltűnést hoz a süllyesztőben. Lehet, hogy nem ma, de gyorsabban, mint ahogy a felemelkedés történt. A pálya leszálló ága mindig rövidebb.

Nem állunk azonban olyan mélyen, hogy ebből ne lehetne kilábolni. Kemény, hozzáértő kéz, segítőtársak és szakmai összefogás kell.

Egészen más a helyzet női vonalon. Ott két nagy tehetség fényelzi a gárdát, s egy-két fiatal tehetség bontogatja szárnyait. Állítom, hogy női váltónk Mexikóban simán az első négy közé juthat. Persze, más felállásban, de majdnem ugyanebben az összetételben. Ennek a váltónak az idén is jóval 45 mp-en belül kellett volna futnia. Sajnos, egyetlen versenyen sem sikerült még csak közepesen sem váltaniok - sokszor rajtuk kívül álló okokból. De azért van hiba bennük is. Ami a fiuknál tapasztalható: a saját magukkal való megelégedés. Legyenek szerényebbek, becsüljék egymást jobban, dolgozzanak becsületesebben egymásért - akkor eljuthatnak olyan magas szintre, amelynek jelenleg csak az alján állnak.

Van a futni tudásuk mellett egy nagy erényük: valamennyiük hihetetlen küzdenitudása. Ez lesz az alap, ebből kell kiindulni!

A gátasokkal pedig foglalkozni kell. Ez nem szükséges rossz, hanem a válogatott egyik pontszerző, vagy pontvesztő ága. Nem lehet, hogy újság, rádió, szakcikkek csak mint elmaradt számot említik - tegyünk is valamit az érdekében!...

A gátasokban megvan ehhez a jóindulat, de ne hagyjuk magukra őket. Tóthné, Pethő, Kiss, Balogh, Mélykúti, Milassin, Topor, Ringhoffer és a többiek megérdemlik, hogy húnuk alá nyuljunk. Ezek az emberek megindultak felfelé. Sokszor fogcsikorgatva, de megkapaszkodtak. Adjuk meg a lehetőséget nekik táborok, versenyek stb. formájában. Itt kell a mérce kicsit engedni, itt kell a jóindulat, az elismerés, itt kell nagyvonalúnak lennünk, mert meglesz az eredménye.

Remélem, hogy nemcsak bennem hagyott nyomot az elmúlt év sikere és balsikere, hanem elgondolkoznak rajta az arra illetékesek is, vezetők, szakvezetők, versenyzők. És ha találnak olyat, ami rájuk vonatkozik, úgy fogadják ezeket, mint őszinte segítséget: változtatnak a felfogásukon saját és a magyar atlétika érdekében.

Kereszturi Géza

Vágtázóink edzésrendszerbeli problémái

Ha vágtázóink ezévi eredményeit összehasonlítjuk, egyrészt a néhány év előttiéekkel, másrészt a külföldiekkel, akkor az alábbi következtetésekre juthatunk:

Hazai viszonylatban sem előrehaladás, sem visszaesés nem következett be, tehát egy helyben topogunk. A külföldi eredményekhez képest viszont további lemaradás állapítható meg. Ha ezekhez a tényekhez hozzávesszük még vágtázóink szereplését az Európa Kupán és a válogatott viadalokon, - ahol az elérhető pontszámoknak még az 50 %-át sem érték el - akkor arra a megállapításra juthatunk, hogy az eddigi ut nem jó, újat kell követnünk.

A fenti okok miatt szeretném írásban ismertetni elképzeléseimet, melyeket egyrészt a hazai és külföldi edzőkkel történt személyes megbeszélésem, másrészt a különböző szakirodalom áttanulmányozása révén gyűjtöttem össze azzal a céllal, hogy hozzájáruljak vágtázóink sikeresebb szerepléséhez.

Szeretném hangsúlyozni, hogy nem egységes receptet szándékozom adni, hanem a felkészülés alapelveit igyekeztem rögzíteni azzal az elgondolással, hogy ha a következő versenyidényben ezen alapelvek megtartása alapján készülnek fel vágtázóink, akkor a jövő év végén egy év tapasztalatait felhasználva, már közösen vitathatjuk meg, hogy ezen új felkészülési rendszerben mi a jó, mit hagyjunk meg és mi a rossz, amit újjal kell felváltanunk.

Szeretném azt is megemlíteni, hogy az alábbi elvek egyaránt érvényesek a fiatal vágtázókra, a haladó versenyzőkre és a válogatott keretben szereplő sprinterekre is.

1. A vágtázók kiválogatása, a vágtázókkal szembeni köteleességek

Ahhoz, hogy vágtázóink jó eredményeket érjenek el, megfelelő kiválogatás is szükséges, hiszen bizonyos képességek hiányában jó vágtázót nevelni lehetetlen. Eppen ezért fontosnak tartanám, hogy a jelenlegi helyzetet változtassanak klubjaink. Tapasztalataim szerint ugyanis nemcsak felnőtt vágtázói nincsenek a vezető egyesületeknek, hanem az ifik, sőt a serdülők között is ritkán található olyan versenyző, aki jobb eredmény elérésére képes lehet. Feladat tehát az: hogy az egyesületi edzők nagyobb körültekintéssel válogassák ki a vágtázóra alkalmas fiatalokat.

A versenyzők kiválogatásával - a fizikai adottságok meglétén túl - fontos, hogy a versenyzők azokkal a lelki, akaratí tényezőkkel is rendelkezzenek, melyek nélkül jó eredmények nehezen érhetőek el. Jelenleg ugyanis - megítélésem szerint - a szükséges fizikai képességekkel, de már az akaratí tényezők megléte terén nagyobb hiányosságok mutatkoznak. Tehát azokkal a versenyzőkkel kell foglalkozni, akik fizikai adottságaik mellett megfelelő lelki, akaratí tulajdonságokkal is rendelkeznek.

2. Az edzőkkel szembeni követelmény

A jelenlegi helyzet megváltoztatásához edző kollégáimnak is újabb terheket kell vállalniuk. Új módszer, új rendszer kipróbálása azonban többletmunkát jelent. Ezért azt kérem edző kollégáimtól, hogy munkájuk során részben a végzett munkát, részben a szerzett tapasztalataikat rögzítsék írásban, így a jövő évben már ezen tapasztalatok felhasználásával tehetjük jobba munkánkat.

3. A téli versenyidény bevezetésének szükségessége

A fejlődés egyik eszközének tekintem, hogy az eddigi gyakorlattal szemben a téli munkát egy fedettpályás versenyidény beiktatásával két részre bontsuk. Ezt több ok miatt is lényegesnek tartom s ezek közül az alábbiakat említem meg:

- a/ a téli edzéseket sokkal színesebbé, változatosabbá tehetjük, megszűnik ezen időszak hosszú ideig tartó egyhangu munkája;
- b/ a versenyek beiktatása miatt már ebben az évben is foglalkozni kell a gyorsaság megfelelő szintű kialakításával. Ez pedig azt jelenti, hogy az előző évben kialakított gyorsasági szint nem eshet nagyon vissza /az eddigi gyakorlat szerint az októberi verseny folytatása csak a jövő év április végén megrendezett versenyen következhet be/ s így az elkövetkezendő versenyidényben már egy magasabb szintről folytathatjuk a gyorsasági munkát;
- c/ a versenyzés minden sportolónak éltető eleme, tehát ha télen is van verseny, akkor egyrészt folyamatosabbá lehet tenni a munkát /megszüntethető az eddigi jónéhány hetes semmittevés/, másrészt a verseny miatt maguk a versenyzők is szívesebben végzik a munkát;
- d/ a külföldi tapasztalatok a módszer helyességét bizonyítják;
- e/ nálunk is megoldható a felkészülés /megfelelő méretű gumi szállítószalagok beszerzésével/ és a versenyzés is /Budapesten, Tatán, Szombathelyen és - gondolom - Szegeden, Miskolcon és Pécsen is kialakítható megfelelő versenylehetőség/.

4. Egy nyári második formábahozás lehetősége

E második formábahozás beiktatását szintén több tényező miatt tartom szükségesnek. Ezek az alábbiak:

- a/ a képességszintek bizonyos idő után megkopnak s ezeket csak több munkával lehet megfelelő szintre emelni. Ha nyáron bizonyos időre megszüntetjük a versenyeket, akkor ezt a pluszmunkát el lehet végezni.
- b/ a jó eredmények tartásához a vágtázóknak idegileg is frisseknek kell lenniök. Ezen időszak ezt a célt is biztosítja;
- c/ probléma itt a versenynaptár összeállítása. Az a véleményem, ha az elkövetkező versenyévben e téren szerzett tapasztalataink kedvezőek lesznek /s ebben biztos vagyok/, akkor már azzal a kéréssel, hogy a versenynaptár összeállításánál a második alapozásra legyenek tekintettel - nyugodtan fordulhatunk a MASZ elnökségéhez.

5. Új edzési időszakok meghatározása, edzéseik problémája

Az előző két pont figyelembe vételével az eddig négy időszakos felkészüléssel szemben az alábbi felkészülési időszakok bevezetését javaslom azzal a kiegészítéssel, hogy az egyes felkészülési időszakok időtartama a helyi körülményektől és a versenynaptártól, valamint az évi célkitűzésektől függően változhat, de az adott időszakon belüli munka jellege nem változhat.

Tehát az alábbi edzési időszakok bevezetését javaslom:

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 1. Előalapoázás | nov. közepétől dec. végéig |
| 2. Alapoázás első része | jan. elejétől febr. közepéig |
| 3. Téli versenyidény | febr. közepétől márc. közepéig |
| 4. Alapoázás befejező része | márc. közepétől márc. végéig |
| 5. Formábahozás első része | ápr. elejétől ápr. végéig |
| 6. Formábahozás második része | máj. elejétől máj. végéig |
| 7. Versenyidény első része | jun. elejétől jul. végéig |
| 8. Második formábahozás | aug. elejétől aug. végéig |
| 9. Versenyidény második része | szept. elejétől okt. végéig |
| 10. Levezető időszak | nov. elejétől nov. közepéig |

Ha a fenti időszak beosztást megfigyeljük, akkor kitűnik, hogy az egyes időszakok időtartama különböző, így felvetődhet, hogy hány hetes ciklusokban végeztessük az edzéseket. Ezzel kapcsolatban az a javaslatom, hogy egy-egy időszakot tekinthetünk egy ciklusnak s ezen a cikluson belül a versenyző adottságától és felkészültségi fokától függően határozzuk meg a terhelési görbét.

6. A 100-200 m-es futók edzésrendszerének problémái

a/ Az egyes időszakok célja és feladatai

<u>Előalapoázás:</u>	célja:	a terhelés fokozatos növelésével a szervezet megfelelő előkészítése
	feladatok:	1. általános futóállóképesség növelése 2. általános erő növelése, 3. speciális erőgyakorlatok kiválasztása.

Megjegyzés: az alapozás során a terhelést úgy kell szabályozni, hogy a szervezetet nagyobb terhelés elviselésére tegyük képessé, mert a következő időszak feladatai csak abban az esetben oldhatók meg, ha mind az általános futóállóképességet, mind az általános erőt megfelelő szintre tudjuk emelni. A speciális erőgyakorlatok kiválasztásánál mindig az illető versenyző hiányosságai határozzák meg a gyakorlatok milyenségét és a végzés szorzószámát is.

<u>Az alapozás első részének</u>	célja:	a fizikai alapképességszintek növelése, valamint előkészület a téli versenyidényre;
	feladatok:	1. általános futóállóképesség növelése, 2. gyorsasági futóállóképesség növelése, 3. gyorsaság megfelelő szintű kialakítása, 4. általános erő növelése, 5. gyorsasági erő növelése, 6. technikai munka tökéletesítése /ez a további edzésidőszakokban, mint állandó feladat jelentkezik/.

Megjegyzés: ezen időszakban kettős feladatot kell megvalósítani. Egyrészt úgy kell szabályozni a terhelést, hogy az általános képességszintek növekedjenek, másrészt el kell kezdeni a speciálisabb jellegű munkát is, hogy a téli versenyek kezdetére a gyorsasági szint is megfelelő legyen.

<u>Téli versenyidény:</u>	célja:	sikeres versenyzés a fedettpályás versenyeken, hogy ezen versenyek a felkészültség fokára is választ adjanak.
	feladatok:	1. a gyorsasági szint ellenőrzése versenyeken, 2. a gyorsaság növelése, valamint a többi fizikai képesség megfelelő szinten tartása.

