

ATLÉTIKA



58

A TARTALOMBÓL:

„Április 4”

Az 1967. évi edzői értekezéslet Tatán

A 110 méteres gátfutás edzése

A gátfutás oktatásának módszere

Országos csúcseredmények

Kimutatás az 1967. évben minősítési szintet
elért versenyzőkről

Tesku



SPORTOLÓK

és

SZURKOLÓK

KÖNYVESBOLTJA A

**SPORT
KÖNYVESBOLT!**

**BUDAPEST VII.
RÁKÖCZI ÚT 64.**



*Minden sportág
szakkönyvei
nagy választékban
kaphatók!*



ATLÉTIKA

XII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1968. 4. szám

„ÁPRILIS 4”

Hazánk felszabadulásának évfordulóját ünnepeljük e napon.

1945. április 4-ike egy hosszú, szenvedésekkel telített korszak végét jelentette.

Az áprilisi tavaszi nap minden évben a természet ujjáéledését hozza. Az első langyos napsugár hatására megindul a fejlődést jelentő nedvkeringés a növényekben, virágba borulnak a fák, mezők, kizöldül az erdő és megkezdik felkészülésüket a folyamatos életet biztosító termés meghozására.

1945. áprilisának tavaszi szellője új életre keltette, tette serkentette a szabadságra vágyó magyarokat is, hogy a háborús romokon, a világháborús pusztítások után új és szabad jövőt építhessenek maguknak.

A természet tavaszi ébredésével együtt indult meg új életünk is.

A sok nélkülözés, borzalom és félelem után fáradtan, bágyadtan láttunk a majdnem reménytelennek tűnő munkához. De az akarat, a kollektív segítés, a jövőbe vetett hit csodákat művelt.

Új életet kezdhettünk!

Most, majd egy negyed századdal felszabadulásunk után már elhomályosulnak a nehézségek, a kellemetlen emlékek és boldog örömmel szemléljük elért eredményeinket, vívmányainkat, sikereinket.

De nincs megállás az életben. Tovább kell haladnunk a megkezdett uton. Értékelnünk kell eddigi munkánkat, tovább kell javítani azt, hogy még jobban, még tökéletesebben dolgozhassunk – saját érdekünkben.

Az 1968. áprilisa nekünk, atlétáknak is, fontos időpont.

A hosszú téli hónapok után benépesednek a sportpályák vörös salakjai, megkezdődnek a szabadtéri felkészülések, hogy mire megérkezik a meleg májusi napsugár, számot adhassunk felkészülésünk helyességéről, eddig végzett munkánkról.

1968. az olimpiai év!

Alig 6 hónap múlva már javában folynak a nagy versenyek, melyeken nekünk is helyt kell állnunk. A Tokióban jól szerepelt magyar atlétáknak ismét be kell bizonyítani, hogy a legjobbak közé tartoznak, hogy a magyar fiatalság ezen a területen sem akar elmaradni, tud küzdeni és dicsőséget hozni hazájának.

Nagy feladat vár legjobbjainkra és azok vezetőire.

Reméljük, felkészülésük töretlen lesz és sikerrel fogják képviselni színeinket a nagy világversenyen.

AZ 1967. ÉVI EDZŐI ÉRTEKEZLET TATÁN

Raabe válasza a feltett kérdésekre

/folytatás/

Mi történik azokkal a fiatalokkal, akik katonakötelesek lesznek? A sportvezetők összes kívánságai nem teljesülhetnek, mert a honvédelmi kötelezettségen kívül – amely elsősorban az ország védelmét célozza – még sok más feladat előtt állnak. Munkaerő-gazdálkodásunk úgy áll, hogy 1971-72-ig komoly munkaerőhiánnyal kell számolni. A munkaerő pótlása is szabályozott a tudományos területeken, a szakterületeken, stb. Így természetes, el kell ismerni, hogy a sport- és élteljesítményeken, a csúcsteljesítményeken kívül vannak más, a szocialista ország építése szempontjából igen fontos feladatok. Minden edzőnek az a kívánsága, – különösen akkor, ha versenyzőjét keresztülvezette ezeken a lépcsőfokokon – hogy az utolsó lépcsőket is együtt dolgozza végig versenyzőjével. De ha azt vesszük figyelembe, hogy milyen magasak a követelmények, hogy valaki az olimpiára készülő csoportjába kerülhessen, meg kell állapítani, hogy ez csak kis számban jut osztályrészül. De az ide bekerült extraklasszisok, akik testi és egyéb dottságaik révén jutottak be, a honvédség keretében is folytathatják versenyteljesítményüket és készülhetnek. De bizonyos halasztást is kaphatnak.

Meg kell állapítani, hogy az edzőnek, aki a fejlődés folyamatán vezet keresztül versenyzőjét, legnehezebb dolga az ifjúsági korhatárral kapcsolatban van. A pályaválasztás, a kor jellegzetes problémái ilyenkor igen nagyok. Raabe említi, hogy a legnagyobb tehetségeknél nincsenek ilyen problémák, mert nagyjából minden megoldódik. Márpedig egy-egy edzőnek igen kevés a nagytehetségű versenyzője, az olyan, aki az olimpiái csoportba kerülhet.

Milyen követelményeket támasztanak a futóatlétákkal szemben?

Raabe említette, hogy futásban nem specialista, csak kifejezetten alapelveket és alapgondolatokat tud említeni. Elveket akar leszögezni azért is, mert a mai napon már három féle módszert is említett az ifjúság legjobb futóival kapcsolatban.

Tudjuk, hogy világviszonylatban is elsőrendű futók szerepeltek már, akik már az ifjúsági korban is felnőttkével azonos edzésrendszerben készültek. Komplex módon fejlődött az általános állóképesség, a speciális állóképesség és gyorsaság. Egy teljesen más rendszer is sok jó versenyzőt adott, melynek fő jellemvonása az általános állóképesség és gyorsaság /Schnell-féle/ szisztémája. Ifjúsági korban a speciális állóképesség semmiféle törekvését nem találjuk. A világon nagyon sok olyan jó futóatléta van, aki ifjúsági korban speciális futómunkát nem végzett, hanem különböző játékok révén /amerikai futball/ lett futó.

Felfogásunk szerint az edzés középpontjában a munka mennyisége áll. Elsősorban az általános alapvető állóképesség fejlesztése a fontos. Véleményünk szerint a speciális állóképesség erőltetett fejlesztése ifjúsági koruknál nem fizetődik ki. Ebben az edzők igen nagy terhelési hibákat követhetnek el. Személyes tapasztalatom és véleményem is azt bizonyítja, hogy minél jobban szorgalmazzák az ifjúsági atléták gyorsasági állóképesség fejlesztését, a későbbi felnőtt korban annál kisebbek voltak az eredmények. Ez kissé hasonló a súlyemelés végzéséhez, ha azt korán állítjuk be a felkészülésbe.

Megkérdezték, milyen terhelést alkalmazunk gyermekkorosztályban és az ifjúsági akná.

A gyermekkorosztály fő feladata elsősorban az alapvető állóképesség, másodsorban a mozgékonyaság, lazaság bizonyosmértékű erő, harmadsorban a maximális gyorsaság fejlesztése. Előnyben kell részesíteni bizonyos közepes és egészen hosszú távok futtatását. Javasoljuk és követeljük a jövő középtávfutótól a 40 perces egyenletes iramú futást, mely nincs időhöz kötve. Ezt egyfolytában kell lefutni. Ez az első számú követelmény az alapállóképesség fejlesztésében. Gyorsasági vonalon pedig megköveteljük, hogy a 60 m-t 9.2 alatt fussák. Ezt állandóan teljesítik is. A speciális állóképesség ellenőrzésére 1000 métert kell futniok 3 perc alatt.

Megkérdezték, hogy az ezen korosztályhoz tartozók mennyit futnak. Kb. heti 20 km-t.

Az ifjúsági "A" korosztálynál változatlanul az alapállóképesség fejlesztése a döntő. De a versenytáv lefutásához már hozzájön a speciális állóképesség gyakorlása. Az alapállóképességet szorgalmazzuk. /10 km-t 34 perc alatt kell futni/, a speciális versenytáv állóképességnél 800 métert 1:54.0 perc alatt, 1500 métert 3:58.0 alatt kell futni, gyorsasági vonatkozásban pedig 100 méterre 11.5 mp-et kell teljesíteni. Ez a céljuk és ezt igyekeznek is elérni.

Az évi lefutott kilométerek átlagmennyisége 2500-3000 között van. Itt is alapelvünk az általános állóképesség fejlesztése. Csak később kerül sor a speciális állóképesség fejlesztésére, melynél szükség van egy nagyon sokoldalú edzőmódszer alkalmazására.

Az iskolai testneveléssel kapcsolatban is tetten érhető a kérdés. Nekünk, mint szövetségnek, fő feladatunk, hogy minden iskola sportközössége kövesse a szövetség versenyszerű rendszerét. Terveink az iskolai testnevelési tanterv megvalósítását célozzák, melynek középpontjában nem a technikai tökéletesség áll, hanem súlyponti kérdés minden iskolai évben a testi alaptulajdonságok fejlesztése. Ez természetesen különböző követelményeket állít az iskolai tanterv elé. Gyakorlatilag át akarunk térni a testnevelés tanításáról a sportoktatásra, az alapképességek képzésére és a különböző iskolai osztályoknak megfelelő követelmények felállítására.

Kérdezték, milyenek a létesítmények, iskolai tornatermek és milyen a gyerekek szabadideje. Természetesen nálunk is változik valami minden évben. Mindig több és több iskolát építenek, de majdnem lehetetlen minden kívánságot kielégíteni. A jó edző munkája értékelése azon keresztül is történhet, hogy ha nincsenek is meg a legjobb feltételek, milyen eredményesen dolgozik. Ismeretes, hogy a Szovjetunióban értek el eredményeket olyan területeken, ahol semmiféle létesítmény nem volt és csak téli időszakban rendeztek versenyeket, így értek el eredményeket. Nagyon ritka, hogy egy edzőnek vagy tanítónak minden ilyenirányú kérése teljesüljön.

Milyen lehetőség van egyesület-cserére?

A szövetség szabályzata hathatós rajtzárólatot rendel el klubváltoztatás esetére. Általában azonban ilyen klubváltoztatási problémák nincsenek. Tisztában kell lenni azzal, hogy nálunk minden nagy városban egy-egy klub van. Összesen 17 nagy klubunk van /dr. Sir: ezek megfelelnek a mi kiemelt magyar klubjainknak/, amelyek megfelelő támogatásban részesülnek. Így az ilyen egyesületi probléma teljesen elsikkad. Azért sincsenek ilyen problémák, mert az edző versenyzőjét az első lépéstől kezdve figyeli, követi és vezeti a legmagasabb nivóig. /dr. Sir: az NDK-ban nincs annyi klub, mint ná-

lunk, nincs lehetősége a versenyzőnek annyit kérni, követelni, fenyegetőzni és ismét kérni egy harmadik klubtól/. Természetesen, az emberi együttélés következményeként keletkezhetnek bizonyos nézeteltérések edző és versenyző között, még a legideálisabb viszonyok ellenére is. Ilyen esetekben a szövetség beleszól az edzőcserebe és különböző megfontolt javaslatokat tesz.

A serdülő versenyzők versenyeztetésével kapcsolatos korlátozások. Csak gyalogló és futóversenyszámokban vannak. Serdülő gyerek csak azokban a számokban indulhat, amelyeket előbb ismertettem, illetve a szabálykönyvből felolvastam. 600 méteres síkfutásban, vagy azon fölüli távon indulás esetén naponta csak egyszer indulhat. Ez a mezői versenyre is vonatkozik. Ifjúságiaknál egy délután két középtáv számban indulhat /400-tól 1500 méterig/. Ha előfutam és döntő van, a kettő között 4 órának kell eltelnie. 1500 méteren felül és gyalogló versenyeken résztvevők aznap más számban nem indulhatnak. A gyorsaságot fejlesztő és erőt alakító versenyszámokban semmiféle korlátozás sincs.

Milyen a kapcsolata az edzőnek és gyakorlatvezetőknek az alsóbb sportszervekkel

A klub nálunk egy bizonyos területért felelős. Egy klubban 4-6 edzőből álló kollektíva van. Ezek egymás között felosztják a különböző iskolákat, különböző sportközösségeket. A klubért dolgoznak és baráti kapcsolat alakul ki a tehetséggutatásban is. De nehézségeink vannak a kétműszakban dolgozó iskolákkal. Itt kölcsönösen keresik a megoldást, pl. a tehetséges gyereket más iskolába irányítják. Ha valamelyik iskolai közösség atlétikája igen erős, akkor el tudja érni, hogy szabadabbá tesz egy-egy délutánt a tehetségek számára.

A gyakorlatvezetők képzése három fokozatban történik, majd a harmadik fokozat elvégzése után egy kerületi 14 napos összevont táborozáson vesznek részt. Az első fokozat az alapfokú ismereteket sajátítják el. A gyakorlatvezetők képzése nem szövetségi feladat, ezt a tömegszervezetek intézik.

