

ATLÉTIKA

A TARTALOMBÓL:

Köszöntjük olimpikonjainkat

Hogyan edz Silay Ilona

Legyünk még jobbak

* Mult és jelen

Az orsz.serdülőbajnokság eredményei

Az orsz.felnőtt váltóbajnokság eredményei

58





**mindennél
egészségesebb !**

ATLÉTIKA

XII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1968. 11. szám

ÖTVEN ÉVVEL EZELEŐTT

A nemzetközi munkásmozgalom egyik osztagaként lépett országunk történelmének színterére a magyar munkáosztály forradalmi pártja, a kommunista párt.

Abban, hogy alig egyetlen emberöltő leforgása alatt kicsiny, üldözött pártból egy felszabadult, szocializmust építő ország vezető pártjává vált - a forradalmi elmélet mellett a nemzetközi proletár szolidaritás eszméjéhez való töretlen ragaszkodásnak volt a legnagyobb szerepe.

A nemzetközi proletár szolidaritás eszméjének erőforrásai szüntelenül segítették a magyar kommunisták küzdelmét, miközben az ő harcuk is táplálta a világ arculatát megváltoztató nemzetközi munkásmozgalom erőfeszítéseit.

Mialatt a proletáriátus az osztályellenséggel szemben nehéz és áldozatos küzdelmét vívta, igyekezett felsorakoztatni maga mellé mindazokat az osztályokat és rétegeket, amelyek érdekelték voltak az elnyomás valamelyik formája elleni harcban. A dolgozó osztályoknak, vagyis a nemzet többségének összes egészséges erőinek politikai szövetségét létrehozva, a magyar proletáriátus nemzeti erővé vált. A magyar munkáosztály - a proletáriátus nemzetközi szolidaritására támaszkodva - a hazai adottságokkal számoló szövetségi politikájának kimunkálásával megteremtve a nemzet egészséges erőinek összefogását - kialakította az egyetemes részérdekek egyeztetésének és egybeolvasásának kiegyensúlyozott elvi alapját.

Ez a tudatosan felismert és kiérlelt szükségesség táplálta a magyar munkáosztály forradalmi pártjának azt a végig követhető törekvését, amely a felszabadulás után, az új történelmi helyzetben kibontakozó nagy társadalmi változások sodrásában és azok hatására az osztály és a nemzet viszonyában minőségi változásokat eredményezett. Azzal, hogy a kizsákmányoló országokra mért csapások eredményeként hatalomra végül is a dolgozó osztályokkal, vagyis a nemzet többségével szövetséges munkáosztály került, - a korábbi elnyomottak végérvényesen hazára leltek.

Az egymással szövetségre lépő munkások és falusi szegények korábban sok esetben ösztönös szülőföldszeretete most először válhatott tudatos, szocialista hazaszeretetté. A nemzet és haza fogalma - amelyeknek osztálytartalmát évszázadokon keresztül a kizsákmányoló kisebbségsajátította ki és az ő szűk érdekei határozták meg - most végre a munkások, parasztok érdekeivel és törekvéseivel kezdett azonosulni! A haladás nemzetközi táborának segítsége és a magyar nép évszázadok óta szunnyadó vagy guzsba kötött energiájának felszabadulása megteremtette a rég áhitott "csodát". A felszabadult magyar nép rálephetett a társadalmi és nemzeti felemelkedéshez, a boldoguláshoz, a jóléthez, a műveltség sosem látott magas szintjéhez, a demokratikus jogok kiterjesztéséhez, a testvérnépek támogatásának tudatából fakadó külpolitikai biztonságérzet kialakításához vezető szocializmus széles útjára.

Igaz ez az ut nem volt egyenletes, voltak rajta megtorpanások, átmeneti vereségek. A történelmi kép azonban egységesen igaz és ezért mindenképpen felelő. A csapások idején világlott ki leginkább: a párt ereje nemcsak az emberekben, hanem az eszmében rejlik - az eszmét sohasem lehet legyőzni. Sőt az időnkénti megállás, csapás sötét háttéréből a mozgalom eszméi még áthatóbban, erősebben világítottak ki. Julius Fucik határozta meg:

"Egy szép napon a ma multtá válik. Beszélnek majd róla mint nagy időről, szólnak névtelen hőseiről is, akik történelmet alakítottak... Szeretném ha tudnátok: a hősök nem voltak névtelenek. Hogy emberek voltak névvel, vágyakkal és reményekkel. És köztük a legutolsók fájdalma sem volt kisebb az első áldozaténál, akiknek nevét majd megőrzik. Szeretném, ha valamennyien közel éreznék őket magatokhoz, mint ismerős embereket, rokonokat, mint saját magatokat!"

Kedves elvtársak, kedves sporttársak, barátaink!

Emlékezzünk egy néma perccel, pillanatnyi szünettel a munka, küzdelem, alkotás idején is arról, hogy a kévekötes idejére sokan kidőlték már a sorból, de életük példája továbbra is érleli az eszme újabb és gazdagabb vetéseit!.....

Köszöntjük olimpikonjainkat,

Sok szeretettel és igaz örömmel köszöntjük a Mexikót jár olimpikonjainkat!

Sportberkekben általában úgy tartják, hogy a világ legnagyobb sporteseménye az olimpiai játékok. Minden más verseny csak kiélezítő, másodrendű hozzá képest. Négy évig tart a felkészülés, négy évig folyik a tervezés és számítgatás, míg végül az olimpiai küzdőtéren eldől az elsőség kérdése.

A sport világméreteken fejlődik. Mind több és több ország jelenik meg a nagy versenyeken, hozzá a jobbnál jobb eredményeket. Népesebbek lettek a világméretű küzdelmek és közöttük - elsősorban - az olimpiai játékok.

Már az 1960-as római olimpián azt hangzottatták, az volt a legnagyobb! Ezután jött Tokió. Hatalmasan megnőtt a résztvevők száma és tudása. Véleményeket hallottunk, jóslások történtek, melyek már előre jelezték, hogy az 1968-as mexikói versenyek minden eddigit felülmúlóak lesznek.

Es nem csalódtunk.

Az egzotikus világ érdekessége, a távolságok, az éghajlat és magassági viszonyok újabb és újabb feladat elé állították a vezetőket és versenyzőket egyaránt. Két próba-olimpia előzte meg. Tapasztalatokat gyűjtöttek, bírálatok és érvelések születtek, melyekből már előre sejteni lehetett: ez az olimpia a meglepetések olimpiája lesz.

Igy is történt.

Világsúcstartók mondtak csődöt, új nevek kerültek a bajnokok listájára. A sport-nagyhatalmak közé be-beékelődött egy-egy kisebb nemzet és biztos olimpiai győzelmet szerzett a legjobbak előtt.

Meglepetés volt a világsúcs-hullás is. Majdnem lehetetlennek tartott eredmények születtek.

Es ebben a nagy versengésben a kis nemzetnek számító magyarok, közülük pedig éppen az atleták meglepően jól megállták helyüket: két aranyéremmel és további nyolc helyezéssel tértek haza, mely magyar csúcshoz számított - részünkről - az olimpiai atlétikai pályákon.

Boldogok voltunk, mert ilyen sikert a magyar atlétika még nem ért el.

A tokiói olimpia után egy idővel ugyan olyan hangok hallatszottak, hogy mélypontra van a magyar atlétika.

A borulatóknak abban volt igazuk, hogy a magyar futók bizony nagyon lemaradtak a nemzetközi élvonaltól. Nélkülük komoly nemzetek közötti versenyt nyerni igen nehéz. De nem volt igazuk, amikor - egy-két dobóatlétától eltekintve - ugyanezt állították ügyességi atlétáinkról. Tény, hogy nem állunk nagyon jól. Igaz, hogy utánpótlásunk vonalán gyengén szerepeztünk, de a meglévő "nagyjaink" szorgalmasan készültek 1968-ra.

A szorgalmas és céltudatos munka meghozta gyümölcsét. Két dobóatlétánk állt a dobogó legmagasabb fokán, kétszer csendült fel a magyar himnusz, hogy világgá kürtölje a magyar színek győzelmét, kétszer húzták fel a trikolt a legmagasabbra, hogy jelezze: a magyar versenyzők is helyet kértek, követeltek és harcoltak ki kétszer a világ legnagyobb versenyén.

A rádió és televízió világgá sugározta a két nevet: Németh Angéla ... Zsivótzky Gyula ... olimpiai bajnokok.

Szeretettel köszöntjük őket és további sikereket kívánunk nekik.

Szereplésükkel a magyar atlétika megszerezte a hatodik és hetedik aranyérmét az ujkori olimpiák történetében. /1900-ban Bauer Párizsban diszkoszvetésben, 1936-ban Csák Ibolya Berlinben magasugrásban, 1948-ban Gyarmati Olga Londonban távolugrásban és Németh Imre kalapácsvetésben, 1952-ben pedig Csermák József Helsinkiben kalapácsvetésben nyert bajnokságot./

Meglepetésként hatott Kiss Antal gyaloglónk második helyezése, mely bebizonyította, hogy a szokatlan körülmények ellenére is lehet elérni jó helyezést, ha jó a felkészülés, rendben vannak az idegek és az akarat erő legyőzi az előítéleteket a magaslati levegővel szemben.

Minden dicséret hangján emlékezünk meg a bronzérmes szerző versenyzőkről: Kovács Annamária ötpróbában, Kulcsár Gergely gerelyhajításban, Lovász László kalapácsvetésben és dr. Kleiberné Kontsek Jolán diszkoszvetésben állhatott a dobogó harmadik fokára.

Büszkék lehetünk Rudasné Antal Mártára és Lendvaine Bognár Juditira, akik a nagy versenyben negyediként emelkedtek ki a mezőnyből.

Nagyon boldogok voltunk, hogy harmadik kalapácsvetőnk, Eckschmidt Sándor, sok nagy-névi ellenfelét megelőzve, megszerezte az ötödik helyet.

Tizen kerültek tehát a legjobb hat közé, közülük pedig heten álltak a dobogó különböző fokain.

Eredményeikkel bebizonyították, hogy a magyar atlétika tekintélyt követel nemzetközi szinten, vannak tehetségeink, vannak versenyzőink, akik az ilyen nagy küzdelmekben - sokszor magukat felülmúlva - be tudják bizonyítani rátermettségüket, helyt tudnak állni még akkor is, amikor biztosnak vélt versenyzők voltak kénytelenek meghajolni a pilanatnyilag jobbak előtt.

De ezen eredmények azt bizonyítják, hogy vannak szakvezetőink, edzőink, akik tudásuk legjavát adva készítik fel versenyzőiket. Különösen elmondhatjuk mindezt a két "magyar versenyszámról", a gerelyhajításról és a kalapácsvetésről, melyekben most Mexikóban 3-3 versenyző szerepelt a legjobb hat között! Azt hiszem, ez az adat önmagáért beszél!

Tizenhat év óta most először szereztünk atlétikában olimpiai bajnokságot, mégpedig kettőt egyszerre. Ez a felfelé ívelést jelenti. De figyelmeztető is a jövőre nézve. Mindent el kell követnünk, hogy tovább ápoljuk a tehetségkutatást, a felkészítést és igyekezzünk a következő olimpián még jobban szerepelni, még több dicsőséget szerezni!

Az atlétika a lehetőségek sportja. 36 versenyszámmal minden lehetőséget megad arra, hogy egy-egy atléta nemzet felküzdhessen magát a legelső közé - a "nem hivatalos pontversenyben". Ehhez kérjük a legfelsőbb sportvezetés támogatását, a sportvezetők áldozatos munkáját, az edzők szakmai segítségét és versenyzőink céltudatos felkészülését.

Már ma kezdjük meg a munkát az 1972-es olimpiára!

Farkas Pál

Hogyan edz Silay Ilona, a 800 m-es síkfutás ezüstérmese

Silay /Gergely/ Ilona 1941. október 10-én született, 166 cm magas, 48 kg súlyú. A Kolozsvári Munkás Sport Club versenyzője, cipőgyárban szakmunkás, jelenleg mellette még a Testnevelési Főiskola I. éves levelező hallgatója.

1957. óta atlétizál. 1960-ban ifjúsági csúcst futott 400 m-en 59.4-gyel. Ebben az időben első edzője Nagy Jenő volt Kolozsvárott. Ezután hosszabb kihagyás következett sportpályafutásában. Három műszakban dolgozott, esti iskolába járt, le is érettségizett. Így nem volt lehetősége a rendszeres edzésre. Férje – aki szintén atlétizál – beszélte rá ismét a rendszeres munkára 1963. őszén. Azóta Biró György irányításával dolgozik, aki a K M S C függetlenített atléta edzője.

Eredményei 1964. óta így alakultak:

	100 m	200 m	400 m	800 m
1964-ben	13.8	25.5	58.7	-
1965-ben	-	-	58.3	2:13.9
1966-ban	-	-	56.4	2:07.8
1967-ben	12.6	25.4	55.8	2:05.6
1968-ban	12.3	25.0	54.5	2:01.8

Felkészülési munkája eléggé egyéni. Egyik fő jellemzője, hogy naponta rendszeresen kétszer edz. Biró György szerint a következő tulajdonságok azok, amelyeknek első-sorban köszönhetőek idei kimagasló eredményei:

Eveken keresztül – az esetleges sikertelenségekkel nem törődve – zokszó nélkül végezte az egyre erősödő edzéseket, nem terhelte idegrendszerét felesleges spekulációkkal és tanakodással. A versenyek előtti rajtláz mindig ösztönzően hatott szereplésére. Habár elég gyors és főleg igen jól hajrázik, mégis bátran vezet és nem húzódozik a tempómenéstől. Ennek következtében nem érik meglepetések a versenyeken, mert megszokta az irammenést, bármilyen erősen is kezdenek ellenfelei, nyugodtan helyezkedik az élcsoporthoz.

Az edző és a Silay házaspár közötti kapcsolat igen jó. A férj nemcsak gyakran edz együtt feleségével, hanem egyéb terén is segít, biztatja sportpályafutásában.

Edzőmunkájának fő jellemzőit Biró az alábbiakban látja:

Napi kilométer átlaga télen kb 14–16, nyáron 10–11 között mozog. A futás ritmusát télen is igyekeznek elég magas szinten tartani. Maga a melegítés sem csak könnyű futás, folyamatos futásból áll, az is legtöbbször változtatott ritmusban történik.

Az ismétlésekben, sorozatban lefutott résztávokból télen maximum a versenytáv /800 m/ háromszorosa, nyáron a kétszerese szerepel. A leghosszabb táv ezeknél télen 600, nyáron 300 m.

A gyors ritmusú munka télen kb. 30 %, nyáron 60–70 %.

Silay vékony, nyulánk testalkata miatt nagy súlyt helyeznek az erőfejlesztésre. Ehhez 20 kg-s súlyzót, 10–15 kg-s homokzsákokat használnak. Emellett sok hasizomerősítő gyakorlatot, szökdeléseket /pl. a pálya nézőterén felfelé/, gátazást végez. Természetesen szerepel az edzéseken a felfelé futás is.

Az edzőskörülményeket igyekeznek minél változatosabbá tenni. A reggeli edzéseket odahaza legtöbbször valamelyik parkban végzik. Délután a pályán, vagy a környező erdőkben dolgoznak, de a pályákat is gyakran változtatják.

A versenyelőkészületi /alapozó/ időszakban az edzések általában komplex jellegűek, de mindig kihangsúlyozzák valamelyik képesség fejlesztését. Így a délutáni edzésekből kettő elsősorban gyorsasági, kettő erősítő, kettő pedig állóképességi jellegű. Nyáron a versenyek és az ehhez csatlakozó átmozgatások elsősorban az erősítő és állóképességi edzések helyére lépnek.

Megfelelő női partnerek hiányában serdülő és ifjúsági korú fiatalokkal dolgozik lehetőleg együtt, hogy megkönnyítsék az edzések elvégzését.

A tempófutást és az erős kezdést nagyon fontosnak tartják. Silay az elmúlt két évben is igen gyakran 60-as első körrel kezdett, annak ellenére, hogy csak 600–650 m-ig bírta ezt az iramot. Az idén azután már nem volt probléma e téren.

Az évi felkészülése a következők szerint alakult:

XII.1 – V. 31-ig: Versenyelőkészületi időszak. Májusban könnyű versenyek. /A mezzei versenyeket nem erőltetik, azon Silay nem szívesen vesz részt./

VI. hónap: sok verseny.

VII. hónap: elejétől újabb munkaszakasz /keves versennyel, súlyponti jelleg nélkül/.

VIII. hónap: közepétől újabb versenyek a mexikói utazásig.

Egy-egy hét edzőmunkája a különböző időszakokban:

Február közepén: hétfőn: reggel: 8 körben folyamatosan, 1 kör könnyű futás, utána 2x100 m 1/4 – 1/2 erővel /100 m könnyű futással/, 6x200 1/4 – 1/2 – 3/4 – 1/4 – 3/4 erővel /150 m könnyű futással/, 2x100 1/2 –

3/4 erővel. 5 perc pihenő, 15 perc gimnasztika, 2 kör könnyű futásban jogg, futógimnasztika, 6 repülő, 1 kör levezetés.

délután: 10 perc könnyű futás, 5 perc séta, 5 perc lazító gimnasztika, 10 perc könnyű váltakozó tempó, a végén 4 erős sprint felfelé; 5 perc séta, 2-5 km váltakozó futás hegyen; 5 perc pihenő, 6x40 m felfelé, 5 perc levezetés.

kedd: reggel: 6 kör könnyű futás után folyamatosan 4x150 /50 könnyű futással/ 1/4 - 1/2 - 1/4 - 1/2 erővel; 4x150 /mint előzőleg/, 5 perc pihenő, 20 perc speciális gimnasztika; 15x50 m futóiskolázás /szkip, szökdelés, stb./, 10 perc pihenő; 600 m-ben 5x80 repülő; 5 perc levezetés.

délután: 2400 , könnyű futásban 10x100; 5 perc gimnasztika, 5 perc futóiskolázás; 5x70 fokozó, 4x40 m, 10 perc pihenő; 50 m rajttal, 50 m repülőrajttal, 10 perc pihenő, 3x400 m /400 m könnyű futással időre/, 10 perc pihenő; 8x50 m /100 m könnyű futással/ erősen, 5 perc levezetés.

szerda: reggel: 30 perc könnyű futás.

délután: erdőben 10 perc könnyű futás, 5 perc pihenő, 5 perc szkipelés, szökdelések felfelé, 10 perc pihenő; 8x150 felfelé /közben 200 m könnyű futás visszafelé /4 darabonként egyre erősebben, 5 perc levezetés.

csütörtök: reggel: 3 km könnyű futásban 100, 200, 300, 400, 300, 200, 100 m könnyen; 10 perc speciális gimnasztika; 800 m-ben futóiskolázás; 5 perc levezetés.

délután: 3200 m-ben 5x80 m, 2x250 m, 5x80 m, 20 perc gimnasztika; 6x hasizomgyakorlat a teljes elfáradásig, 2 körben speciális szökdelő, ugró gyakorlatok; 6x100 repülő, 5 perc pihenő; 8x200 m /200 m könnyű futással időre/, 10 perc pihenő; 6x30 felrázó; 4x100 könnyen; 5 perc levezetés.

péntek: reggel: 30 perc könnyű futás.

délután: erdei edzés, ugyanolyan jelleggel, mint szerdán délután, csak más távokkal.

szombat: reggel: átmozgatás, gőzfürdő.

délután: pihenő.

vasárnap: délelőtt: átmozgatás /folyamatosan könnyű futással/.