Megjegyzés: ebben az időszakban az edzések száma és a terhelés nagysága a versenylehetőségektől függ. Mindenesetre ügyelni kell arra, hogy a versenyzők a versenyeken pihenten induljanak. Abban az esetben, ha a versenyző nem tud indulni a versenyeken, akkor ezen időszak időtartamát rövidebbre kell venni, egyébként ezen időszaknak megfelelő könnyebb munkát végezzen.

<u>Alapoázás befejező részének</u>	célja:	a szerzett tapasztalatok felhasználásával a fizikai alapképességszintek további növelése, elsősorban mennyiségi munka révén;
	feladatok:	1. általános és gyorsasági futóállóképesség növelése; 2. általános és speciális erő növelése; 3. a gyorsaság megfelelő szintű tartása.

Megjegyzés: a munka mennyiségét az időszak rövidsége ellenére úgy kell megtervezni, hogy ebben az időszakban kapják a versenyzők a legnagyobb mennyiségi terhelést. E munka tervezésénél ügyelni kell arra is, hogy ezen időszak szoros összefüggésben van a következő időszakkal, tehát a mennyiségi munkából történő fokozatos átmenet ezt tükrözze vissza.

<u>Formábahozás első részének</u>	célja:	az alapfizikai képességszintek további növelése úgy, hogy a mennyiségi munkát egyre inkább a minőségi munka váltsa fel s így a speciális munka egyre nagyobb teret kapjon.
-----------------------------------	--------	--

feladatok:

1. futóállóképességi szint tartása
2. gyorsasági futóállóképesség növelése;
3. gyorsasági munka növelése;
4. általános erőszint tartása;
5. speciális gyorsasági erő növelése.

Megjegyzés: a mennyiségi munkából a minőségi munkára történő /a futások intenzitása nő/ átmenetnél ügyelni kell arra, hogy fokozatos legyen az átmenet, de az összerterhelésben ne következzen be lényeges csökkenés.

Formábahozás második részének

célja:

a speciális képességszintek további növelése, melyet ezen időszak formábahozó versenyei is elősegítenek s egyúttal módot nyújtanak az ellenőrzésre is.

feladatok:

1. gyorsasági futóállóképesség növelése;
2. gyorsaság növelése.
3. speciális gyorsasági erő növelése;
4. ellenőrző versenyeken való részvétel.

Megjegyzés: a vágózók edzésének egyik igen kritikus időszaka ez. Ezért különösen kell ügyelni a résztávok összméterszámának, hosszának és intenzitásának megfelelő összhangjára. Fontos, hogy a gyorsasági edzések alkalmával kellően pihent legyen az izomzat, azaz az egymást követő edzések anyagát, valamint a pihenő napot a fenti körülmény figyelembe vételével kell megtervezni. Ugyancsak fontos szem előtt tartani, hogy ezen időszak versenyei a formábakerülést segítik elő, tehát a versenyzők ne törekedjenek akkor még a maximális eredmények elérésére.

A versenyidény első része

célja:

bizonyos átlagforma s a versenynaptártól függő első csucsforma kialakítása.

feladatok:

1. gyorsasági futóállóképesség tartása,
2. gyorsaság növelése,
3. versenyzés.

Megjegyzés: ezen időszakban a hetenkénti versenyzést s ennek megfelelően a pihenőnapok beállítását igen fontosnak tartom. A minőségi munkán legyen a hangsúly az edzések során.

A második formábahozás

célja:

a megkopott fizikai képességszintek pótlása, valamint megfelelő idegpihentetés biztosítása.

feladatok:

1. a gyorsasági futóállóképesség növelése;
2. gyorsasági szint tartása;
3. speciális erő növelése;
4. részvételek formábahozó versenyeken az időszak végén.

Megjegyzés: itt is elég összetett feladatokat kell megoldani. A terhelést az edzésnapok számán túl, a minőségi-mennyiségi munkával is kell biztosítani. Az időszak vége felé fokozatosan csökken a terhelés és kisebb jelentőségű formábahozó versenyeken kell részt venni.

A versenyidény második részének

célja:

átlagforma és a második csucsforma kialakítása a versenynaptártól függően.

feladatok:

lásd a versenyidény első részénél leírtakat.

Levezető időszak. Ebben az időszakban elsősorban a megfelelő idegi pihentetés az elsődleges feladat, valamint a különböző sérülések gyógyítása, kezelése. Arra kell ügyelni, hogy ne legyen teljes pihenő, kiegészítő sportágak szerepeljenek az edzések műsorán.

b/ Gyakorlatanyag a különböző képességek fejlesztésében

A vágófutásnál a különböző képességfejlesztő gyakorlatok szoros összefüggésben vannak egymással annyira, hogy sokszor azt sem lehet meghatározni, hogy az adott résztáv elsősorban a gyorsaságot vagy a gyorsasági állóképességet fejleszti. Ennek ellenére az előbbieken meghatározott csoportosítás szerint ismertetem a különböző képességfejlesztő gyakorlatokat. Teszem ezt azért, mert így sokkal könnyebb az egységes alapelvek rögzítése, másrészt, mert az adott csoportosításon belül elsősorban a kihangsúlyozott képességfejlesztést lehet a felsorolt gyakorlatokkal megvalósítani.

Futóállóképességi gyakorlatok

a/ A futás távját kilométerekben határozzuk meg. /A táblázaton A_1 /. A futás iramát maguk a versenyzők határozzák meg. Változó legyen a futás irama, ezért ajánlatos a változatos terep használata. Egy edzés keretén belül 3-6 km lefutását javasolom.

b/ A futás idejét percben határozzuk meg. /A táblázatban A_2 /. Itt is a versenyzők határozzák meg az iramot. Egy edzés keretén belül 15-15 perces futást javasolok 5-10-15 perces felbontásban.

c/ A futás idejét percben határozzuk meg és egyúttal azt is, hogy közben hány és milyen hosszú résztávot fussanak. /A táblázaton A_3 /.

Itt, bár a futás iramát szintén a versenyzők határozzák meg, mégis a hossz és a szorzószám meghatározásával szabályozható a terhelés. Egy edzés keretén belül 25-45 percig tartó, 5-10-15 perces felbontású 800-1800 összméterszámu futásokat javasolok.

Futó- gyorsasági- állóképességi gyakorlatok

a/ Résztavos kévert futás. /A táblázatban Gy₁/. A résztávok hossza 200-600 m. Itt a távot váltakozó iramban futják a versenyzők pl.: 3x300 m úgy, hogy 40 m lendületes, 60 m könnyű futás váltakozva. Egy edzés keretén belül 600-1600 összméterszámot javasolok;

b/ emelkedő futások /A táblázatban Gy₂/. A munka milyensége minden esetben az adott körülményektől függ;

c/ résztávós futások /A táblázatban Gy₃/. A résztávok hossza 150-300 m. A gyorsasági állóképesség fejlesztésének legkiválóbb eszköze. Célszerű 3-4 db 200 m-rel kezdeni, majd feljutni a 6-os szorzószámig. Egy idő után a 200-kat folyamatosan a 150 m-ek váltják fel. A 200 m-es kiindulási részidőnek a legjobb 200-as időt +8-10 mp-t javasolok s ez az idő csökken az előre elkészített tervnek megfelelően. A 150-es kiindulási időnél a legjobb 150 m-es idő + 3-5 mp-t javasolok. Fontos a résztávok között a pihenőidő rögzítése is. Itt kezdetben 3 perces pihenőidőt javasolok s ezt lehet 5-8-10-20 percig növelni a futás intenzitásával összhangban. Egy edzés keretén belül 300-1200 összméterszámot javasolok.

d/ rövid résztávós futások. /A táblázatban Gy₄/. A résztávok hossza 80-150 m. A táv hosszából adódóan az átmenetet biztosítják a gyorsasági és a gyorsasági-állóképességi futások között, ezért az összméterszám meghatározásánál mind a gyorsasági munka, mind a hosszabb távok összméterszámával összhangba kell hozni. Egy edzés keretén belül 150-500 összméterszámot és 3-15 perces pihenőidőt javasolok.

c/ váltóedzés /a táblázatban Gy₅/ is ebbe a csoportba tartozik abban az esetben, ha 6-10 váltást végeznek a futók. Váltóedzéseknél javasolom bevezetni a 4x50 méteres váltásokat, mert ez sokkal gazdaságosabb váltóedzést tesz lehetővé. Ebben az esetben az alábbi jelzések alkalmazása célszerű:

50 m zóna	30 m zóna	30 m zóna	30 m zóna	40 m kifutás
1. futó indulása	2. futó indulása	20 m 3. futó indulása	20 m 4. futó indulása	

Ebben az esetben egy-egy futó kb. 80 m-t fut s folyamatosan megvalósítható mind a három váltás.

Futó gyorsasági gyakorlatok: /vágtagyakorlatok/

a/ repülőzések /a táblázatban V₁/. Be lehet iktatni a bemelegítés, valamint az edzés fő részébe is.

b/ állórajtos futások /a táblázatban V₂/. A táv hossza 30-80 m. Több variációban alkalmazhatók:

1. fokozó formában,
2. végig teljes sebességgel,
3. táv közben meghatározott táv-időellenőrzéssel,
4. teljes táv időellenőrzéssel;

c/ térdelőrajt gyakorlatok /a táblázatban V₃/. A táv hossza 30-60 m. Ezen gyakorlatok akkor biztosítják legjobban a gyorsaság fejlesztését, ha versenyszerűen társakkal és pisztolyos indítással végzik. Időellenőrzést itt is alkalmazni kell. Egy edzés keretén belül 6-15 rajtot, melyből 4-8 időrefutást javasolok.

d/ váltóedzés /a táblázatban V₄/ a már ismertetett módon;

e/ versenyzés /a táblázatban V₅/. Ezek nemcsak az előkészítést biztosítják, hanem fejlesztik a gyorsaságot is.

Általános erőgyakorlatok /a táblázatban Áé/:

- a/ szernélküli gimnasztikai gyakorlatok,
- b/ szerrel végzett gimnasztikai gyakorlatok,
- c/ súlyemelés,
- d/ nehézsúlydobások.

Speciális erőgyakorlatok /a táblázatban Ppe/:

- a/ különféle szökdelések,
- b/ súlyzós lábgyakorlatok,
- c/ lépcsőre, dombra felfutások,
- d/ futás nehezék /ellenállás/ leküzdésével.

Kiegészítő mozgások /a táblázatban K/:

- a/ labdajátékok,
- b/ uszás,
- c/ egyéb sportok.

Az alábbi táblázatban /mely egyuttal évi felkészülési terv előkészítési mintájának is tekinthető/ összegezve szeretném ismertetni elképzeléseimet a 100-200 m-es futók felkészítését.



Zarándi László

Gondolatok a 400 m-es futók edzésrendszerbeli problémáihoz

Rövid írásomat Zarándi László "Vágtázóink edzésrendszerbeli problémái" című cikkének folytatásaként kívánom közreadni, azzal a megjegyzéssel, hogy az abban foglaltakat magam is vallom és egy év óta edzői munkám során részben alkalmazom is. Itt tehát nem kívánok ismétlésekbe bocsátkozni, hanem egyrészt a "két-szakma" összetartozását kívánom bizonyítani, másrészt az edzésrendszerbeli különbségekről szóló elképzeléseimet leírni. Mindehhez engem is hozzásegítettek a hazai és külföldi edzőkkel, valamint versenyzőkkel folytatott beszélgetéseim.

Ha az elmúlt 20 év atlétikájának szédületes tempója fejlődését vizsgáljuk, megállapíthatjuk, hogy a 100 m-nél inkább az átlagok javulása a szembetűnő /10.3 mp-es futók száma/, viszont a 400 m-eseknél már abszolút eredményekben is látható a fejlődés.

A háború előtti 400-as világcsúcs 100 m-re eső osztószáma 11.5 mp volt, a jelenlegi pedig 11.1 mp. Ha figyelembe vesszük, hogy 11.1 mp-es 100 méter lefutása sokkal közelebb áll a sprinter ritmushoz, mint a tempófutáshoz, akkor a fenti számok alapján kijelenthetjük, hogy a 400 m-es síkfutásnak nemcsak irama, hanem olykor már a - legnagyobb különbséget jelentő - ritmusa is közelebb került a 100 méteréhez. Ezt az a jelenség is bizonyítja, hogy a 400-800-as típusú "tempó"-futók /Harbig, Lanzi, Szentgáli/ szinte teljesen eltűntek és helyüket a sprinter típusú 400-asok vették át. Tipikus hazai képviselőjük Csutorás és Mihályfi.