Az edzőképzés a Testnevelési Főiskolán történik. Diplomás sporttanárt képeznek. Van egy levelező oktatási forma is azok részére, akik jó kondícióban vannak, mert a gyakorlati részt is el kell végezni. Az alapképzés 2 évig tart, amelyben 100 órát szentelnek az atlétikának. Ez azonban kevés, sokkal több kellene. Ezután következik a speciális szakképzés, mely alatt a hallgató két sportágban képezi magát. A tanfolyam elvégzése után két évig szövetségi edzők mellett asszisztensként dolgoznak. E kétévi gyakorlat után lesznek képesített edzők. Ezzel a szövetség is eléri, hogy néhány tehetséges fiatal erőt tud saját területén munkába vonni.

Van egy szakiskola jellegű edzői levelező iskola, mely csak egy éves időtartamu. Csak atlétikai szakképzés folyik, mely sokoldalú, mechanikai, biológiai ismereteket is ad. A tanfolyam végén diplomamunkát kell készíteni.

Igy tehát az összes NDK-ban lévő atléta edzőnek nappali vagy levelező tagozatu végzettsége van. Nagyon sokan végeztek el az edzői szakiskolát, mely után mentek a levelező főiskolára. Így végezett két évvel ezelőtt a régi súlylökő Hirschfeld is. Ez pedig azt jelenti, hogy az edzői minősítés majdnem az életkor legvégső idejéig folyik.

Az iskolai elfoglaltság kérdése nehéz, mert nagy az ifjúsággal szembeni követelmény. A tehetségek azonban megtalálják az időt és megfelelő módot, hogy sportolhassanak. A gyerekek reggeltől estig tevékenykednek...

Minden atlétikai létesítmény valamelyik testnevelési szervhez tartozik. Ezekre a szövetségeknek nincs befolyásuk. Az építkezések területi alapon folynak.

Kérdés, hogyan teszik érdekeltté a gyakorlatvezetőt a szövetség előírta követelmények teljesítésében és hogyan dolgozik a szövetségnek? A gyakorlatvezető tevékenységét akkor ismerjük el pozitívan, ha jól előkészített versenyzőket ad a kluboknak. A jó előkészítettség nem azt jelenti, hogy már megfelelő szintű versenyző legyen, hanem, hogy a fejlődésével kapcsolatos szinteket és parametrikus feladatokat oldja meg! A gyakorlatvezetők a központból kapják meg a terveket és az általános képzés feladatait, amelyeket nem mindenütt egyformán tartanak meg. A futóversenyszámokra felkészülésben például a gyorsaság fejlesztése helyett a mennyiségre törekednek, ami hasznosabb és eredményesebbnek bizonyosodott.

A szövetség feladata, hogy megfelelő anyaggal lássa el a gyakorlatvezetőket. És ha csak innen irányítják őket, még a végrehajtás is könnyebb.

A gyakorlatvezetők illetményeiket a területi szervektől kapják. De innen jut utazástérítésre, stb. is.

Kérdés merült fel az egyéni periódikus formaingadozásról. Foglalkozunk-e a formaingadozás periódusainak meghatározásával?

Női sportolóknál a periódikus idő adott, ha a nemhez tartozó biológiai folyamat az alapja. Férfi sportolóknál - tudomásom szerint - a 18-35 évig terjedő koruk esetében - az egyéni formahullámozás a ciklus ideje 22-40 nap lehet. Ha magas edzésterhelésről és általában nagyobb terhelési munkáról beszélünk, akkor azzal azonos időben egy bizonyos ciklikus jellegről kell szólnunk. Különösen az utóbbi időben sokat olvashatunk erről az atlétikai szakirodalomban. Ismerjük Djacskov ilyen tárgyú cikkeit a magasugrás edzéséről, továbbá Matrejev vizsgálati eredményeit, aki az elfáradás és regenerálódás folyamatát vizsgálta az edzéseken keresztül, mégpedig azt, hogy bizonyos teljesítményszint emelkedés bizonyos megfelelő időben beiktatott terhelési szünet után következik be. Ők is arra a megállapításra jutottak, hogy a gyorsasági erőt maximálisan fejleszteni heti két alkalomnál többször nem lehet. Ezek különböző csúcsokat jelentenek egy heti ciklusban. Ehhez még hozzájönnek azok a megterhelések, amelyek nem speciális jelleget szolgálnak, hanem csak kiegészítésként szerepelnek.

Ezeket minden edzőnek magának kell meghatározni, illetve versenyzőinél felfedezni a hosszabb-rövidebb ciklusok miatt. Felfogásunk szerint az egész szervezetet, különösen a nagyobb teljesítmények eléréseért szoktatni lehet különleges ciklusokhoz. Az egyes edzésrendszerek alakítják ki - tapasztalataink szerint - ezeket a ciklusokat. Ha pl. adva van egy futó, aki átmeneti idő nélkül azonnal nagyobb erősségi munkába kezd, utána egy közbeiktatott pihenőt tart, biztos, hogy teljesítménye erősen csökken. Nem is egyes ciklusok terhelései a döntőek, hanem inkább a különböző terhelések közötti regenerációs idő.

Az is számottérvő, - amit vallanak - hogy egy élversenyzőnek naponta kell edzenie és változtatni csak az edzésnapok terhelésében lehet. Az utóbbi időben különösen nagy súlyt fektetnek arra, hogy igen megfelelően használják ki az átmeneti időszakot és egyáltalán ne legyen átmeneti időszak-rész. Ennek következménye, hogy csak kétféle felkészülési ciklusunk van: egy előkészületi és - egy versenyciklus.

Ugyanakkor meg kell állapítani azt is, hogy az előkészítő időszak különböző terhelésében heti periódusok vannak, a terhelés nagysága vagy csökkentése szempontjából.

Élversenyzőinknél nem különösek ezek a tapasztalatok, mert nagyon egyéniek és egyénileg különbözőek. Ezek a periódusos hullámzások a megszokott edzésfolyamat következményei. Nincsenek tapasztalataink arról, hogy idősebb korban /25-30 év/ ezek a változások miképpen alakulnak. Lényeges: a versenyző hogyan pihen ki magát a két terhelés között. Ilyen vonatkozásban lehetnek eltolódások heti ciklusokban, havi ciklusokban, mert sokszor előfordul kisebb betegség, mely miatt nem tudja napi edzését teljesen elvégezni és nem tudja a szükséges kilométer számot lefutni. Ha idegileg is képtelen, akkor áttevődik egy másik fokra. Lényeges, hogy a heti kilométerszám és a heti terhelés meglegyen. Ilyen változások megengedhetők.

Az a véleményünk, hogy érett versenyzőnél, aki ilyen koru és élversenyző, maga a versenyző is tudja és érzi - edzőjével megtárgyalva - milyen változtatásokat alkalmazhat az egyhetes ciklus, az egyhónapos ciklus keretén belül. Ha ez nem lenne így, megdőlne a versenyzők önállóságának elve.

Végezetül megköszöni a figyelmet. Elmondja, hogy azonos társadalmi rendszereink szerint sok azonos probléma merült fel, nagyjából Magyarországon is azonos elgondolás van a megoldásra. De kérte, hogy közléseit ne vegyek recept-szerűen. Csak gondolatokat akart ébreszteni, hogy mindenki saját munkaterületén, saját klubjában változtathasson, vagy más uton haladjon.

/A magnófelvételtől leírta Farkas Pál/

Keresztúri Géza előadása:

A 110 méteres gátfutás edzése

Kimondhatatlanul örülök, hogy a gátfutás egy teljes napot kapott az edzőkonferencián.

Két évvel ezelőtt már tartottam itt egy előadást. Akkor a gátfutás, majd a 110 gát és 400 gát speciális technikájáról és sajátosságairól beszéltem.

Most előadásom első felében újból átfutunk a technika alapjain s hozzátésem a 80 gát, 100 gát és 200 gát technikájának ismertetését. Ezt azért teszem, mert sok edzőtársam akkor nem volt itt, s azért is, mert a technikai tudás a gátfutás alapja.

Ez a technikai rész két évvel ezelőtt megjelent az "Atlétika"-ban, - ezért csak a lényegről beszélek.

Az előadás második felében rátérek a gátfutók sokoldalú előkészítésére, edzésére, az év minden szakában követendő munkára. Előre kell bocsátanom, hogy szeretnék segítséget nyújtani edzőtársaimnak a jó gátfutók "készítésében".

Ebben a munkában segít a majd harmincéves tapasztalatom és a hazai és külföldi szakirodalom. Kérem, így fogadják az előadást és vegyék át az önöknek megfelelő részeket.

Végigszaladtunk a négy gátszámon, s láthattuk, mennyi követelménynek kell megfelelni addig, míg valakiből jó gátfutó lesz.

Az edzéseken a gátszámok különböző technikai és edzési követelményeket állítanak a versenyző elé, így edzésük is más és

más. Ha végigmennek most részletesen az egész évi munkán, akkor ez a háromnapos konferencia ideje éppen hogy csak elég lenne. Megpróbálom azért az egész évi munkát, felkészülést előnk vetíteni nagy vonalakban, s kiragadok időszakonként egy-két speciális mozzanatot, megadom egy-egy időszak heti edzésbeosztását, munkáját. A jó edzőnek ki kell alakítania a gátfutót, meg kell szervezteni vele minden, a gátfutáshoz szükséges fizikai és pszichikai tulajdonságot. Ehhez pedig egész évi munka kell.

A sokoldalú edzést, amit a gátfutás követel, sosem hagyjuk abba, hanem egész évben végezzük, de a főhangsúly minden időszakban a tulajdonképpeni gátfutáson van. A többi mind ennek szolgálatában áll. A technikai edzést az év minden szakában kell végezni. Ehhez jön a felkészítést, vagy a formabontartást elősegítő többi mód.

Ezek szerint a gátfutók egész éves felkészülése a következőkből áll:

a./ Tornatermi munka: általános gimnasztika, speciális gátgimnasztika, különféle erősítések, boka-, láb-, hasizom erősítő gyakorlatok. Szőnyegeken, zsámolyokon, lépcsőkön labdákkal, súlyzókkal, nehezékekkel /mellény, bokanehezék/. Nem kell sajnálni az időt a közös általános és az egyéni speciális gimnasztikára. Ez a gátfutó edzésének egyharmadát teszi, még versenyidény alatt is. /Ezekről részletesen Agócs Jenő beszél majd./ Súlyzókkal, tárcsás súlyemelő szerkezettel való erősítés, ugrások távol-

ba, magasba, szökdelések. Játék /kosár-, kézilabda, labdarúgás/.

Tornateremben a felkészülésnél, de még versenyidőszakban is, végezzünk különféle erősítő gyakorlatot, súlyemelést, különféle súlyozás edzést, nehezekkel történő szökdelést, ugrásokat, szkippelést.

Tárcsás súlyemelés minden fajtáját végezzük: lökés, nyomás, szakítás, fekvőnyomás. Legtöbbet szakításból állítsunk be, de nem nagy súlyokkal. 35-40 kg-nál ne menjünk feljebb. Súlyzókkal, vasrudakkal való guggolások. Lassu lemenetel, robbanékony, gyors ugrásba átmenő felállás, stb.

Nagyon jó segédeszköz a gumikötél, mellyel egyedül és társal rengeteg gyakorlatot végezhetünk, természetesen ügyelve a mozgásra. Végezhetők hevederrel, vagy vállon áthuzva.

Nehezekkel való futások, szökdelések. Ezek lehetnek törzsre és lábra csatolható, különböző súlyokkal felszerelhető mellények, övek, stb. Nehezek huzása futás közben londzsal /autógumi-külső, különböző távolságra különböző nagyságú/.

b./ Futómunka: terepen, pályán állóképességi, iramállóképességi, gyorsasági edzés. Időtartama egy órától két óráig változik. A résztávok száma és intenzitása a megfelelő erőállapottól függően változik. Cél a sok munka, sok résztáv, jó erőállapot.

c./ Technikai edzés: tornateremben, fedettpályán, szabadban.

d./ Kiegészítő sportok: játékos labda sportok, torna, uszás, szízes, mindig a helyi adottságoknak megfelelően.

Idő tartozik még szorosan az edzés utáni meleg fürdő, gyúrás /ha van gyűrő/, ha nincs, öngyúrás, lazítás.

Ezek volnának, amelyeket a gátfutónak télen, nyáron, teremben, szabadban végeznie kell - természetesen nem mindig és mindent, de szükségnek megfelelően sokat.

Most az egyes gátszámok edzésére térek rá:

A 110 méteres gátfutás edzése

A megerősítő szezon után ajánlatos egy kétételes pihenő időszakot beállítani. Itt a versenyzőnek ne adjunk semmi feladatot. Felhívjuk figyelmét a játékokra, uszásra, stb.

A következő évi felkészülést kb november 15 - december 1 között kezdjük meg. Kedvet kell csinálni a versenyzőnek az edzéshez, szinte kívátni kell vele a munkát.

Futómunkát végezzünk terepen, hegyen, erdőben. Ezek az erdei futások hosszú, könnyű kirándulásszerű futások. Közben feladatként rövidebb-hosszabb tempófutások felfelé, vagy lefelé, stb. Terepadályok leküzdése. Változatossá teszi az edzést a bokrok, árkokon való átugrás, dobások, játékok. Közben-közben egy-két perc lazító gimnasztika.

Később résztávok beiktatásával tesszük változatosabbá az edzést, először 100-200, majd 200-tól egészen 600-ig terjedő résztávok többszöri ismétlésével. A résztávok hossza, az ismétlések száma, intenzitása és a pihentető dzsogg vagy séta természetesen a futó edzettségi állapotától függ. De szempont, hogy arányosan és fokozatosan történjenek.