MEGJEGYZÉS: a futás ritmusa /főleg az időrefutásoknál/ az időjárási és terepviszonyoktól függ, elsősorban azonban a hőmérséklettől.

Április hó végén:hétfő: reggel: 5 perc könnyű futás, 600 , könnyen felfelé /visszafelé könnyű futással/, 200 m felfelé /visszafelé könnyű futással/, 2x200 enyhe lejtőn lefelé. 5 perc pihenő; 15 perc gimnasztika; 10 széria hasizomgyakorlat; 20 kg-s súlyzóval szökdelése; 12 széria húzózkodás; 800 m lazítás, jogg, 10x60 m fűvön felrázó.

délután: 5 kör könnyű futás, 15 perc gimnasztika; 10x4 fekvőtámasz, 5 széria hasizomerősítés; 10 kg-s zsákkal 4x10 szökdelés; indiánszökdelés, szkip, sarkazás; 5 perc pihenő; 15 kg-s zsákkal 10x50 m teljes erővel; 5 perc pihenő; 2x felfutás a lelátóra, 2x egy lábon felszökdelés ugyanoda; 3x felfutás; 10 perc pihenő, 8x5 gátra ráfutás; 6x30 állórajttal; 4x120; 2 kör levezetés.

kedd: reggel: 45 perc könnyű átmozgatás.

délután: 45 perc melegítés; 100 m-es verseny 12.9 /rossz rajt, fáradtság/; 30 perc pihenő; 4 könnyű repülő 500 m /1:14.3/; 10 perc pihenő; 8x100 erősen felfelé /13.5 - 14.5/; 5 perc levezetés.

szerda: délelőtt: 1 óra könnyű bumli az erdőben.

délután: fürdő.

csüt.: reggel: 30 perc átmozgatás.

délután: 10 perc könnyű váltogatott futás; 5 perc pihenő, 20 perc gimnasztika; 2 kör futóiskolázás; 6x30 erősen állórajttal, 5x120 teljes erővel /80 m könnyű futással/, 5 perc levezetés.

péntek: reggel: 30 perc könnyű futás gyaloglással, gimnasztika.
délután: 400 m könnyű futás 50, 100, 150, 200, 200, 150, 50 m könnyűen, közöttük szabad könnyű futás. 15 perc gimnasztika, 8 széria hasizomgyakorlat; 4x3 fekvőtámasz; 4 kör futásban futóiskolázás; 10 perc pihenő; 10x80 m teljes erővel /120 m könnyű futással/, 5 perc levezetés.

szombat: délelőtt: 1000 m könnyű váltakozó futás; 20 perc speciális gimnasztika, 8 repülő könnyűen; 5 perc levezetés.

vasárnap: délelőtt: 1000 m könnyű futás, 5x felfutás a lelátóra. 8x150 /50 m könnyű futás/ könnyűen; 10 perc gimnasztika, hasizom, sulyzó, hasizomgyakorlat; 8x5 gát; 10 perc könnyű futás, 6 repülő.

Junius 10-től: hétfő: reggel: 45 perc könnyű átmozgatás.

délután: 7 kör könnyű futásban 12x100 könnyűen; 10 perc gimnasztika. 3 körben futóiskolázás; 6 repülő; 5x40 m rajt; 5 perc pihenő; 4x200 m /200 könnyű futással/ 28.2, 28.9, 29.3, 27.3; 10 perc pihenő; 4x150 m /250 könnyű futással/ 20.5, 20.4, 20.4, 19.8; 5x80 m repülő fűvön; 5 perc pihenő; 2x120 teljes erővel; 5 perc levezetés.

kedd: reggel: 45 perc könnyű átmozgatás.

délután: 6 kör váltogatott ritmusu könnyű futás, 15 perc gimnasztika, 2 körben szkip, jogg, stb. 10x6 gát, 5 perc pihenő, 600 m könnyű futásban 5x80 lendületesen. 400 m könnyű futás, 500 m könnyű futásban 5x60 lendületesen, levezetés.

szerda: reggel: 800 m könnyű futás + 4x150 könnyűen /50 m könnyű futással/ + lépcsőn felfutás + 4x150 könnyűen /50 m könnyű futással/, 10 perc gimnasztika, 5 repülő.

délután: 45 perc bemelegítés, 10 perc pihenő. 8x100 m teljes erővel enyhe emelkedőn felfelé /120 m lassu futás vissza/ 13.7, 13.8, 13.7, 13.5, 13.0, 13.2, 13.0, 13.3/ az utolsó 4 futás szögescipőben/, 5 perc könnyű futás.

csütörtök: reggel: 45 perc könnyű átmozgatás.

délután: melegítés, 50, 100, 150, 200, 200, 150, 100, 50 m könnyűen, közöttük szabadon könnyű futás; 3 körben futóiskolázás; 6 repülő; 4 rajt, 5 perc pihenő; 200 m 28.1, 4 repülő.

péntek: reggel: utazás Budapestre.

délután: könnyű melegítés; 20 perc gimnasztika, 4 rajt; 2x120 /rajttal/, levezetés.

szombat: reggel: 30 perc átmozgatás.

délután: 400 m verseny 55.4.

vasárnap: reggel: 30 perc átmozgatás.

délután: 800 m verseny 2:05.2 /csucs/, 63-as első körrel.

hétfő: reggel: utazás Berlinbe.

délután: 30 perc átmozgatás.

kedd: reggel: 40 perc átmozgatás.

délután: könnyű melegítés, 10 perc gimnasztika. 2 kör futóiskolázás; 8 repülő lendületesen.

szerda: reggel: 30 perc átmozgatás.

délután: 800 m verseny 2:02.6 /csucs/, 60-as első körrel.

dr. Szabó Miklós

Legyünk még jobbak

A dobóatléták mexikói olimpián elért sikere büszkeséggel tölt el minden atlétát és minden dobót.

A nemzetek rangsorában elért helyünk a dobószámokban megáért beszél, mely már a magyar dobósport hagyományaiból fakad. Bauer Rezsőtől Zsivótzky Gyuláig több aranyérmes dobónk volt /Németh Imre, Csermák József, Németh Angéla/, nem beszélve az ezüst- és bronzérmesekről /Szepes Béla, Várszegi József, Kulcsár Gergely, Varju Vilmos, Rudasné Antal Márta, stb./

A statisztikák készítésénél bizonyos, hogy sok embernek feltűnt: a kis Magyarországon milyen sokat produkál a dobó számokban. Kutatni fogják eredményeink, sikereink titkát. Legjobbjaink technikájáról készült filmek, képsorok már valószínű, hogy a szakemberek íróasztalán vannak Tokiótól - Moszkvától, New Yorktól - Berlinig.

Edzésmódszereinket élesszemű szakemberek, megfigyelők lesték, jegyezték a mexikói edzőpályákon.

Biztosak lehetünk benne, hogy jelenleg már az elemzésükkel, értékelésükkel vannak elfoglalva.

Ebben az esetben pedig holnap már a mi elveink alapján készülnek, a mi technikánk kal dobnak, egyszóval: igyekeznek lemásolni minkat, utánozni és megelőzni.

A fentieket figyelembe véve, a jelenlegi pozícióink megtartása érdekében komoly harcra kell felkészülnünk, ha az élen szeretnénk maradni. De mivel nem csak szeretnénk, hanem akarunk is, ebben az esetben meg kell keresnünk a továbblépés lehetőségeit, útját és módját.

Tisztában vagyunk azzal, hogy a tegnapi módszerekkel, a tegnapi technikával csak a tegnapi eredményeket lehet elérni és a holnaputáni eredményekhez - újabb felkészülési, edzési módszerekkel és fejlettebb technikával kell bírunk.

Ezt érezzük, tudjuk, tehát kutatnunk, keresnünk, kísérleteznünk kell. Azt hiszem, hogy a jövő sikerei érdekében feltétlenül szükséges és érdemes a nem kis fáradsággal járó munkát vállalni.

Mint a Magyar Atlétikai Szövetség utánpótlás válogatottjának edzője, megfigyeléseim alapján úgy érzem, hogy az első kezdeményező lépést a jövő érdekében akkor tesszük meg, ha minden segítséget és támogatást megadunk az igen lelkes vidéki dobóknak és a versenyzőkkel foglalkozó edzőknek /a dobásokkal kapcsolatos nehezségek Budapestén elég köztudottak/.

Véleményem szerint fontos és alapos segítséget ad a központi felkészítési terv, mely már az elmúlt év tapasztalatait is figyelembe veszi és felhasználja.

Lehet vitatkozni rajta, bírálni, de a további eredményes munkának csak a hasonló jellegű tervszerű és következetes edzőmunka lehet az alapja - érzesem szerint.

Ugy gondolom, hogy a téli alapozó munkához leghelyesebb, ha a fent lefektetett elvek alapján szólok hozzá.

Ha valaki korunk nagy nemzetközi sport, atlétikai, vagy dobó versenyzésében helyt akar állni, annak nagy munkát kell végeznie. Ma már a heti 2-3-szori edzés nem elég, sőt keves. Jelenleg már az egyes edzések alatt is több célszerűség szükséges.

Ahhoz, hogy többet edzhessünk, nem szabad fáradékonyak lennünk, mert így a magasabb általános és speciális erőnlétet nem tudjuk elérni.

A téli edzések folyamán, amikor különösen túlsúlyba kerülnek az erő és technika jellegű /speciális erőnövelő/ gyakorlatok, szervezeten kell foglalkoznunk a fáradtság-tűrési fokozásával. Ennek érdekében a szervezetet és az izomzatot elő kell készíteni a terhelésre, hiszen az alapozó munka során kerülhetnek abba a helyzetbe, hogy egyes gyakorlatformákat 40-60-szor, vagy többször kell végezni /természetesen nem egymás után/, nemcsak számszerűleg, hanem lehetőleg hibátlanul is.

A helyesen, jó technikával végrehajtott speciális technikai gyakorlatok nemcsak a gyorsuló növeledést szolgálják, hanem a technika csiszolását és beidegzését is.

Az általános testi erőnlétet a végtagok és a törzs erejét legjobban, legegyszerűbben /ismerve a súlyos teremproblémákat/ a következő módszer fokozott alkalmazásával lehet megoldani.

K Ö R E D Z É S /Körkörös edzés/

A körredzés alkalmazása elég régi és igen jól bevált a gyakorlatban, de tapasztalatom szerint nem elég általánosan használt. Pedig a módszer lehetőséget és módot ad arra, hogy a kezdő versenyzőktől a haladókon keresztül a klasszisokig intenzíven foglalkoztassuk a gondjainkra bízott versenyzőket.

A körredzés = egymásután következő, rendszeresen elrendezett különböző izomcsoportok edzése, mely nemcsak az izomerőt fejleszti egyoldalúan, hanem jó hatással van a vérkeringésre, légzésre és az állóképességre is. A körredzésnél tudatosan megszüntetjük a pihenőket, csökkentjük a súlyokat, illetve egyszerűsítjük a gyakorlatokat. Ez a gyakorlati forma nem átfogó edzésrendszer, vagy módszer, mely arra korlátozódik, hogy általános erősödés mellett javítsa a vérkeringést és a légzést. A körredzésnek rövid, de erőteljes tevékenységnek kell lennie. Igen nagy előnye, hogy egyszerű gyakorlatokból áll, mely nem igényel nagy hozzáértést. A terhelést a körök számával, a végrehajtás időjével, az egyes ismétlések számával, a gyakorlatok összeállításával szabályozható.

Példák a körgyakorlatokra:

1. Húzódzkodás függésben
2. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás
3. Saslengés
4. Tolódzkodás korláton vagy gyűrűn
5. Nyomás mellől /súlyzót/

6. Törzsdöntés a vállon tartott súlyzóval
7. Függeszekedés
8. Guggolás a vállon tartott súlyzóval
9. Felugrás padra, zsámolyra és vissza
10. Bicska /hanyattfekvésből lebegőülésbe és vissza/
11. Medicinlabdadobás súlylökésszerűen falra
12. Szökdelés harántterpeszben, súly a vállon, lábcserével, stb.

A köredzés módszerei:

A gyakorlatokat mindig az elérendő hatás szerint állítsuk össze. A terhelés mindenkor alkalmazkodjék a pillanatnyi erőállapothoz.

Összeállíthatunk: időben rövid és hosszú, terhelésben könnyű és nehéz kört. Egy kör lehetőleg ne tartson 10 percnél rövidebb, de 20 percnél hosszabb ideig. Ha a gyakorlatokat kiválasztottuk, akkor azt hosszabb ideig ne változtassuk, így az egyes gyakorlatokkal elért növekedést, a végrehajtás idejét ellenőrizhetjük.

A gyakorlatokat ne cserélgessük sűrűn. Lehetőleg minden versenyző egyénre szabott gyakorlatsort és sorozatszámot kapjon.

Példa egy általános kör összeállítására:

1. Felugrás padra és vissza
2. Guggolásból ugrás mellő fekvőtámaszba és vissza
3. Függeszekedés kötélén
4. Bicska
5. Guggolás, súly a vállon
6. Alapállás, súly a kézben alsófogással, emelés vállhoz és vissza
7. Saslengés korláton
8. Lépcsőfutás

Példa egy speciális kör összeállítására: súlylökők számára:

1. Homozsák a vállon, guggolásból felugrás
2. Bicska
3. Nyomás mellől a fej fölé
4. Olommellényben felugrás zsámolyra és vissza
5. Medicinlabda lökés, súlylökésszerűen falhoz
6. Hasonfekvésben homorítás, medicinlabda lökés páros kézzel falhoz

A kezdő súlyokat egyénenként kell megállapítani !

Egyéni adagolás:

I. A köredzés gyakorlatinak elsajátítása: Az első edzésen végzett kör gyakorló jellegű és csak a gyakorlatok megismerése és elsajátítása a cél, ezért a kezdő súlyok alatt maradjunk. Itt célszerű a gyakorlatokat pontosan megtanulni.

Az első edzésen három kört fáradtság nélkül végre kell tudni hajtani. A második és harmadik edzésnél már a kezdő súlyokkal végezzük, a gyakorlatsor folyamatos végzésének megtanulása a cél.

II. Felmérés: A negyedik edzésen felmérést tartunk valamennyi gyakorlat maximális ismétlési számának megismerésére. Alapelve, hogy egy gyakorlatból 30 darabnál többet ne végezzünk, egyik gyakorlat se tartson tovább 60 másodpercnél /könnyű súlyokkal/, a kivitelezés megfelelően gyors legyen.

A gyakorlatok között 60 másodperc pihenő legyen.

A felmérést az előre megállapított kör sorrendjében kell végrehajtani.

A felmérés terhelési görbéje azonos legyen az edzés fáradási görbéjével.

Kezdő adagnak a felmért maximális ismétlési szám felét vegyük és ezt az egyéni edzésalapra vezessük fel.

III. Az első időpróba: Ezt az ötödik edzésen végezzük el. Ellenőrizzük, hogy mennyi idő kell a három kör elvégzéséhez. A három kört szünetek nélkül végeztessük.

Ha a versenyző a harmadik kör végén elfáradt, akkor meg kell változtatni a kezdő súlyokat, vagy az ismétlések számát, de a végrehajtás sebessége és a körök száma maradjon. Ha a három kört különösebb kifáradás nélkül végrehajtotta, akkor az összkörszám időtartama megfelelő. Ennek alapján megállapítható az a célidő, melyet el kívánunk érni a tempó fokozásával.

A célidőt úgy határozzuk meg, hogy eléréshez több hét gyakorlása legyen szükséges.

IV. Az edzés: A versenyző már teljesen önállóan dolgozik és igyekszik az összeit állandóan csökkenteni. A körök tempója legyen összhangban az összerheléssel.

A célidő elérése esetén új célidőt állapítunk meg. A terhelés fokozható egyrészt a súlyok vagy sorozatok emelésével, másrészt a célidő csökkentésével.

Minta edzési lap:

Gyakorlat	Időpont			
	Max.	Október 30 Edz.	Max.	Január 20 Edz.
2. sz. /60 sec./	30	15	33	17
5. sz. "	26	13	32	16
1. sz. max.	7	4	11	6
8. sz. /60 sec./	22	12	28	14
3. sz. "	21	11	25	13
10. sz. "	39	15	35	16
7. sz. max.	3	2	5	3

A kör ideje: - kezdeti idő 19 perc 30 mp, 18 perc 10 mp.
- célidő 17 " 16 " 15 "

Ügyelni kell arra, hogy az erőgyakorlatoknál /súlyzóval végzett/ az ismétlési szám 8-10-nél több ne legyen. Ennek figyelembe vételével kell emelni a súlyokat. Ha az erőt akarjuk növelni, akkor a súlyokat növeljük, ha az állóképességet, akkor pedig az ismétlések számát.