A magyar 400-as csúcs fejlődésénél /1 mp/ lényegesebb a 4x400 m-es csúcs javulása, közel 8 mp. Ennek kétségtelen oka a megnövekedett 49 mp-en belüli futók száma. Örömről azonban nem lehet, mert négyszázasaink legtöbbször csak egy futásra tudják hozni eredményét. Ez az eredmény sem éri el az európai jó közepes szintet. Jellemző, hogy az idei magyar bajnokságon a döntőbe jutott nyolc versenyző közül többen nem érték el az előfutamban futott eredményüket, egy pedig ki sem állt.

Szubjektív véleményem, hogy a magyar négyszázások tulajdonképpen ugyanolyan képességű sprinterek, mint az "igaziak" /olykor ugyanazok/, csak éppen valamivel többet edzenek. Ha rosszma'juk akarnék lenni, azt mondhatnánk: csaknem annyit, amennyit a 100-200-asoknak kellene edzeniök.

Elgondolkodtató, hogy az idei év legjobb rövidtávú futó eredményei/100-tól 400-ig/ májusban a formábahozó tábor után, valamint augusztus végén a második formábahozó tábor után születtek. Ezekből is következik, hogy edzésrendszerünk ugyancsak revízióra szorul.

A négyszázások kiválogatása és 100-200-asok átállítása

A kiválogatásnak mindenben meg kell egyeznie a 100-200-asokéval. A cimen irt átállítást pedig csak formailag értem. Az edző, amikor felméri sprinterét, lehetőleg már az első napokban vizsgálja meg az állóképességét is /egyéni módszerével/. Ha olyan serdülő kerül kezébe, aki egy évi sprinter edzéssel 300 illetve 400-ra 38, illetve 54 mp. körül fut, akkor ezt a gyereket soha nem kell átállítani, hanem edzéseit úgy irányítani, hogy serdülő korában is szokja meg a 400-as távot. Azt, hogy sprintereink mumusként kezelik a 400-at, abban a fő ludasok mi, edzők vagyunk. Ne siessük el a felvitelt, de tartsuk mindig a versenyző tudatában.

Véleményem szerint az ilyen serdülő

15 éves korában	1-2
16 " "	2-4
17 " "	3-6
18 " "	5-8

alkalommal versenyezzék 400 m-en. Hangsúlyozni kívánom, hogy ezt kizárólag a sprinter 400-asokra értem, akik rövidebb távon is versenyeznek. Nem árt azonban a kimondott 100-200-asoknak sem.

Akik 17 éves korukra sem fejlődnek kellőképpen gyorsaságban és így már korán szakosíthatók, azok természetesen sokkal több 400-as versenyt fussanak. Ezeknél a versenyzőknél azonban a 800-ra való felvitelre kell gondolni.

Az egyes időszakok oélja és feladatai

Mint Zarándi kartárs cikkében jelezte, az év 10 részre bontása itt is érvényesül. Ki-egésztésképpen azt javasolom, ha egy versenyző alapozásánál kiesés van, akkor ezt a kiesést lehetőleg a téli versenyidényben, illetve a májusi formábahozó jellegű versenyeknél pótolja.

1. Előalpozás: ugyanaz, mint a 100-200-asoknál
2. Alpozás első része: - célja ugyanaz, mint a 100-200-asoknál, a feladatok között azonban figyelemmel kell lenni arra, hogy az általános futó-állóképesség növelésénél az edzés mennyisége több legyen, mint a rövidebb távon versenyző sprinterekénél. Az általános testi erő növelése azonban valamivel alatta maradhat az előbbieknél. /A gyakorlatanyagoknál erre kitérek/.
3. Téli versenyidény: feladatokhoz 3. pontként - a gyorsasági futóállóképesség ellenőrzése versenyeken.

Mejegyzés: szándékosan tartom, mint a 100-200-asoknál. Ezen felül - mivel egyre több helyen kerülnek "átállító" szorított suliakot - 300-500 m.-es versenyek rendezését javasolom. Ezek a versenyek lehetőleg két futásból álljanak. A verseny előtt-

ti utolsó hét edzésanyagának összeállításánál figyelemmel kell lenni arra, hogy a versenyző a rövidebb távú /fedettpályás/ versenyeken is indul-e. Ha mind a két versenyen indul, akkor a hosszabb távú versennyel kell kezdenie.

4. Alapozás befejező része: ugyanaz, mint a 100-200-asoknál. Megjegyzés: egy különbség van, emelni kell az edzésadagot.
5. Formábahozás első része: ugyanaz, mint a 100-200-asoknál. Megjegyzés: ebben az időszakban kell a futóállóképességi, gyorsasági futóállóképességi, valamint a gyorsasági munka növelésére irányuló edzés-adagokat a 100-200-asoké fölé emelni. /Lásd a gyakorlatanyagnál/.
6. Formábahozás második része:

Megjegyzés: helyes volna, ha ebben az időszakban a versenyzést valóban a formábahozás egyik leglényegesebb eszközeként tekintenék és nem az lenne a fő cél, hogy egy kétes értékű jó eredménnyel leadják a "voksukat" egész szezonra. Ez időben lehetőleg mind a három sprintszámban való indulást javasolom, lehetőség szerint hetenként kétszer. Helyes volna - akár hétközi versenyen - kiegészítő távokon /300-500, néha meg 600 m-en is/ versenyt rendezni.

7. Versenyyidény első része:

Megjegyzés: ebben az időszakban már csak a 400-on és 200-on való versenyzést javasolom hetenként egy alkalommal. A megfelelő edzési ciklust természetesen úgy kell alakítani, hogy a forma a 400-as versenyen legyen az optimális. Fontosnak tartom továbbá, hogy a válogató, illetve tájékoztató jellegű versenyek a nagy versenyek előtt legalább 3-4 héttel előbb legyenek. Ilyen formán elkerülhető lenne, hogy a versenyző nem a nagy versenyre, hanem a válogatóra készül. Meggondolandó, nem volna-e helyes a labdarúgás mintájára a csoportvezető edzőknek nagyobb önállóságot adni. Ilyenformán ők az egyesületi edzőkkel való előzetes tárgyalások után állítanák össze a táborzó, illetve a válogatott viadalokon indulók keretét, mely az év folyamán szükség szerint változna.

8. Második formábahozás célja: ugyanaz,

feladata: ugyanaz. Hozzá veendő még a megkopott általános futóállóképesség visszaszerzése.

Megjegyzés: az egyik leglényegesebb edzési időszak. Ha valaki nincs olyan szinten, hogy edzőtáborba kerüljön, ebben az időszakban /augusztus/ általában nyaralni megy és emiatt nagyon lemarad a többiektől. Ha valaki a második formábahozás után valóban jó eredményt akar elérni, akkor azt ennek az időszaknak aszkéta módon való átdolgozásával érheti el. /Ebben az esztendőben két azonos képességű versenyzőmnél ennek az időszaknak kétféleképpen való felhasználása 2 mp. eredménydifferenciát jelentett, természetesen nem a nyaraló fél javára./ Kénytelen vagyok ismétlésekbe bocsátkozni, amikor a versenynaptár összeállításánál a második formábahozás időszakának bajnoki pontversenyektől való mentesítését javasolom.

Ennek az időszaknak is meg kell rendezni a második formábahozást elősegítő versenyeket, lehetőség szerint kiegészítő számokkal /300-500 m./.

9. Versenyyidény második részének célja: az első versenyyidény csúcseredményének tulajdonozása a súlyponti versenyeken.

feladata: mint a 100-200-asoknál.

Megjegyzés: mivel ennek az időszaknak első felében vannak az év legnagyobb versenyei /bajnokság, válogatott viadalok, világ-versenyek/, ezért ekkor a 400-as csak a fő számban versenyezzék. Ilyenkor kell legmesszebbmenően súlyt helyezni arra, hogy az atlétika egyéni sportág, tehát a pont- és versenyhajhászását teljesen számítani kell. Október utolsó hetében, amikor már nincsenek nagyfóntosságú versenyek, akkor ismét a kiegészítő számokban is indulhat a versenyző. Ebben az időben legyen minden edzőnek és versenyzőnek kötelessége a feljebb lépéssel való kísérltetés. Tehát a 100-asoknak 400-al, a 400-asoknak 800-al, a 110 gátasoknak 400 gát-tal kellene próbálkoznok.

10. Levezető időszak célja, feladata: mint a 100-200-asoknál.

Megjegyzés: a magyarországi sportlétesítmények nagy hiánya ebben az időszakban érezhető legjobban. Ne elégedjünk meg azzal, hogy tisztában vagyunk az időszak céljával, az idegek pihentetésével, hanem mindenképpen találjuk meg a módot arra, hogy a versenyző sportmozgást végezzen. Nevezetesen: terepfutás, uszodalátogatás, jó idő esetén labdajáték a szabadban, ha más nincs, hegyes területen erős séta. Lehetőleg úgy szervezzük meg az edzések számát, hogy egy napnál több pihenő ne legyen. Ha a versenyző testsúlya gyarapodik /1-2 kg természetes/, akkor az edzések számát és adagját feltétlenül emelni kell.

Gyakorlatanyag a különböző 'képessegek fejlesztéséhez

Atlétikában a futóedzőknek sokkal nagyobb lehetőségük van elképzelésük végrehajtásához, mint az ügyességi edzőknek. Amíg az ügyességi atlétákkal foglalkozó edzők sokkal inkább kötött a mechanikához és technikához, addig a futóedző sokkal inkább tág teret engedhet fantáziájának csapongásának. Ez az oka, szubjektív véleményem szerint - hogy az ügyességi edzők békésebben élnek egymás mellett, mint a futóedzők. A futóedzők hajlamosak arra, hogy a versenyzők természetes fejlődését saját maguk babérjaként kívánják learatni. Minél fantáziadúsabb egy futóedző, annál nagyobb "név"-nak képzei önmagát, de versenyzői is

öt. Félő azonban, hogy ez a fantázia papírra is kerül és csak addig jó, amíg a fejlődés tart. Ha megáll a fejlődés, akkor nagyon nehéz visszakeresni, hol követtük el a hibákat, megjelölni a továbbhaladás irányát. Nem népszerű dolog leírni azt, hogy volt már olyan edzésterv a kezemben, ahol a lefutandó méterszámok úgy voltak egymás alá írva, mint a fize-tőpincér számlája, maximum azzal a megjegyzéssel, hogy lazán, vagy lendületesen. Megesett olyan is, ahol a pihenés, illetve sétaidő, valamint a lefutandó táv idejét is meghatározták, csak éppen elvégezhetetlen volt: olyan nagyra emelték a követelményt, amire magyar versenyző egyelőre képtelen.

Ha egyetértünk abban, hogy az általunk leírt 10 edzési időszak célja és feladata helyes, a különböző képességfejlesztések szükségesek, akkor nem kell külön hangsúlyozni, hogy az általunk leírtak nem receptek, hanem eligazítások a közös nyelv megértéséhez.

Futóállóképességi gyakorlatok

/a jelzések azonosak a 100-200-asokéval, még akkor is, ha a méterszám különböző/.

- A-1: Edző határozza meg a távot, a versenyző az iramot /3-10 km/.
- A-2: Edző határozza meg a futás idejét és az idő felbontását, a versenyző az iramot. Edzési időnek 20-tól 60 percet javasolok, tetszőszerinti felbontásban /példa: 5x10 perc futás, 2 perc sétagyimnasztika stb./
- A-3: Edző határozza meg a futás idejét, az idő felbontását és a felbontott időkben a lefutandó résztávok hosszát. Az iramot ismét a versenyző szabja meg /példa: mint előbb, de azt is meghatározom, hogy minden 10 percben pl. 2x150 m-t lendületesen fut. / Edzési időnek 30-60 percet, lefutandó résztávok összegének 800-2400 m-t javasolok.
- A-4: Futópihenős /dzsogpihenős/ futások:

Edző határozza meg a résztávok hosszát, számát és a futópihenő hosszát. Javaslat: a résztávok összméterszáma 1000-3000 m, a futópihenő hossza 50-200 m /példa: - mint maximum - 15x200 m, közte 100 m futópihenő/. Ezek a futások is felbonthatók részekre pl.: 3x5x200/ stb.