Az erdőben különféle erőgyakorlatokat is végezhetünk. Huzódzkodások ágakon, felugrások kövekkel, fahasákkal, dobások kövekkel, farudakkal, fahasábokkal, stb. Farakások fel- és lerakása időre. Ezeket a gyakorlatokat az adottságoknak megfelelően ujjakkal is lehet helyettesíteni, mely mind az edző leleményességétől függ.

Társ vitele nehéz terepen felfelé; fel-futások időre, felszökdelések időre, felszkippelések, stb.

Ahol lehetőség van, az edzések után hazafutás, vagy hazautazás /autóbusz, fogas/. Ilyenkor ügyelni kell arra, hogy edzés után - ha utazni kell - megfelelő meleg ruha álljon rendelkezésre. Ezt az edzést heti két, majd később egy alkalommal végezzük.

Csarnokban, teremben: fentebb már beszéltem a tornatermi munkáról. Most a technikai részről szólok. Heti két, később három alkalommal végezzük, először alacsony szinten, rövidített távokkal, majd rendes távon, de még mindig alacsony magassággal /76.2, 91.4/.

A pályán történő futómunkánál a gyorsasági állóképességre, gyorsaságra törekszünk. Nem szabad elfelejteni, hogy a gátasnak mindig gyorsnak kell lennie, sprintermek az év minden szakában. Ezek a résztávok, melyek ismétlése és intenzitása a célnak megfelelően változó, a következők:

10x100, 10x50, 20x50, 20x100, 30x100, 10x200, 6x8x300, 400. Természetesen, a résztávok növekedésével csökken az intenzitás. Ezeket a futóedzéseket salakon végezzük. Minden egyesületnek módjában áll egy futósáv szélességben szórt pályát készíteni. A salak sóval keverését még fagyás előtt kell elkészíteni, később már csak felületi sözítés szükséges. A salak nem fagy meg, s még télen is lehet rajta futópőben futni. Heti két alkalommal futnak így. Ezt az edzésbeosztást végezzük január 31-ig.

Egy heti edzésbeosztás a következő lehet:

vasárnap: edzés erdőben, terepen
hétfő: fürdő, masszáz, vagy pihenő
kedd: teremedzés, kondíció, technika
szerda: futómunka pályán /szórt pálya/
csütörtök: teremedzés, kondíció, technika
péntek: futómunka pályán /szórt pálya/
szombat: pihenő

Természetesen, a heti edzésbeosztás a lehetőségtől és az edzősporttársak belátásától függ. Ebben az időben fő elv a mértékletesség. Semmi túlzás sem futásban, sem erősítésben, de azért keményen dolgozzunk.

Az edzések így folynak az alapozásban, s ahogy haladunk előre, javul az erőnlét, a futóforma, az időjárás s így egyre több gondot fordíthatunk a futómunkára és a technikára. Az erősítés egyéni erősítés. Nem hagyjuk el a gimnasztikát. Az erdei futások száma egyre korlátozódik, hasonlóképpen csökken a tornatermi közös munka és előtérbe lép a futómunka, az egyéni erősítés és a technika. Február közepétől március elejéig - ahol van mód rá - futófolyosós versenyeken veszünk részt, tehát itt csökken az edzések intenzitása, s több gondot fordítunk a gyorsaságra és a technikára.

A pályán történő futások intenzitása fokozódik, rövidülnek a pihenőidők, vagy hosszabbodnak attól függően, hogy miféle

céllal futunk /gyorsasági, iramgyorsasági, gyorsasági állóképességi/. A kondíciómunka teremben tovább is megy, de ebben is előterbe lép az egyéni munka. Ezt vagy közösen 1-2 alkalommal végezzük, vagy egyénileg többször is beiktartva az edzésekbe. Tartjuk, sőt fokozzuk a megszerzett kondíciót.

A technikai edzéseknel teljes gáttávolság és gátmagasság van. A futások között legyen megfelelő pihenő. Itt már tág tere nyílik az edző variálási készségének, mely mind a résztávban, mind a gátmagasságban csucsosodik ki.

Ezek például: gáttávolság csökkentése vagy növelése, ezzel kapcsolatban a lépések növelése vagy csökkentése. Rajtgyakorlatok különböző gátmagasságokra, de ugyanazon rajttávolsággal /pl.: 13.72 m/. Ugyanazon gáttávolságon futás először 76.2, majd 91.4, s végül 106-os magasságon. Természetesen mindez nem egy edzésen.

A sebesség növelése céljából úgy kell futni, hogy a harmadik, hatodik és kilencedik gátat kivesszük. A sebesség megnő. Vigyázni kell a ritmusra.

A távolságok és magasságok változtatása nem sablonos. Ez függ a versenyző ügyességétől, edzettségi állapotától és az edzőtől és nem mindenre, hanem egy-egy versenyzőre vonatkozik. Az edzéseken mindig az egészet gyakoroljuk. Közben hívjuk fel figyelmét egy-két hibára, természetesen egyszerűen csak arra az egyre, amelyet mégis javítanunk kell. De fel kell hívni a figyelmet arra is, amit jól végez. Sokszor a dicséret többet ér, mert a jó mozdulatot automatikusan követi a hiba eltűnése.

A gáttechnikai edzésnél először 3-4 gáttal dolgozzunk, résztávokkal, majd teljes távokkal, teljes gátszámmal. Ez a formához időszerű április, május, június közepéig tart.

A formához időszerű a versenyzői időszakba nyúlik. A versenyzés megmutatja a fennálló hibákat. Ezeket küszöböljük ki az edzéseken.

A technikai edzéseken a rajt, gátköz-futás, célbafutás gyakorlása következik, versenyszerűleg is.

A formához futómunkája a mennyiség-ről áttér a minőségre. Sikon erős 200-250-ek többszöri lefutása. Itt már 2-3 erős 200-akat könnyen kell bírnia a futónak egy edzésen belül.

A futások erősek gáton és sikon, közöttük több a pihenő. Sőt, ha úgy látjuk jónak, pihenőnapokat is iktathatunk be. Fő cél: friss legyen a versenyző. Minden héten verseny 110 vagy 200 gáton, vagy 100-200 sikon és váltóban is.

A versenyszezónban hétközi és hétvégi versenyek legyenek. Természetesen, ha hétközi is van verseny, akkor az edzés csak kondicionálás és az esetleges hibák javítását célozzák.

A versenyzést mindig egy-két sikversennyel kezdjük.

Jól válasszuk meg az ellenfeleket. Ha már formában vagyunk, keressük a versenyt és az erős ellenfeleket.

Végezetül egy-két szót Hayes Jones tokiói bajnok edzéséről és erre vonatkozó észrevételeiről.

Amint mondja: ő úgy edz, mint a sprinterek, bemelegítése azonban tovább tart. Különleges gyakorlatokkal az izmok lazítására törekszik. A rajt és az első gátra való ráfutás a vágázókhoz hasonlóan olyan gyorsan történik, ahogyan csak lehetséges. Szívesen végez 30-60 méteres sprintsorozatokat.

A gáttechnika gyakorlását sohasem szabad elhagyni. A versenyző a formáhozáskor 3 gáttal dolgozik, melyek egymástól 9.14-re vannak s közöttük 5 lépésre fut. Ezt az öt-lépéses gátfutást minden edzésen gyakorolja, mielőtt három lépéssel futna. Így könnyebb gyakorolni a gáttechnikát, mint teljes sebességgel. Gyakran fut 6-7-8 gátat s egy hosszú sprinthajrával fejezi be, ha a hajrát akarja fejleszteni.

A gyorsasági munkát mindig a sprinterekkel végzi /10.4-et tud/. Gyakran fut 300-320-at négyszázas gáttávolsággal, szívesen fut 300-at s a napi edzést mindig egy jó tempójú 200-zal fejezi be.

Látjuk, hogy Hayes Jones nagy gondot fordít a gimnasztikára, a láb és hasizmai fejlesztésére. A gyorsasági munkát a vágázókkal végzi. Idény elején vagy a gátmunka kezdetén rövidített gáttávval dolgozik. A gátak között 5 lépést alkalmaz. Az edzéseket alacsony gáton kell kezdeni, majd később emelni.

Egy örökérvényű tanács a bajnoktól: nem szabad kedvet veszteni, ha kezdetben hibásan és nehezen megy!

A 400 méteres gátfutás edzése

A négyszázas gátfutás a legnehezebb gátszám, ezért edzése a legsokrétűbb, a leg-sokoldalubb az összes gátszám között. Ennek a szép számnak üzése egész embert kíván. Felkészítésük hasonló a 110-esekéhez, de lényegesen többet futnak. Futó felkészülésük megfelel a 800-asokénak. Hosszu futásokat is végeznek terepen, melynek időtartama sokszor a két órát is meghaladja. A résztávok is a távnak megfelelően megnőnek, 300-1000 között variálódnak, s nem ritkák a hosszú tempófutások sem.

A technikai munkát éppen úgy egész évben kell végezni, mint a 110-es gátfutóknak. Felkészülésükben lényeges különbség az alapo-zásban és formáhozzásban nincs is, csak hosszabbak a távok s az ismétlések száma is több.

Alábbiakban megpróbálom felvázolni egy 400-as gátfutó évi felkészülési programját.

Természetesen, edzőtársaim ezt nem huzhatják rá minden versenyzőjükre egyformán hanem egyéniségüknek megfelelően az egyi-kből többet, a másiból kevesebbet vesznek. Sok minden befolyásolhatja ezt: a technikai tudás, erőállapot, gyorsaság, stb. Ez csak egy irányvonal az évi munkához.

A négyszázas gátfutásnál tekintetbe kell venni, hogy kimagasló kondícióban kell lenni egész éven át. Ezért az évi felkészülés különböző szakaszaiban mindig újabb és újabb feladatok jönnek a már meglévők mellé. Ez az évi munka nagyon hasonlít a 400-as síkfutók, helyenként a 800-as síkfutók felkészítési tervéhez, de még intenzív technikai és ritmusmunka jön hozzá.

Felkészítési munkájuk a következő:

Előalapo-zó /november 15 - december

15-ig/, alapozó /december 15 - március vége-
ig/ időszak:

a./ általános testet fejlesztő edzések
teremben, ugróerő fejlesztő gyakorlatok, la-
zító gyakorlatok, erősítő gyakorlatok, mint
a 110-eseknél.

b./ csarnokban: könnyű gyorsasági gya-
korlatok, rajtok, rövid könnyű vágók, stb.
Technikai gyakorlás, speciális gátgimnasztika,
gátgyakorlatok.

c./ pályán: szózott futópályán iramfu-
tások ismétlése, résztávok megfelelő iramu-
lefutása. Sok ismétlés, változatos résztávok.

d./ terepen, erdőben: kitartás megszer-
zése, hosszú váltakozó iramu futások. Egyen-
letes iramu tempó-futások.

Formabahozás ideje március végétől ju-
nius első feléig

a./ a gyorsaság fejlesztése a cél,
startgyakorlatok, sprintfutások. Erőteljes
munka,

b./ technikai munka gáttal, különböző
résztávok különböző gátmagasságokon való is-
kolázása. Sok edzés a 110-esekkel együtt,

c./ ritmus iskolázás, sokszor. Résztá-
vok órával ellenőrzött lefuttatása. Be kell
idegeznie a kezdő, távközi és hajrá tempót,

d./ iramgyorsasági és állóképességi
futások 200-600-ig,

e./ kirándulásszerű hosszú időtartamu
futások /heti egy, később kétheti egy alka-
lommal/.

Az egyéni erősítés nem marad el. Ez ki-
séri a versenyzőt végig az évi munkán, csak
itt már nem általános, hanem speciális erő-
sítést végez.

Versenyi időszakra június közepétől októ-
ber közepéig

a./ és b./ az intenzív sprintmunka és
tempófutások megmaradnak, számuk csökken, e-
rősségük fokozódik. Rajtok mindig gáttal.

c./ és d./ a technikai munka és a rit-
mus beidegzésére szolgáló résztávok futásá-
nak jelentősége nagyon megnő. A versenyen
tapasztalt hibák kiküszöbölése most történik.

Az edzés felét ennek kell kitöltenie.

Vigyázni kell a kondícióra. A pihenés
és munka megfelelő aránya függ az egyéntől.

Levezető időszak október végétől no-
vember közepéig, végéig

Levezető mozgások pályán, játékok, me-
zei, erdei futások, kiegészítő sportok, lab-
darúgás, kézi-, kosárlabda, uszás, stb. Pihenés.

Miután vázoltam az egyévi munkát, adok
egy-két tapasztalati tanácsot.

A hosszú hegyi és mezei futásokat min-
dig csoportosan végezzék. Kezdetben a tem-
pófutásokat állítsuk be és párokban fussák.
A technikai munka alapjait azonban egyedül,
csak később társakkal, amikor is az önkényte-
len versenyzés nem jár káros beidegzésekkel
a technika rovására.

A gyorsasági és gyorsasági állóképessé-
gi futásokat a sprinterekkel együtt a 400-a-
sokkal végezzék.

A résztávokat, ritmusfutásokat mindig
ellenőrizzük órával és szorítsuk rá a megki-

vánt tempó megtartására, mert ez a cél.

Legyen az edző mindig leleményes az
edzések vezetésében, annak előrebocsátásával,
hogy a túlzott variálás mellett a cél mindig
lebegjen szem előtt. Vannak munkák, melyeket
minden edzésen el kell végezni.