Csoportos adagolás esetén: kedvezőtlenebb helyzetben lévő szakosztályok esetében megközelítően azonos színvonalat adjunk. A kezdő súlyok mindenki részére azonosak, azonban a kör ideje nincs meghatározva. Ennél a módszernél kevesebb szer kell, mert mindenki azonos súlyal dolgozik, csak a saját köridejét igyekszik rövidíteni.

A köredzésnél, mivel a feszülési inger alacsony /kisebb súlyok/, kevesebb izomrögzítésre számíthatunk. Ellenben a túlsavasodás előnyösen hat az izomrost állóképességének fejlődésére, s így az izomrostok jobban elviselik a túlsavasodást. A magas savszint az izmokban nagyobb alkálitartalek képzését hozza létre, mely képes az izmok bénulása ellen küzdeni. Ezáltal nemcsak az állóképesség növekszik a bénulás későbbi bekövetkezésével, hanem az izom is tovább reagál az erő és feszülési ingerekre.

A köredzések az iskolai tanulók részére is kiválóan alkalmazhatók az órák elején és végén 10-15 perces időtartamban, rövid körök formájában. Gyakorlatban nagyon bevált és a tanulók nagy lelkesedéssel végzik. Sportiskolák részére igen ajánlható.

Csutka István

M E G J E G Y Z É S : Csutka István olyan témával foglalkozik jelen cikkében, mely az atletikai edzés irodalmában már régóta ismert és járt ut volt. Meg kell azonban mondanom, hogy nálunk Magyarországon nem nagyon volt követője, legalábbis nagy általánossággal nem használták.

Kb. négy évvel ezelőtt részletesen ismertettük lapunk oldalain az Angliában és Németországban akkor használt körkörös edzés /circuit/ alapfogalmát, felsoroltunk gyakorlatokat is, sőt utaltunk alkalmazásának előnyeire. És mégis hatástalan maradt - érzés szerint.

Pedig sok előnyt nyújt alkalmazása. Igaz, az előkészület tervezői munkát, szerkesztési feladatokat jelent és nem kis adminisztrációt ad a vezető edzőnek, de az idő és teremkihasználási lehetőségek megnőnek és feltétlenül tervszerűbbé válik a nevelői munka.

Legyen szabad azonban egy-két észrevételt tennem, hiszen megpróbáltam alkalmazását, sőt középiskolai tanárságom 15 évén keresztül alkalmaztam is "csapat torna" elnevezéssel. Még ma is megvannak az egyes csapatok anyagát tartalmazó gyakorlatok, feltevések, nehézségi fokot jelző mutatók, stb. De ! És itt jön a nehézség !

Ezt a "csapat tornát" a gimnázium egy osztályában, tehát ugyanolyan korú, ugyanolyan alaképzettségű és hetenként két alkalommal kis hiányszámu csoportokkal végeztettem, amikor pontosan meg lehetett határozni a fejlődés útját, módját és az elérendő célt.

Igaz, nem versenysportra készítettem elő őket, csak "iskolai testnevelési" foglalkozás volt. De ebben célul tűztem ki az atlétikát, kosarast, labdarúgást, tornaszakok téli felkészítését - alapfokon.

Ha mindezt a mostani sportkörömben téli termi edzések keretében szeretném megvalósítani, szinte megoldhatatlan nehézségek előtt állnék. Megoldhatatlan, mert egy-egy edzésen ugyanazon időpontban kb. 60 fő vesz részt, nők és férfiak, lányok és fiúk, 14-től 28 éves korig, válogatott szintű versenyzőktől majdnem teljesen kezdőkig, ugrók és dobók együttesen. Még nehezebb helyzetben lehet az a vidéki kisvárosi edzője, akinek heti két edzésidőben kell minden versenyágban foglalkoztatott versenyzővel közös edzést tartani !

Tehát ez az igen jó edzés módszer csak bizonyos körülmények között oldható meg ideálisan.

Csak akkor, ha egy-egy szakcsoportnak van edzése /pl.: mint itt valószínűleg a dobóké/ és tudás- és képességszintük sem nagyon differenciált. Biztos, hogy az élvonalba tartozókkal más anyagot kell végeztetni, mint a majdnem kezdőkkel. Ez pedig megsokszorozza a feladatot, melyet a szűk teremben, kevés felszereléssel alig tudunk megoldani.

A cikk említi ugyan, hogy az egyéneknek adott cédularendszerrel egyenre szabott edzésterv keretében kijelölhetjük a végzendő anyagot. De - értesem szerint - januárban már annyira különféle anyagot kell adni, hogy ugyanazon gyakorlat elvégzéséhez különféle - 3-4 féle - szerre van szükség, például a súlyemelésnél /lányok, fiúk, felnőttek, serdülők, képzetek, képzetlenek/.

Talán véletlenül maradt ki, de feltétlenül bekivánczik a bemelegítés kérdése.

Ugy érzem, a cikk írója is úgy gondolta, hogy megfelelő bemelegítés után lehet csak a köredzést beindítani, mely már meghatározott nagyságú és intenzitású terhelést jelent a szervezetre. Ezt csak azért említem meg, hogy senki se feledkezze meg róla, melyet - legalább is szerintem - kollektív és az edző által vezetett általános bemelegítés előzön meg.

Elképzelhető és meg is oldható, hogy a kis teremlehetőséget egy-egy szabadban végzett nehézsúly használatával ki lehet egészíteni, mely megkönnyíti az elosztást, változatosságot visz a munkába, csökkenti a zsúfoltságot. De még a dobóknak sem ártana valamilyen - és éppen szabadban - végzendő futást is beállítani. Mindez azonban csak részletkérdés, melyet az edző tanítványaihoz igazodva oldjon meg.

Nagy feladatnak - és szinte műveszi munkának látom - a megfelelő anyag kiválasztását, az ütem és sorozatszámok megállapítását és az elvégzendő anyag tényleges munkaidejének megszabását. Itt az egyenre szabott terv összeállításakor feltétlenül figyelemmel kell lenni az elérendő célra, melyet az előző év tapasztalatai alapján előzőleg meg kell tárgyalni az érdekelt sportolóval. Általában kívánatos, hogy az edzésmódszer egésze tiszta és világos legyen az érdekelt előtt, mert csak így fogják szívesen végezni és érdeklődéssel figyelni a rendszeres ellenőrzéskor található javuló eredményt.

Csupán egyetlen kifejezést nem tartok helyesnek a cikk utolsóelőtti bekezdésében: az "izmok benuálása". Ezt kissé furcsának találtam első olvasásra, de azután megértettem. Szabad legyen tehát - tudásom szerint - magyarázattal kiegészíteni.

Általában benuálás alatt azt értjük, hogy egyes izomcsoport, vagy csoportok munkaképessége teljesen megszűnik. Ez a testresz tehát használhatatlan /pl.: kar/. Az erős edzés következtében a nagy megterhelés, a sok izommunka hatására tényleg áll fenn olyan izomállapot, amikor azzal már "alig" lehet dolgozni, de mozgatni tudjuk és kis pihenő után munkaképessége ismét növekszik.

Itt tehát nem benuálásról, inkább átmeneti munkavégzés-keptelenségről beszélhetünk. A benuálás orvosi szó, mely pl. gyermekparalízis után léphet fel, vagy idősebb korban agyvérzés után. Míg a benuálást orvosolni, orvosi kezeléssel kell gyógyítani, itt a sportban inkább pihentetéssel, regenerálódással kell az izom munkavégző-képességet helyreállítani.

A körös edzés alkalmazása kívánatos.

Jó lenne, ha szakembereink konkrét példákkal gazdagítanák tudásunkat, közölnének tapasztalatokat, gyakorlatcsoportokat az egyes versenyágra készülő sportolók számára.

Farkas Pál

Kóczán Mórál jártunk

/Folytatás/

A pápai teológián az igazgató kijelentette előtte, hogy: "A sport nem más, mint komédia". Nem csoda, hogy eleinte csak igen nehezen, csak a meghívó egyesületek sürgető expressz levelei hatására engedte el versenyekre.

Ő ezzel a nehézséggel is megbirkózott. Azt mondogatta magában: "Miért kaptam ezt a kivételes tehetséget, ha azt nem kamatoztathatom? Vétkezem, ha magamban parlagon hagyom a tehetséget. Nem dicsőségre vágyom, hanem az erőm, az akaratom kifejtésére. A buza halottnak látszik télen a föld alatt, de a tavasz első meleg sugarára utat tör magának, hogy meghozza százszoros terméset. Nem lehet különb nálam az oktan, de mégis célratörő buzaszem! Mert nekem van felismerő képességem, erkölcsi erőm és tehetségem ahhoz, hogy a közös magyar ügynek dicsőséget szerezzek."

Egyeniségét meg inkább csodálni lehet, ha az életkörülményeit kutatjuk. Mint ember egyszerű és szerény. Olyan igénytelen, mint maga a nép. Intézte ügyes-bajos dolga- it, írta a kérvényüket és tanáccsal szolgált.

Az ifjúságot maga köré gyűjtötte, s mindenre tanította, ami számukra csak fontos, hogy az életben helyt álljon.

Csallóközben volt legelő elég, - ezt használta edzőpályának. A legelők végtelenje szinte arra készítette, hogy messze, nagyon messze szálljon a gerelye, sokáig maradjon a levegőben, szegődjék a röpdős vadgalambokhoz és valahol a horizont táján érjen földet.

Ide magával vitte az ifjúságot. Megkedveltette velük a sportot.

Az ifjak egymással versenyezve hoztak vissza a gerelyét. Sokszor nehezen huzzák ki azt a földből. Ha senki sem kísérté őt ki a legelőre, gerelyét a pásztorfiu a mindig készséges pulikutyával vetélkedve vitte vissza. Vagy ha nagyon erőszakos volt a puli,

azzal, egyedül azzal küldte vissza. Volt mit nevetni rajta, ahogyan küszködött, ahogyan botladozott a nem neki való szerep elszánt vállalása miatt...

Nem csoda, ha mindenki melléje állt, amikor Csillizradványon /Csallóköz/ református papnak választották. Annak ellenére, hogy erre a helyre az első számú esélyes nem ő, hanem az ottani esperes káplánja volt. A választás idején ő Csallóközarányoson egyszerű segédlelkészként tevékenykedett.

A radványi jegyző egyetemi hallgató fia – pedig nem volt vele egy hiten – lelkesítő verset is írt a választás idején:

"Aranyosnak Ferenc lova lett a papja:
Repül is ott messze a gerely, a kopja;
S míg kereszt alatt nyög a princzi a lóczán:
Lever félvilágot káplánja a Kóczán."

A Ferencvárosi Torna Club igazoltatja 1910-ben. A BTC ugyanis feloszlott.

Magyarországon – kimutathatóan – 1911-ben rendeznek először gerelyhajító versenyt. Ezen a versenyen, ebben a számban ő az első magyar bajnok! Ezt az első magyar bajnokságot még öt követte.

Ezt a hat magyar bajnokságot hat színarany éremmel jutalmazták. Kettő hiányzik belőle. Elvitte a nehéz életkörülmény: fogakat kellett belőlük csináltatni.

Stockholmban rendezték az olimpiát 1912-ben. Itt csak 3. tudott lenni 55.50 m-el. Szerinte a győztes Lemminget /60.64 m/ kétszer is tuldobta, de ezeket a dobásait érvénytelennek minősítették.

A kor szellemére jellemző: ezen az olimpián Kovács vezetéknéven volt kénytelen versenyezni. Elutazik Londonba és részt vesz az angol bajnokságokon 1914. július 4-én. Angol bajnok lett 58.72 m-es hajításával. Nagy ellenfeleket győzött le nagy küzdelemben. Gyönyörű aranyérmét hozott haza onnan.

A KEAC Kassán aranyéremmel jutalmazza győzelmét. Megjelenése nagyszerű hírverést jelentett az atlétika mellett. Prágában legyőzi a finn Saaristot, aki a stockholmi olimpián megelőzte őt 58.66 m-es eredményével.

Számos hazai versenyen vett részt. Eleget tett kisebb egyesületek meghívásának is. A szerény díjazásokat is úgy fogadta, mint az aranyakat. A legtöbb helyen általa tudták meg, hogy milyen is az a gerelyhajítás?

Sportsikereinek delelőjén kellett tudomásul vennie, hogy 1914. július 26-án kitört a világháború. Még megnyerte ugyan a "Háborus bajnokság"-ot, de fanyar íze volt már ennek. Elmaradtak a hazai versenyek, elmaradt az 1916-ban esedékes olimpia is. Antwerpenben 1920-ban, sem ő, sem a többi magyar versenyző nem vehetett részt, mert az akkori hatalmak így döntöttek. Ez – csonka olimpia volt.

Pozsonyban versenyzett utoljára 1931-ben, majd 47 éves korában. Mégis mindenkit nagy fölényrel előzött meg.

A sport iránti rajongását azzal is többször kimutatta, hogy a saját költségén utazott mind belföldi, mind külföldi versenyekre.

/folyt.köv./

Szabadits Béla

Megjegyzés „A kidobófázis hatékonysága a kalapácsvetésnél” című szakcikkhez

A kalapácsvetés ehelyik igen lényeges és fontos fázisáról szóló elemzés érdeklődésre tartott számot az ATLETIKA olvasótáborában. A kalapácsvetés dobómozgásának elég nehezen megfigyelhető és kielemezhető része a kidobás.

A cikkben közölt érdekes ábra és táblázatok tanulmányozása, értékelése tanulságos lehet az egyik legeredményesebb atlétikai dobószámunk jövőjének szempontjából.

Az elgondolkodtató tanulmány néhány megállapításával mégis kénytelen vagyok vitába szállni, mert úgy érzem, hogy jelenlegi tudásunk és felkészültségünk alapján véleményem nem egyezik a cikkíróéval /akinek neve – sajnos – a jelen cikk közlésénél nem szerepelt/.

A szövegben talált és a vitás részeket csoportosítva, három fő részt határozhatok meg:

1/. Megállapítások, melyek nincsenek kellőképpen /mechanikailag/ megindokolva, illetve kellő megvilágítás nélkül nem érthetők.

"Az egyérintéses fázisban, ha a jobb láb távol mozog a bal láb körül, így megnövekedik a test tehetetlenségi nyomatéka, mely az átvitelnél energiavesztéshez vezet /a sebességnél "tempófék"/. Előrehajlított törzsnél hasonló a hatás: az egylábtámaszos fázisban minél nagyobb a hajlítás mértéke, annak arányában rosszabb az átvitel lefolyása".

2/. Homályos részek, mondatok, kifejezések, melyek szakirodalmunkban nem eléggé ismert, vagy ismeretlen meghatározásokat és elképzeléseket tartalmaznak:

"– tegyük fel, hogy a munka 3/4 része a kalapács gyorsítására, az előlengetésnél és az első forgásnál, az 1/4 része pedig a kidobásnál /25 %/ oszlik meg".

Ez alapján: a második és harmadik forgás nem gyorsít ?

"A mindenkori nagyságot kell elfogadni, mint optimális hatékonyságot". /?/

"Ezért fiatal dobóknál arra kell figyelni, hogy kidobásaik hatékonyságát a "gyenge hatékonyság" felé irányítsuk". /?/

"Ennél fogva érthető, hogy a felhasználás a kalapácsra való energiaátvitelkor így csekély lesz, - mint amilyen a lehetséges követelmény". /?/

"Ha ebből az energiavesztésből még 15 mkp-t elveszünk, akkor a kalapács emelkedése elmarad pályáján, - és az egész visszahozhatatlan energianagyságot "megkapjuk" a kidobásnál". /?/

Nem a fékezés elmaradásának következménye - "az egytámaszos fázisokban" - a dobó automatikus felemelkedése, hanem a szer felfelé történő gyorsulása és a túl meredeken vezetett kalapács pályája.

"A harmadik forgás megkezdése után gyorsan kell a jobb lábat felemelni a kidobás folyamatában". /Miért csak itt ?/

3./ A fizika törvényeivel nem egyező megállapítások, meghatározások."

"Utmutatás a 3. táblázathoz" című szövegrészben:

" K_3 = a kalapács kirepülési vagy kidobási sebessége".

/A sebességet m/sec.-mal mérjük, jelen esetben pedig energiáról van szó, melyet méterkiló-pond-ban mérünk/. Tehát helyesen K_3 = a kalapács kirepülési, vagy kidobási energiája.

" K_1 - K_2 = a kalapács sebességének csökkenése a második forgás között a tetőpon-
ton /félszakasz/ és a 2.-3- forgás között".

Helyesen: K_1 - K_2 = a kalapács energiájának csökkenése a második forgás végén
/a kalapács pályájának legmagasabb pontján/ és a 2-3. forgás között.

"A sebesség a kinetikai energia csökkenése az 1-től 2 részig hasonlóan K_1 - K_2 lesz".

Helyesen: A szer kinetikai /mozgási/ energiájának csökkenése az 1-től a 2.részig hasonló lesz a K_1 - K_2 -höz.

"Ez érthető, mert a testtömeg igen kis időegység alatti gyorsulása több energiát követel".

Helyesen: Ez érthető, mert a testtömeg igen kis idő alatti gyorsulása több energiát követel.

"... ez az energiatömeg ismét átalakul kinetikai energiává, a kalapács sebessége hasonló mennyiség mellett emelkedik".

Helyesen: Ez az energiamennyiség ismét átalakul kinetikai energiává, a kalapács sebessége hasonló mértékben emelkedik.

"Az 1-2-ig terjedő szakasz alatt a dobó a kalapáccsal egyenesen forog a bal lábán

Helyesen: Az 1-2-ig terjedő szakasz alatt a dobó a kalapáccsal - a surlódástól eltekintve - egyenletesen forog a bal lábán.

"E helyzet alatt is van elegendő tartás, melyben a dobó "leemelkedik" a talajról!"

Helyesen: E helyzet alatt is van elegendő súly a forgó lábon, hogy a dobó ne emelkedjék el a talajról.

"A kidobás hatásossága tehát a dobómunka tömegetől függ, amit a kalapács gyorsulásnöveléséhez a kidobáskor teljesít".

Helyesen: A hatásos kidobás tehát a dobómunka mennyiségétől függ, amit a kalapács gyorsulásnöveléséhez a kidobáskor teljesít.