Megjegyzés: A bemelegítés kétféleképpen történik. Vagy külön bemelegítünk, vagy a példának megadott edzésadag elejét lassúbbtempóban végeztetjük.

Futógyorsasági állóképességi gyakorlatok

Gyá-1 Résztávós, váltakozó iramu kevertfutások.

A résztávok hossza 200-800 m. Egy-egy résztávon belül a könnyített távot 40-100 m-ig javasolom. Egy edzés összméterszáma 600-2400 m.

/két ellentétes példa:

- a/ 5x200, első ötven lassu, második lendületes, harmadik lassu, negyedik lendületes /összméterszám 1000 m./
- b/ 3x800 m futás. A 800-ak felosztása. 200 gyors, 100 lassu, 200 gyors, 100 lassu, 200 gyors. Összméterszám 2400 m.

Gyá-2 Emelkedőre futások. A helyi körülményektől függően.

Gyá-3 Résztávós futások: a résztávok hossza 150-600 m-ig. Ez a leglényegesebb munkája a 400-asoknak. A résztávok hossza és sorrendje meghatározza, milyen célt akarunk elérni. Egy edzésen belül 300-3000 m összméterszámot javasolok. Pihenőidőnek 1-8 perc, versenyidőszakban 5-20 perc.

Néhány példa:

- a/ egy 50 mp-es 400-asnak a következő sémájú munkáját képzelem az alapozás

	elején:	közepén:	végén:
	8x10x200 m	6-8x200 m	5-6x200 m
pihenőidő	1-3 perc	1-3 perc	3-5 perc
ideje:	30-32 mp	27-28 mp	25 mp

Versenyyidényben a szorzószámot, a pihenőidőt és a résztáv idejét a versenyző felkészültségi fokának megfelelően állapítjuk meg.

- b/ Sorozatfutás: pl.: 2x/300-200-100/ pihenőséta mindig a következő táv hossza. Ha több sorozat van, akkor a 100 m után értelemszerűen 300 m séta. A sorozatfutás megállapításánál ügyelni kell arra, hogy a leghosszabb táv annyi legyen, amit a futó felkészültségi állapotának megfelelően - összefogottan - le tud futni. Véleményem szerint a távközi futás gyakorlására és iramának érzékelésére ez a munka csakis felülről lefelé végezve eredményes. Az alulról felfelé futás inkább az állóképességet fejleszti. /Elméleti példa: ha a versenyzőnek 300-200-100 m-t 37,5-25-12.5 mp alatt kell lefutnia, alulról végezve általában nem tudja eltalálni az iramot./
- c/ Ha a résztávokból 500 vagy 600 m-t futtatunk, akkor a következő sorozatot javasolom: 500, 3x150, vagy 600, 3x200, sétaidő mindig a következő lefutandó táv hossza.
- A futógyorsasági gyakorlaton belül a résztávós futások variációja szinte végtelen.

Gyá-4 Rövid résztávós futások: a résztávok hossza 80-150 m. Egy edzés keretén belül 150-1200 összméterszámot és 1-15 perces pihenőidőt javasolok.

Gyá-5 Váltóedzés:

a/ mindenben megegyezik a 100-200-asokéval;

b/ speciális váltóedzés 400-asok részére a következőképpen: 13.5 mp körüli 100 m-es lányok hoznak botot és a 400 m-es férfi versenyző fogadja. Ez az a sebesség, amely kb. megfelel a 400-as végsebességnek.

Ilyen gyakorlással a 4x400-as váltás teljesen "élethű" iramban történik.

Futógyorsasági gyakorlatok

Mindenben megegyeznek a 100-200-asokéval, csupán egy különbség van: az edzésadag több legyen, de ne annyi, hogy a gyorsaság fejlesztésének hátrányára legyen.

Általános erőgyakorlatok /Ae/

- a/ szernélküli gimnasztikai gyakorlatok,
- b/ szerrel végzett gimnasztikai gyakorlatok,
- c/ súlyemelés,
- d/ nehézsúlydobás.

Megjegyzés: a/ gyakorlatokból ugyanannyit, mint a 100-200-asok, b/-c/ gyakorlatokból kevesebbet azért, mert ezek a gyakorlatok az izom keresztmetszetének növekedésével járnak és erre a 400-as futónak már nincs szüksége; d/ valamivel kevesebbet, mint a 100-200-asok.

Speciális erőgyakorlatok /Spe/

Mindenben megegyeznek a 100-200-asokéval

Kiegészítő sportok /K/

- a/ labdajátékok,
- b/ uszás,
- c/ egyéb sportok.

A következő táblázatban ismertetem egy év edzéseinek és versenyének bontását, egyrészt felkészülési időszakonként, másrészt a különböző képességek fejlesztése szerint.

Megjegyzés: az egyes időszakok összedzéseit abszolút számokban kell érteni. Tekintettel arra, hogy legtöbbször komplex edzéseket tartunk, az egyes képességfejlesztéshez beírt számokat arányszámoknak tekintjük. Pl.: az előalapoznál kiegészítő mozgásnak beírt 5 edzés azt jelenti - egy edzést 2 órai időtartamának véve - hogy ebben az időszakban 10 órát fordítottunk kiegészítő mozgásra a 24 edzés keretén belül /természetesen az edző egyéni elképzelése szerint/.

Damjanovich Ferenc

Edzés megnevezés	Felkészülési időszakok										Össz- edzés- szám
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	
	nov. 15- dec. 31.	jan.1 febr. 15.	febr. 15- márc. 15.	már. 15- már. 31.	ápr. 1- ápr. 30.	máj. 1- máj. 31.	jun.1 jul. 31.	aug. 1- aug. 31.	szept. 1- okt. 31.	nov.1- nov.15.	
Állóképességi edzések	10	7	3	2	4	2	6	4	4	2	44
Gyorsasági álló- képességi edzések	-	12	6	5	10	9	18	10	16	1	87
Gyorsasági /vágta/ edzések	-	6	4	2	4	4	9	2	8	1	40
Verseny	-	-	6	-	-	6	8	4	12	-	36
Általános erősítés	4	3	-	1	2	-	-	-	-	1	11
Speciális erősítés	5	4	1	1	2	1	3	2	2	-	21
Kiegészítő mozgás	5	4	2	1	2	2	-	2	-	3	21
Összesen:	24	36	16	12	24	18	36	20	30	8	224

A 100-200 m-es futók edzésanyagának elosztása edzési időszakonként																	
Időszak	heti edzések száma	Állóképességi gyak.			Gyorsasági-állóképességi gyak.					Gyorsasági gyakorlatok				Brógyakorlatok		Kiegészítő szám	
		A ₁	A ₂	A ₃	Gy ₁	Gy ₂	Gy ₃	Gy ₄	Gy ₅	V ₁	V ₂	V ₃	V ₄	V ₅	Aé	Spe	K
Előalapo- zás	3- 4- 5-	4-6 km	3x10-15 perc futás												Szer- nél- kül és szerrel gyak.	Gyak. okt.ki- sérle- tezése	kosárl. uszás
Alapo- zás első része	5- 6		3x15 perc futás	3x10- 15 perc futás mind- ben 2x200 m	4x200 majd 3x300 és 3x400	lehet- ségtől függő- en 6- 10-szer	4x200 m 29, majd 27 mp-re, 3 perces pihenő- vel			8- 12- db	6- 10 idő- re is	6- 10 idő- re is			Szer- nélkül és szer- rel	a ki- válasz- tott gyakor- latok	kosár- labda, uszás
Téli verse- nyek	3- 4			3x10 perc futás mind- ben 2x150 m	4-5x 200 m	lehe- tőség- től függően 6-8- szor	4x200 27 mp- re, 3 perc pihenő- vel			6- 8 db		6- 12 db idő- re is		lehe- tő- ség sze- rin- t		a ki- válasz- tott gya- kor- kor- latok	kosár- labda
Alapo- zás befejező része	6			3x10x 15 perc futás mind- ben 2x200 m	3-4x 300- 400, vagy 2 x 600 m	lehe- tőség- től függően 8-12- szer	6x200 27-26 mp-re 3 perc pihenő			8- 12 db					szer- rel	a ki- válasz- tott gyakor- latok	kosár- labda, uszás
Formába- hozás első része	6			4-3x 10 p. mind- ben 2x200	5-4-3 szor 400- 300 m	lehe- tőség- től függően 8-12- szer	6x200 26-25 mp-re 3 perc pihe- nő- vel	6x150 19 mp- re 3 perc pihe- nő- vel		8- 12 db					szer- rel	a ki- válasz- tott gyakor- latok	kosár- labda, uszás
Formába- hozás második része	4-5 + 1 ver- seny- nap					lehet- ségtől függő- en 4-6x	4x200 25-24 mp-re 5-8 perc pihe- nővel	5-4x 150 m 18 mp-re, 5 perc pihe- nővel	6-8 db	4-6 db	3-5 db idő- re is	6-10 db idő- re is	3- 4 db	lehe- tőség sze- rin- t		kivá- lasz- tott gya- kor- latok	kosár- labda
Verseny- idény első része	3-4 + 1-2 ver- seny- nap						3-2x 200 m 23-22 mp-re 8-12 p. pihe- nővel	4-3x 150 m 17-16.5 mp-re 5-8 perc pihe- nővel	6-8 db	4-6 db	4-6 db idő- re is	6-12 db idő- re is	3- 4 db	lehe- tőség sze- rin- t		kivá- lasz- tott gya- kor- latok	
Második formába- hozás	4-5 + 1 ver- seny nap					lehet- ségtől függő- en 4-6x	4x200 m 24 mp- re, 8 perc pihe- nővel	4x150 m 18-17 mp- re 5-8 p. pihe- nővel	6-8 db	4-6 db	3-5 db idő- re is	6-10 db idő- re is	3- 4 db	lehe- tőség sze- rin- t	szer- rel	kivá- lasz- tott gya- kor- latok	kosár- labda uszás
Verseny- időszak második része	3-4 + 1-2 ver- seny- nap						3-2x 200 m 23-22 mp-re 8-12 p. pihenő- vel	3-4x 150 m 17-16.5 mp-re 5-8 p. pihenő- vel	6-8 db	4-6 db	4-6 db idő- re is	6-12 db idő- re is	3- 4 db	lehe- tőség sze- rin- t		kivá- lasz- tott gyakor- latok	
Levezető időszak	5-4-3	3-4 km	3x10 perc			lehet- ségtől függően 6-8x					8-12 db				szer- nél- kül		kosár- labda uszás

Az átmeneti időszak fontossága az atléták felkészülésében

Az átmeneti időszaknak általában nem tulajdonítanak fontos szerepet. Pedig ez az időszak a maga sajátos feladataival egyik legfontosabb a felkészülési időszakok közül.

Az átmeneti időszak munkáját az edzők és a versenyzők össze értékelése vezesse be az egész évben végzett munkáról, versenyzésről, megfigyelésekről, tapasztalatokról. Fontos, hogy a kiértékelés minden szépítés nélkül, őszinte légkörben történjék. Ne magyarázzuk a rossz hullámzó teljesítményeket esetleges nem komoly sérülésekkel, vagy az egyénre kedvezőtlenül ható frontbetörésekkel és egyéb okokkal! Bátran tárjuk fel az egyén személyiségéhez kapcsolódó negatívumokat, pozitívumokat, a felkészülés folyamán az erőnlétben, mozgástechnikai kivitelezésben, a versenyzés stb. téren előfordult hiányosságokat, hibákat.

Ezek után vegyük sorra azokat a fontos teendőket, amelyek az edzőre és a versenyzőre várnak.

A versenyzőnek általában az a célja, hogy ebben az időszakban az egész év és főleg a versenydíny alatt felgyülemlett, leülepedett fizikai-pszichikai megterhelést feloldja. Ezt sokan a szőrszerinti tétlen pihenővel akarják megoldani. Egyrészt a rendszeres intenzív edzés hirtelen abbahagyása rendkívül káros a szervezetre, másrészt a funkcionális és egyéb tulajdonságokban nagyméretű visszaesés következik be.