Fő cél: a magasfokú gyorsaság és álló-
képesség mellett a tökéletes technika és rit-
mus megszerzése. Erre az edzősporttársaknak
rengeteg lehetőségük van. Időt és fáradsá-
got egyiktől sem szabad sajnálni.

A ritmus iskolázása, beidegzése mindig
több gáton történjék, s mindig ellenőrizzük
órával. Nem is kell emlitenem a technikai
munka fontosságát. Ezt is több gáton végez-
zük. Sok lehetőség van a variálásra. Egy-két
példa:

Ráfutás rajttal az első gátra,
ráfutás rajttal az 1-2-3 gátra,
150, 200, 300 gáttal többször,
ugyanazek különböző gátmagasságokkal,
400 méter: az első 200 gáttal, a máso-
dik sík és fordítva,
300 méter gáttal, 200 méter sík /500 m/
400 gát,
200 gát, négyszázas gátmagassággal,
200 gát négyszázas gátmagassággal, a 3,
6,9 gát kivéve,
400 gát, az első 3 gáttal, majd síkfutás
és utolsó 3 gát, stb.,

Kezdetben, míg a megfelelő ritmusgyor-
saság és gyorsaság még nem alakult ki, lehet
rövidebb gáttávolságokat venni. Később már
rendes gáttávolságokkal kemény edzéseket kell
végezni. A négyszázas gátfutónak 20-25 ver-
senyt kell futnia saját távján, s 3-5 év kell
ahhoz, hogy kemény munka mellett elérje a
nemzetközi szintet.

Arról, hogy egy heti edzésen mit végez-
zen a futó, adhatok egy-két, nem egymásbafo-
lyó heti edzéstervet, de hangsúlyozom, hogy
az edzőtársak a helyi viszonyok mellett ala-
kítsák át az egyénre.

November-decemberben: /heti 5 edzés/

Hétfő: tornatermi edzés, erősítés, egyé-
ni és közös gimnasztikai mun-
ka, Köredzés.

Kedd: csarnokban: technikai munka,
rajtok, sprintek, stb. Ugróerőt
fejlesztő munka, ugrások.

Szerda: szózott pályán tempófutások:
8x300, közöttük 300 méter sá-
ta, pihenés /43-49' /, 10x100
felrázó repülő, vagy 3x600,
közötte 6x50 felrázó repülő.

Csütörtök: csarnokban: technikai edzés,
utána erősítés.

Szombat: hosszú hegyi futás másfél óra,
10-11 km.

Január-február-március /heti 6 edzés/

Hétfő: tornatermi edzés, később futó-
edzés pályán, erősítés, speciá-
lis erősítés.

Kedd: csarnokban: technikai edzés,
rajtok, sprintek, ugrások,

Szerda: futóedzés szózott pályán: 8x300
/42-43' /, közöttük 150 pihenő
séta, 50 jogor vagy 2x1000.

Csütörtök: csarnokban: közös gimnasztika,
gáttechnikai edzés, sprint
ugrások.

Péntek: futóedzés szózott pályán: 100, 200, 300, 200, 100 kétszer, pihenő, sétá, 100, 200, 300, 100, 200, 300, s az intenzitás is a táv hosszával gyengül, illetve rövidülésével erősödik.

Vasárnap: 2 órás kirándulásszerű hosszú futás, változó iramban, sétákkal.

Április, május, június közepe: heti 6 edzés

Hétfő: gáttechnikai edzés, előtte egyéni gimnasztika, gátgimnasztika. Gátazás előbb csarnokban /március/, majd szabadban. Rajtok, résztávok, különböző gátmagasságokon, távolságokkal.

Kedd: résztávok futások. A résztávok intenzitása erősödik, nő a pihenőidő. 300-500 erőteljes lefutása.

Szerda: gáttechnikai edzés a szokott módon, edzés a 110 gátasokkal, ritmusfutás gyakorlása, sprintfutások erősen.

Csütörtök: futóedzés pályán, hosszú résztávok intenzív futása, 4x300, 4x200, 2x500, 2x600. stb. Természetesen ezt nem mind, hanem ezek közül valamelyiket. Közöttük megfelelő pihenő, hogy frissen tudja a résztávokat futni.

Péntek: gáttechnikai edzés. Résztávok többszöri lefutása, ritmusiskolázás. A gátak variálása a már előbb említett módon.

Szombat: 1 órás hosszú váltakozó iramu /közben lendületesebb tempóju/ 8-10 km-es futás.

Versenydíszak

Az edzések száma a heti versenyektől függ. Az edzések ritmusa azonban hasonló a többihez. A résztávok teljes intenzitásúak. Gáttechnikában, ritmusfutásban a versenyeken tapasztalt hibákat javítjuk. A hét végén - versenyek előfutammokkal! Verseny után hétfőn fürdő, masszázs. Észlelőleg hétközben is verseny sikon, vagy versenyszerű edzés.

Ne féljünk a versenyzéstől, mert csak a versenyeken keresztül tudjuk lemérni, hol tartunk, mit hogyan javítsunk. Talán az atlétika egyik ágában sem olyan fontosak a versenyek, mint itt. A versenytapasztalat hozza meg a helyes futóritmust.

Az atlétáknak annyi mindent kell legyőzniük a verseny alatt, időjárást, pályát, esetleg 500-as pályán a gátak szokatlan állását, a fellépő ritmusnehézségeket, stb. Ezeket csak a verseny hozza ki. Ezeknek segít át a nagy versenytapasztalat. A sok versenyen való részvétel segíti a futót, hogy elérje kitűzött versenycélját, ne zavarják meg futásában ellenfelei és mindig a begyakorolt, a helyzetnek megfelelő saját ritmusát fusssa.

Jó, ha edzésben társakkal fut s így beidégzi a legjobb beosztást, mert a versenyen a mellette futó ellenfelek nem zavarják. Ha nincs hasonló tudású gáttárs, akkor sikon fusson mellette.

Ne féljünk rossz időjárásban a technika-

i munkától /ellenszél, eső, stb./. A ritmusváltást legalább valós körülmények között gyakorolhatjuk. /Lépésszám 13-ról 15-re, 15-ről 17-re emelkedik./

A versenyeken itt is, mint a 110-eseknél, sikversenyekkel kezdenek. Egy-egy jól választott 400, sőt 800 méter vezeti be a versenyzést. Versenyidény közben sem árt egy-egy hosszabb futás: 600, esetleg 800. Ettől nem kell félni. Morale egy héttel a világcsucsfutása előtt 1:52.2-es nyolcszázas versenyt futott. Felszabadultabban fut a versenyző, mert nem köti a 400 gát ritmusa és sok nehézsége. Annál jobban megy utána a gátfutás.

Az edzéseken kell százszor gyakorolni azt, amit a versenyen jól akarunk végrehajtani. Itt kell a versenyzőt a jobblábás ellépésre szoktatni, de itt kell a felsőkanyar futását is beidegeztetni. A rajt, a rajt utáni futás ritmusa itt válik a versenyző vérévé. Sem túl gyors, sem lassu ritmuskezdés nem vezethet jó eredményekhez.

Miután edzésben az összes lehetőségeket végig skáláztuk, versenyzőnk sikon is futott egy-két versenyt, jöjjenek a gátversenyek. Május-júniusban havi 2-3 /előfutammokkal/, később havi 3-4. Az ellenfelek ne befolyásolják a futót, de azért jó, ha erős ellenfelek ellen bizonyít a versenyző.

Sokszor egész könnyű versenyen, ellenfelek nélkül, saját ritmusát jól alkalmazva - nagy időt fut. Van úgy, hogy az ellenfél gyorsabb ritmusától megzavarva, rárohan az első gátra, előtte leaproz, s az egész verseny folyamán nem találja meg a helyes ritmusát, összezavarva futja végig a távot.

Gyorsasága javítása érdekében idnüljön erős négyszázas versenyeken is. Ilyen céllal futhat 110 és 200 gátat is. A 200 gát csak a gyorsaság javítása miatt ajánlatos, mert más ritmusa miatt nem lehet alapja a 400 gátnak. Ugyanis ahol a 400 gátasoknál kezdődnek a nehézségek, a 200 gátnál vége van a versenynek.

Szeretném felhívni edzőtársaim figyelmét a változatos, de mindig céltudatos versenyzésre. Ne rögtönözzünk, hanem előre lefektetett és felépített terv szerint haladjunk.

Szeretnék pár szóval megemlékezni két külföldi "nagymenő": Frinolli és Morale felkészülési módjáról.

A téli és a koratavaszi időszakot ők is a testi erő és állóképesség megszerzési idejének tartják. Mindkét versenyző sok hosszú futást végez ebben az időszakban. A többi szükséges felkészülési időt hasonlóképpen csarnokban és teremben végzik. Nagy gondot fordítanak a technikai képzésre, Frinolli minden időszakban, Morale inkább a formabahozás ideje alatt. Mindketten hatalmas munkát végeznek s egy-egy komoly megterhelésű edzés második felében még gátmunka is következik. Mindkét világnagyságnál nagyon hosszú ideig tart a bemelegítés. Sok gondot fordítanak az ugróerő, a boka, a lábizom erősítésére. A testi kondíciót nagyon fontosnak tartják.

A sportorvossal való jó kapcsolat milyen sokban viheti előre munkánkat és mennyi mindenben adhat segítséget a felkészítési vagy versenytervek készítésében.

Sokat versenyeztek sikon /400-800/ és záton /110, 200, 400/ egyaránt. Mint mond-

ták, a helyes gátritmust csak versenyen lehet igazán megtanulni. Ebben igazuk van. Sok verseny, sok tapasztalat, és lassan ki-mozdulunk, megindulunk felfelé...

Női gátszámok

Elérkeztünk a női gátszámokkal kapcsolatos tudnivalók, edzés módszerek ismertetéséhez. Eddig gátfutónőink arra voltak kárhoztatva, hogy - akár tetszett nekik, akár nem - 80 gátat kellett futniuk. Most a 100 és 200 gát bevezetésével három gátszám között válogathatnak. Ezek a számok rendkívül sokoldalúságot követelnek meg női gátfutóinktól. Ezért van az, hogy akik jó időket érnek el gáton, azok rendszerint jó ötpróbázók is. Természetesen, ez nem érvényes mindenkire.

Ez a sokoldalúság onnan ered, hogy az edzések nagyon sokrétűek. Nézzük meg, tulajdonképpen miből is tevődik össze egy jó gátfutó edzése:

1. gáttechnikai edzés,
2. sprintedzés,
3. állóképességi futóedzés,
4. ugróedzés,
5. általános és célgimnasztika,
6. erősítés különböző formái,
7. játék labdával és nélküle.

Az őszi és téli, majd koratavaszi munkánál rájuk is vonatkozik, amit a többi gátszámnál mondtam. Természetesen, seha sem szabad szem elől téveszteni, hogy női versenyzőkről van szó.

Az edzések száma háromról megy föl öt-re, esetleg hatra s a versenyszezonban csökken négyre, esetleg háromra.

Nézzük végig, hogy az egyes edzéseken mit és hogyan végezzenek a versenyzők:

futómunkánál a távok lényegesen rövidebbek, a pihenőidők pedig hosszabbak, mint a férfiaknál. Egyébként a futómunkát éppen olyan intenzíven végezzék, mint a férfiak.

Az edzéseknél általában nemcsak a fizikai megterhelésre kell vigyáznunk, hanem a lelki tényezők is fokozottabb mértékben előtérbe jutnak, mint a férfiaknál.

Arra is ügyelni kell, hogy mennyit végzünk az edzéseken és hogy mit és hogyan csinálunk.

A gátedzések elején megnövekednek: 7,5, majd 3 lépéssel vesszük a gátakat. Ha rátérünk a 3 lépéses ritmusra, az első időben vehetjük 20-30 cm-rel rövidebbre a gáttávolságot, s mikor ez már simán megy, térünk rá a rendes távolságra. A gátközi futások legyenek először egészen könnyűek, szinte szkippszerűek.

A gátas edzéseket fokozatosan építsük fel. A lányok hihetetlenül sokat tudnak felejtetni s ehhez hozzájárul még az ütközésektől való félelem.

Először egy-két gátra gyakoroljunk, s lassan menjünk fel 4-5 gátig.

A versenyszezon közeledtével fusson a versenyző egyszer-kétszer 60 gátat, majd 80 gátat. Ezek ideje lényegesen gyengébb lesz, mint az azt követő versenyen elért idő. Ez abból adódik, hogy a versenyen előtérbe lép a minden nőnél meglévő küzdeni tudás és győzni akarás.

Ha az edzésen a gátat nem szkippelve, hanem háromlépéses ritmusban vesszük, akkor

mindig teljes erejű legyen a futás.

Nagyon nagy gondot kell fordítani a sprintállóképességre és a gyorsaságra. Legyünk nagyon változatosak a résztávok megválasztásánál. A rövid, gyorsíramu vágtaedzéseket kövessék az intenzív erővel lefutott hosszabb távok: 150-200, sőt 300 méter is.

Ismernünk kell versenyzőinket minden szempontból: testi megterhelhetőségük határait, lelki beállítottságukat, stb. Szinte minden női versenyző más és más elvek szerint kell, hogy dolgozzék. Ki kell kísérletezni a futások és a pihenőidő, az edzésnapok és pihenés arányát, hogy értékes munkát végezhesünk. A gátfutónő sok versenyt fusson, de versenyezzen más számokban is: ugrásokban, ötpróbában, stb.