"A kidobóhatékonyság meghatározása után a munkának méterkilógrammban, vagy százalékban való kifejezéséből azt használjuk fel..."

Helyesen: A kidobóhatékonyság meghatározása után a munkának méterkilópondokban, vagy...

"Ennél a gyorsulásnál nő a szer kinetikai energiája, a sebesség négyzetének aránya forgástól-forgásig fokozódik".

Helyesen: Ennél a gyorsulásnál nő a szer kinetikai energiája, a sebesség négyzetének arányában forgástól-forgásig fokozódik.

"Azonban az edzőnek nemcsak arra kell törekedni a kidobásnál, hogy a dobó maximális hatékonyságot érjen el, hanem, hogy a szer a dobóban rejlő lehetőségek folytán maximális repülési távolságot tegyen meg, azaz maximális sebességet tudjon elérni".

Véleményem szerint csak az aláhuzott rész a fontos !

A tanulmányban lévő hibás részek egy részének kijavítására - sajnos - nem vállalkozom, mert nem tudtam megállapítani, hogy a szerző a vitatott szövegrészben mit akar tisztázni, megmagyarázni. Ezeket a részeket minden értelmezés és fejtegetés nélkül idéztem és zárójelben kérdőjelet használtam.

Megjegyzésem a fordításról:

A szöveg fordítása magyartalan, gyakran értelmetlen, zavaros. Ugy erzem, egy szakcikk szövszerinti fordítása soha sem szerencsés. Meg kell találni a megfelelő szó-jelentést, szörendet a gondat értelmét pedig világossá kell tenni /közérthetővé/, vagy magyarázó szöveggel ellátni.

Véleményem szerint az egyes lefordított szavak értelméhez ragaszkodni kellett volna, még ismétlődések esetén is, mert pl.: egy szót ötféleképpen használni nem szerencsés /egylábtámaszos rész, egyérintéses fázis, egytámaszos rész, egylábtámaszos helyzet, egytámaszos fázis/. Helyesen talán így nevezhetnénk: az egylábas forgófázis.

Vagy: "tetőpont", "magaspont", mely véleményem szerint: a kalapács pályájának legmagasabb pontja kifejezéssel érthetőbbé válik.

Előleendőlet = a magyar szakirodalomban már a gyakorlatban bevált és közismert előleendőlet szót használjuk.

Csutka István

A szerkesztőséghez érkezett és Csutka István által irt hozzászólást teljes terjedelemben közöljük. Tesszük pedig azért, mert észrevételei jogosak, helytállóak és igazak.

Örülni kell, hogy végre jelentkezik egy szakember, aki bírálatot mer mondani nyilvánosan is, igyekszik a szakmai kérdés sokat vitatott, vagy talán még nem is ismert részeiben világosságot gyujtani. Magyarázatai útmutatásként használhatók és megszívlelendők.

Egy-két dolgot azonban szeretnék leszögezni.

A cikket orosz nyelven Szamotsvetov készítette. Ezt fordították németre, majd a német cikket magyarra. Minden valószínűség szerint e két fordítás alkalmával lehettek és - biztos voltak is - nem tökéletes szakmai fordítások. De előfordulhattak leírásai hibák is... Mindez azonban nem Szécsényi József hibája.

Azt is meg kell mondanunk, hogy a magyar kalapácsvetés világelsőségét a mostani olimpia is bizonyítja.

Szakembereink jól képzettek - ez is helytálló. Tehát szakembereink jogosan bírálnak meg éppen a kalapácsvetésről, annak technikájáról, fizikájáról megjelenő beszámolókat, elgondolásokat, okfejtéseket. És ha ez, a közelmúltban kimagasló eredményeket elért szovjet versenyző, jelenleg edző, megpróbálta megmagyarázni az egyes mozdulatok fontosságát, adatokkal igyekezett fejtegetéseit alátámasztani, csak örülni kell, mert a tudományos kutatás megindult, van vitaalap, egyéni véleményeket lehet kifejteni és érveket lehet felhozni pro és kontra.

Ez pedig mindenképpen a fejlődést támogatja.

Jó lenne, ha a magyar kalapácsvetés szakemberei összefognának, megtárgyalnák a technika legelemibb részleteit is, nyilvánosságra hoznák az általános elveket, bekapcsolnák az egyéni sajátosságok alapján felmerülő problémákat és mindezzel olyan segítséget nyújtanának a többi edzőtársnak, mely biztosítaná a "magyar versenyszám" világelsőségét a továbbiakban is.

Csutka István megjegyzéseit Szécsényi József is helytállónak tartja. Örülünk, hogy megtörtént a részbeni kiigazítás, de meg jobban örülnénk, ha a kiváló magyar edzők közül többen is kifejtenék észrevételeiket.

Tanulni, fejlődni, jobb eredményt elérni ... ez legyen a cél mindenek előtt.

Szerkesztő

Mult és jelen

Szeptember első napjaiban érdekes találkozó volt az FTC Üllői uti sporttelepe tanácsstermében.

Az Üreg Atléták Baráti Köre nagy érdeklődés mellett tartotta a legeredményesebb magyar atlétikai szám, a gerelyhajítás legjobbjainak találkozóját, melyen megjelent a legidősebb gerelyhajító, Kóczán Mór, az 1910-es évek többszörös bajnoka és csúcstartója, Szepes Béla, Várszegi József, Kulcsár Gergely és Rudasné Antal Márta.

Mindannyian olimpiai helyezettek, többszörös magyar bajnokok és csúcstartók.

A szépszámu jelenlévők életben láthatták a magyar gerelyhajítás történetét...

Majdnem 60 esztendő nagy gerelyhajító versenyének hőseit volt módunkban látni és hallani, lepergett előttünk a sok csúcs és esemény, emlékezők és történetek hangzottak el. Egymás kezét szorította a 60 évvel ezelőtti és a jelenlegi bajnok, de fiatalosan, derűsen ültek közöttük a mult nagyjai is.

A diszasztalt körülvevő székeken ott találhattuk valamennyi volt válogatott gerelyhajítót - majdnem kivétel nélkül.

Sporttörténelmi élmény volt. Emlék, mely sokáig emlékezetes marad a jelenlévőkben

És hogy megörökítsük, nyilvánosságra hozzuk a találkozó emlékét, magnetofonra vettem az elhangzottakat, melyeket az alábbiakban közlünk. Érdekeséggé mellékelem az öt legeredményesebb magyar gerelyhajító aláírását is. De hiányzik az azóta kellemes meglepetést hozó Németh Angéla, a legfiatalabb, a mexikói olimpián gerelyhajító bajnokságot nyert új csillagunk aláírása. Vele majd külön foglalkozunk.

-- --

A találkozót Szabadkai Ferenc, az FTC atletikai szakosztálya vezetője nyitotta meg. Utána Szabadits Béla vette át a szót. Ismertette Kóczán Mór sportpályafutását, eredményeit, sikereit, majd beszámolt a vele való találkozásról. Ezt részben az októberi, részben jelen számunkban ismertetjük.

Közben érkezik meg Kóczán Mór felesége társaságában. Szabadkai Ferenc melegen üdvözlöi az idős bajnokot és rekordert. Ezután a gerelyhajításunk magyar bajnokai szólnak.

SZEPES BÉLA: "A mai szemmel másként látom Kóczán Mórt, mint akkor, kisdiák koromban. Először olvastam a stockholmi olimpiai könyvben, hogy egy magyar harmadik lett gerelyhajításban az olimpián. Ez annyira megtetszett nekem, hogy elhatároztam: a kódobást gerelyre változtatom át és 15 éves koromtól kezdve gerelyt hajítottam. Hálával és köszönettel tartozom Kóczán Mórnak. Nyugodtam mondhatom, hogy ő az alapja eredményeimnek is."

VÁRSZEGI JÓZSEF: Nagyon kicsi voltam akkor, amikor Kóczán Mór ismertté vált a sportpályán. Mikor középiskolás lettem, Kóczán már nem versenyzett, de bennem kétszeres energiát váltott ki neve és hire. Biztatott, hogy hasonló legyek a sportpályán. En is dunántúli vagyok. Ebben az időben innen sokan kerültek ki atléták, akik nevet, dicsőséget szereztek a magyar atletikának. Így gondolkoztam Kóczán Mórról. Bámultam azt a nagy képességet, amellyel rendelkezett. Megpróbálkoztam én is úgy dobni, ahogyan ő. Csodálkoztam, hogy azzal a gerellyel egy ujra támasztva 59 metert ért el. Dobásom jóval kisebb volt, le sem mertem mérni.

Mit jelent az, ha valaki sportszerűen élt. Magát állandóan kepezte, fejlesztette fizikumát, igyekezett emberibb lenni. Mostani példája is ezt igazolja: 84 éves, érték ugyan testi bántalmak, de még ma is szálfá-ember. Itt ül mellettem Szepes Béla, akire jó ránézni. De itt vannak mindazok, akik gerelyhajítók voltak: Takács, Farkas, Koltai. Mindez azt bizonyítja, hogy ha valaki céltudatosan üzi úgy, ahogyan Kóczán Mór, az később elmondhatja magáról: csak az évekkel küzdök, de nem a velük járóterhekkel. A kor ellenére sem érzi az évek számát, biológiailag sokkal fiatalabb, mint az, aki nem sportol. Ezt kell nekünk belenevelnünk a fiatalokba, különösen a maiakba, akik nem hajlandók elég áldozatot vállalni azért, hogy legyenek valakik.

Persze, mindennek megvannak az okai, de álljon mindig példaképül fiataljaink előtt úgy, mint ahogyan Kóczán Mór állt előttünk. Mert nemcsak sportoló és világcsúcstartó volt, hanem köztisztelőtlen álló ember is, aki megállta helyét a társadalomban is, nevelte a fiatalokat. Szeretném ezt az utat követni a továbbiakban is.

RUDASNE ANTAL MÁRTA: Most láttam először Kóczán Mórt. Olvastam eredményeit. Atléta körökben sokszor beszélgettünk róla. Érdekes, hogy a mostani magyar bajnokságon a kilencedik helyezett 59 metert dobott. Ugyanakkor ő ez előtt 50 évvel elért eredményével előbb végezhetett volna. Ha tekintetbe vesszük, hogy az akkori körülmények - és főleg a gerelyek - milyenek voltak, mindezek méginkább emelik elért eredményeit. További jó egészséget kívánok neki.

KULCSÁR GERGELY: En is csal a sportírodalomból ismertem eddig Kóczán Mór bácsit, de tudtam eredményeiről. Előtte, mint példa áll. Jó néhány évtizeddel ezelőtt sikerült egy magyarnak olimpiai dobogóra kerülni, melyet én is igyekeztem követni, sőt - ha lehet - túlteljesíteni. Ez eddig sikerült. Szeretném, ha a harmadik olimpián valamit még hozzátehetnék - hacsak egy mód van rá. További jó egészséget kívánok neki.

KOLTAI JENO: Megköszönöm, hogy meghívtak erre a baráti összejövetelre. Mindig felémelő érzés, ha az ember atlétákkal lehet együtt és a szakmáról beszélgethet. Különösen akkor, amikor az atlétika nagyjaival találkozhat.

Öszintén megható ez számomra. Annál is inkább, az, mert mint Várszegi József mondotta előtte, hogy különösen közel áll hozzá Kóczán Mór példája, mert dunántúli. Hozzá pedig még közelebb áll, mert ugyanaból a városból jöttem, ott születtem és nevelkedtem: Pápa városában, ahonnan indult Kóczán Mór pályafutása. Ezért köszönöm ezt a lehetőséget, hogy együtt ülhetek itt Kóczán Mórral.

Kapcsolódom Antal Márta befejező szavaihoz, amikor azt mondotta, hogy Kóczán Mór eredményei még a mai eredmények tükrében is rendkívül érdekesek. De tegyem hozzá: különösen érdekes akkor, ha megnézzük, hogy a gerelyhajítás mit fejlődött és milyen tényezők vitték előre, milyen összetevők azok, amelyek a mai eredményeket kihozták.

Engedjek meg, hogy egész röviden kitérjek a technika fejlődésére, azon túl pedig rámutassak az edzés fejlődésére.

Köztudott, hogy a magyar gerelyhajítás a rövid magyar gerellyel kezdődött és éskorában célbadobás volt. Később lett belőle távolbadobás, majd a szabad, végenfogásos gerelydobásban csúcsosodott ki. Ennek egyik világraszóló nagymestere, egyedülálló képviselője volt Kóczán Mór. Ismert tény, az északiak mindent elkövettek, hogy az ő gerelyhajításuk legyen a hivatalos és mindent megtettek, hogy az u.n. "magyar" gerelyhajítást kiküszöböljék. Ezt sikerült is megvalósítaniuk éppen akkor, amikor 1912-ben Stockholmban az olimpiával kapcsolatos kongresszuson hoztak egy határozatot: a jövőben közepén fogással szabad csak gerelyt hajítani.

Csak részletkérdés, hogy voltak helyből, körből, nekifutással végrehajtott dobások, de voltak hátul lépésváltással történők is, melynél tulajdonképpen a jobbkezes dobó a jobb lábával hátul végezte a keresztlépést. Még 1936-ban a berlini olimpián egyik amerikai dobó is így dobott.

A technika továbbfejlődött. Megtörtént az elől keresztező lábbal való dobás, majd ezt a technikát továbbfejlesztette Järvinen úgy, hogy a korszerű gerelyhajítás alapjait teremtette meg. Ehhez már mozgásilag túl sokat nem lehetett hozzátenni. Nekifutása már zavartalan, eléggé előrenéző csipővel haladt, a vállvonalat vitte hátra és minden a töretlen előrehaladás érdekében történt.

Ekkor jött az újabb módosítás. Rájöttek, hogy a gerely akkor fog jobban haladni a levegőben, ha a bunkós vashegy helyett kisebbet kap, továbbá a gerely anyaga olyan lesz, hogy ne kapjon "berezgéseket". Ezért először elkezdtek a rövidebb hegyeket gyártani, majd a gerely üregesítéset, mely végül a Held gerelyben csúcsosodott ki. Kísérleteket végeztünk a Testnevelési Főiskolán, - nem is túlzottan jó technikájú gerelyhajítókkal - hogy mit jelent az új gerely a régivel szemben. 60 méter körüli gerelyhajítóknál az ujtás 5-6 méter többletet hozott. Vitan felül: ezen gerelyeket pontosabban kell "eltalálni". Szepes Béla és Várszegi József is lényegesen - nem 5-6 méterrel, hanem jóval többet dobhattak volna.

Még a technikához tartozik az is, hogy különböző speciális cipőket gyártottak a gerelyhajítók számára. Ma már ott tartunk, hogy sem a salak, sem a gyepe nem jó, helyette tartánpálya van, amelyik egészen másként adja vissza a láb megfogását.

Az egyik spanyol gerelyhajító diszkoszvetés-szerű gerelyhajító technikát talált ki, melyet Budapestem, a stadionban egyik finn atléta be is mutatott. A dobás lényege: a gerely hegye távolabb volt a fogástól. A gerely testét beszappanozták. Nekifutottak, futás közben egy fordulatot tettek és diszkoszvető mozdulattal dobták ki. Ezzel a gerely kidobásának kezdősebessége nagyon megnőtt, 100 méteren felüli eredményt is el tudtak érni. A nemzetközi szövetség először nehéz helyzetben volt, mert az eredményt hitelesítésre adták be. De az 1912-es szabály megmondja, hogy a gerelyt középen a kötésnél kell fogni. Ez a dobás pedig nem a középfogással történt, hiszen a kézről kicsuszta-tott gerely a kötéstől messze hagyta el utoljára a gerelyt. Így a csúcsot nem hitelesítették. Új szabályt is hoztak, mely nyíltan megmondja, hogy fordulatot nem lehet tenni vele, továbbá a vállvonal fölött kell kidobni. Ez volt a technikai oldal.

Most pedig valamit az edzésről.

Itt először is Kóczán Mór bátyámra akarok utalni. Hallottuk, milyen hallatlan nagy szorgalommal végezte ezt az erősítő munkát. Lehet, hogy nem tudatosan, a gerelyhajítás eredményének megjavítása miatt végezte otthon, teljesen autodidakta módon. Nekünk még az elmúlt években is komolyan agitálni kellett versenyzőinket és meg ma is sokan nem tekintik a gerelyhajítás egyik előkészítő munkájának. Az eredmények nem véletlenül születnek.

Kóczán Mór egymaga dolgozott és minden példa nélkül. Nem volt senki, aki segítse őt munkájában. Az idők során egyre többen lettek gerelyhajítók, több lett a hozzáértő szakember, így egyre több segítséget kaptak azok, akik a gerelyhajításban edzettek. Összeüjtötték a világ különböző helyeikről a tapasztalatokat, így pl. a finnektől azt, hogy télen fát vágtak. Később kiderült, nem árt a nehezebb szerekkel való dobálgatás, nem árt az izmok erősítése és ha megtaláljuk a megfelelő mértéket, nem megy az eredményesség rovására. Ma már a tudomány is beleavatkozik, - sajnos, nálunk nem eléggé - és keresi azokat a lehetőségeket, amelyek segítik a versenyzőket továbbfejlődésükben.

Ha összehasonlítjuk azokat az edzéseket, amelyeket ma végez egy gerelyhajító az- al, amit akkor Várszegi József végzett, óriási különbséget találunk. Várszegi talán nagyon sokat dobott egy-egy edzésen, de nem végezte azokat a gyakorlatokat, amelyeket ma végeznek, hiszen egy-egy időszakban napi kétszeri munka is rendszeresen folyik, részben általános, részben pedig speciális erőfejlesztéssel. Már Krasznai Sándor ragyogóan eldobta a 4 kg-s súlygolyót. Ebben az időben hallottuk a finnektől, hogy 7,25-ös súlygolyóval dobtak gerelyhajítás-szerűen. Mindezek természetesen megfinomodtak. Ma már a gerelyhajítás felkészülésének kitaposott iskolája van. Egyet azonban levonhatunk tanulságként: hiába van tanmenet, hiába van tankönyv, ha nincs olyan személy, aki ezt vállalja és meg is akarja tenni. Különben nem lesz eredmény.