A felfrissülést, megújodást úgy kell elérnünk, hogy a meglévő edzettségi állapotunk lehetőleg ne nagyon essék vissza, hanem a lehető legmagasabb szinten tudjuk átmenteni a következő versenydínyre. Hogyan tudjuk ezt elérni? Ezt az eddigiektől eltérő sok és változatos irányú mozgással érhetjük el. A felfrissülésen és az edzettségi szint átvitelén kívül itt még sokkal többet kell megvalósítanunk s ez az átmeneti időszak egyik legfontosabb feladata: a szervezet alkalmazkodóképességének megjavítása. Ezzel általában az edzők nem is foglalkoznak.

Az alkalmazkodóképesség megjavítását ebben az időszakban kell elkezdeni, majd az alapozó időszakban kell teljesen megvalósítani. A fizikai képességek fejlesztése, az egész év folyamán sokszori gyakorlást követően. Azonban a gyakorlatok számtalan elvégzése közben a sokszor kiváltott ideg inger hatására a fejlődés egy bizonyos idő után egyre csökken, meglassul. A gyakorlatok már nem jelentenek megfelelő erősségű ingert. Így a szervezet alkalmazkodóképessége mindig rosszabb és ez maga után vonja a funkcionális tulajdonságok, mozgástulajdonságok színvonalának csökkenését.

Hogyan kell megteremteni azokat a feltételeket, amelyek elősegítik az alkalmazkodóképesség megjavítását? Az alkalmazkodóképesség csak akkor javul meg, ha vagy új ideg- és izomkapcsolatokat teremtünk, vagy ha a gyakorlatok hatóingereinek erősségét is emeljük /pl.: erőedzésnél: a súly nagyságát, a szériák és ismétlések számát, a kivitelezés gyorsaságát stb./

A sokirányú, változatos mozgáson kívül olyan gyakorlatokat is be kell már tervezni, amelyek ugyanazokat a hatásokat váltják

ki, mint az elmúlt idényben végzett, az atlétikai mozgás sajátosságához alakított speciális gyakorlatok. Szükséges azonban más irányból közeledni új izmok, izomcsoportok bekapcsolásával vagy az edzés intenzívebbé tételével a kívánt hatás eléréséhez, hogy új ideg- és izomkapcsolatok alakuljanak ki, mellyel mintegy új bázist, az egyén számára új lehetőséget teremtve az elkövetkezendő idényre. Így a jól megválasztott gyakorlatok hatására kialakul az új alkalmazkodóképesség, mely a fizikai képességek, mozgástulajdonságok további fejlesztésének lehetőségeit hozzák létre.

Az átmeneti időszak másik fontos feladata, hogy a sportágra jellemző izom-izületi sérülések rendbehozatala a kényes, érzékeny részek megerősítése megtörténjen. Nem csak a terápiás gyógymódokra gondolok itt elsősorban, hanem a jól adagolt erőedzést ajánlva a sérülékeny részek meggyógyítására. A sérülékeny részeket megfelelően adagolt erőfejlesztő munkával megerősíthetjük és ezzel a jövő idény fokozottabb igénybevételétől nem kell félni, megelőzzük a további sérüléseket. Ez pszichikailag is megnyugtató a versenyzőt, mert így a felkészülés fontos fázisát az időszakainak feladatait sérülésmentesen, egészen, kényszerpihenők nélkül tudja végigolgozni.

A sérülékeny részeket főleg izometriás gyakorlatokkal erősítjük, tesszük alkalmassá a fokozottabb igénybevételre. Azért jók az izometriás gyakorlatok, mert az edző leleményességétől, tudásától függően olyan gyakorlatokat alkalmazhat, amelyek a megfelelő izületi szögállásban az izomműködés szempontjából a kritikus helyzetben erősítik az érzékeny izületet, izmot, inat. Az izometriás gyakorlatok kivitelezésüknél fogva olyan természetűek, amelyek lehetővé teszik, hogy az érzékeny részeknek annyi ideig és olyan kellő mértékű terhelést, ingeradagolást biztosíthassunk, amit a sérült rész pillanatnyi állapota meghív. Kezdetben az ilyen természetű gyakorlatokkal tudunk a legjobban megfelelni a fokozatos terhelés követelményeinek.

Végül, szándékosan utolsónak hagyva, bővebben szeretnék foglalkozni az átmeneti időszak talán legfontosabb feladatával, az elkövetkező versenydíny mozgásformájának, a technika kialakításának ebben az időszakban indokolt teendőivel, szükségességével. Nyugodtan kimondhatjuk, ezzel a problémával edzők és versenyzők egyáltalán nem foglalkoznak. Ugyanis az edző és tanítvány ebben az időszakban egyáltalán, vagy csak nagyon keveset találkozik. A technika javítását csak a későbbi időszakok feladataiként szokták megjelölni.

Milyen feladatokat kell itt elsősorban megvalósítani?

Az átmeneti időszakban a sok másirányú mozgás ellenére is "ébren" kell tartani az egész évben bejáratott mozgáspályákat. Nem szabad helyt adni annak a téves felfogásnak, hogy az átmeneti időszakban ne foglalkozunk a sportág mozgásával.

Foglalkoznunk kell olyan arányban, ami ébrentartja a dinamikus sztereotíppé szilárdult mozgásokat, tehát lehetőleg ne felejt-

sen a sportoló. Aki kikapcsol ebben az időszakban, az nagy előnyhöz juttatja ellenfeleit. A mai állandóan emelkedő eredmények megkövetelik az egész évben a mozgással való "együttélést", gyakorlást. Csak így lehet az egyén számára a mozgás tökéletes kivitelezésének birtoklása.

A versenydíny vége felé általában a sportolók technikai szintje elromlik, ez egyrészt az egész évi pszichés terhelés miatt, másrészt lassan, de fokozatosan a funkcionális tulajdonságokban való visszaesés következményeként. Ugyanis a fizikai képességek, mozgástulajdonságok és a technikai kivitelezés kölcsönös összefüggésben vannak.

Elfogy például az alapozás időszakában megszerzett speciális erő, bármilyen ésszerű is a megtartásra való törekvés. Az utóbbi években divatba jött második alapozás a versenydíny közepén már épp ezt igyekszik kiküszöbölni.

A technikai színvonalban való visszaesés következménye lehet még az, hogy a versenyzők egyéni lehetőségei, pontosabban biomechanikai lehetőségei hogyan változtak az elmúlt díny folyamán. Így az eddigi mozgásmegoldási forma egyes részletei elavulnak. A versenyző szinte kinövi a meglévő technikája egyes részleteit. Ezért kell a technikai színvonalat is a megváltozott körülményekhez hozzáigazítani; ezt feltétlenül ebben az időszakban kell elkezdeni.

Itt kell elvégezni a versenyző technikájának sokirányú tudományos elemzését. Először is meg kell vizsgálnunk tehát, hogy az előbb említett szempont szerint az egyén biomechanikai lehetőségei miképpen változtak bővültek az elmúlt dínyben. Vagyis hogyan növekedett az izomereje, pontosabban: milyen izomcsoportok fejlődtek ki előnyösen vagy elönytelenül. Az izomerővel párhuzamosan miként nőtt gyorsasága, a gyors erő stb.

A gondos elemzés folytán a mozgás alapvető törvényszerűségeinek meghagyásával az előbb említett megváltozott biomechanikai lehetőségek figyelembe vételével alakítjuk az egyén számára a legeredményesebb mozgásformát, olyan emelőkar-állás biztosítását,

olyan előzetes sebesség megteremtését, stb. amiből a leghatékonyabb erőközlés lehetséges.

Nem kell túl sokszor iskoláznia, elég hetenként kétszer. Az a tapasztalat, hogy a versenyző ezeket a technikai megoldásokat szívesen végzi, hiszen tudja, hogy az elkövetkezendő dínyben ezzel a szükségszerűen megváltozott technikai kivitelezéssel versenyezve majd jobb eredményeket ér el. Kiszárlatezik. A következő dínyt pedig mindenki eredményesebbé szeretné tenni. Az edző által megindokolt új lehetőségek szintje szárnyat adnak, pszichikailag is felhangolják a versenyzőt. Ez azért jó, mert így megteremtjük az idegrendszer ingerelhetőségének kedvező tónusát, könnyebb a megváltozott mozgásra figyelni, a versenyző sikeresebben tud megbirkózni a mozgástanulás folyamán fellépő nehézségekkel. Az edző ilyenkor minden technikai edzésen legyen ott tanítványai mellett és alkotó módon működjen közre az új, a megváltoztatott technika eredményes megteremtésében.

Végül a szakmai tudás növelésére is nagy gondot kell fordítani. Nagyon alapos, értelmes ismeretekre kell megtanítani a tanítványt, természetesen az értelmi előképzettség, a sportbeli felkészültség figyelembe vételével. Ma már elképzelhetetlen, hogy a versenyzőnek ne legyenek idevonatkozó tudományos ismeretei. A tanítványt fel kell vértetni olyan anatómiai, fiziológiai, pszichológiai, biomechanikai stb. ismeretekkel, amelyeknek birtokában még eredményesebbé válik.

A mozgással való foglalkozás ideomotoros jelenséget vált ki, foglalkoztatja a mozgáspályákat, így ebben az időszakban a kétszeri technikai edzés mellett az ideomotoros jelenség elősegítője annak, hogy az atlétánál kialakult meglévő mozgáskapcsolatok ne rosszabbodjanak.

Láthatjuk tehát, hogy az átmeneti időszak feladata nem is olyan "átmeneti", hanem sokkal bonyolultabb, sokrétűbb, mint azt gondolnánk. Az egész elkövetkezendő díny felkészítésének az alapja, ettől függ az egész évi munka jó beindítása.

Szécsényi József



Hasznos tájékoztató az NDK atléta csapatának vezetőjével

A Német Demokratikus Köztársaság hatalmas atlétikai sikerei az 1966-os budapesti Atlétikai Európa Bajnokságon kezdődtek. A 9 aranyérem és a sok helyezés több embernek felült. Az ilyen nagy siker, a hirtelen betörés mindig felkelti a szakemberek érdeklődését. Tetézte a tavalyi sikereket az idei Európa Kupában kivívott csapathelyezés férfi és női vonalon, a Szovjetunió mögött elért igen szoros II. helyezés.

Az elmúlt évben és az Európa Kupa döntői után igen sok cikk és méltatás jelent meg a Német Demokratikus Köztársaság atlétikájáról.

Az NDK-Magyarország utánpótlás atlétikai vidal igen jó lehetőséget biztosított az összehasonlításra és a megfelelő tájékoztatóra. A Magyar Atlétikai Szövetségnél az utánpótlással foglalkozó edzők részvételével egy "vállaló" összejövetelt rendeztünk a német csapat vezetőjével, Dr.Günther Grundmannal.

A válaszok nyomán világossá vált, hogy az olyan szervezett, következetes munkának, amellyel a német sporttársaink dolgoznak, csak kiváló eredményei lehetnek. A kitünően megszervezett, következetesen és évek óta folyamatosan végrehajtott kiválasztásai, felkészítési és versenyrendszerükkel, egyszóval igen eredményes munkájukkal nagyon hasznos nekünk is megismerkednünk.

Kiválasztás - versenyrendszer - sportiskolák

Az egész országot átfogó kiválasztási rendszer alapján szűrjük meg a különböző koru fiatalokat.

Mellékesen megjegyezve az NDK-ban az atlétika elsőbbséget élvez, ők választanak elsőnek.

Ezt a kiváltságot az atlétikában rejlő nagy helyezési lehetőségekkel indokolják. Harminchárom férfi és női egyéni szám, valamint három váltó, kiegészítve ezt még azzal, hogy egy-egy versenyszámban, ha a nevezési szintet teljesítette, 3-3 versenyző indulhat, azaz egy országból 99 versenyző és három váltó /12 ember/ szerezhethet helyezést, vagy győzhet.

Tehát az összes sportágak közül a legtöbb sikert itt lehet elérni. Nem kell említeni, hogy alapsportág, melynek magas színvonala - könnyen mérhető, szinte teljesen kizárja a szubjektivitást - egy ország általános testnevelési és sportfejlettségének színvonalát határozza meg.

Az NDK atlétikájának a kiválasztási rendszere a következő:

1. 8-9 éves kortól járási szinten /most vezetik be/,
2. 10-11 éves kortól megyei szinten már bevezetett és a gyakorlatban igen bevált;
3. 12-13 éves kortól országos szinten. A döntők kb. 6-700 fiatalat mozgatnak meg évente rendszeresen.