A Nemzetközi Atlétikai Szövetség 1966. évi kongresszusa elhatározta, hogy női gátfutószámként bevezetik a 100 méteres és 200 méteres gátfutást. Az a szándékuk, hogy a női 100 méteres gátfutás a jelenlegi 80 méterest helyettesítse. Ez a szám már szerepel az 1969. évi Európabajnokságokon és az 1972. évi Olimpiai Játékokon.

A két gátszám méreteit az IAAF Technikai Bizottsága a következőkben állapította meg:

100 gát: 10 gát, magasságuk 83.8 cm., az első gát távolsága 13 méter, a gátak közötti távolság 8.5 m. Az utolsó gát és a cél közötti távolság 10.5 méter.

200 gát: 10 gát, magasságuk 76.2 cm. Az első gát távolsága 16 m, a gátak közötti távolság 19 m. Az utolsó gát és a cél közötti távolság 13 méter.

A 80 méteres gátfutás ráfutása és gátközi futása nehézségeket okozott már sok jó gátfutónak. A lépéseket le kellett fogni, s ez a lendület nem szárazszálékos kihasználásához vezetett. Ujat kellett hozni, s ez a 100 gát méreteiben jónak látszik.

Természetesen, az edzéseken nem állítjuk a gátakat rögtön a teljes távolságra, hanem csak 20-25 cm-rel növeljük a megszokottat. Látjuk majd, hogy sem a ráfutás, sem a gátközi futás nem probléma. A valamivel magasabb gát sem okoz nehézséget. Mielőtt ráfutunk, többször, több edzésen szoktassuk ehhez versenyzőnket. Lazítsuk ki megfelelő célgimnasztikával csipőzületét, nyújtuk medencetáji izmait. Pár edzés után azt látjuk, hogy szinte természetesebb a mozgás, mint 80 gáton volt. Lesznek gátfutónők, akiknek a gát ezen emelése és az új gáttávolság nehézséggel jár, de ezekből soha sem lett volna igazi értelemben vett jó gátfutónő.

A 200 gát méretei is megfelelőek. Az első gáton ugyanolyan rajttámpla állással kell ráfutni, mint a 100, vagy 80 gátra. A gátmagasság itt sem probléma, sőt a kettővel több lépés miatt simább, gyorsabb gátvétellel jár. A gátak között 9 lépést tesz a futónő. Ha 11 lépéssel veszi, az már aprózás szerű futáshoz vezet.

Itt előtérbe jut az állóképesség is. A futóedzéseket ugyanugy végezzük, mint eddig, csak a résztávok nyulnak meg egy kissé. Többször fussonak 150-et, 200-at, sőt 120-150 gátat.

Miután itt nálunk ebben az évben még 80 gát lesz a bajnokságon, vigyázzunk, hogy versenyzőnket a kétféle ritmus ne zavarja

meg. Magam részéről, mivel az olimpián az ötpróbában 80 gát szerepel, Tóthnéval az idén meg sem próbálom a 100 gátat.

A nők szeretik a gátfutást - éppen ezért az alacsony gátmagasság miatt félelem nélkül üzik. Követeljük meg tanítványainktól, hogy helyesen és bátran gátazzanak. Már 10-12 éves korban megtaníthatjuk a helyes mozgás alapelveit. Ha így módszeresen felépítve tanítjuk meg a gátfutást, akkor észre sem vesszük, s jó gátfutónők kerülnek ki kezzeink alól.

200 gát

Elérkeztünk az utolsó gátszám ismertetéséhez.

Ezt a számot vehetjük önálló gátszámnak, de vehetjük a fő gátszám kiegészítő számának is. Edzése teljesen megegyezik a 100-200-as síkfutók, s 110 gátasok edzésével.

Edzésében a sok gyors futás uralkodik. A gáttechnikára nem kell sokat fordítani, mert az alacsony gátmagasság nem állítja néhez követelmények elé a futót.

Itt is a jobblábás ellépést kell tanítani.

A gátvétel legyen minél rövidebb, a futás pattogás-szerű. Az ellépő láb nem tér ki oldalt, hanem azt a futó gyorsan átrántja maga alatt.

Ezt a gátszámot a legkönnyebb megtanulni. Minden sprintert, ugrót fogjunk rá erre a számra. Szeretik. A gátasok versenyzését változatosabbá teszi. Jó gyorsasági edzés.

Versenyzésünk ebben a számban ne legyen öncélú.

Kezdőket, ifjúságiakat, juniorokat fogjuk rá erősebben erre a számra, mert a felnőttekkel, idősebbekkel itt tudnak leghamarabb versenyben lenni.

Egy-két jó futás után kedvet kapnak, és esetleg átállnak valamelyik gátszámmra.

Edzésről, évi munkáról, felkészülésről nem beszélek, mert az benne van a sprinterek illetve a másik gátszámok munkájában.

Ez volt, kedves edzőtársak, amit dióhéjban el szerettem volna mondani. Remélem, munkájukban fel tudják használni s ehhez szívből kívánok sok sikert, erőt, egészséget.

A gátfutás oktatásának módszere

Agócs Jenő előadása

I.

Az elmúlt év elején az edző bizottság mellett működő gátfutó szakbizottság értekezletet hívott össze, ahol értékeltük a magyar gátfutás helyzetét és azokat a tennivalókat, amelyek szükségesek ahhoz, hogy nemzetközi értékű eredményeket érjünk el. Az értekezlet anyaga az Atlétika című folyóiratban megjelent.

Ezen az értekezleten, ahol a fővárosi gátfutóedzők zöme részt vett, megállapították: a gyorsabb ütemű fejlődés egyik akadálya, hogy oktatási módszerünk több területen nem tartott lépést a korszerű követelményekkel.

Az edzőbizottság ezért fontosnak tartotta, hogy ezen az értekezleten külön napirendi pont keretében foglalkozzunk az oktatás módszereivel, különös tekintettel a kezdők oktatására, mivel ez a gátfutók nevelésének egyik alapvető tényezője. Indokoltá teszi a témával való alaposabb foglalkozást az is, hogy ebben az évben sok tehetséges gátfutó tűnt fel. Fokozódott az érdeklődés a gátfutás iránt, több egyesületben megkezdtek a gátfutók nevelését, nemcsak Budapesten, hanem vidéken is /pl.: Bp. Honvéd, Előre, Dózsa, MTK, Győr, Miskolc, Szeged, Makó, Dunaujváros, stb./. Ehhez a reménytelő munkához szeretnénk most segítséget nyújtani.

Mielőtt az oktatás közvetlen gyakorlatára térnénk, szólnunk kell a módszer fontosságáról, továbbá arról, hogy kik alkalmasak gátfutásra, végül a gátfutásra alkalmas egyének kiválasztásáról.

II.

Az oktatás a módszer fontossága

Az oktatás milyensége azért döntő, mert a sportág, illetve versenyszám megszerettetése nagymértékben függ ennek minőségétől. Ha sokan kedvelik meg a versenyszámot, nagyobb tömegből válogathatunk. Gondoljunk arra, hogy gátfutás esetében a kezdő versenyző a futás mellett a gátak miatt milyen bonyolult problémákkal találkozik. A módszertől függ, hogy ugrás helyett félelem nélkül fusson az akadályokat, továbbá, hogy már az első edzésről a gátfutást megszeretve, jó érzéssel és élménnyel távozzék.

Fontos az oktatás és módszer a haladóknál is, mert az eredmények fokozása gátfutásban a mennyiségi munka révén már nem nagyon fokozható - /bár ez még nálunk nincs teljesen kiaknázva/. Azonban az egyéni edzés és módszer vonalán még igen nagyok a lehetőségek. Összefoglalva tehát, a jó oktatás és módszer eredménye:

több gátfutás után érdeklődő egyén,
jó alapok, előképzettség,
jobb technika,
jobb eredmények.

III.

Ha megkérdezzük a szakembereket, mi tesz alkalmassá a gátfutásra, zömmel mindenki tudja, hogy a magas termet, gyorsaság, lazaság, stb. adottságok szükségesek hozzá.

A gátfutásra való alkalmasság tehát általában ismert, mégis a tapasztalatok azt igazolják, hogy szükséges ennek a kérdésnek részletesebb tisztázása. Az alkalmasságot eddig ugyanis egyrészt túl szigorúan foglamaztuk, másrészt nem koncentráltunk eléggé a súlyponti képességekre és készségekre. Anélkül, hogy a vágta-képesség elsőbbségét vitatnánk, a gyakorlat azt bizonyítja, hogy a gátfutásra való alkalmasság fogalma bővült az utóbbi időben. Az átlagon felüli gyorsaság 10.3 - 10.4/, a 180 cm-en felüli testmagasság még 110 m-es gáton sem kizárólagos feltétele a nagy eredmények elérésének. Pl.: Dillard, Finlay, Ottos, Johns közepes termetűek. Ami a síkformát illeti:

	sík eredmények:	gát eredmények:
Attlessey	10.6	13.5
Dillard	10.3	13.6
Davis	10.8	13.4
Lidman	11.0	14.0
Finlay	11.0	14.0
Ottos	10.7	13.6
Retezár	11.0	14.4
Csányi	10.8	14.4
Mélykúti	10.8	14.4
Milassin	11.2	14.5

A magyar gátfutók, sajnos, még ezeket az eredményeket is csak egy-egy alkalommal tudták produkálni.

Mit mutat ez a kis statisztika?

Azt, hogy az említett átlagon felüli képesség hangoztatásával bizonyos fokig elriasztottuk a versenyzők egy részét a gátfutástól. Amint látjuk, ezekkel az átlagon felüli képességekkel igen kevesen rendelkeznek - még világviszonylatban is. Egyelőre abból a reális körülményből kell kiindulnunk, hogy a megbízható 10.5 - 10.6-os vágta-sík síkfutásban és váltószámokban indulnak. Lehetőségeink általában gátfutásban férfiaknál 100 m-en 10.8 - 11.2 mp, 400 m-en 49.5 - 51.5 mp, női 100 m-en 12.4 - 12.8 mp.

A fent említett statisztika azonban még mást is, számunkra fontosabb dolgot mutat. Jó technikával az említett gyorsaság mellett sokkal jobb eredményeket lehet elérni. A gyakorlat azt igazolja, hogy az átlagon felüli adottságok hiányát lényegesen ellensúlyozni tudja pl.: a hajlékonyság, ruganyosság, kiváló ritmusérzék, ennek eredményeképpen a jó technika. Ezek a képességek és készségek nagy mértékben fejlesztethetők, így sokak számára nyílik lehetőség kiváló gáteredmények elérésére. Az oktatás és módszer tehát azért döntő, mert ezáltal a meglévő és a reálisan várható gátfutóinkból lényegesen jobb eredményeket hozhatunk ki. Igazság, hogy a 10.8 - 11.0 mp síkforma, amint látjuk, gátfutás szempontjából nem rossz eredmény, de a néha megfutott 14.6 - 14.8 és 15.0 mp gáteredmény gyenge.

Itt említem meg a gátfutóerő szükségességét. Az erőfejlesztés moglehetősen összetett probléma és bár teljesen nem tisztázódtak az atlétikában az egyes szakkkifejezések, mégis: gátfutáshoz elsősorban olyan erő fejlesztése kívánatos, amely a gátfutást /gátfutást/ közvetlenül segíti elő. Egyelőre ezt nevezzük gátfutó-erőnek. Erre a speciális feladatra speciálisan kell előkészíteni, megerősíteni a szervezetet. Az eddig ismert sajátos erőfejlesztő gyakorlatok mellett kísérletképpen bemutatunk egy eszközt, amely elősegítheti a gátfutó eredmények javulását. Ez egy szánkóhoz hasonló tárgy, melyre különböző súlyokat helyezhetünk és amit egy hevederrel csipőre vagy vállra rögzítve húznak a versenyzők. Mivel tapasztalat még nem áll rendelkezésünkre, kidolgozásra vár a súlyok nagysága és az egyes távolságok lefutásának hossza, gyorsasága, illetve formája.

Visszatérve az alkalmasság vezető szempontjaira, természetesen tovább is alap a vágta-képesség, 110-es gátnál a magas termet előny, de csak abban az esetben, ha ügyességgel párosul. Ezenkívül egyformán alkalmasak közép, sőt alacsony termetűek is, ha a gyorsaság mellett alakjukhoz viszonyítva "magas" a csipőjük, hosszú combbal és alszárral rendelkeznek. Döntő a csipőízület mozgékonyasága, valamint a ritmusérzék és a bátorság. Természetesen a sportág iránti szeretet, a szorgalom és akaraterő elengedhetetlen kiegészítője az alkalmasságnak.

IV.

A gátfutásra alkalmas egyének kiválasztása

Miután ismerjük a gátfutáshoz szükséges képességeket és készségeket, a rendelkezésre álló tanítványokból ki kell válogatnunk az alkalmas egyéneket. A kiválogatás rendkívül fontos és megérdemelné egy külön előadást. Azért döntő, mert megóv bennünket olyan felesleges munkától, melyet olyan versenyzőbe fektetünk, akiből eleve nem lehet komoly gátfutó. Tovább ösztönöz bennünket arra, hogy próbáljuk meg a gátfutást mindazokkal, akiknek vannak olyan adottságaik, melyek alkalmassá teszik nagy eredmények elérésére. Ez egyszerű és logikus megállapítás, mégis ellentmondás tapasztalható nálunk. Pl.: a legismertebb feltétel a gyorsaság. Mégis, ha megnézzük a magyar gátfutókat, megállapíthatjuk, hogy többségükben nem rendelkeznek olyan vágta adottságokkal, melyek képessé tennék őket igazi nagy eredmények elérésére. /Az 1967.évi rangsor is ezt bizonyítja./

Önmagában azonban még a gyorsaság sem elegendő.