Ebben a vonatkozásban tanultunk Kóczán Mórtól. Tekintsük példaképnek.

Még egy dolgot. Sokat emlegetik a magyar rátermettséget. Általában szeretünk arról beszélni, hogy sport-nagyhatalom vagyunk. Nem vitás, nem állunk rosszul ahhoz viszonyítva, hogy milyen kevesen vagyunk. De a dobásoknál meg kell azt is nézni, - teljes tárgyilagossággal - hogy nem véletlen: éppen a gerelyhajításban érte el a magyar atlétika legnagyobb sikereit évekre visszamenőleg. A magyar termet, a magyar testalkat általában nem olyan, mint az északiaké, vagy a németeké, a szovjeteké, az amerikaiaké. Nálunk a legnagyobb ritkaság az olyan ember, aki 196-200 cm magas, ugyanakkor olyan alapgyorsasággal rendelkezik, hogy 10,8-at fut 100 m-en, átlépő technikával 196-ot ugrik. A másik három dobószámhoz is elengedhetetlen a nagyobb termet, testalkat. A közepes magyar testalkat igen alkalmas a gerelyhajításra, mert a magyarok általában ügyesek, könnyen sajátítják el a technikát.

Tovább kell ápolnunk a gerelyhajítás hagyományait. Mindet el kell követnünk, hogy legyen megfelelő utánpótlásunk. Ezen összejövetel óta lezajlott olimpia, amelyen Németh Angéla bajnoksága ragyogó gyémántként tündöklött a magyar gerelyhajítás történelmében, Kulcsár Gergely ismét bronzérmet szerzett, Antal Márta negyedik lett./

Eredmény azonban csak úgy lehet, ha ilyen példák alapján dolgozunk, mint Kóczán Mór.

Végezetül megköszöni a meghívást és kimentti Németh Imrét, a szövetség elnökét, aki külföldi útja miatt nem tudott megjelenni. Sok boldog esztendő és örömet kíván Kóczán Mórnak. Kéri az atléta barátokat, hogy ápolják tovább ezt a hagyományt és hozzanak

össze minél több baráti összejövetelt.

BÁRSI LÁSZLÓ: megköszöni a gerelyhajító olimpikonoknak és Koltai Jenőnek összefoglalóját.

KULCSÁR GERGELY: kis ajándékot /miniatur szögescipőt/ ad át emlékül Kóczán Mór-nak, akinek akkor még nem volt szögescipője.

KÁLICH ENDRE sporttörténész: nem mint atléta, hanem mint sporttörténész szeretne beszélni. Ők is részt vettek az olimpiai játékokon a könyvek és könyvtárak mellett. Eppen a mai napon jelent meg egy könyv, amelyben valamennyi olimpiai versenyző eredménye, az 1912-es, stb. egészen az 1968-ig megtalálható.

SZABADITS BÉLA rövid beszámolója következett még.

KÓCZÁN MÓR: Kedves Sporttársak! Boldogan jöttem és örülök, hogy részt vehettem itt a szeretettel körülvett embertársak között. Sportolásom kezdetéről akarok néhány szót szólni. 1908-ban kezdtem sportolni. 1907 őszén láttam Pesten gerelydobást, mely megtetszett nekem. Kértem egy gerelyt, hogy gyakorolhassak. 1908-ban már hívtak is versenyre. Akkor még igen kicsik voltak az eredmények. Félévi gyakorlás után 1908-ban 57.07 méterrel, világrekorddal kezdtem sportolásom. A következő évben, 1909-ben 57.91-et dobtam és 1911-ben Pozsonyban 60.64 m-re javítottam a világcuscsot. Hátrányos volt részemre, hogy csak végenfogással dobtam. 1912-ben már csak középfogással lehetett versenyezni. Még részt vettem a stockholmi olimpián 1912-ben, ahol harmadik lettem 55.50 méterrel. Két év múlva fejlődtem valamit, Londonban megnyertem az angol bajnokságot 59.72 m-rel. Ezután kitört az első világháború. Alatta nem sportolhattam, majd utána 1918-ban magyar bajnokságot nyertem. 1931-ben, amikor már 46 és fél éves voltam, a Csallóközben laktam. Pozsonyban 52.30 m-rel megnyertem a versenyt. Itt már öszülő fejfel indultam. Nem akartam versenyezni, de felkérték rá. Ez volt utolsó szereplésem.

Ezután a jelenlévők baráti beszélgetéssel töltötték az estét.

Farkas Pál

Az országos serdülő bajnokság eredményei

Népstadion, 1968. szeptember 29.

„A” kategória

Férfiak:

100 m síkfutás: I. időelőfutam: 1. Fodor JOSI 11.1, 2. Lutring Tat. Bányász 11.4, 3. Rajczi Mmovári KLG 11.7, 4. Lenhardt Győri Dózsa 11.7, 5. Kiss Bp. Honvéd 11.8, 6. Hermann Bp. Petőfi 12.6. II. időelőfutam: 1. Gémesi BEAC 11.4, 2. Engel Pécsi Dózsa 11.7, 3. Hercze MTK 11.9, 4. Kiss Szfv. Spartac. 12.0, 5. Hek Szoln. MAV 12.1, 6. Dudás Szigetv. Spartac. 12.1. III. időelőfutam: 1. Nagy BVSC 11.6, 2. Lovász DVSC 11.7, 3. Dobák Jászv. Vasas 11.8, 4. Aczél Bp. Honvéd 11.8, 5. Molnár Bp. Építők 11.9, 6. Sumics Bp. Petőfi 12.0. IV. időelőfutam: 1. Magyar Kőszegi Ágyt. gyár 11.5, 2. Lóránt Bp. Honvéd 11.6, 3. Viszkei V. Izzó 11.7, 4. Kodrucz Bp. Honvéd 11.8, 5. Bikics BEAC 11.9, 6. Farkas U. Dózsa 11.9, 7. Csatlós Bp. Honvéd 12.0.

a döntőben bajnok:	Fodor György	JOSI	11.1
	2. Gémesi István	BEAC	11.3
	3. Magyar Gyula	Kőszegi Ágyt. Gyár	11.4
	4. Lóránt Péter	Bp. Honvéd	11.5
	5. Lutring László	Tat. Bányász	11.8
	6. Nagy László	BVSC	11.9

400 m síkfutás: I. időfutam: 1. Gyarmati Bp. Előre 52.4, 2. Markó Bp. Előre 52.4, 3. Czuczor Bp. Előre 52.9, 4. B. Nagy Vasas 53.5, 5. Jencsók Dunak. VSC 54.0, 6. Orbán Vasas 54.8, 7. Nagy Ózdi Kohász 55.2. II. időfutam: 1. Kerek JOSI 53.5, 2. Bereczki KSI 54.1, 3. Kublik Vasas 54.7, 4. Dobák Jászv. Vasas 55.0, 5. Pataki Győri ETO 55.1. III. időfutam: 1. Miskolc V. Izzó 54.6, 2. Németh ZTE 55.4, 3. Nyíri Kecsk. Dózsa 55.4, 4. Magasi JOSI 56.4, 5. Ném. posz Töröksznm. Mg. t. 56.6, 6. Szenditai SZSE 56.8, 7. Iványi Várp. Bányász 57.3. IV. időfutam: 1. Alexin Kőszegi Ágyt. gyár 54.6, 2. Timkó U. Dózsa 55.6, 3. Hesz Csepel 56.0, 4. Pomikél Bp. Előre 56.6, 5. Debreceni Csepel 57.3, 6. Szegedi Szigetv. Spartac. 58.0, 7. Szabó Tat. Bányász 58.2, 8. Zsarnóczay U. Dózsa 59.2. V. időfutam: 1. Vigh Misk. SI 55.4, 2. Kamarás Szfv. Spartac. 55.5, 3. Kodrucz V. Izzó 56.2, 4. Somorjai Bp. Honvéd 56.6, 5. Keller Ajkai Építők 57.9. Az időfutamok alapján

bajnok:	Gyarmati M. Mihály	Bp. Előre	52.4
	2. Markó István	Bp. Előre	52.4
	3. Czuczor Tibor	Bp. Előre	52.9
	4. B. Nagy Péter	Vasas	53.5
	5. Jencsók József	Dunak. VSC	54.0
	6. Orbán Károly	Vasas	54.8
	7. Nagy László	Ózdi Kohász	55.2

800 m síkfutás: /két időfutam alapján/

bajnok:	Kőszegi Péter	Bp. Spartacus	2:02.7
	2. Fábri Gábor	Bgy. MEDOSZ	2:02.9
	3. Kocsis László	Bajai Vasas	2:03.1
	4. Palaticzki Gábor	Salgóth. Kohász	2:03.2
	5. Fábri Gyula	Bp. Honvéd	2:14.1
	6. Mocsári Miklós	Debr. Építők	2:04.8

7. Kakukk Tamás Tat. Bányász 2:05.4
Kovács András Ózdi Kohász 2:05.4
9. Szekeres Dunajv. Kohász 2:06.4, 10. Németh Győri Dózsa 2:06.8, 11. Böröcz Bonyi. gimn. 2:07.9, 12. Varga Kaposv. Dózsa 2:08.9, 13. Surányi NYVSC 2:11.0, 14. Balogh Csepel 2:13.0
15. Majlik Szfv. Spartacus 2:13.4, 16. Tamás Gyöngy. mezőg. techn 2:13.4

2000 m síkfutás: bajnok: Szekeres János KSI 5:49.2
2. Sass József Csepel 5:55.2
3. Vitányi Ernő Misk. II. szakki. 6:00.4
4. Kovács Ferenc U. Dózsa 6:01.9
5. Játékos Zoltán MTK 6:02.0
6. Karádi Barna Erdi gimnázium 6:03.0

7. Turai Gy. MEDOSZ 6:04.4, 8. Kispál Koml. Bányász 6:05.2, 9. Horváth Koml. Bányász 6:05.8
10. Frank Tolnai V.L. 6:11.2, 11. Tóth Putnoki gimn. 6:12.0, 12. Tóth U. Dózsa 6:14.6, 13. Völgyesi Ajkai Építők 6:15.2, 14. Nagy Bp. Spartacus 6:15.2, 15. Mercsei Salgót. Bányász 6:21.6, 16. Határvölgyi Tat. Bányász 6:24.6, 17. Főző KSI 6:24.8, 18. Völgyi NYVSC 6:25.2, 19. Lajter Bátasz. VSK 6:27.2, 20. Bernei U. Dózsa 6:32.2, 21. Horváth BEAC 6:32.2, 22. Burján U. Dózsa 6:35.6, 23. Szabó BEAC 6:38.6, 24. Benkő FTC 6:37.2

100 m gátfutás: I. időelőfutam: 1. Meder Bp. Építők 14.5, 2. Horváth Bp. Előre 15.1, 3. Bognár Győri Dózsa 15.3, 4. Zsilinszky Misk. Földes gimn. 15.3, 5. Kaposvári MPSC 15.6, 6. Horváth SZVSE 16.4, 7. Vincze U. Dózsa 16.5. II. időelőfutam: 1. Prihoda Bp. Előre 14.9, 2. Bagó Jászb. Vasas 15.3, 3. Zsarnóczai U. Dózsa 15.7, 4. Tarkas U. Dózsa 15.7, 5. Egyed Csepel 6. Zátunyi MTK 16.7, 7. Zalekovich Szh. Haladás 17.0. III. időelőfutam: 1. Preininger Bp. Előre 14.9, 2. Fülöp Bp. V. Meteor 15.2, 3. Kristóf Dunak. VSC 15.3, 4. Bereczki KSI 15.8, 5. Kiss Bp. Építők 16.0, 6. Bercsényi Salgót. Bányász 16.4. IV. időelőfutam: 1. Megyeri JOSI 15.5, 2. Havasi Dombóvári gimn. 15.7, 3. Révész Pécsi Dózsa 15.9, 4. Rostás Bp. V. Meteor 16.6, 5. Sax Dorogi Bányász 16.8, 6. Bartos BEAC 16.9, 7. Garudi Pécsi Dózsa 17.0.

a döntőben bajnok: Meder Károly Bp. Építők 14.7
2. Fülöp Péter Bp. V. Meteor 14.8
3. Prihoda Mihály Bp. Előre 14.9
4. Preininger Kálmán Bp. Előre 15.0
5. Horváth Miklós Bp. Előre 15.1
6. Kristóf Ferenc Dunak. VSC 15.5
7. Bognár Lajos Gyári Dózsa 15.6
8. Bagó István Jászb. Vasas 15.8

5 km gyaloglás: bajnok: Beskő Péter Bp. Előre 24:13.8
2. Kovács Zoltán Tsztm mg. t. 24:15.4
3. H. Nagy István Debr. Építők 25:25.6
4. Nagy György KSI 25:33.4
5. Erdős László Nagyk. Bányász 25:44.8
6. Papp Gyula Sz. MÁV 25:45.6
7. Kovács György Bp. Spartac. 26:05.4
8. Kandikó József Vasas 26:17.8

9. Szalma SZ. MÁV 26:22.0, 10. Czifrák Debr. Építők 27:33.4, 11. Pintér SZ. MÁV 27:40.2, 12. Major Debr. Építők 28:41.6, 13. Petrovics SZVSE 27:42.0, 14. Szász Debr. Építők 27:49.0, 15. Varga Csepel 27:51.0, 16. Andó Bp. Építők 28:01.0, 17. Pátkai SZVSE 28:06.0, 18. Erdélyi BEAC 28:20.0, 19. Sárközi Bp. Pósta 28:46.2, 20. Németh Ajkai Építők 29:03.0, 21. Endrefi Dunaujv. Kohász 29:25.8, 22. Major Csepel 29:46.2, 23. Frank SZVSE 30:12.2, 24. Nyikom Dunaujv. Kohász 30:16.8, 25. Méri Tsztm mg. techn. 30:29.4, 26. Ferenczi Ajkai Építők 30:46.2, 27. Sági SZVSE 30:53.2, 28. Hauszer Csepel 30:54.0, 29. Tóth Ajkai Építők 32:58.2, 30. Hajdu Dunaujv. Kohász 32:58.6

A csapatversenyben:

bajnok: Szolnoki MÁV / Papp, Szalma, Pintér / 79:47.8
2. Debr. Építők / Nagy, Czifrák, Major / 80:40.6
3. SZVSE / Petrovics, Pátkai, Frank / 86:00.2
4. Csepel / Varga, Major, Hauszer / 88:31.2
5. Dunaujv. Kohász / Endrefi, Nyikom, Hajdu / 92:41.2
6. Ajkai Építők / Németh, Ferenczi, Tóth / 92:47.4

Magasugrás: bajnok: Kafka Károly Salgót. Kohász 170
2. Katona Gábor Bp. Honvéd 170
3. Miklós János Bcs. Dózsa 170
4. Bercsényi Miklós Salgt. Bányász 165
5. Kellner Gábor Bp. Honvéd 165
6. Blazsek József Sz. MÁV 165
7. Horinka Tamás Abonyi TSZSK 165
8. Lukács András ZTE 165

Távolugrás: bajnok: Magyar Gyula Kőszegi Ágyt. gyár 659
2. Aczél László Bp. Honvéd 629
3. Erdélyi László MTK 625
4. Borosjenői Kálmán Csepel 621
5. Csatlós Antal Bp. Honvéd 615
6. Kakas Béla Ózdi Kohász 608

7. Kiss Szfv. Spartac. 592, 8. Faludi Kaposv. Dózsa 588, 9. Ladányi Ganz Mávag 586, 10. Hack Sz. MÁV 582, 11. Kublik Vasas 580, 12. Herczeg MTK 578, 13. Kliszek Gy. MEDOSZ 575, 14. Engel Pécsi Dózsa 574, 15. Tamáskovics Dunaujv. Kohász 568, 16. Egedi Abonyi TSZSK 566, 17. Nagy Hatvani MÁV 561, 18. Fülöp Gyöngy. mezőg. t. 554, 19. Jancsó Bp. Pósta 552, 20. Molnár Bp. Építők 548, 21. Molnár Várpalótai Bányász 542, 22. Kovács Szigetv. Spartac. 506

Rudugrás:	bajnok: Fülöp Péter	Bp.V.Meteor	330
	2. Kiss Tibor	Bp.Építők	330
	3. Németh Pál	Vasas	310
	4. Eisenhauer János	U.Dózsa	300
	5. Rostás Béla	Bp.V.Meteor	300
	6. Kocsis Imre	SZ.MÁV	290
	7. Molnár László	Debr.Építők	290
	8. Erdei Ferenc	Salgótv.Bányász	260
Súlylökés:	bajnok: Pintér Antal	Bp.Honvéd	15.38
	2. Reszler János	Misk.VSC	14.54
	3. Mészáros László	KSI	14.52
	4. Tokos Zoltán	Bp.Póstás	14.34
	5. Hoffmann János	Pápai Textiles	14.10
	6. Kaltenecker Antal	MTK	13.66
7. Rusznyák Győri ETO 13.55, 8. Katona DVSC 12.96, 9. Nagy Ganz Mávag 12.64, 10. Csik U. Dózsa 12.26, 11. Mészáros Dorogi Bányász 12.25, 12. Zsuhár U. Dózsa 12.09, 13. Cserenyec Orosh.gimn. 12.00, 14. Papp Kaposv. Dózsa 11.52, 15. Némethvári MTK 11.14, 16. Súlyom Vasas 10.94.			
Diszkoszvetés:	bajnok: Hoffmann János	Pápai Textiles	44.22
	2. Mutafov Márton	Csepel	43.62
	3. Tokos Zoltán	Bp.Póstás	40.86
	4. Szitász István	Debr.Építők	39.30
	5. Strausz József	Sopr.Textiles	38.58
	6. Bándi András	Csepel	37.92
7. Bózsa KSI 37.26, 8. Csik U. Dózsa 35.76, 9. Kaltenecker MTK 35.62, 10. Birta Nyiregyh. Kinizsi 35.40, 11. Balogh Tsztm mezőg.techn. 35.28, 12. Cserenyec Orosh.gimn. 34.06, 13. Katona DVSC 32.54, 14. Kapusi Ózdi Kohász 31.40, 15. Rusznyák Győri ETO 30.32, 16. Csáki U. Dózsa 30.00, 17. Türmer Ganz Mávag 29.34, 18. Reszler MVSC 28.98, 19. Mészáros Dor. Bányász 27.46, 20. Pécsi SZEAC 27.14			
Gerelyhajítás:	bajnok: Parraghy Ferenc	Csepel	50.68
	2. Nick Árpád	Vasas	50.48
	3. Dusnoki László	Szentesi Vüzmű	50.44
	4. Németh Pál	Vasas	49.66
	5. Szécsényi István	KSI	49.14
	6. Jakab Gábor	Szécsényi VM	47.14
7. Burján Bp. Előre 44.50, 8. Szabó Füzfői gimn. 42.70, 9. Kiss SZ.MÁV 42.28, 10. Néposz Tsztm. mezőg.techn. 41.82, 11. Csáki U. Dózsa 41.46, 12. Némethvári MTK 38.62, 13. Balázs Mátraalj. Bányász 37.82, 14. Cserna Ganz Mávag 37.80			
Kalapácsvetés:	bajnok: Kapusi Imre	Ózdi Kohász	58.10
	2. Mészáros László	KSI	55.78
	3. Krupp Miklós	KSI	54.98
	4. Nagy László	Debr.Építők	49.48
	5. Bózsa László	KSI	46.32
	6. Tóth Tibor	DEAC	39.20
7. Baranyai Csepel 36.42, 8. Bándi Csepel 34.30.			