A 8-9 éves korban való kiválasztás megkezdését ezért tervezik, mert ekkor a gyermekeknek a kor sajátosságainak megfelelően nagy a mozgásigényük és nem részesülnek magas-szintű testnevelésben.

Igen döntő az is, hogy ennek a korosztálynak az érdeklődési köre sokkal szűkebb, az is a mozgásigény kielégítésére irányul, nem úgy, mint a serdülőkorban, ahol már sokkal szélesebb az érdeklődés. A rendszeres atlétikai mozgásba bekapcsolva ezeket a "csemetéket", a tervszerű sportolás hatására néhány év alatt már mindennapos szükségletükké válik. Ebben az esetben a további magatartásuk is egyszerűbb és természetesebb lesz.

A versenyek eredményei /megyei, országos/ alapján a legkiválóbbak nyernek felvételt a sportiskolába. A versenyek eredményei nem minden esetben döntőek, ha további fejlődési lehetőségei, /antropometriai alkat/ a szülőket is figyelembe véve, nincsenek biztosítva.

Pl.:

12-13 éves fiúk: 178 cm	lányok: 170 cm felett
14-15 éves fiúk: 182 "	lányok: 172 cm felett

Nem a "koravéneket" /biológiailag érettebbeket/, a pillanatnyilag eredményesebbeket választják, hanem a koruknak megfelelő hosszú, laza izomzatú gyerekeket.

A versenyek eredményei alapján kiválasztott és a speciális vizsgálatokon és vizsgákon megfelelő tanulók kerülnek a sportiskolába.

Ezek a sportiskolák teljesen más elképzelésre épülnek, mint a mieink. Az NDK-ban a sportiskola fogalmát a következő fedi: internátusi rendszer bentlakással, csökkentett tantervvel, kevesebb házi feladattal és napi 2 órás testneveléssel, s ebben természetesen az atlétika dominál.

Ezek után a bekerült tanulók szellemi és fizikai fejlődését a legmesszebbmenőkig figyelemmel kísérik.

Igen nagy dicsőség ilyen sportiskola tanulójának lenni. Így azután érthető, hogy az eddigi beiskolázás alapján, a hosszú évek tapasztalatait figyelembe véve a 10-11 éves kortól a felnőtt korig igen alacsony a lemorzsolódási szám /10-12 %/.

A sportiskolákat egyesületekhez kapcsolták, így biztosítják a töretlen és zökkenő nélküli átmenetet. A sportiskoláknál lévő és dolgozó edzők viszik a versenyzőket egészen a maximális teljesítményekig, pl. Klaus, Spielberg, Fuchs stb.

A sportiskolában lévő tanulók korosztályos, általános edzéstervek alapján dolgoznak, melyekben meg vannak határozva a keretek, de azokat a sportiskolánál dolgozó edzők töltik meg tartalommal. Meghatároznak általánosan használt eszközöket is, melyek használatával pontosan körülírt fejlődést lehet elérni.

A munkát mindig az dönti el, mit akarnak a gyerekekkel elérni.

A rendszeres ellenőrzések, kísérletek és az eddigi tapasztalatok alapján az bizonyult be, hogy a sportiskolában folyó munka a gyermekek általános testi fejlődését egyenletesebbé teszi, illetve normalizálja.

Edzőtáborok

Az edzőtáborok szervezését a 10-12 éves koruk részére kezdik meg először megyei táborok formájában. A 13-14 évesek részére már központi spartakiádát /kiválasztóversenyt/ megelőző időszakot használnak fel edzőtáborozásra.

Az edzőtáborokkal kapcsolatban a következő általános vélemény alakult ki:

1. Csak rövid időre, maximum 10 napra szerveznek, főleg pszichikai szempontból tartják szükségesnek, a környezetváltozás előnyeit felhasználva.
2. A nagy zsúfolt edzőtáborokat /edzőgyárakat/ tapasztalataik alapján igen rossznak tartják. Sokkal többre becsülik a csendes, kislétszámu, nyugodt környezetet.

3. Az edzőtáborok helyét mindig a célnak megfelelően használják. Így különböző helyeken rendezik: sík terepen, hegyek között.

4. A munka lényegét nem a táborokban végzik, hanem otthon, mert rossz tapasztalat alakult ki az edzőtáborok által megbolygatott, megzavart életritmusról.

Jelenleg kísérleteznek a következő elképzelések igazolásán: 8-10 hetes munka otthon, 3-4 nap az edzőtáborban. A három-négy nap alatt felmérések a kidolgozott és a megfelelő erőszintet ellenőrző tesztek alapján. A sport teszteket szellemi és jellembeli vizsgálatokkal is kiegészítik. Ezek alapján úgy érzik, meg lehet állapítani a fejlődés mértékét.

Tesztek

A kiválasztás legfontosabb alapja az antropometriai adatok figyelembe vétele.

A pszichológiai kiválasztással kapcsolatban még konkrét kidolgozott teszt-rendszerük nincs, bár tudják, hogy ez igen fontos és a jövőben foglalkoznak is vele.

Általános felmérési példa a 10-12 évesek részére:

1. hajlékonyság,
2. huzódzkodás,
3. emelkedés,
4. helyből hármassugrás /egy lábról indulva, egy lábon/
5. karhajlítás /mellső fekvőtámaszban, láb a padon/,
6. 300 m-es síkfutás.

A rendszeres edzésben lévő gyerekek fejlődését és pillanatnyi erőállapotát a következő tesztek alapján mérik:

1. antropometriai adatok,
2. szellemi fejlődést bizonyító kérdések,
3. jellembeli fejlődést bizonyító kérdések,
4. az erő: dinamikus és statikus erőt mérnek,
5. gyorsasági tesztek,
6. mlográffal végzett mérések,
7. dinamométerrel végzett mérések.

Versenyszámok:

A fiatal korban elért igen kiváló eredményeket nemcsak a jó és bevált kiválasztási és felkészítési rendszerüknek tulajdonítják, hanem annak is, hogy igen kibővítették a versenyszámokat lefelé, a fiatal korcsoportok irányában. Például a serdülők részére a következő versenyszámokat állították be:

Fiúk: 100-400-1000-2000 m-es futószámok, 80 méteres gát, valamennyi dobó és ugrószám /súly, gerely, diszkosz, kalapács, magas, távol, rud és hármas/.

Tízpróba helyett 8 próbát rendszeresítették a fiatakorúak részére apró változtatásokkal, melyek a következők: a diszkosz és a 400 m hiányzik, az 1500 m helyett 1000-et futnak.

A szerek minden esetben a korcsoportnak megfelelőek.

A legfiatalabbaknál 80 gát, az idősebbeknél 110 m gát, alacsonyabb /96 cm/ magasságon.

Lányok: 100-800 m-es futószámok. Minden dobó és ugró szám /súly, diszkosz, gerely, távol és magas/. 80 m gát. Az ötpróba minden száma marad, csak 200 m helyett 100 m-t futnak.

Felkészítés /ügyességek/

Felkészítésüket a hosszú évek óta kialakult tapasztalatok szabják meg. Fő cél a sokoldalúság, erre 4-6 évet szánnak. Ezért kezdik el korán a rendszeres foglalkoztatást, hogy 20 éves korukban már klasszis eredményeket érhessenek el. Ezt az időszakot használják arra, hogy a sportiskolákban lévő fiatal atlétákat minden atlétikai számmal megismertessék. Fiatal korban a gyerekek igen fogékonyak a tanulásra, tehát ezt az időszakot az ügyesség fejlesztésére kell fordítani, természetesen nem szabad a fizikai edzéseket sem elhanyagolni. Felkészítési elvük nagy vonalakban a következő:

1. általános alapképzés;
2. ügyesség fejlesztése - játékokkal. Véleményük szerint az ügyesség fejlesztésével nagymértékben növekszik a gyorsaság is, ezért ezzel külön nem foglalkoznak.
3. az erő fejlesztése, társas, hómokzsák, nagylabda és különböző kéziszeres alkalmazásával. Súlyemelés a 13-14 éves kortól alkalmazzák csak, de ha legalább két évig részt vett az általános alapképzésben. Ekkor is csak kis súlyokkal és nagy ismétlési számokkal gyakorolnak. Ennek az időszaknak célja a súlyemelő technika tökéletes elsajátítása;
4. a gyorsaság fejlesztése. Ez csak a legutolsó helyen szerepel. 15-16 éves kortól foglalkoznak vele intenzíven.

A szakosítást 15-16 éves kortól végzik. Ez azt jelenti, hogy szakcsoportosítás történik, pl. sprinter, ugró, dobó szakcsoportokba kerülnek a fiatalok.

17 éves korban kezdődik a speciális szakosítás. Eddig - véleményük szerint - el kell dölnie, kiből lesz távolugró, gerelyhajító stb.

Felkészítés /futók/

A futók felkészítését, mely alatt a közép- és hosszútávra való felkészítést értik, nagyon korán megkezdik.

Jelenleg ovodáskorúakkal kísérleteznek, természetesen nem olyan formában, mint a versenyzőknél, hanem természetes terepen olyan feladatot adnak a kicsinek, hogy "Fussatok, játsszatok, amíg jólesik!" Az eddigi tapasztalatok bebizonyították: ebben a korban nagyon sokat tudnak futni, csak nem egyhuzamban, hanem rövid kis pihenőkkel.

Későbbiek folyamán az állóképesség fejlesztésére külön módszert alkalmaznak. A kiválasztás alapján ideális alkatú és tehetséges fiataloknak hosszú kirándulásokat rendeznek, amelyeket lassu futással és gyaloglással bonyolítanak le. Ezt a felkészítést a hosszútáv-futásra alkalmas fiataloknál 17-18 éves korig végzik. 2-3 éves felkészüléssel /lassu futás/ az idősebbeket már közepes sebességgel futtatják. Pl. Haase 18 éves koráig csak hosszút futott.

A 800 és 1500 m-es középtávfutók felkészítésére végeznek intervall edzéseket, de csak 15 éves kor után és akkor, ha előzőleg 4-5 évet futottak, illetve rendszeres testnevelésben vettek részt. Nincsenek tisztában teljesen a fiatalok intervall edzéseinek hatásával, illetve nem tartják jónak.

A felkészítésnél együttes és egyéni terveket használnak a futóknál és az ügyességi-eknél egyaránt. Idősebb korban versenyszám-minőség- és eredményterveket is készítenek. Rendszeresen kidolgozott gyakorlatokat is adnak a kidolgozottak elérésére.

Az ifjúsági utánpótlás és a nagy válogatottban lévő versenyzők edzői is központi terveket kapnak. Ezek a tervek csak nagy vonalakban határozzák meg a végzendő edzőmunkát.

Az egyéni terveket a központi edzősterv alapján, az egyéni elképzelésekkel és adottságoknak megfelelően kell elkészíteni. Az egyéni edzőstervet meg kell védeni, mely csak jóváhagyás után használható. A havonta végzett munkáról a szövetség illetékes szakembereinek be kell számolni. A munkavégzést rendszeresen ellenőrzik.

Az edzők képzésére, illetve továbbképzésére igen nagy gondot fordítanak és igen szervezett formában oldják meg. Évente rendszeresen 1-2 speciális szakági és 4-5 általános jellegű előadásokat tartanak.

Az edzők minősítéseiket eredményeik alapján kapják. Erre pontosan kidolgozott pontozási rendszerük van. Az NDK atlétikájában igen sok függetlenített edző dolgozik. Pl. a Karl-Marx-Stadt egyesület 10 függetlenített edzővel dolgozik.

A különböző jellegű kutatóintézetekkel a testnevelésnek és az atlétikának is igen jól kiépített kapcsolatai vannak, melyek a további fejlődés szempontjából igen fontosak.

A testnevelés oktatásának színvonalát nem tartják megfelelőnek és átszervezése rövid időn belül várható. Jelenleg ők is hasonló körülmények között dolgoznak az óvodától az egyetemig, mint mi.

A versenyzés minél korábbi megkezdését igen hasznosnak találják, de tapasztalataik alapján csak abban az esetben, ha azonos korúak versenyait megfelelő színvonalon tudják megrendezni.