Hazai és külföldi legjobb 10-20-30 síkfutó átlagok azt mutatják, hogy azok között mindössze 1-2 gátfutó szerepel. Tehát a jó síkforma és eredmény nem minden e-

setben jelenti, hogy az illető a gátakat is gyorsan tudja futni. A vágtagyorsaság mellett sajátos gyorsaság /robbanékonyaság/ is szükséges, ami nyilván abból ered, hogy a gátfutásnak más a ritmusa.

A kiválasztásnál természetesen elsősorban a vágtaeredményeket vehetjük alapul, de később feltétlenül gondolni kell a gátfutás jellegéből adódó speciális gyorsaság fejlesztésére is.

A kiválasztásnál a gyorsaság mellett a csípőízület mozgékonyasága, a jó ritmusérzék és - nem utolsósorban - a bátorság azok a képességek és készségek, amelyeket elsősorban figyelembe kell vennünk.

Megfelelő módszerekkel ezeket az alapvető képességeket és készségeket már az első edzésen megállapíthatjuk. Pl.: egy amerikai edző úgy válogatott, hogy minden pozitív adottság mellett, aki nem mert bátran ráfutni első alkalommal az általa készített akadályokra, a továbbiakban vele, mint gátfutóval nem foglalkozott. A bátorságot mindennél fontosabb erénynek tartotta.

Egy másik edző a válogatás alkalmával "gátülésben" talajra ültette tanítványait. Aki nem tudta lábait megcserelni kéztámasz nélkül, azzal szintén nem foglalkozott, mint gátfutóval. Ebben az esetben a csípő mozgékonyaságát tartotta nélkülözhetetlennek.

Még a ritmusérzék is ide sorolom. Véleményem szerint, ahogy valaki megfelelő hallás nélkül nem lehet kiváló zenész, úgy ritmusérzék nélkül sem lehet gátfutásban nagy eredményeket elérni. Mivel a gyorsaságon kívül az ízületek mozgékonyasága, a ritmusérzék, speciális edzésekkel nagymértékben fejleszthető; mindegyre a jövőben feltétlenül fokozott figyelmet kell fordítani.

A kiválasztás legegyszerűbb formája, amikor a szerzett ismeretek birtokában rendszerint külső adottságok alapján válogatunk, pl: magas, nyulánk termet, ügyes, mozgékony megnyilatkozások. Ide sorolhatjuk az "önként" jelentkezőket is. Természetesen, egyelőre senkit sem küldünk el, mint az amerikai edzők.

A másik az alaposabb, amikor bizonyos speciális gyakorlatoknak, képességvizsgálatoknak vetjük alá a kiszemelt versenyzőt. Pl.: speciális gyorsaságot, ügyességet, hajlékonyságot, vagy ritmusérzék igénylő gyakorlatokat végeztetünk. A gyakorlatok végrehajtásánál lényeges szempont, hogy a versenyző ne tudja mikor, melyik képességét figyeljük /szökdélő iskolák, különböző akadályok, stb./.

A harmadik válogatás, amikor az átdolgozott versenyév, vagy évek után, ha a reálisan várható eredmények nem jönnek, az edző a versenyzővel történő megbeszélés, esetleg meggyőzés után irányít, vagy állít át az egyik versenyszámtól a másikra.

V.

A gátfutás előkészítő-rávezető gyakorlatai

Mivel a most következő gyakorlati bemutató egyik fő része az előkészítő és rávezető gyakorlat, ezért elméletileg röviden a következőket jegyzem meg. A megfelelő előkészítő és rávezető gyakorlatok alkalmazása az eredményes oktatás jelentős tényezője. Ezek a gyakorlatok ugyanis megkönnyítik a technika elsajátítását, sőt a jól felépített előkészítő és rávezető gyakorlatokból szinte következik a gátfutás összetett mozgássorozata.

Az előkészítő gyakorlatok egyrészt a szervezetet fizikailag, másrészt a gátfutás és gátvétel technikájának helyes végrehajtását készítik elő. Cél a kívánt ízületi mozgékonyaság elérése, valamint a speciális izomzat megerősítése, illetve alkalmassá tétel a gáttechnika eredményes végzésére. Ugyanakkor mozgástechnikai alapot is kell teremteni. A ritmusérzék fejlesztése állandó gyakorlási anyag.

A rávezető gyakorlatokat úgy kell felépíteni, hogy ezekkel a helyes technikát szinte "kikényszerítsük". Minden gyakorlat tervszerűen és fokozatosan épüljön egymásra. Cél: az egyes mozgáselemek olyan tudatos irányítása, hogy a végzett gyakorlatok beidegzése, helyes végrehajtása összességében a gáttechnika valamennyi mozzanatát felölelje.

VI.

A kezdő gátfutók oktatásának módszere

A közvetlen oktatást megkönnyíti, ha állandóan szem előtt tartjuk a gátfutás oktatásának alap- és irányelveit.

Abból az alapelvből kell kiindulni, hogy minden ember - ha akadályt lát maga előtt - azt ösztönösen és természetesen úgy akarja leküzdeni, hogy átugorja. Az akadály magasságától, minőségétől függően nő a félelemérzet is, hogy esetleg nem sikerül átjutni rajta. Az esetleges sérülés lehetősége is mindenképpen gátlólag hat. Sőt a legtöbb esetben, ha futás közben még a lépés sem jön ki, az akadály előtt feltétlenül megtorpan. Ebből logikusan következik, hogy úgy kell felépíteni oktatásunkat, hogy már az első alkalommal kiküszöböljük a természetes gátló érzést, illetve a gátló érzést kiváltó okokat.

Mivel a gátvétel eredményességét döntően befolyásolja a gátralépés távolsága, ezt pedig a rálépés előtti lépések milyensége, kimondhatjuk az első alapelvet, hogy a gát-

vétel tanítása előtt a helyes gátfutást kell megtanítani. Ugyanis, ha valaki helyesen fut az első gátig, akkor mindig kijön a lépése. Ezt úgy tudjuk elérni, hogy kezdetben nem teszünk semmilyen akadályt, csak valamilyen jelet az első gát elé. Így természetesen fogalom lesz a futás. Gátat, akadályt tehát addig nem szabad alkalmazni, amíg a gát helyére megfelelő egyéni lépésszámmal és ritmussal nem tud futni a kezdő versenyző. Továbbiakban a második, harmadik, stb. gát jelzéseikig gyakoroljanak.

A gátjelek kezdetben valamivel közelebb legyenek a rendes távolságnál. Hangsúly a helyes és egyéni lépésszámon és ritmuson van.

A második alapelv, hogy indulásnál a kilépő lábat, a lépésszámot a gátrafutásnál /valamint az ellépő láb helyét/ már a kezdet kezdetén mindenkinek a saját egyéniségéhez szabjuk és nem fordítva. Miután kialakítottuk a helyes indulást, a gátrafutás lépésszámát, aminek eredményeként biztosítjuk a futás lehetőségét /kiküszöböljük a félrelépet/; térhetünk át a gát vagy akadály beiktatására.

A harmadik alapelv: a gáttechnika alapjait jóval a legalacsonyabb, tehát 76 cm gátmagasság alatt kell fokozatosan kialakítani.

Kezdetben az első gát minden lehet, csak rendes gát nem! /Speciális tréning-gátak, téglára helyezett lécek, medicinlabdákra helyezett lécek, magasugró mérce, stb/. Az első akadály beállítása döntő pillanat és nagyon sok függ a kezdő versenyzőnek első találkozásától.

A közvetlen oktatást egy kis magyarázattal, illetve meggyőzéssel kezdjük. Ugyanis még a 76 cm, tehát az első hivatalos gátmagasságon sem kell a legtöbb tanulónak ugrani, mert lábuk között is elfér a gát. A tanítványok többször átlépnek a gátak felett.

Az első gyakorlat után a létszámtól függően a tanulók magasságát figyelembe véve /alacsony, közép- és magas termetűek/ csoportokat alakítunk. Rajtvonalat húzunk, majd kb 12 m-re /13.72/ az első gáthelyénél egy másik vonalat, illetve jelet. Az első gátjel előtt kb. 6-6.5 lábfej távolságra segédvonalat húzunk. Ez a "gátralépés" helye.

A tanulók állórajttal indulnak, hátul van az a láb, amellyel át akarnak jutni az akadály felett /lendítőláb/. Az edző, esetleg egy társ figyel, hogy hány lépésre jutnak el a gátralépés jelhez. Ez általában 7-8 lépés. Ha több, akkor a ráfutás nem volt elég gyors. Lényeges, hogy a ráfutás olyan gyors legyen, ahogyan csak futni tudnak.

Ha 7 lépés /8 nyom/ kellett és a 8-ikkal lépett át, akkor a ráfutás jó volt. Ha 9 lépés /9 nyom/ kellett, akkor meg kell cserélni a lábat az indulásnál. Lényeges megállapítani az ellépő lábat, mielőtt a közvetlen gyakorlást megkezdzenénk. Amikor kialakult az induió, illetve ellépő láb, futtassuk a tanulókat többször az első gátjelig. Ha ez kialakult, akkor kb 7.5 - 8 m-re újabb gátjelet húzunk. Ezen a távon is végezzenek sorozatfutásokat. Ezt addig végezzük, amíg valamennyi résztvevő biztos abban, hogy hány lépéssel éri el, illetve lépi át az első, illetve a második vonalat.

A következő gyakorlat kb 10-20 cm-es magasságu akadályokon történik. Az akadályokon való átfutás alkalmával a következőket hangsúlyozzuk: ne tegyenek kísérletet arra, hogy gátvételszerűen vegyék a léceket. Mindegyik futó mindegyik léce felett ugyanazzal a lábbal, "vezetőlábbal" haladjon át. A léce felett semmiféle túlzó mozdulatot nem szabad végezni.

Ha kielégítően megy ez a gyakorlat, beiktatunk 3 vagy 4 akadályt is. Ha fáradtak a tanulók, akkor a ráfutás távolságát csökkentjük. Ebben az esetben a lendület hiánya miatt figyelmeztessük őket, hogy törekedjenek a gát után letenni a lábat. Ügyeljünk arra, hogy ezt ne végezzék erőszakosan.

Amikor a gát magassága eléri a 35 - 40 cm-t, jelentkezik az ugrásra való hajlam. Eddig a tanulók vágtszerűen minden különösebb módosítás nélkül futottak. Ennél a magasságnál szükséges a lendítőlábbal ellentétes kar erőteljes előre lendítése, a vezető-láb feje mellé, előre kifelé.

Amikor tanítványaink ezen a magasságon is kielégítően tudnak futni, a gátak után kb 30 cm-re kb 160 cm magasságban "gátablakot" alkalmazunk.

A következőket hangsúlyozzuk: a vezetőkéz lendüljön gyorsan előre és felfelé, törekedjünk a vezetőlábbal talajt fogni. Tartsuk vállvonalunkat egyenesen előre mutató helyzetben. Állandó szöveg: mindig futni akarjunk a gátak felett!

A következő gyakorlatoknál fokozatosan emeljük az akadályokat.

A "gátablakot" továbbra is alkalmazzuk.

A tanulás jelenlegi fázisában a következőket hangsúlyozzuk: kapd fel a vezetőláb térdét, ahogyan a vágászásban. Tekintet előre, a következő gát felé. Lendülj, erőteljesen döntsd rá, "támadd meg" a gátakat. A rá döntéssel egyidejűleg az álat előre kell erőtleníteni, hogy áthaladjon az előrenyúló térd felett. Ne legyen ritmusváltozás, sem a gát előtt, sem a gátvétel alatt, sem pedig utána.

Láthatjuk az elmondottakból, hogy a gátak magassága hogyan módosítja szükségsszerűen a vágatfutó mozgást.

Azt is látnunk kell, hogy az egyes magasságok törésmentes lefutására /ahol a vág tamogással szemben már lényeges eltérés szükséges/ csak olyan versenyző képes, akit erre speciálisan előkészítettünk. /Ebből ellenkezője is következik./

Kezdő versenyzőket tehát általában csak akkor engedjük szabályos gátakon gyakorolni, amikor erre fizikailag és mozgástechnikailag alkalmassá válnak. Természetesen olyan versenyzőknél, akik már atlétizáltak, illetve versenyeztek már más számban, az egész oktatás gyorsabb ütemben történhet. Az oktatás elvi szempontjai azonban itt is érvényesek.

Összefoglalva: az elmondott felépítés és sorrend azért lényeges, mert ha elsődlegesen nem biztosítjuk az egyéni ritmikus futás lehetőségét, valamint a szervezetet nem készítjük speciálisan elő, akkor a tulajdonképpeni gátvétel technikáját is nehezebb elsajátítani, illetve végrehajtani.