Nők:

100 m síkfutás: I. időelőfutam: 1. Kocsis Győri Dózsa 12.7, 2. Major PVSZ 13.4, 3. Kovács Bp.V.Meteor 13.6, 4. Horváth Bp.Honvéd 13.7, 5. Széll Bp.V.Meteor 13.8, 6. Duzs Bcs.Dózsa 13.9, 7. Kanizsai Szh.Haladás 14.2, 8. Kerepeszky Bp.Póstás 14.4. II. időelőfutam: 1. Neducsin PVSZ 12.6, 2. Szabó Debr.Építők 13.0, 3. Pálvölgyi Bp.Honvéd 13.3, 4. Németh Szh.Haladás 13.4, 5. Kubó BVSC 13.5, 6. Máté Dunajv.Kohász 14.0, 7. Kulcsár Bp.V.Meteor 14.1, 8. Gulyás BEAC 14.2. III. időelőfutam: 1. Gál Bp.Honvéd 13.1, 2. Gács Bp.Építők 13.2, 3. Temesi Bp.V.Meteor 13.5, 4. Horváth Bp.Építők 13.7, 5. Szűcs Bp.Honvéd 13.9, 6. Pejov PVSZ 14.0, 7. Hricz Dunajv.Kohász 14.1. IV. időelőfutam: 1. Hám Dor.Bányász 13.0, 2. Kmetty KSI 13.1, 3. Kiss Bajai Vasas 13.5, 4. Szabó U.Dózsa 13.5, 5. Almásy BVSC 13.6, 6. Takács NYVSC 14.0, 7. Hubert NYVSC 14.0, 8. László Bp.Honvéd 14.1.			
a döntőben bajnok: Neducsin Mira			
	2. Kocsis Márta	Győri Dózsa	12.5
	3. Szabó Mária	Debr.Építők	12.7
	4. Gál Gizella	Bp.Honvéd	13.0
	5. Hám Erna	Dorogi Bányász	13.0
	6. Gács Eva	Bp.Építők	13.3
	7. Pálvölgyi Mária	Bp.Honvéd	13.5

300 m síkfutás: I. időfutam: 1. Fejér Csepel 43.0, 2. Tóth V. Izzó 43.1, 3. Horváth Bp. Előre 43.3, 4. Csepány Mátraalj. Bányász 43.6, 5. Gál Bp.Honvéd 44.0, 6. Piszák Erdi gimn. 44.9, 7. Regős Bcs.Dózsa 45.1, 8. Duzs Bcs.Dózsa 45.3. II. időfutam: 1. Szamecz KSI 44.6, 2. Jakab PVSZ 45.0, 3. Kőszegi Bcs.Dózsa 45.1, 4. Hecz Kaposv.Dózsa 45.3, 5. Kustor PVSZ 46.5, 6. Szekszárdi Bp.Póstás 49.6. III. időfutam: 1. Ujvári Dubajv.Kohász 44.7, 2. Varga SZSE 44.7, 3. Németh Szh.Haladás 45.5, 4. Kulcsár Bp.V.Meteor 46.6, 5. Kutasi Vasas 46.8, 6. Redeczky Bp.Honvéd 48.1, 7. Soós Szh.Haladás 48.2. IV. időfutam: 1. Pál DEAC 44.7, 2. Kereki Vasas 45.5, 3. Kovács U.Dózsa 45.7, 4. Szabó Vasas 46.0, 5. Mátraházi Vasas 46.2, 6. Varga Csepel 47.3, 7. László Koml.Bányász 47.5. V. időfutam: 1. Balázs Ózdi Kohász 46.0, 2. Faragó Bátorvári VSK 46.1, 3. Erdei BEAC 46.2, 4. Badacsonyi Kecskm.Dózsa 46.7, 5. Wachtler JOSI 47.1. Az öt időfutam alapján:

<u>bajnok:</u> Fejér Anna	Csepel	43.0
2. Tóth Eva	V. Izzó	43.1
3. Horváth Teréz	Bp. Rlóre	43.3
4. Csépany Zsuzsa	Mátraalj. Bányász	43.6
5. Gál Gizella	Bp. Honvéd	44.0
6. Szamecz Judit	KSI	44.6

600 m síkfutás: I. időfutam: 1. Biró KSI 1:39.1, 2. Lajkó Bgy. MEDOSZ 1:39.7, 3. Bata Szoln. MÁV 1:40.7, 4. Laurinyecz Bcs. Dózsa 1:42.2, 5. Henye Győri Dózsa 1:42.7, 6. Kalocsai Bajai Vasas 1:43.5, 7. Fehér KSI 1:44.3, 8. Balogh Szeksz. Dózsa 1:49.2. II. időfutam: 1. Molnár Bp. V. Meteor 1:43.6, 2. Fábán Csepel 1:45.1, 3. Hauer Pápai Textiles 1:46.4, 4. Veres Vasas 1:47.6, 5. Kiss Koml. Bányász 1:49.7, 6. Teltsik Bp. Póztás 1:55.3, 7. Szunyogh NYVSC 2:00.0, 8. Vanó Salg. Kohász 2:07.5. III. időfutam: 1. Badari Csepel 1:43.1, 2. Sipos ZTE 1:44.4, 3. Lipcsei Debr. VSC 1:46.8, 4. Horváth ZTE 1:47.3, 5. Kóta Tsztm mg. Techn 1:51.3. A három időfutam alapján:

<u>bajnok:</u> Biró Katalin	KSI	1:39.1
2. Lajkó Zsuzsa	Bgy. MEDOSZ	1:39.7
3. Bata Erzsébet	Szoln. MÁV	1:40.7
4. Laurinyecz Julia	Bcs. Dózsa	1:42.2
5. Henye Marianna	Győri Dózsa	1:42.7
6. Badari Anna	Csepel	1:43.1
7. Kalocsai Eva	Bajai Vasas	1:43.5
8. Molnár Márta	Bp. V. Meteor	1:43.6

80 m gátfutás: I. előfutam: 1. Kubaszek Ormosb. Bányász 13.0, 2. Gács Bp. Építők 13.1, 3. Antal Dunaujv. Kohász 13.2, 4. Horváth Bp. Honvéd 13.2, 5. Ajtós FTC 13.8, 6. Szűcs Bp. Honvéd 14.2, 7. Korbeák Debr. Építők 14.2. II. előfutam: 1. Wieland Koml. Bányász 12.1, 2. Kmetty KSI 12.7, 3. König Tolnai VL 13.3, 4. Regös Bcs. Dózsa 13.6, 5. Kovács U. Dózsa 14.6, 6. Nagy KSI 14.8, 7. Csepke Nagyt. Kohász 15.0. III. előfutam: 1. Gyarmati Bp. Előre 12.6, 2. Takács Győri Dózsa 12.9, 3. Dobos Ganz Mávag 13.2, 4. Kárász Erdi gimn. 13.3, 5. Tományi Salgót. Kohász 14.5, 6. Hauptmann U. Dózsa 14.5, 7. Greguss Bp. Honvéd 16.0.

a döntőben bajnok:	Wieland Ilona	Koml. Bányász	12.0
2. Kmetty Andrea	KSI		12.4
3. Gyarmati Mária	Bp. Előre		12.5
4. Takács Valéria	Győri Dózsa		12.5
5. Kubaszek Ibolya	Ormosb. Bányász		12.8
6. Dobos Zsuzsa	Ganz Mávag		13.2
7. Antal Erzsébet	Dunaujv. Kohász		13.2
8. Gács Eva	Bp. Építők		13.4

<u>Magasugrás:</u>	<u>bajnok:</u> Vadász Julia	Oroszl. Bányász	157
	2. N. Kovács Eva	Szeksz. Dózsa	153
	3. Szalai Erzsébet	MAFC	153
	4. Herendi Erzsébet	Vasas	151
	5. Tishy Marietta	SZEAC	151
	6. Kovács Margit	Szf. Spartacus	151

8. Demény Mátraalj. Bányász 148, 9. Horváth Szfv. Spartacus 144, Jádvolgyi Győri Dózsa 144, Riepl Csepel 144, Sebes Bonyhádi gimn 144, 13. Kővári Vasa 140, Nagy Dunaujv. Kohász 140, Jakobicz Bp. Spartacus 140, Nagy KSI 140, 17. Nyíri Csepel 135, Mándi Bajai Vasas 13, Peressa Kaposv. Dózsa 135, Fogel Bp. MEDOSZ 135, Katona FTC 135.

<u>Távolugrás:</u>	<u>bajnok:</u> Galambosi Mária	Ózdi Kohász	538
	2. Herendi Erzsébet	Vasas	536
	3. Wieland Ilona	Koml. Bányász	522
	4. Boldizsár Gizella	Gy. MEDOSZ	507
	5. Németh Magdolna	Mátraalj. Bányász	502
	6. Kubó Valéria	BVSC	502
	7. Kapusztá Zsuzsa	KSI	498
	8. Horváth Etelka	Szf. Spartacus	486

9. Regös Bcs. Dózsa 481, 10. Szabó Vasas 481, 11. Katona FTC 480, 12. Kubik Debr. Építők 478, 13. Háhn Dor. Bányász 478, 14. König Tolnai VL 474, 15. Kárász Erdi gimn. 471, 16. Kanizsai Sz. Haladás 471, 17. Máté Dunaujv. Kohász 467, 18. Ajtós FTC 457, 19. Korpovári Nk. Bányász 454, 20. Kecskés Sz. Haladás 450, 21. Mándi Bajai Vasas 449, 22. Kiss Bajai Vasas 448, 23. Sándor Abonyi TSZSK 435, 24. Mohácsi Vasas ETO 430, 25. Besze Mátraalj. Bányász 421, 26. Walter JOSI 416, Jerabek Bp. Póztás 416, 28. Kubaszek Ormosb. Bányász 345.

<u>Súlylökésben:</u>	<u>bajnok:</u> Vasvári Mária	ZTE	12.00
	2. Armuth Edit	Bp. Honvéd	11.83
	3. Grádwohl Klára	U. Dózsa	10.83
	4. Vadász Julia	Oroszl. Bányász	10.65
	5. Veréb Erzsébet	Ercsi gimn.	10.62
	6. Pógyor Klára	NYVSC	10.46
	7. Varga Mária	U. Dózsa	10.40
	8. Tátrai Katalin	Bp. Honvéd	9.93

9. B. Kun Gy. MEDOSZ 9.89, 10. Grozdik Kkf. l. gimn. 9.60, 11. Feje U. Dózsa 9.60, 12. Staczina Győri ETO 9.49, 13. Báizs Domb. gimn. 9.32, 14. Ördög SZEAC 9.23, 15. Szűcs Sz. Haladás 8.99, 16. Németh Bátorzékai VSK 8.79, 17. Rajos Sz. Haladás 8.63, 18. Erdős Bp. Honvéd 8.55.

<u>Diszkoszvetés:</u>	<u>bajnok:</u> Didek Andrea	Bp. V. Meteor	39.68
	2. Grádwohl Klára	U. Dózsa	37.78
	3. Pógyor Klára	NYVSC	37.24

4. Varga Mária	U.Dózsa	35.84
5. Varga Gizella	KSI	35.50
6. Fejes Rózsa	U.Dózsa	35.12
7. Armuth Edit	Bp.Honvéd	34.02
8. B.Kun Ida	Gy.MEDOSZ	31.72

9. Balázs Dombóvári gimn. 31.68, 10. Székely Bp.Honvéd 30.12, 11. Drózdik Kkf.h.gimn. 29.96
 12. Ferdinánd Bp.V.Meteor 29.92, 13. Kovács U.Dózsa 28.84, 14. Göltl Győri Dózsa 28.12,
 15. Csuszás MTK 27.96, 16. Csögh Győri Dózsa 27.82, 17. Ördögh SZEAC 27.48, 18. Csik Szh.
 Haladás 27.04, 19. Németh Bátaszéki VSK 24.00, 20. Veréb Ercsi gimn. 22.76.

Gerelyhajítás:

bajnok: Gábor Judit	MAFC	36.60
2. Sopuch Margit	Bp.Épitők	34.98
3. Didek Andrea	Bp.É.Meteor	34.80
4. Gyurics Gabriella	KSI	33.78
5. Horváth Zsuzsanna	Bp.Honvéd	33.24
6. Vasvári Mária	ZTE	33.12
7. Schilt Vera	MTK	33.08
8. Csögh Zsuzsa	Győri Dózsa	32.00

9. Erdős Bp.Honvéd 30.98, 10. Mészáros Vasas 30.76, 11. Rajos Szh-Haladás 30.70, 12. Kö-
 vecs PVSZ 30.36, 13. Taraszár Bp.Spartacus 29.36, 14. Göltl Győri Dózsa 28.36, 15. Fehér
 KSI 28.14, 16. Okányi Bp.Honvéd 27.34, 17. Daragó U.Dózsa 26.46, 18. Szalai Csepel 26.18,
 19. Berentes NYVSC 25.90, 20. Városi U.Dózsa 25.52, 21. Laskai KSI 24.76, 22. Turi Szh-Ha-
 ladás 24.72, 23. Fejes U.Dózsa 22.34

„B” kategória Fiúk:

60 m síkfutás: I. időfutam: 1. Bagi BEAC 7.5, 2. Vad U.Dózsa 7.7, 3. Hordós Szigetvár
 7.8, 4. Mészáros KSI 8.1, 5. Halász U.Dózsa 8.2, 6. Tóth KSI 9.0, II. időfutam: 1. Major
 Kaposv.Dózsa 7.6, 2. Rédei Bp.Épitők 7.7, 3. Fodor Dunaujv.Kohász 7.7, 4. Kajtár Bp.Hon-
 véd 8.0, 5. Tóth KSI 8.1, 6. Görög KSI 8.4, III. időfutam: 1. Pintér Bp.Spartacus 7.7,
 2. Hagaly KSI 7.9, 3. Féder MTK 8.0, 4. Rimóczi U.Dózsa 8.3.

a döntőben bajnok:

Bagi Gyula	BEAC	7.4
2. Pintér Károly	Bp.Spartacus	7.5
3. Rédei Tibor	Bp.Épitők	7.9
4. Fodor László	Dunaujv.Kohász	8.0
5. Hordós Attila	Szigetvár	8.0
6. Vad Lajos	U.Dózsa	8.1
7. Major Tamás	Kaposv.Dózsa	8.1
8. Hangaly Gábor	KSI	8.3

300 m síkfutás: I. időfutam: 1. Zöld Bp.Épitők SI 39.1, 2. Sajdik Kecskem.Dózsa 39.6, 3.
 Szebenyi Bátaszéki VSK 40.1, 4. Tóth Bp.Épitők 40.4, 5. Hauaiszen Csepel 41.0, 6. Demjén
 Csepeli SI 41.2, 7. Fácán Dunak.VSE 42.0, 8. Sebők Bp.Honvéd 42.5, II. időfutam: 1. Pohl
 Bp.Épitők 42.3, 2. Zavec Bp.Épitők SI 42.5, 3. Szebeni KSI 44.5. A két időfutam alapján

bajnok:

Zöld György	Bp.Épitők SI	39.1
2. Sajdik Péter	Kecskem.Dózsa	39.6
3. Szebenyi Géza	Bátaszéki VSK	40.1
4. Tóth Tamás	Bp.Épitők	40.4
5. Mauaiszer Miklós	Csepel	41.0
6. Demjén Oszkár	Csepeli SI	41.2
7. Fácán László	Dunak.VSE	42.0
8. Pohl Péter	Bp.Épitők	42.3

600 m síkfutás: I. időfutam: 1. Varga Pécsi Dózsa 1:31.2, 2. Szalai Szh.Haladás 1:31.8, 3.
 Deres Csepel 1:32.5, 4. Fekete Dunaujv.Kohász 1:33.0, 5. Bogár Csepel 1:34.0, 6. Sticz
 Dunaujv.Kohász 1:38.1, 7. Szabó Bp.Honvéd 1:39.6, 8. Tompa KSI 1:39.9, II. időfutam: 1.
 Fejér FTC 1:36.0, 2. László KSI 1:38.9, 3. Ávár Koszegi Ágyt.Gyár 1:40.6, 4. Nagy FTC
 1:41.4, 5. Szőke Salg.Bányász 1:41.5, 6. Dorogi Bp.Épitők 1:43.3, 7. Dudás Bp.Épitők
 1:44.4, 8. Timár KSI 1:45.7, 9. Szabó Bp.Honvéd 1:46.4, 10. Schmiedt Győri ETO 1:46.4.
 A két időfutam alapján:

bajnok:

Varga Lajos	Pécsi Dózsa	1:31.2
2. Szalay Péter	Szh.Haladás	1:31.8
3. Deres Zoltán	Csepel	1:32.5
4. Fekete János	Dunaujv.Kohász	1:33.0
5. Bogár Ferenc	Csepel	1:34.0
6. Feier János	FTC	1:36.0
7. Sticz György	Dunaujv.Kohász	1:38.1
8. László Lajos	KSI	1:38.9

80 m gátfutás: I. időfutam: 1. Kerék JOSI 11.9, 2. Mészáros KSI 12.4, 3. Hórik U.Dózsa
 12.4, 4. Nyaradi MTK 12.6, 5. Czukorka Bp.MEDOSZ 12.8, 6. Szarvas Szeg.Hal. 13.1, 7. Ta-
 kács U.Dózsa 13.5, II. időfutam: 1. Fodor Dunaujv.Kohász 12.9, 2. Rajnai Dunaujv.Koh-
 12.9, 3. Dráb Pécsi Dózsa 13.5, 4. Juhász Bp.Honvéd 13.6, 5. Szebeni KSI 13.8, III. idő-
 előfutam: 1. Szilágyi Pécsi Dózsa 13.4, 2. Kukli U.Dózsa 13.5, 3. Nagy KSI 13.7, 4. Geri
 Dunaujv.Kohász 14.3, 5. Strausz U.Dózsa 15.8, 6. Senczi Dorogi Bányász 16.0, IV. idő-
 előfutam: 1. Janvári OKSE 12.8, 2. Ülvöszky Bp.V.Meteor 12.8, 3. Debeter Szfv.Spartacus

13.4, 4.Somogyi U.Dózsa 13.9, 5.Nagy U.Dózsa 14.1, 6.Németh Dunaujv.Kohász 14.4, 7. Benkő Dorogi Bányász 15.0.