Csutka István
szövetségi edző

Az országos bajnokság eredményei

Női ifjúsági ötpróba:

<u>Bajnok:</u>								
1. Szűcs Anna	Dorogi Bányász	/13.0,	8.68,	146,	493,	27.5/	3619	pont
2. Balogh Katalin	ZTE	/13.0,	9.48,	135,	442,	26.7/	3483	"
3. Nádasdi Katalin	ZTE	/14.3,	8.77,	143,	491,	27.6/	3437	"
4. Heldt Zsuzsa	Ú.Dózsa	/15.7,	9.90,	135,	487,	26.6/	3370	"
5. Szatmári Erzsébet	BEAC	/14.1,	11.08,	140,	443,	30.5/	3276	"
6. Majoros Veronika	Bp.Póstás	/14.5,	7.97,	140,	415,	27.9/	3098	"
7. Korom Teréz	Hódvvh.Textiles	/14.2,	7.40,	135,	446,	29.1/	3017	"
8. Schuck Mária	FTC	/17.3,	8.51,	135,	449,	29.0/	2868	"
9. Fejes Piroška	Jászv.Vasas	/15.0,	7.87,	125,	443,	29.5/	2816	"
10. Vajuteczky Lenke	Bp.Póstás	/13.8,	5.83,	125,	404,	29.4/	2652	"
11. Selmei Erzsébet	Bp.Póstás	/16.3,	8.84,	125,	400,	30.1/	2633	"
Szórád Katalin	Csepel	/14.5,	6.92,	135/				
Martin Márta	Bátaszéki VSK	/17.2,	6.86/					
Balogh Györgyi	Bp.Építők	/13.4,	6.51,	120/				

Leány serdülő "A" hárompróba:

<u>Bajnok:</u>						
1. Forischek Erzsébet	Tat.Bányász	/12.8,	7.85,	142/	2067	pont
2. Gyurcsa Zsuzsa	Erdi gimn.	/14.1,	9.05,	148/	2004	"
3. Vasvári Mária	ZTE	/13.6,	10.81,	125/	1936	"
4. Gömöri Ildikó	Hódvvh.Textiles	/13.5,	8.14,	139/	1926	"

5. Kárász Mária	Erdi gimn.	/13.4,	7.49,	139/	1889	"
6. Hábetler Róza	Bp.Építő	/13.7,	9.73,	125/	1840	"
7. Török Erzsébet	Makói VSE	/14.0,	7.80,	139/	1814	"
8. Strausz Judit	Bp.MEDOSZ	/13.8,	7.52,	136/	1786	"
9. Csorba Mária	ZTE	/14.6,	8.58,	139/	1785	"
10. Borka Zsuzsa	Makói VSE	/13.8,	8.26,	125/	1708	"
11. Karádi Mária	Bp.Építő	/13.8,	6.52,	136/	1697	"
12. Havasi Klára	Bp.Építő	/13.6,	6.73,	130/	1675	"
13. N.Kovács Éva	Bátaszéki VSK	/14.8,	6.71,	145/	1667	"
14. Fújth Éva	BEAC	/14.5,	7.18,	136/	1646	"
15. Somogyi Erika	Előre	/14.2,	6.66,	133/	1608	"
16. Bótai Judit	Tat.Bányász	/14.0,	5.78,	130/	1519	"
17. Farkas Zsuzsa	Csepel	/14.9,	5.74,	125/	1314	"

Leány serdülő "B" hárompróba:

Bajnok:

Breimann Erzsébet	Előre	/13.8,	8.18,	133/	1794	pont
2. Bende Mária	Dorogi Bányász	/14.2,	7.80,	136/	1752	"
3. Horváth Teréz	Előre	/13.1,	8.38,	120/	1733	"
4. Vetró Éva	Szeksz.Dózsa	/14.9,	9.93,	125/	1704	"
5. Gyarmati Mária	Előre	/14.2,	7.54,	130/	1654	"
6. Sándor Mária	BEAC	/14.5,	8.36,	125/	1622	"
7. Dobos Zsuzsa	Ganz Mávag	/14.4,	7.25,	130/	1605	"
8. Ivánka Anikó	Előre	/14.3,	7.54,	120/	1507	"
9. Erdős Ilona	Bp.Honvéd	/15.8,	8.23,	125/	1488	"
10. Bodrogi Klára	Szeksz.Dózsa	/15.8,	9.95,	115/	1480	"
11. Szauer Margit	Bp.Honvéd	/15.3,	8.10,	120/	1451	"
12. Till Erzsébet	Szeksz.Dózsa	/15.3,	7.54,	120/	1404	"
13. Faragó Zsuzsa	Bp.Honvéd	/14.3,	6.31,	120/	1398	"
14. Puskás Ágnes	Bp.Honvéd	/14.3,	7.10,	115/	1397	"
15. Adamik Emese	Bp.Honvéd	/15.1,	6.39,	125/	1392	"
16. Szilárd Ágnes	Ganz Mávag	/15.4,	6.49,	125/	1371	"
17. Jarubek Szilvia	Csepeli SI	/14.8,	6.76,	115/	1313	"
18. Ebele Piroska	JOSI	/15.3,	7.30,	115/	1312	"
19. Vakler Klára	JOSI	/14.8,	6.70,	115/	1307	"
20. Fehérvári Anna	U.Dózsa	/15.3,	6.20,	120/	1284	"
21. Sikuk Anikó	JOSI	/14.8,	5.55,	120/	1270	"
22. Lassu Ágnes	Bp.Honvéd	/15.9,	7.32,	115/	1261	"
23. Szakács Katalin	Bp.Honvéd	/15.4,	5.89,	120/	1245	"
24. Kaszti Edit	Ganz Mávag	/14.9,	6.30,	110/	1204	"
25. Miklós Anna	Bp.Honvéd	/15.8,	6.50,	115/	1196	"
26. Balázs Gizella	Csepel	/15.0,	6.23,	110/	1167	"
27. Molnár Éva	Bp.Honvéd	/15.7,	5.21,	115/	1079	"
28. Horovszki Mária	Bp.Honvéd	/15.6,	5.51,	110/	1040	"
29. Sikuk Györgyi	JOSI	/15.1,	6.43,	-/	854	"
30. Robotka Mária	Bp.Honvéd	/16.2,	6.83,	-/	804	"

A csapatversenyben:

1. Előre	5181	pont
2. Szeksz-Dózsa	4588	"
3. Bp.Honvéd A/.	4337	"
4. Ganz Mávag	4180	"
5. Bp.Honvéd B/.	4034	"
6. JOSI	3889	"

A fiú serdülő B csapatversenyben:

1. Bp.Építő	5855	pont
2. Előre	5773	"
3. Csepel	5417	"
4. Ganz Mávag /A.	5326	"
5. Bp.Honvéd	5088	"
6. Ganz Mávag B/.	3997	"

NE FELEJTSE EL ELŐFIZETÉSÉT FELJÚJÍTANI!

Az 1967. évi bajnoki pontverseny végeredménye

Helyezés	N ő k :										Összpontszám:
	S p o r t k ö r :	Mezei bajnokság	Felnőtt bajnokság	5-ös ügy. csapatbajn.	Junior bajnokság	Váltó bajnokság	Ifjúsági bajnokság	II. oszt. bajnokság	Összetett bajnokság	Serdülő bajnokság	
1.	Bp. Honvéd	53	173	157	121	140	76	25	59	26.5	830.5
2.	Vasas	51	176	72	37	88	6	18	-	23	471
3.	U. Dózsa	9	145	106	-	69	-	7	8	21.5	365.5
4.	BEAC	14	61	114	-	72	6	37	22	-	326
5.	TESE	-	62	107	109	-	-	32	-	-	310
6.	Bp. Építők	22	43	65	59	-	21	33	26	19	288
7.	Csepel	-	32	65	60	21	7	38	16	10	249
8.	MTK	43	56	21	10	26	19	13	-	7	195
9.	Békéscs. Dózsa	100	13	-	-	28	9	9	-	10	169
10.	Szihelyi Haladás	-	36	-	23	59	7	9	15	7	156
11.	Közp. Sportisk.	34	-	-	13	22	30	-	-	36	135
12.	Győri Dózsa	37	-	-	33	24	-	6	-	7	107
13.	Gyulai MEDOSZ	-	27	-	63	-	-	8	-	1	99
14.	Ózdi Kohász	-	16	-	26	-	40	12	-	-	94
15.	Komlói Bányász	15	14	-	12	15	25	-	-	9	90
16.	Oroszl. Bányász	-	-	-	40	-	39	-	-	7	86
17.	ZTE	8	-	-	-	11	13	19	23	10	84
18.	Bp. V. Meteor	-	-	23	12	-	27	20	-	-	82
19.	V. Izzó	2	35	-	-	21	10	10	-	1	79
20.	FTC	-	-	-	30	29	8	-	-	-	67
21.	Székszárdi Dózsa	-	-	-	-	25	20	-	11	5	61
22.	MAFC	-	-	-	11	18	15	9	-	5	58
23.	SZVSE	-	16	-	24	-	-	6	-	4	50
24.	Bp. Előre	-	-	-	-	7	-	-	24	16	47
25.	Szolnoki MÁV	9	-	-	-	13	-	10	10	4	46
	Bajai MTE	18	-	-	-	-	16	9	-	3	46
27.	PVSK	-	14	-	-	-	-	7	17	6	44
28.	Salgótv. Kohász	-	17	-	14	-	12	-	-	-	43
	Kecskem. Dózsa	-	-	-	-	24	6	13	-	-	43
30.	Bp. Petőfi	14	-	-	-	14	-	9	-	5	42
	Debr. Építők	-	-	-	-	12	23	7	-	-	42
32.	Hódmezőv. Textiles	20	-	-	-	-	-	15	3	3	41
33.	Dorogi Bányász	-	-	-	-	-	13.5	10	17	-	40.5
34.	NYVSC	-	-	-	16	-	-	17	-	4	37
35.	MVSC	-	-	-	-	4	8	12	-	10	34
36.	Ganz Mávag	-	-	-	13	-	-	12	5	3	33
37.	Tatab. Bányász	-	-	-	-	-	12	-	7	12	31
	Mátraalj. Bányász	-	-	-	-	-	19	12	-	-	31
39.	DEAC	-	-	-	-	-	-	26	-	-	26
	Kaposv. Dózsa	26	-	-	-	-	-	-	-	-	26
41.	Balassagy. MEDOSZ	6	-	-	-	11	-	-	-	7	24
42.	Érdi gimnázium	-	-	-	-	-	7.5	7	7	2	23.5
43.	Bp. Spartacus	21	-	-	-	-	-	-	-	2	23
44.	Szarvasi Óvónőképző	-	-	-	-	-	-	20	-	-	20
45.	Bátaszéki VSK	-	-	-	-	-	-	14	-	4	18
46.	Karcagi mezőg. techn.	7	-	-	10	-	-	-	-	-	17
47.	Dunaujv. Kohász	-	-	-	-	3	-	-	-	13	16
48.	Makói VSE	3	-	-	-	5	-	-	-	7	15
49.	DVTK	-	14	-	-	-	-	-	-	-	14
	Józsefv. Sportisk.	-	-	-	-	-	-	-	3	11	14
51.	Hajduböszörm. gimn.	-	-	-	-	-	-	8	-	5	13
52.	Bp. Helyiip. SC	-	-	-	-	-	-	-	12	-	12
53.	BVSC	-	-	-	-	-	-	10	-	-	10
54.	Pécsi Dózsa	-	-	-	-	-	9	-	-	-	9
	Pápai Textiles	-	-	-	-	-	-	9	-	-	9
	SUMSE	-	-	-	-	-	9	-	-	-	9
57.	Ormosb. Bányász	-	-	-	-	-	-	-	-	7	7
58.	Nagyttényi Kohász	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6
	Siófoki Bányász	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6
	Barcsi SC	-	-	-	-	-	6	-	-	-	6
	Váci SC	-	-	-	-	-	6	-	-	-	6
62.	101.sz. ITSK	5	-	-	-	-	-	-	-	-	5
	Füzfői AK	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5
	Alsógödi SE	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5

59.	Bátaszéki VSK	-	-	-	-	-	-	-	-	1	12.5	13.5
60.	FEAC	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	13
	Tipográfia	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	13
	Vasas Ikarusz	-	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-
62.	Balassagy.MEDOSZ	2	-	-	-	-	-	-	9	-	-	12
63.	Bp.MEDOSZ	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	11
	Bolyi MEDOSZ	-	-	-	-	-	-	-	-	6	5	11
	Borsodi Bányász	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	11
66.	Orosházi Kinizsi	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	10
	Zalaeg.Spartacus	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	10
	MPSC	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	10
69.	Gödöllői Spartacus	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	9
	Bonyhádi gimn.	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	9
	Bajai MTE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	9
	Makói Spórtisk.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	9
	Csongrádi gimn.	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	9
74.	Nagykőrösi Kinizsi	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	8
	Salgótkőhász	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	8
	Dorogi Bányász	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	8
	Szolnoki Kilian	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	8
78.	Péti MTE	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	7
	BVSC	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	7
80.	Oroszlányi Bányász	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	6
	SUMSE	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	6
	Székesfv.MAV	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	6
	Kecskem.Dózsa	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
	Józsefv.Sportisk.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
85.	Jászberényi Vasas	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	5
	Sárvári gimn.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
	Abonyi TSZSK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
	Hatvani MAV	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
	Tolnai V.Iobogó	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	5
90.	Törökszentm.Kinizsi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	4
91.	Szegedi Erd.Technt.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	3
92.	Móri Bányász	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2

A CSB második fordulója

Férfiak:

BEAC - Baranya - Szeged, BEAC sporttelep 1967. június 10-11.