Az egyéni bátor gyors gátrafutás, valamint az alacsony gátak átfutásának elsajátítása után tehát nagyon tudatosan kell emelni a gátak magasságát és ebből kifolyólag a szükséges technikai elemekből mindig csak azokra hívjuk fel a figyelmet, amelyek közvetlenül kívánatosak a gátak eredményes leküzdéséhez. Se többre, se kevesebbre! Ugyanis a túlzó mozdulat legalább annyira hiba, mint a szükséges elmulasztása. Pl. kb 40-50 cm-es magasságon elegendő a lendítőlábbal ellentétes kar fokozott előrevezetése és az állépő láb kissé oldalt hozása.

Általános hiba nálunk, hogy a 80 és 400 méteres gátfutók a 110 méteres gátfutás technikáját erőltetik. A technika további oktatásánál állandóan tartasuk szem előtt a sikformát, a fizikai alkalmasságot, illetve a mozgástechnikai fejlettséget. Pl.: a csípőízület bizonyos mozgékonyasága nélkül a 106 cm-es magasságot lehetetlen eredményesen sorozatban lefutni. Súlyos hiba tehát pl 110 gáton technikát gyakorolni, azt erőltetni akkor, amikor a tanítványunk egyelőre objektíve alkalmatlan. Ezek azok az esetek, amikor tanítványunk évekig stagnál, nem fejlődik és jogosan elkedvetlenedik a gátfutástól.

Az oktatás további menete a gátmagasság tudatos emelése és a gátközök hivatalos távolságra növelése.

Igen eredményes a technika kialakításában az a módszer, hogy egy-egy alacsonyabb gát után egy-két magasabb gátat iktatunk be.

A gátfutás oktatásának ilyen módszere fokozatosan és tervszerűen kialakítja a helyes ritmust, a bátor futást és megalapozza, előkészíti a gátvétel legeredményesebb egyéni technikáját.

A további oktatás már elsősorban edzés-módszertani feladat.

A fejlődést tehát a jövőben azon kívül, hogy megfelelő egyéneket válogatunk ki, az segítene elő, hogy gondosabban /speciálisabban/ készítjük elő a szervezetet. Ennek érdekében:

- a./ több célgyimnasztikát, előkészítő és rávezető gyakorlatot alkalmazunk,
- b./ az edzésekre konkrétan és tudatosan építünk be a speciális gátfutó gyorsaság, ritmus és állóképesség növelését, amit elsősorban az ismertetett rendszeres gátaknál alacsonyabb tréninggátakon lehet a legeredményesebben előkészíteni. Az így megalapozott gátfutó megfelelő sikformával képes igazi nagy eredmények elérésére. Ezzel a speciális gyorsasággal és állóképességgel szerzi meg a gátfutó azt a gátfutó-biztonságot, amellyel képes legjobb eredményeit állandósítani.

Végül az edzések keretében rendszeresen teremtsünk olyan körülményeket, amelyek hasonlóak a versenyhez. Pl.: térdelőrajttal indulás, rajtpisztollyal történő indítás, társakkal végzett ráfutások, rövidebb-hosszabb résztávok versenyszerűen.

Gátfutó gyakorlatanyag

T e r e m b e n :

1. Futóiskola. Futás lassu és élénk ütemben. Futás közben jobb és bal láb, illetve térd felrántása, előretörékvő indián szökdelés, futás közben jobb és bal térd körszerű oldalt-előre hozása /a gátlépés utánzása/.

2. Zsámoly és medicinlabdával végzett gyakorlatok:

a./ 5-6-7 db zsámoly kb nagy lépés távolságra egymás mögött. Lendületes átfutások a zsámolyok felett, illetve között. Lendületes jobb és bal lábon szökdelések a zsámolyok között futásszerűen. Futás közben fellépés a zsámolyokra azonos lábbal /lábcserével/. Lendületes átfutások a zsámoly felett, illetve között, távolságnöveléssel.

b./ 1-2-3 zsámoly után fellépések 2-3-4 részes svéd szekrényre. Előbbi gyakorlat a zsámolyok között három lépéssel. Ugyanez az első zsámolyra meghatározott távolságról futva /12 - 13.72 m/. Az előbbi gyakorlat ellenkező lábbal is.

c./ 5-6-7 medicinlabda kb nagy lépés távolságra egymás mögött. A zsámolyoknál végzett lendületes átfutások és szökdelések jobb és bal lábon. Ezen kívül vágtaszerű átfutások, továbbá a medicinlabdák távolságnövelésével, lépésváltásokkal.

3. Talajon végzett gyakorlatok:

- Gátülés három változatban: a./ hajlitott láb a nyújtott láb mellett,
b./ derékszögben,
c./ a derékszögnél nagyobb szögben.

Tarkónállásban nyújtott lábbal "ollózás" spárgaszerű mozdulattal. "Árnyék gátazás" tarkónállásban, kerékpározás közben a gátlépés mozdulatának utánozása.

Tarkónállásból gátülésbe esés és vissza.

Gátülésben lábtartáscserék, lehetőleg kéztámasz nélkül.

Gátülésből gurulás előre és hátra gátülésbe.

Gátülésben "lapos" törzskörzés jobbra és balra.

Páros gátülés egymással szemben, kézfogás. Előre és hátra hajlitgatások.

4. Bordásfal gyakorlatok:

Kb. nagy lépés távolságra szemben a bordásfallyal gátlépésszerű fellépések, illetve lendítések csipő, majd annál magasabb fokra.

Az utolsó fokon csipőmagasságban fogás, zárt állás. Ebből jobb és bal lábbal lelépések a talaj felé, rugózások.

Szemben a bordásfallyal oldalt körszerű fellendítés jobb és bal lábbal, két kézzel fogás, lendítőláb a kezek között, ebben hajlitgatások.

Kb. 4-5 fokon zárt állás. Csipőmagasságban fogás. Ebből lendületes jobb és bal láb hátralandítás, majd kör - gátszerű - visszalépés.

Gátülés szemben a talajon, nyújtott vagy enyhén hajlitott láb az első vagy második fokon. Ebből hanyattfekvések, törzskörzések és hajlitgatások.

Az előbbi gyakorlat homokzsákkal vagy medicinlabdával.

F u t ó f o l y o s ó n :

Előkészítő és rávezető gyakorlatok:

- 1./ 4-5-6-7 db kb 76 cm /esetleg 91 cm/ gátak közvetlenül egymás mögött. Járás a gátak között és felett, gátlépésszerű mozdulattal.
- 2./ 3-4 gát egymástól kb 4 m távolságra /76-91 cm magasság/. Járás a gátak jobb, majd bal oldalán, az átlépő láb oldalt "áthúzása".
- 3./ Az előbbi gyakorlat a gát mellett lendítéssel, majd ugyanez lassu futásból. Mindig ellentétes oldalra is./
- 4./ Az előbbi gyakorlat járásban, az előrnyújtott ellentétes karral az edző vagy társ "áthuzza" a versenyzőt.
- 5./ Lassu futásból /joggolásból, szkippelésből/ a gátak átlépése. A gátköz nagyjából szabályos, a gátak között 5 lépés.
- 6./ Gátak a lábak között /"villahelyzet"/. Ebben előre és hátralandítás 2x, 3x, majd az előrelépés után gátvételszerű kilépés és továbbjárás.
- 7./ A gátak kb 4 m távolságra. Egy, később két lépéses gátvételek futásból.
- 8./ Az előbbi gyakorlat különböző magasságú gátakon.

K e z d ő k o k t a t á s a

- 1./ A tanítványok testmagasságuk szerint 2 vagy 3 csoportban /alacsony, közepes, magas/.
- 2./ Rajtvonal, majd kb 12 - 13.72 m-re az első gát helyén egy másik és előtte kb 6 lábfej távolságra egy harmadik /segédvonal/ vonal húzása a talajon
- 3./ A tanítványok a rajtvonal mögött állórajttal indulnak. Mindenki megjegyzi a hátul tartott lábát. Lendületes ráfutás közben az edző vagy egy társ figyeli, hogy hány lépéssel jut el a gátjelzésig, illetve segédvonalig. Az induló /kilépő/ láb meghatározása, valamint az egyéni ritmusos lépésszám kialakítása az első gátig.
- 4./ Ha ez megtörtént, a második gát helyén újabb vonalat húzunk /esetleg kisebb közelebb a rendes távolságnál/. Ismét futnak a tanítványok és megpróbálják három lépéssel elérni a második, később a harmadik, stb. jelet. A gátak közötti sajátos három lépés kialakítása.
- 5./ Ha kialakult az első gátrafutás és a gátak közötti futás, alacsony, lehetőleg tréninggátat, vagy egyéb leverhető akadályt állítunk be. Később 2-3-at.
A szükséges technikából mindig annyit végeztessünk, amennyi feltétlenül szükséges !

- 6./ A gátak magasságát, illetve a gátközöket fokozatosan emeljük és növeljük.
- 7./ Az előbbi gyakorlatok párosával és térdelő rajtból végezve.
- 8./ Az előbbi gyakorlatok "gátablak" alkalmazásával./A gátak mögött kb 30 cm távolságra kb 1.60 m magasan tartott lécz alatt gátvétel, esetleg magasugró mérce alkalmazása./
- 9./ Később 1-2 alacsony gát után 1-2 szabályos magasságra állított gát lefutása.A helyes technika könnyebb kivitelezése, illetve gyakorlása miatt.

B e f e j e z ő r é s z

Haladók, élversenyzők edzése

- 1./ A kezdők oktatásánál alkalmazott iskolázás és rávezető gyakorlatok, mint állandó gyakorlási anyag.
- 2./ Speciális gátfutó ritmus és gyorsasági edzés: a rendes gátaknál jóval alacsonyabb tréninggátakon, illetve akadályokon. 3-4-5-6 gáton lendületes futások álló, térdelőrajtból, párosával is. Különböző sorozatok. Az egyes sorozatok között elegendő pihenés biztosítása.
- 3./ Speciális gátfutó állóképességet fejlesztő gyakorlatok. A ritmus és gyorsasági edzésnél alkalmazott gátak. Az egyes sorozatfutások között kevesebb szünet, esetleg a gátak után bizonyos siktávok lefutása.
- 4./ Technika csiszolása, 1-2 alacsonyabb gát után 1-2 rendes magasságra állított gát lefutása. Szabályos gátak lefutása "gátablakok" alkalmazásával. Ugyanez párosával futva.
- 5./ Versenyszerű feltételek az edzésben. Rajtpisztollyal történő indítás, párosával meghatározott résztávok lefutása időre.

Fizessen elő az A T L E T I K Á R A I !

A Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja, mely közöl minden sportegyesületet, edzőt, intézőt érdeklő határozatot, eredményt, versenykiírást, szabálmódosítást, stb.

Minden edzőnek, vezetőnek nélkülözhetetlen segítőtársa a szakosztályi munkában.

ORSZÁGOS CSÚCSEREDMÉNYEK

1967. bőséges termést hozott.

Különösen az utánpótlás és a megfiatalított ifjúsági korcsoport ért el szinte napról-napra újabb csúcsoakat. Nyomonkövetésük még Szövetségünkben is gondot okozott időnként. Indokolt tehát, hogy az új idény megkezdése előtt ismét nyilvánosságra hozzuk valamennyi csúcslistánkat. 1967.év végén a következő csúcsokat tartottuk nyilván:

Férfi felnőtt

<u>100 m:</u>	10.3	Csutorás Csaba Bp.Honvéd	1964.szept.5.	Budapest
	10.3	Mihályfi László BEAC	1966.jul.2.	Ogyessza
	10.3	Mihályfi László BEAC	1967.szept.2.	Budapest
<u>200 m:</u>	20.7	Csutorás Csaba Bp.Honvéd	1964.szept.6.	Budapest
<u>300 m:</u>	33.3	Kovács József BBTE	1935.okt.10.	Budapest
<u>400 m:</u>	46.7	Csutorás Csaba Bp.Honvéd	1962.aug.4.	Budapest
<u>500 m:</u>	1:02.8	Adamik Zoltán Bp.Honvéd	1956.jul.22.	
<u>800 m:</u>	1:47.1	Szentgáli Lajos Bp.Dózsa	1954.aug.29.	Bern
<u>1000 m:</u>	2:19.0	Rózsavölgyi István Bp.Honvéd	1955.szept.21.	Tata
<u>1500 m:</u>	3:38.8	Rózsavölgyi István Bp.Honvéd	1960.jul.30.	Budapest
<u>2000 m:</u>	5:02.2	Rózsavölgyi István Bp.Honvéd	1955.okt.2.	Budapest
<u>3000 m:</u>	7:51.2	Mecser Lajos SBTC	1966.máj.30.	London
<u>5000 m:</u>	13:36.6	Mecser Lajos SBTC	1966.máj.30.	London
<u>10,000 m:</u>	28:27.0	Mecser Lajos SBTC	1966.aug.30.	London
<u>15,000 m:</u>	45:15.2	Sütő József Vasas	1963.máj.11.	Budapest
<u>20,000 m:</u>	1:01:39.2	Sütő József Vasas	1963.máj.18.	Budapest