<u>A döntőben bajnok:</u>		
	Kerék Tibor	JOSI 11.8
2.	Nyárádi Péter	MTK 12.2
3.	Mészáros József	KSI 12.6
4.	Hörík Ferenc	U.Dózsa 12.6
5.	Janvári Tivadar	OKSE 12.7
6.	Ülvöztzy Ferenc	Bp.V.Meteor 12.8
7.	Czúrkorka Antal	Bp.MEDOSZ 13.0

<u>2 km gyaloglás:</u>		
bajnok:	Kürti László	SZVSE 10:00.8
2.	Bartha István	JOSI 10:01.2
3.	Tóth László	SZVSE 10:09.6
4.	Daru András	Ormosb.Bány. 10:17.2
5.	Mester István	Bp.Előre 10:18.6
6.	Pokrovenszky József	NYVSC 10:23.6
7.	Parti István	Bátaszéki VSK 10:35.2
8.	Márkos Ferenc	Csepel 10:36.6

9.Üstöki Dunaujv.Kohász 10:41.0, 10.Károly Bátaszéki VSK 10:42.0, 11.Policza JOSI 10:44.0, 12.Kósa JOSI 10:45.0, 13.Dusa Bátaszéki VSK 10:51.6, 14.Németh JOSI 10:56.0, 15.Till Bátaszéki VSK 10:57.0, 16.Óvári Csepel 11:01.0, 17.Kecskeméti Dunaujv.Kohász 11:18.0, 18.Badics Dunaujv.Kohász 11:19.0, 19.Hauser Csepel 11:23.0, 20.Födemesi Bp. Honvéd 11:25.0, 21.Turcsik Dunaujv.Kohász 11:30.0, 22.Jungmayer Csepel 11:31.0, 23.Jánosi Ormosb.Bányász 11:34.0, 24.Mohácsi Bp.Építők SI 11:47.0, 25.Katona MTK 11:50.0, 26.Keserű Bátaszéki VSK 11:50.8, 27.Székely Ormosb.Bányász 11:53.6, 28.Kövév Bp.Honvéd 12:03.0, 29.Varga Dunak.VSE 12:04.0, 30.Mestyán Csepel 12:05.0, 31.Molnár Bp.Honvéd 12:08.0, 32.Dázsi Dunak.VSE 12:08.6, 33.Gróza Dunak.VSE 12:12.0, 34.Till Bátaszéki VSK 12:21.0, 35.Ponstein Bp.Építők 12:25.8, 36.Markóczi JOSI 13:20.6, 37.Szabados JOSI 13:44.4, 38.Inzsel Csepel 14:05.6.

A csapatversenyben:

bajnok:	JOSI	/Bartha, Policza, Kósa/	31:32.0
2.	Bátaszéki VSK	/A. /Dusa, Károly, Parti/	32:08.0
3.	Csepel	/Márkos, Óvári, Hauser/	33:00.6
4.	Dunaujv.Kohász	/Üstöki, Kecskeméti, Badics/	33:18.0
5.	Ormosb.Bány.	/Daru, Jánosi, Székely/	33:44.4
6.	Bátaszéki VSK	/B. /Novák, Till, Keserű/	35:08.8

<u>Magasugrás:</u>		
bajnok:	Sebők György	Bp.Honvéd 160
2.	Demeter Vilmos	Szfv.SI 155
3.	Pintér Károly	Bp.Spartacus 155
4.	Kajtár Ferenc	Bp.Honvéd 150
5.	Világi Károly	Szfv.Spartacus 150
6.	Sebik Ferenc	Fürest S.SI 145
7.	Barcs Péter	Bp.Építők 145
8.	Kálmán Imre	Fürest S.SI 145

9. Berta Bp.Honvéd 145, 10.Czirják Nyiregyh.SI 140

<u>Távolugrás:</u>		
bajnok:	Sebők György	Bp.Honvéd 574
2.	Ülvöztzy Ferenc	Bp.V.Meteor 555
3.	Györfi László	Vasas 540
4.	Dobozi László	MTK 537
5.	Major Tamás	Kaposv.Dózsa 536
6.	Halász Kálmán	U.Dózsa 525
7.	Takács Attila	U.Dózsa 511
8.	Rajnai István	Dunaujv.Kohász 505

9. Kóhalmi U.Dózsa 504, 10.Benkő Dorogi Bányász 503, 11.Kovács Koml.Bányász 502, 12. Vad U.Dózsa 479, 13.Berta Bp.Honvéd 467, 14.Dénes Vasas 454, 15.Csapó U.Dózsa 479, 16. Kálmán Fürest S.SI 433

<u>Súlylökés:</u>		
bajnok:	Kovács István	Bp.Honvéd 13.69
2.	Fehér Lajos	Dunaujv.Kohász 13.45
3.	Hornák Ferenc	Bajai Vasas 13.17
4.	Bartha Dénes	Nyiregyh.SI 12.59
5.	Aliquander István	Szfv.SI 11.64
6.	Modla Ferenc	Szfv.MÁV 11.18
7.	Jáka Károly	Vasas 11.12
8.	Molnár György	Dunaföldv.SI 10.55

9. Csákvári Vasas SI 10.29, 10.Kozári Bp.Póstás 9.94, 11.Szersah U.Dózsa 9.27.

<u>Diszkoszvetés:</u>		
bajnok:	Hornák Ferenc	Bajai MTE 47.88
2.	Kovács István	Bp.Honvéd 44.12
3.	Takács Imre	Szegedi SI 41.24
4.	Modla Ferenc	Szoln.MÁV 40.54
5.	Molnár György	Dunaföldv.Spartac. 40.26
6.	Pajtás Dénes	Bp.Honvéd 40.26
7.	Szersa Péter	U.Dózsa 35.80
8.	Szabó Péter	V.Izzó 33.56

9.Kerék JOSI 32.64, 10.Jedrolovics Dunaföldv.Spartacus 31.68, 11.Mészáros V.Izzó31.60, 12.Máté Dunaujv.Kohász 30.26, 13.Kozári Bp.Póstás 30.04, 14.Sárosi Bp.Honvéd 29.64, 15.Simon Ganz Mávag 27.98, 16.Magyar KSI 26.40, 17.Stefán V.Izzó 26.32, 18.Szabó Nagy Bányász 26.00.

<u>Gerelyhajítás:</u>	<u>bajnok:</u> Pajtas Dénes	Bp.Honvéd	55.42
	2. Takács Imre	Szegedi SI	48.82
	3. Máté Ferenc	Dunaujv.Kohász	47.10
	4. Fehér Lajos	Dunaujv.Kohász	43.64
	5. Mihályi Sándor	Nyiregyh.SI	38.10
	6. Világi Károly	Szfv.Spartacus	36.96
	7. Molnár István	Ganz Mávag	35.64
	8. Zajkó Ferenc	Ganz Mávag	33.08

Lányok:

60 m síkfutás: I.időelőfutam: 1.Kunszenti Dunaujv.Kohász 8.1, 2.Zárkány Bp.Előre 8.3, 3.Pétervári Nagyk.Bányász 8.3, 4.Tari Jászb.Vasas 8.4, 5.Szablár Szeksz.Dózsa 8.5, 6.Szebeni Abonyi TSZSK 8.7. II.időelőfutam: 1.Breimann Bp.Előre 8.2, 2.Kindl Bp.Honvéd 8.4, 3.Balogh U.Dózsa 8.5, 4.Váradi Csepel 8.9, 5.Kovács Szehely Haladás 9.0, 6.Fekete Tat.ányász 9.2. III.időelőfutam: 1.Ziegner U.Dózsa 8.4, 2.Retkes Kecsk.Dózsa 8.5, 3.Cserjés Bajai Vasas 8.6, 4.Csurgó KSI 8.7, 5.Turkó Oroszl.Bányász 8.8. IV.időelőfutam: 1.Kovács Cegl.VSE 8.5, 2.Lukics Bp.Honvéd 8.5, 3.Major U.Dózsa 8.7, 4.Sikor JOSI 8.9, 5.Németvári JOSI 9.0, 6.Szokodi U.Dózsa 9.2. V.időelőfutam: 1.Bodor Dunaujv.Kohász 8.3, 2.Gyülvész Miskolci SI 8.3, 3.Sasvári KSI 8.6, 4.Marosi KSI 8.7, 5.Erdős DVSC 8.7, 6.Faragó Bp.Honvéd 8.8. VI.időelőfutam: 1.Láng U.Dózsa 8.7, 2.Tóth Fürst S.SI 8.7, 3.Szalontai OKSE 8.9, 4.Bognár U.Dózsa 9.1, 5.Danyi Tat.Bányász 9.1. VII.időelőfutam: 1.Györkő Bp.Honvéd 8.5, 2.Bozsó Tszm.mezőg.t. 8.5, 3.Zsemberi Szoln.MAV 8.7, 4.Puha Tat.Bányász 8.8, 5.Doktor Bp.Spartacus 9.1. VIII.időelőfutam: 1.Varga Bp.V.Meteor 8.4, 2.Szabó Nyiregyh.VSC 8.4, 3.Uhln SZEAC 8.5, 4.Kocsis Szoln.MAV 8.9, 5.Csaba Bátor. VSK 9.0, 6.Imre Bp.MEDOSZ 9.1, 7.Eder Vasas 9.2.

<u>Az A/.döntőben</u>	<u>bajnok:</u> Breimann Erzsébet	Bp.Előre	8.2
	2. Kunszenti Márta	Dunaujv.Kohász	8.2
	3. Gyülvész Ildikó	Miskolci SI	8.3
	4. Bodor Anna	Dunaujv.Kohász	8.6
	5. Zárkány Anna	Bp.Előre	8.6
	6. Pétervári Zita	Nagyk.Bányász	8.7

<u>A B/ döntőben:</u>	1. Varga Viktória	Bp.V.Meteor	8.3
	2. Szabó Ildikó	Nyiregyh.SI	8.4
	3. Kindl Erzsébet	Bp.Honvéd	8.5
	4. Tari Rozália	Jászb.Vasas	8.5

300 m síkfutás: I.időfutam: 1.Könye Fóti Gyermekv. 43.7, 2.Marossi KSI 46.2, 3.Kurucz Ceglédi VSE 47.3, 4.Büte Csepel 48.9. II.időfutam: 1.Stang Bajai Vasas 45.7, 2.Dudics Nyiregyh.VSC 45.8, 3.Ürmös Salg.Kohász 47.5, 4.Szelei Karcag 47.6, 5.Vidra Szoln.MAV 49.0, 6.Cinkotai Bp.Póstás 49.2. III.időfutam: 1.Madlovics Bcs.Dózsa 44.9, 2.Bak Egri Dózsa 45.8, 3.Tsuk BEAC 46.6, 4.Szalontai OKSE 46.9, 5.Tóth Nagyk.Bányász 47.6, 6.Sier Vasas 47.6, 7.Diószegi Csepel 48.7. IV.időfutam: 1.Máté Bcs.Dózsa 47.2, 2.Csurgó KSI 48.2, 3.Csuprik Salg.Kohász 48.3, 4.Vinkelmann Tolnai VL 48.4, 5.Migács PVSK 48.4, 6.Márkus U.Dózsa 49.2, 7.Stríbk Nagytét.Kohász 52.6. V.időfutam: 1.Rab Dunaujv.Kohász 45.7, 2.Samu Bp.Honvéd 47.5, 3.Czobor Dunaujv.Kohász 47.5, 4.Sasvári KSI 48.0, 5.Balogh U.Dózsa 48.3, 6.Gombai Kecskem.Dózsa 48.9, 7.Bartalis JOSI 50.7. Az öt időfutam alapján:

<u>bajnok:</u> Könye Irma	Fóti Gyermekv.	43.7
2. Madlovics Szilvia	Bcs.Dózsa	44.9
3. Rab Ágnes	Dunaujv.Kohász	45.7
4. Bak Éva	Egri Dózsa	45.8
5. Marosi Nóra	KSI	46.2
6. Tsuk Judit	BEAC	46.6

60 m gátfutás: I.időelőfutam: 1.Radil JOSI 9.6, 2.Szekeres U.Dózsa 9.7, 3.Breimann Bp.Előre 10.2, 4.Sipos Csepel 10.3, 5.Szucsák KSI 10.5. II.időelőfutam: 1.Kovács Bajai Vasas 10.1, 2.Árpa KSI 10.2, 3.Weisz KSI 10.3, 4.Major U.Dózsa 10.8, 5.Rác KSI 10.9, 6.Zárkány Bp.Előre 10.9, 7.Pifkó Bp.V.Meteor 11.0. III.időelőfutam: 1.Kerényi Bp.Előre 10.0, 2.Kiss Kecskem.Dózsa 11.1, 3.Kálmán KSI 11.4, 4.Deák KSI 11.8. IV.időelőfutam: 1.Gyülvész Miskolci SI 10.3, 2.Kisotzky Győri Dózsa 10.7, 3.Prozmann Bp.MEDOSZ 10.7, 4.Rontó Győri ETO 10.9, 5.Klemann Nagytét.Kohász 11.8, 6.Kriskovszky Győri Dózsa 12.7. V.időelőfutam: 1.Sós Szegedi SI 10.5, 2.Bubotka Bp.Honvéd 10.8, 3.Eger Győri Dózsa 11.4, 4.Zsemberi Szoln.MAV 11.5, 5.Bognár U.Dózsa 11.7, 6.Lenner Vasas 11.8. VI.időelőfutam: 1.Póka Bajai Vasutas 10.5, 2.Kocsis Szoln.MAV 10.8, 3.Szokodi U.Dózsa 11.6, 4.Vári Szegedi SI 13.8. VII.időelőfutam: 1.Grómusz Oroszl.Bányász 10.2, 2.Solti JOSI 11.1, 3.Benes Bp.Honvéd 11.3, 4.Olajos Kecskem.Dózsa 11.5, 5.Gáti Bp.Honvéd 13.7, 6.Aradi Bp.Honvéd 13.7.

<u>a döntőben bajnok:</u> Breimann Erzsébet	Bp.Előre	9.5
2. Szekeres Ibolya	U.Dózsa	9.6
3. Radil Edit	JOSI	10.0
4. Kovács Rita	Bajai Vasutas	10.1
5. Grómusz Erzsébet	Oroszl.Bányász	10.4
6. Kerényi Anna	Bp.Előre	10.6
7. Árpa Ilona	KSI	11.0

<u>Magasugrás:</u>	<u>bajnok:</u> Schmütz Katalin	Szh.Haladás	141
	2. Szekeres Ibolya	U.Dózsa	141
	3. Mihalovics Ágnes	JOSI	141
	4. Kunszenti Mária	Dunaujv.Kohász	141

5. Radil Edit JOSI 135
 Pataki M Bp.Honvéd 135
 Szoták Krisztina Vasas 135
 8. Kreisz Andrea Csepel 135
 9.Balikó Bp.Honvéd 135, 10.Németvári JOSI 130, 11.Mátrai BVSC 130, 12.Horváth Bp.Honvéd 130, 13.Tusa Tat.Bányász 130, 14.Gerő Vasas 130, 15.Fekete Tat.Bányász 130, 16.Bodnár Nyiregyh.SI 130, 17.Biró KSI 130, 18.Eger Győri Dózsa 125, 19.Weisz KSI 125.

Távolugrás:
 bajnok: Máté Klára Dunaujv.Kohász 505
 2. Cserjés Mária Bajai Vasas 497
 3. Gyülvézi Ildikó Miskolci SI 495
 4. Györkő Györgyi Bp.Honvéd 486
 5. Kind Erzsébet Bp.Honvéd 468
 6. Kovács Rita Bajai MTE 466
 7. Szablár Ágnes Szeksz.Dózsa 465
 8. Papp Mária Bp.Honvéd 464

9.Erdős DVSC 462, 10.Tóth Fürst S.SI 456, 11.Láng U.Dózsa 459, 12.Varga Bp.V.Meteor 455, 13.Faragó Bp.Honvéd 452, 14.Balogh Cegl.VSE 450, 15.Zsemberi Szoln.MAV 450, 16.Madlovics Bcs.Dózsa 449, 17.Bodor Dunaujv.Kohász 446, 18.Sipos Csepel 444, 19.Pétervári Nagy.Bányász 440, 20.Kocsis Szoln.MAV 435, 21.Szabó Nyiregyh.SI 435, 22.Zeidner U.Dózsa 429, 23.Eder Vasas 426, 24.Grómusz Ormosb.Bányász 426, 25.Tabi Jászv.Vasas 405, 26.Turkó Orosháza 396, 27.Dabi Tat.Bányász 393, 28.Haklár Szh.SE 392, 29.Vieder Bp.Honvéd 392, 30.Puha Tat.Bányász 390, 31.Pifkó Bp.V.Meteor 388, 32.Kovács Nagyt. Kohász 380, 33.Bozsó TSZM.mezőg.t. 420

Súlylökés:
 bajnok: Mátraházi Katalin Bp.V.Meteor 12.58
 2. Ferenc Éva Fürst S.SI 11.82
 3. Velencei Zsuzsa Széchenyi V.Met. 11.48
 4. Thomasz Mária Csepel 11.25
 5. Ebele Piroska JOSI 10.97
 6. Lippa Ilona NYVSC 10.93
 7. Vranjec Irén KSI 10.88
 8. Kriston Mária Ormosb.Bányász 10.51

9.Zsoldos Szentesi Vizmű 10.17, 10.Katona Kecskem.Dózsa 10.03, 11.Sztankovanszky Koml. Bányász 9.80, 12.Buzás Szeksz VTSK 9.69, 13.Birkás Bp.Honvéd 9.46, 14.Mihalovics JOSI 9.32, 15.Péti Szfv.SI 9.29, 16.Kalapács MAFC 9.26, 17.Kiss Pécsi Dózsa 9.25, 18.Ladányi JOSI 8.66, 19.Robotka Bp.Honvéd 8.28, 20.Botkó Szeksz.VTSK 8.07.