100 m:	1.Petrovics BEAC 10.8, 2.Vargyas Baranya 11.0, 3.Spányik BEAC 11.2, 4.Barabás Szeged 11.3, 5.Istokovics Baranya 11.6, 6.Ráb Szeged 11.8
200 m:	1.Mihályfi BEAC 22.3, 2.Petrovics BEAC 22.4, 3.Vargyas Baranya 23.1, 4.Istokovics Baranya 23.4, 5.Barabás Szeged 23.8, 6.Szentes Szeged 24.0,
400 m:	1.Mihályfi BEAC 49.0, 2.Szili Szeged 50.6, 3.Császár BEAC 50.8, 4.Kiss Baranya 52.2, 6.Szentes Szeged 52.3
800 m:	1.Honti Baranya 1:54.9, 2.Fogarassy Baranya 1:56.0, 3.Kovács BEAC 1:56.8, 4.Simon Szeged 1:58.0, 5.Nagy Szeged 1:59.3, 6.Semberi BEAC 2:01.2
1500 m:	1.Honti Baranya 3:56.0, 2.Varga Baranya 3:59.0, 3.Rimely BEAC 4:03.2, 4.Semberi BEAC 4:08.2, 5.Imre Szeged 4:08.6, 6.Huszar Szeged 4:13.6
5000 m:	1.Dudás Baranya 14:30.4, 2.Homoki Baranya 14:36.8, 3.Huszar Szeged 15:17.8, 4.Jáksó Szeged 15:58.8, 5.Janek BEAC 16:22.2, 6.Erdős BEAC 16:33.8
110 m gát:	1.Demeter BEAC 15.8, 2.Krasovetz BEAC 15.9, 3.Szécsei Baranya 16.6, 4.Sági Baranya 17.8, 5.Nagyvárad Szeged 17.9, 6.Insperger Szeged 18.2
400 m gát:	1.Szili Szeged 57.4, 2.Tóth BEAC 57.4, 3.Császár BEAC 59.1, 4.Lovai Baranya 59.7, 5.Sági Baranya 59.8, 6.Imre Szeged 61.8
3000 m akadály:	1.Homoki Baranya 9:03.2, 2.Dudás Baranya 9:07.0, 3.Sárkány Szeged 9:37.4, 4.Bozán BEAC 9:47.2, 5.Jáksó Szeged 10:02.2, 6.Kleman BEAC 10:18.8
10 km gyaloglás:	1.Antal Szeged 47:17.6, 2.Novák Szeged 47:22.6, 3.Merényi BEAC 49:48.4, 4.Szakál BEAC 52:41.0, 5.Dobos Baranya 54:33.6
4x100 m váltó:	1.BEAC /Petrovics, Spányik, Mihályfi, Demeter/ 43.3 2.Baranya /Vargyas, Istokovics, Horváth J, Regős/ 43.9 3.Szeged /Barabás, Simon, Ráb, Szili/ 44.7
4x400 m váltó:	1.BEAC /Császár, Ortutai, Istene, Tóth T./ 3:27.2 2.Baranya /Fogarassy, Honti, Regős, Kiss/ 3:29.2 3.Szeged /Szentes, Nagy, Simonics, Szili/ 3:36.0
Magas:	1.Krasovetz BEAC 191, 2.Karner BEAC 185, 3.Suspenger Szeged 182, 4.Torló Baranya 174, 5.Kovács Baranya 174
Távol:	1.Mihályfi BEAC 665, 2.Solti BEAC 651, 3.Kovács Baranya 645, 4.Takács Baranya 637, 5.Simon Szeged 615, 6.Elek Szeged 590

Hármas: 1. Gyulási Szeged 14.41, 2. Tardos Baranya 14.13, 3. Kovács BEAC 14.12, 4. Blazsek BEAC 14.01, Kovács Baranya 13.62, 5. Elek Szeged 12.80
Rúd: 1. Kulich Baranya 420, 2. Bakó Szeged 320, 3. Ferlaci Baranya 380, 4. Ruda BEAC 380, 5. Kalló BEAC 370, 6. Nagyvárad Szeged 250
Suly: 1. Nagy BEAC 16.08, 2. dr. Török Szeged 14.46, 3. Téglá Szeged 14.45, 4. Riszt Baranya 13.31, 5. Lovász Baranya 12.36, 6. Szabó BEAC 12.20
Diszkosz: 1. Téglá Szeged 52.82, 2. Nagy BEAC 45.94, 3. Lovász Baranya 44.66, 4. Erki BEAC 39.82, 5. Riszt Baranya 37.74, 6. dr. Lázár Szeged 35.46
Gerely: 1. Lukács Baranya 64.94, 2. London Szeged 59.30, 3. Weber Baranya 55.08, 4. Nagy BEAC 50.70, 5. Varró Szeged 46.90, 6. Merán BEAC 46.78
Kalapács: 1. Lovász Baranya 62.44, 2. Walter BEAC 55.68, 3. dr. Trényi Szeged 54.64, 4. dr. Lázár Szeged 50.34, 5. Hacsman Baranya 45.76, 6. Juvancz BEAC 42.22

A pontversenyben:

BEAC	:	Baranya	113: 98
BEAC	:	Szeged	117: 94
Baranya	:	Szeged	123: 87

Bp. Honvéd - Vasas - U. Dózsa, Népstadion, 1967. június 10-11.

100 m: 1. Gyulai Bp. Honvéd 10.6, 2. Kalocsay Bp. Honvéd 10.8, 3. Nemesházi Vasas 10.9, 4. Ivanov Vasas 11.0, 5. Pajor U. Dózsa 11.1, 6. László U. Dózsa 11.2
200 m: 1. Gyulai Bp. Honvéd 21.7, 2. Nemesházi Vasas 22.1, 3. Horváth U. Dózsa 22.3, 4. Pajor U. Dózsa 22.4, 5. Kiss Bp. Honvéd 22.7, 6. Ivanov Vasas 22.8
400 m: 1. Gyulai Bp. Honvéd 48.0, 2. Horváth U. Dózsa 48.6, 3. Nemesházi Vasas 49.4, 4. Ringhoffer U. Dózsa 49.5, 5. Zsinka Bp. Honvéd 50.2, 6. Jeszenői Vasas 50.9
800 m: 1. Nagy U. Dózsa 1:53.2, 2. Kapás Bp. Honvéd 1:53.9, 3. Vámosy Vasas 1:55.4, 4. Rózsa Vasas 1:56.5, 5. Pokorny Bp. Honvéd 1:57.8, 6. Nagy U. Dózsa 1:58.0
1500 m: 1. Nagy U. Dózsa 3:50.2, 2. Szebtiványi Vasas 3:50.6, 3. Szerényi Vasas 3:50.7, 4. Kapás Bp. Honvéd 3:50.9, 5. Kiss Bp. Honvéd 3:54.0, 6. Nagy U. Dózsa 4:11.4
5000 m: 1. Szerényi Vasas 13:53.4, 2. Szebtiványi Vasas 13:59.2, 3. Kiss Bp. Honvéd 14:11.6, 4. Máté U. Dózsa 14:16.2, 5. Szabó Bp. Honvéd 14:20.6, 6. Hargitay Vasas 16:39.0
110 m gát: 1. Milassin Bp. Honvéd 14.8, 2. Fluck Vasas 15.1, 3. Vértessy Vasas 15.5, 4. Nyiregyházi Bp. Honvéd 15.7, 5. Titkos U. Dózsa 15.9, 6. Benkő U. Dózsa 16.2
400 m gát: 1. Ringhoffer U. Dózsa 53.2, 2. Vértessy Vasas 53.8, 3. Várhelyi Bp. Honvéd 55.1, 4. Oros U. Dózsa 55.2, 5. Nyiregyházi Bp. Honvéd 55.6, 6. Koppányi Vasas 60.
3000 m akadály: 1. Jóni Bp. Honvéd 8:57.4, 2. Máté U. Dózsa 8:58.0, 3. Magyar Bp. Honvéd 9:08.2, 4. Szekeres Vasas 9:21.2, 5. Sovák Vasas 9:23.0, 6. Glemba U. Dózsa 10:14.6
10. km gyaloglás: 1. Dalmati Bp. Honvéd 44:53.8, 2. Balajcza U. Dózsa 45:54.2, 3. Balogh Bp. Honvéd 49:39.0, 4. Ordasi U. Dózsa 51:41.6, 5. Sorger Vasas 53:27.2, 6. Pötz Vasas 56:32.8
4x100 m váltó: 1. Bp. Honvéd /Kiss, Kalocsay, Gyulai, Nyiregyházi/ 41.7
2. U. Dózsa /Margitics, Pajor, László, Horváth/ 42.2
3. Vasas /Sárközy, Fluck, Vértessy, Nádal/ 43.8
4x400 m váltó: 1. U. Dózsa /Benkő, Nagy, Ringhoffer, Horváth/ 3:20.4
2. Vasas /Mérey, Jeszenői, Vértessy, Nemesházi/ 3:20.5
3. Bp. Honvéd /Zsinka, Kárpáti, Nyiregyházi, Várhelyi/ 3:23.2
Magas: 1. Noszály Bp. Honvéd 200, 2. Eröss Vasas 191, 3. Krasznai U. Dózsa 191, 4. Füzessy U. Dózsa 188, 5. Dóra Vasas 185, 6. Szekeres U. Dózsa 182
Távol: 1. Kalocsay Bp. Honvéd 746, 2. Hámori Bp. Honvéd 724, 3. Ivanov Vasas 724, 4. Margitics U. Dózsa 720, 5. Zászló U. Dózsa 686, 6. Nádal Vasas 666
Hármas: 1. Ivanov Vasas 15.79, 2. Kalocsay Bp. Honvéd 15.19, 3. Füzessy U. Dózsa 14.64, 4. Leveles Vasas 14.23, 5. Cziffra Bp. Honvéd 14.03, 6. Tomaj U. Dózsa 13.47
Rúd: 1. Schulek Vasas 450, 2. Gagyi Vasas 440, 3. Skoumal Bp. Honvéd 430, 4. Miskey Bp. Honvéd 420, 5. Anderle D. U. Dózsa 420, 6. Anderle L. U. Dózsa 380
Suly: 1. Nagy Vasas 17.75, 2. Holub Bp. Honvéd 17.57, 3. Fejér Bp. Honvéd 17.04, 4. Katica U. Dózsa 15.08, 5. Teveli Vasas 14.55, 6. Kövesdi U. Dózsa 14.43
Diszkosz: 1. Fejér Bp. Honvéd 56.26, 2. Holub Bp. Honvéd 51.14, 3. Szegletes Vasas 48.98, 4. Klics Vasas 48.14, 5. Kövesdi U. Dózsa 47.26, 6. Zsivótzky U. Dózsa 46.80
Gerely: 1. Krasznai U. Dózsa 71.22, 2. Zarubai U. Dózsa 62.98, 3. Szabó Bp. Honvéd 60.74, 4. Szakasits Vasas 60.50, 5. Szabados Vasas 57.38, 6. Nyerges Bp. Honvéd 52.20

Atlétika

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



KÖZÉRZETE RAGYOGÓ REGGELIJE KAKAÓ!



1 KG 82.- Ft.

TÚRÁRA

télen
nyáron



mátra

sajtot vigyen