Diszkoszvetés:
 bajnok: Varga Ildikó Vasas 36.24
 2. Szegfű Klára Vasas 34.00
 3. Birkás Éva Bp.Honvéd 31.48
 4. Csányi Anikó Szegedi SI 30.38
 5. Almási Zsuzsa Vasas 29.94
 6. Gyarmati Katalin Vasas 29.86
 7. Vranjec Irén KSI 27.90
 8. Zsiros Edit Mátraj.Bányász 27.54

9.Kriston Ormosb.Bányász 26.82, 10.Sztankovanszky Koml.Bányász 25.28, 11.Séra Miskolci SI 24.02, 12.Opra Bp.Póstás 23.98

Gerelyhajítás:
 bajnok: Mátraházi Katalin Bp.V.Meteor 35.04
 2. Lippai Ilona NYVSC 30.92
 3. Kiss Ottilia Pécsi Dózsa 26.42
 4. Velencei Zsuzsa Széchenyi V.Met. 26.40
 5. Hetényi Gizella V.Izzó 25.86
 6. Pápai Márta MTK 25.56
 7. Kazi Judit U.Dózsa 24.42
 8. Kalapács Olga MAFC 24.40

9.Zsárczi Csepel 23.98, 10.Balogh Ceglédi VSE 21.84, 11.Buzás Szeksz VTSK 21.64, 12.Paulik Bp.Honvéd 21.62, 13.Szabó Vasas 21.18, 14.Kakuszi SZVSE 19.60, 15.Vas KSI 15.14

Az országos felnőtt váltóbajnokság eredményei

Népstadion, 1968. október 26-27.

férfiak:

4x100 m váltó:

I.előfutam:
 1. BEAC /Hajdu, Mihályfi, Gyulai, Spánik/ 41.1
 2. Bp.Honvéd /A /G.Nagy, Nyiregyházi, Fügedi, Farkas/ 42.3
 3. TFSZ /Nemere, Sebestyén, Körös, Heda/ 42.6
 4. Csepel /Hossala, Bátori, Gaál, Németh/ 42.8
 5. U.Dózsa /B /Könczei, Oros, Ringhoffer, Benkő/ 43.5
 6. Előre /Gereben, Stoklász, Deák, Pósvári/ 43.9
 7. Vasas /B /Conrad, Csabai, Varga, Fluck/ orsz.ifj.csucs 44.3

II.előfutam:
 1. U.Dózsa /A /Zászló, Rábai, Margitics, Horváth/ 42.0
 2. Vasas /A /Petrovics, Vértessy, Nemesházi, Bodor/ 42.4
 3. MTK /Hermann, Rózsa, Földesi, Kiss P./ 42.8
 4. Bp.Spartacus /Rozsnyai dr., Déri, Mélykúti, Rádi/ 43.0
 5. Bp.Honvéd /B /Gracza, Onestyák, Sárközi, Aradi/ 43.4
 6. PFSK orsz.ifj.csucs /Betlehem, Regős, Matisz, Istókovich/ 43.5

A döntőben bajnok:	BEAC	/Hajdu, Mihályfi, Gyulai, Spánik/ orsz. feln. egy. csucs	40.9
2. U.Dózsa /A		/Zászló, Rábai, Nargitics, Horváth/	41.9
3. Bp.Honvéd /A		/G.Nagy, Nyiregyházi, Fügedi, Farkas/	41.9
4. Vasas /A		/Petrovics, Vértessy, Nemesházi, Bodor/	42.2
5. Csepel		/Hossala, Bátori, Gaál, Németh/	42.4
6. TFSE		/Nemerc, Sebestyén, Kőrös, Héda/	42.6
7. Bp.Spartacus		/Rozsnyai dr, Déri, Mélykúti, Rádi/	43.0
MTK tulváltott			

4x200 m váltó: /két időfutam alapján:

bajnok:	BEAC	/Hajdu, Gyulai, Spánik, Mihályfi/	1:26.0
2. U.Dózsa /A		/Zászló, Horváth, Ringhofer, Rábai/	1:27.9
3. Vasas		/Petrovics, Vértessy, Nemesházi, Bodor/	1:28.9
4. Bp.Honvéd /A		/Zsinka, Nyiregyházi, Várhelyi, G.Nagy/	1:29.1
5. MTK		/Mátravölgyi, Földesi, Kiss, Rózsa/	1:29.1
6. Pécsi VSK		/Istókóvics, Mátis, dr.Kiss, Regős/	1:29.6
7. Csepel		/Németh, Regényi, Gaál, Bátori/	1:29.7
8. Zalaeg.TE		/Braun, Hegedüs, Farkas, Zsakály/	1:31.4
9. Előre		/Gereben, Stoklász, Deák, Pósvári/	1:31.6
orsz. ifj. egy. csucs			
10. Bp.Honvéd /B		/Aradi, Onestyák, Sárközi, Lőrincz/	1:31.7

4x400 m váltó:

bajnok:	BEAC	/Császár, Spánik, Gyulai, Mihályfi/ orsz. fel. egy. csucs, bcállit.	3:14.8
2. U.Dózsa /A		/Rábai, Benkő, Ringhofer, Horváth/	3:16.5
3. Bp.Honvéd /A		/Zsinka, Fügedi, Kapás, Pfundt/	3:17.0
4. Pécsi VSK		/Matis, Marosán, dr.Kiss, Regős/	3:18.0
5. MTK		/Kiss P., Földesi, Rózsa, Mohácsi/	3:19.2
6. Vasas		/Bodor, Petrovics, Csabai, Nemesházi/	3:23.6
7. Zalaeg.TE		/Hegedüs, Braun, Farkas, Zsakály/	3:24.2
8. Bp.Honvéd /B		/Nyiregyházi, Várhelyi, Regős, Szatmári/	3:28.1
U.Dózsa /B szabálytalanul váltott			

4x800 m váltó:

bajnok:	Bp.Honvéd /A	/Szatmári, Kapás, Nagy L., Pfundt/	7:42.8
2. U.Dózsa /A		/Máté, Ringhofer, Benkő, Nagy V./	7:43.4
3. Kaposv.Dózsa		/Ács, Erdős, Pamuki, Kovács G./	7:45.8
4. Pécsi VSK		/Nagy L., Regős, Marosán, dr.Kiss/	7:48.4
5. Debr.VSK		/Kohán, Tóth, Földesi, Láng/	7:51.4
orsz. ifj. egy. csucs			
6. Bp.Epi' k		/Spodnyi, Ladányi, Zemann, Köhalmi/	7:51.8
7. MTK		/Mohácsi, Kiss L., Rózsa, Pfeffer/	8:13.6
8. Vasas		/Veres, Küsmödi, Benedek, Rózsa/	8:20.0
9. Bp.Honvéd /B		/Várhelyi, Varga, Kovács, Regős/	8:36.6

4x1500 m váltó:

bajnok:	Bp.Honvéd /A	/Magyar, Kapás, Nagy L., Báthori/	16:02.8
2. Kaposv.Dózsa		/Halász, Pamuki, Erdős, Kovács G./	16:09.8
3. Koml.Bányász		/Fogarasi, Dudás, Homoki, Schálpa/	16:16.0
4. Vasas		/Veres, Sovák, Benedek, Rózsa/	16:22.6
5. Debr.VSK		/Urbán, Földesi, Tóth, Sári/	16:25.2
orsz. ifj. csucs			
6. U.Dózsa /A		/Albert, Vaskó, Máté, Nagy V./	16:30.4
7. Bp.Spartacus		/Jüllich, Orosházi, Simon D., Pintér/	17:00.0
8. Törekvés		/Tótvölgyi, Szuda, Pix, Huszti/	17:09.6
9. Csepel		/Nagy K., Janek, Vasas, Tólos/	17:10.4
10. Ganz Mávag		/Telsővályi, Gráv, Mócsi, Sörös/	17:11.8
11. Nyiregyh.VSK		/Fehér, Bákány, Tóth, Csicsobaszky/	17:31.2
12. Bp.Honvéd /B		/Domonkos, Gáspár, Csirkó, Poprovics/	18:08.2
Bp.Epitők feladta			

5000 m ötös csapatbajnokság befutási sorrendje:

1. Magyar	Bp.Honvéd	14:25.2	18. Simon D.	Bp.Spartacus	15:23.2
2. Dudás	Koml.Bány.	14:26.0	19. Pintér	Bp.Spartacus	15:26.2
3. Pamuki	Kaposv.Dózsa	14:29.6	20. Halmai	Szoln.MÁV	15:26.4
4. Huszti	Törekvés	14:36.2	21. Patai	Vasas	15:28.2
5. Szentiványi	Vasas	14:44.4	22. Hazai	Vasas	15:28.4
6. Babinyecz	Bp.Honvéd	14:46.2	23. Orosházi	Bp.Spartacus	15:28.6
7. Pfeffer	MTK	14:47.8	24. Bajzáth	Csepel	15:29.2
8. Mohácsi	MTK	14:48.0	25. Pintér	Koml.Bány.	15:30.0
9. Játékos	Bp.Honvéd	14:52.0	26. Janek	Csepel	15:30.4
10. Máté	U.Dózsa	14:53.0	27. Halász	Kaposv.Dózsa	15:35.0
11. Sovák	Vasas	15:01.6	28. Kárász	Vasas	15:35.8
12. Szekeres	Csepel	15:06.6	29. Kárai	Csepel	15:43.2
13. Homoki	Koml.Bány.	15:12.2	30. Fogarasi	Koml.Bány.	15:44.2
14. Sörös	Ganz Mávag	15:12.4	31. Tabajdi	Bp.Spartacus	15:46.4
15. Ács	Kaposv.Dózsa	15:13.6	32. Kun	Bp.Spartacus	15:47.8
16. Jóny	Bp.Honvéd	15:14.0	33. Fancsali	U.Dózsa	15:47.8
17. Nagy	Csepel	15:17.8	34. Albert	U.Dózsa	15:55.2

35. Vaskó	U.Dózsa	15:56.2	50. dr.Jánosi,	Törekvés	16:34.2
36. Pálházi	U.Dózsa	15:56.4	51. Nagy	Ganz Mávag	16:40.0
37. Kiss	Bp.Honvéd	15:58.2	52. Osváth	U.Dózsa	16:44.8
38. Nagy	Bp.Honvéd	16:01.2	53. Bartyik	Bp.Honvéd	16:45.2
39. Mócsai	Ganz Mávag	16:02.0	54. Szekeres	Vasas	16:46.0
40. Pix	Törekvés	16:06.0	55. Krajcsovics	MTK	16:49.8
41. Egervári	U.Dózsa	16:08.0	56. Köles	Ganz Mávag	16:55.2
42. Vermes	Kaposv.Dózsa	16:12.4	57. Tóvölgyi	Törekvés	17:04.6
43. Tábori	Bp.Honvéd	16:14.6	58. Vadas	U.Dózsa	17:15.6
44. Kiss	Csepel	16:18.2	59. Ertl	Csepel	17:19.8
45. Grám	Ganz Mávag	16:20.4	60. Thomasz	Csepel	17:20.2
46. Kovács	Kaposv.Dózsa	16:22.0	61. Szmda	Szoln.MÁV	17:34.4
47. Kiss	MTK	16:24.2	62. Pinke	MTK	18:07.2
48. Salpa	Koml.Bányász	16:26.0	63. Dalos	U.Dózsa	18:56.2
49. Kondor	Ganz Mávag	16:28.0	64. Tóth	Törekvés	19:27.8

A csapatversenyben:

<u>bajnok:</u>	Bp.Honvéd	/Magyar,Babinyecz, Játékos,Jóny,Nagy L./	70 pont
2.	Vasas	/Szentiványi, Sovák,Patai,Hazai,Kárászi/	87 "
3.	Koml.Bányász	/Dudás,Homoki,Pintér,Fogarasi,Kiss I./	107 "
4.	Csepel	/Szekeres,Nagy K.,Bajzáth,Janek,Kárai/	108 "
5.	Bp.Spartacus	/Simon D.,Pintér,Oroszázi,Tabajdi,Kán/	123 "
6.	Kaposv.Dózsa	/Pamuki,Ács,Halász,Vermes,Kovács G./	133 "
7.	U.Dózsa	/Máté,Fancsali,Albert,Vaskó,Pálházi/	148 "
8.	MTK	/Pfeffer,Mohácsi,Kiss,Krajcsovics,Pinke/	179 "
9.	Ganz Mávag	/Sörös,Mócsai,Grám,Kondor, Nagy P./	198 "
10.	Törekvés	/Husztli, Pix,dr.Jánosi,Tóvölgyi,Tóth J./	215 "

nők:

4x100 m váltó:

<u>I. időfutam:</u>	1. Bp.Honvéd	/Herczegh, Lázár, Majzik, Schleer/	49.1
	2. Vasas	/Füle, Pappné, Pusztai, Faics A./	49.7
	3. U.Dózsa /B	/Gutai, Máté, Laczó,Orosné/	51.1
	4. Zalaeg.TE	/Tanai,Horváth I.,Vasvári,Balogh K./	51.2
	5. BEAC	/Nagy M.,Gulyás Á.,Guláy E.,Fellner/	51.7

<u>II. időfutam:</u>	1. TFSE	/Nádasi,, Kormos, Benyáts, Woth/	48.9
	2. Szh.Haladás	/Kozmor, Séfer, Fenyvesi, Tóth/	49.9
	3. U.Dózsa /A	/Boldizsár, Pászt, Bartosné, Bóta/	49.9
	4. Bp.Építők	/Majoros, Hornyák, Velekei, Kovács/	49.9

A döntőben bajnok:

TFSE	/Nádasi, Kormos, Benyáts, Woth/	48.4
2. Bp.Honvéd /A	/Herczegh, Lázár, Majzik, Schleer/	48.7
3. Vasas	/Füle, Pappné, Pusztai, Faics A./	48.9
4. Bp.Építők	/Majoros, Hornyák, Velekei,, Kovács/	49.2
5. Szh.Haladás	/Kozmor, Séfer, Fenyvesi, Tóth/	49.5
6. U.Dózsa /A	/Boldizsár, Pászt, Bertosné, Bóta/	49.6

4x200 m váltó: /két időfutam alapján:/

<u>bajnok:</u>	Bp.Építők /A	/Majoros, Hornyák, Kulcsár, Velekei/	1:43.2
2.	Bp.Honvéd /A	/Schleer, Lázár, Majzik, Herczegh/	1:44.0
3.	Vasas	/Horváth, Faics, Pusztai, Pappné/	1:44.9
4.	Szh.Haladás	/Tóth Zs.,Séfer, fenyvesi, Kozmor/	1:45.4
5.	U.Dózsa /A	/Gutai, Laczó, Pászt, Bartosné/	1:46.2
6.	BEAC	/Rosta, Fellner, Gulyás E, Gulyás Á./	1:48.5
7.	Bp.Építők /B	/Balogh, Kondricz, Gyenei, Kovács/	1:48.9
8.	Nyiregyh.VSC	/Fábián, Földi, Pazonyi, Miskolci/	1:51.4

3x300 m váltó:

<u>bajnok:</u>	Bp.Építők	/Gyenei, Velekei, Kulcsár/	6:40.6
2.	Bp.Honvéd /A	/Monspart, Budavári, Kazi O./	6:51.6
3.	Vasas	/Benedekné, Kovács, Bátoriné/	7:01.6
4.	Békéscs.Dózsa	/Kállai, Zsilák E.,Zsilák I./	7:08.0
5.	KSI	/Orosz, Benyó, Csipán/	7:11.6
6.	U.Dózsa	/Laczó, Máté, Gutai/	7:49.6
7.	BEAC	/Rosta, Pomázi, Végh/	8:11.6
8.	Barcsi SC	/Mikuska, Bojtor, Kovács/	8:49.6

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

A stylized black and white illustration of a male athlete in a dynamic pose, possibly a soccer player. He is wearing a short-sleeved shirt and shorts. A ball is on the ground near his right foot. The illustration is composed of bold black outlines on a light background.



GGGGGGGG

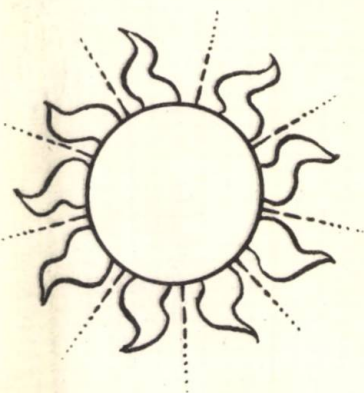
LEGJOBB ITALIA:



KAKAÓ



Ára 3.50 Ft.



AMIGO

A SIKER KÁVÉJA

**FOGVASZTÁSA KELLEMES KÖZÉRZETET
BIZTOSÍT FELFRISSÍTI TESTI ÉS
SZELLEMI KÉPESSÉGEIT**

ÁRA: 125 G. 19.- Ft