25.000 m:	1:18:02.2	Sütő József	Vasas	1963.máj.18.	Budapest
30.000 m:	1:35:41.0	Tóth Gyula	OKSE	1966.nov.27.	Fukuoka
Maraton:	2:16:36.2	Tóth Gyula	OKSE	1966.nov.27.	Fukuoka
1 órás futás:	19.488	Sütő József	Vasas	1963.máj.18.	Budapest
110 gát:	14.4	Retezár Imre	U.Dózsa	1958.jun.28.	Budapest
	14.4	Retezár Imre	U.Dózsa	1958.jul.26.	Budapest
	14.4	Csányi Zoltán	U.Dózsa	1964.jun.6.	Zágráb
	14.4	Mélykúti Béla	Bp.Spartac.	1967.okt.11.	Budapest
200 gát:	23.6	Csányi Zoltán	U.Dózsa	1963.jul.14.	Budapest
	23.6	Csányi Zoltán	U.Dózsa	1963.jul.27.	Budapest
400 gát:	52.1	Ringhoffer Zsolt	U.Dózsa	1967.jul.30.	Budapest
3000 akadály:	8:32.6	Jóni István	Bp.Honvéd	1967.jul.23.	Duisburg
3 km gyalogl.:	12:30.8	Selmeczi József	FTC	1942.szept.24.	Budapest
5 km gyalogl.:	20:57.6	Selmeczi József	FTC	1942.szept.24.	Budapest
10 km gyal.:	42:24.2	Kiss Antal	Tat.Bányász	1965.okt.31.	Tatabánya
15 km gyal.:	1:08:47.6	Balajcza Tibor	U.Dózsa	1960.aug.7.	Budapest
20 km gyal.:	1:29:08.2	Kiss Antal	Tat.Bányász	1965.okt.9.	Pescara
25 km gyal.:	1:59:06.8	Havasi István	Bp.Póstás	1963.szept.22.	Budapest
30 km gyal.:	2:23:14.0	Havasi István	Bp.Póstás	1963.szept.22.	Budapest
50 km gyal.:	4:14:24.0	Havasi István	Bp.Póstás	1963.okt.12.	Varese
1 órás gyal.:	13.594	Balajcza Tibor	U.Dózsa	1960.aug.14.	Budapest
2 órás gyal.:	24.376	László Sándor	Bp.Dózsa	1955.máj.29.	Budapest
Magasugrás:	210	Noszály Sándor	Bp.Honvéd	1967.jul.1.	Budapest
Távolugrás:	778	Kalocsai Henrik	Bp.Honvéd	1962.aug.18.	Tatabánya
Hármasugrás:	16.73	Kalocsai Henrik	Bp.Honvéd	1967.jun.18.	Budapest
Rudugrás:	480	Schulek Ágoston	Vasas	1967.okt.14.	Szeged
Súlylökés:	19.62	Varju Vilmos	VM Közért	1966.jun.4.	Budapest
Diszkoszvetés:	60.66	Szécsényi József	Bp.Honvéd	1962.aug.19.	Tatabánya
	60.66	Fejér Géza	Bp.Honvéd	1967.okt.29.	Budapest
Gerelyhajítás:	87.20	Németh Miklós	TFSE	1967.jun.25.	Poznan
Kalapácsvetés:	73.74	Zsivótzky Gyula	U.Dózsa	1965.szept.4.	Debrecen
Tízpróba:	7537	Bakai József	Csepel	1966.aug.2-3.	Budapest.
4x100 váltó:	39.8	Válogatott /Rozsnyai,Csutorás,Mihályfi,Rábai/		1964.szept.6.	Budapest
	39.8	Válogatott /Rozsnyai,Csutorás,Mihályfi,Rábai/		1964.szept.18.	Prága
4x200 m váltó:	1:25.5	Bp.Honvéd /Kalocsai,Csutorás,Gyulai,Babos/		1962.szept.30.	Budapest
4x400 m váltó:	3:07.8	Válogatott /Bátori,Nemesházi,Mihályfi,Gyulai/		1966.jul.24.	Modena
4x800 m váltó:	7:33.2	Bp.Honvéd /Iharos,Korda,Rózsavölgyi,Mácsár/		1960.szept.18.	Budapest
4x1500 m:	15:14.8	Bp.Honvéd /Mikes,Tábori,Rózsavölgyi,Iharos/		1955.szept.29.	Budapest
Svédváltó:	1:55.6	Válogatott /Nagy,Gyenes,Vadas,Görkői/		1938.jul.11.	Helsinki
	1:55.6	BEAC /Petrovics,Spányik,Révész,Mihályfi/		1965.aug.30.	Budapest
Magas csapat:	192.0	Bp.Honvéd /Noszály,Krasznai,Skoumal,Hámori,Zsádon/		1967.máj.6.	Budapest
Távol csapat:	705.2	Bp.Honvéd/Dékány,Balassy,Pucz-kó,Hámori,Kalocsai/		1964.máj.9.	Budapest
Hármas csapat:	14.78.6	Bp.Honvéd /Kalocsai,Cziffra,Puczko,Dékány,Kovács/		1965.máj.7.	Budapest
Rud csapat:	408.0	Bp.Honvéd /Miskei,Skoumal,Vászolyi,Ruján,Hubai/		1967.máj.6.	Budapest
Súly csapat:	14.99.4	Bp.Honvéd /Fejér,Szécsényi,Sasvári,Treiber,Nagy G./		1964.máj.9.	Budapest
Diszkosz cs:	48.15.2	Bp.Honvéd /Fejér,Szécsényi,Kivágó,Kapcsos,Buzás/		1965.máj.7.	Budapest

<u>Gerely csapat:</u>	64.11.2	TFSE /Vécsey, Palányi, Pungor, Erdélyi, Németh M./	1967.máj.6.	Budapest
<u>Kalapács cs:</u>	55.39.2	U.Dózsa /Zsivótzky, Pirisi, Eckachmidt, Katics, Csatári/	1966.máj.7.	Budapest
<u>4x100 egyesületi:</u>	41.1	Bp.Honvéd /Babos, Csutorás, Gyulai, Kalocsai/	1962.jun.16.	Budapest
	41.1	Bp.Honvéd /Kalocsai, Csutorás, Gyulai, Kiss F./	1965.okt.9.	Budapest
	41.1	U.Dózsa /Zászló, Rábai, Pajor, Horváth L./	1967.jul.8.	Budapest
	41.1	Bp.Honvéd /Kiss F., Kalocsai, Gyulai, Nyiregyházi/	1967.jul.8.	Budapest
<u>4x200 egyesületi:</u>	1:25.5	Bp.Honvéd /Kalocsai, Csutorás, Gyulai, Babos/	1962.szept.30.	Budapest
<u>4x400 egyesületi:</u>	3:14.8	Bp.Honvéd /Kárpáti, Zsinka, Kapás, Gyulai/	1967.jul.8.	Budapest
<u>4x800 egyesületi:</u>	7:33.2	U.Dózsa /Szentgáli, Beke, Varga, Kovács L./	1957.szept.21.	Budapest
	7:33.2	Bp.Honvéd /Iharos, Rózsavölgyi, Mácsár, Korda/	1960.szept.18.	Budapest
<u>4x1500 egyesületi:</u>	15:14.8	Bp.Honvéd /Mikes, Tábori, Rózsavölgyi, Iharos/	1955.szept.29.	Budapest
<u>Svédváltó egyesületi:</u>	1:55.6	BEAC /Petrovics, Spányik, Révész, Mihályfi/	1965.aug.30.	Budapest
Női felnőtt				
<u>60 m:</u>	7.4	Bata Teréz Bp.V.Meteor	1959.aug.30.	Budapest
<u>100 m:</u>	11.4	Nemesházi Imréné V. Izzó	1964.szept.6.	Budapest
	11.4	Nemesházi Imréné Vasas	1966.máj.21.	Budapest
<u>200 m:</u>	23.4	Tóth Gyuláné Bp.Honvéd	1967.szept.15.	Kijev
<u>300 m:</u>	39.1	Munkácsi Antónia MPSC	1962.szept.30.	Budapest
<u>400 m:</u>	53.7	Nagy Zsuzsa BEAC	1966.jun.5.	Budapest
<u>500 m:</u>	1:12.1	Nagy Zsuzsa BEAC	1966.szept.4.	Budapest
<u>800 m:</u>	2:03.1	Nagy Zsuzsa BEAC	1966.szept.4.	Budapest
<u>1500 m:</u>	4:28.5	Bachné, Tóth Mária MTK	1967.okt.29.	Budapest
<u>80 gát:</u>	10.9	Tóth Gyuláné Bp.Honvéd	1967.jun.11.	Budapest
	10.9	Tóth Gyuláné Bp.Honvéd	1967.jun.18.	Budapest
<u>200 gát:</u>	32.0	Pógyor Katalin NYVSC	1967.okt.29.	Nyiregyháza
<u>Magasugrás:</u>	167	Noszály Sándorné Bp.Honvéd	1966.máj.15.	Ózd
	167	Noszály Sándorné Bp.Honvéd	1967.jul.29.	Budapest
<u>Távolugrás:</u>	628	Kispál Jánosné U.Dózsa	1967.jul.30.	Budapest
<u>Súlylökés:</u>	17.08	Bognár Judit Bp.Honvéd	1967. okt. 11.	Budapest
<u>Diszkoszvetés:</u>	57.86	dr.Kleiber Ferencné U.Dózsa	1965.aug.1.	Budapest
<u>Gerelyhajítás:</u>	58.36	Rudas Ferencné Vasas	1965.jul.10.	Prága
<u>Ötpróba:</u>	4953	Tóth Gyuláné Bp.Honvéd	1967.okt.15-16.	Mexico
<u>4x100 m váltó:</u>	45.1	Válogatott /Heldt, Kispálné, Munkácsi, Nemesháziné/	1964.szept.6.	Budapest
	45.1	Válogatott /Buch, Nemesháziné, Bartossné, Tóthné/	1966.szept.3.	Budapest
<u>4x200 m váltó:</u>	1:39.0	Bp.Honvéd /Pethő, Lázár, Kazi, Tóthné/	1967.jul.8.	Budapest
<u>3x800 m váltó:</u>	6:32.2	Válogatott /Mórocz, Sasvári, Kazi A./	1956.szept.30.	Budapest
<u>Svédváltó:</u>	2:16.5	U.Dózsa /Heldt, Somogyiné, Bánsági, Németh/	1957.okt.27.	Budapest
<u>Magas csapat:</u>	156.8	Bp.Honvéd /Noszályné, Tóthné, Schleer, Lázár, Leib/	1967.máj.7.	Budapest
<u>Távol csapat:</u>	528.2	TFSE /Varga, Woth, Korompai, Bene, Hepp/	1967.máj.7.	Budapest
<u>Súly csapat:</u>	13.18.2	U.Dózsa /Stugner, dr.Kleiberné, Mikuss dr., Loidl, Sik/	1967.máj.7.	Budapest
<u>Diszkosz cs:</u>	44.17.2	U.Dózsa /dr.Kleiberné, Stugner, dr.Mikuss, Loidl, Boncz/	1966.máj.7.	Budapest
<u>Gerely csapat:</u>	42.61.4	TFSE /Radnai, Dusnoki, Németh, Umbrai, Auerbach/	1965.máj.7.	Budapest

<u>4x100 egyesüle- ti:</u>	46.8
<u>4x200 egyesüle- ti:</u>	1:39.0
<u>3x800 egyesü- let:</u>	6:55.6
<u>Svédváltó egye-</u>	2:16.5

Bp.Honvéd /Gremingerné,Orbán, Dénes,Neszmélyi/	1955.szept.25.	Pozsony
Bp.Honvéd /Pethő,Lázár,Kazi O.,Tóthné/	1967.máj.7.	Budapest
Békéscs. Dózsa /Gyenes,Zsilák I.,Zsilák E./	1966.okt.2.	Budapest
U.Dózsa /Heldt,Somogyiné, Bánsági,Németh/	1957.szept.27.	Budapest

Férfi utánpótlás

<u>100 m:</u>	10.4	Hajdu Lajos	TFSE	1965.jul.26.	Budapest
<u>200 m:</u>	21.2	Gyulai István	Bp.Honvéd	1963.jul.14.	Budapest
	21.2	Istóczky József	U.Dózsa	1964.jun.7.	Budapest
<u>400 m:</u>	47.2	Csutorás Csaba	Bp.Honvéd	1958.aug.5.	Moszkva
<u>800 m:</u>	1:49.9	Kovács Lajos	U.Dózsa	1957.aug.3.	Moszkva
<u>1000 m:</u>	2:22.9	Török János	Bp.Honvéd	1967.okt.12.	Pécs
<u>1500 m:</u>	3:43.2	Szekeres Béla	MAFC	1959.jun.20.	Budapest
<u>2000 m:</u>	5:14.0	Török János	Bp.Honvéd	1967.nov.6.	Budapest
<u>3000 m:</u>	8:05.8	Szekeres Béla	MAFC	1958.aug.6.	Budapest
<u>5000 m:</u>	13:53.6	Mecser Lajos	SBTC	1963.okt.3.	Budapest
<u>10.000 m:</u>	29:32.6	Mecser Lajos	SBTC	1963.jul.14.	Budapest
<u>110 gát:</u>	14.5	Milassin Lóránd	Bp.Honvéd	1967.ápr.30.	Budapest
<u>200 gát:</u>	24.0	Fluck Miklós	Vasas	1963.okt.13.	Budapest
<u>400 gát:</u>	52.6	Ringhoffer Zsolt	U.Dózsa	1966.okt.16.	Budapest
<u>1500 akadály:</u>	4:13.4	Hazai Balázs	Vasas	1967.jul.22.	Debrecen
<u>3000 akadály:</u>	8:40.6	Simon Dénes	FTC	1960.jun.26.	Budapest
<u>10 km gyal.:</u>	46:08.6	Antal Andor	SZVSE	1965.jul.10.	Szeged
<u>20 km gyal.:</u>	1:38:22.6	Bereczky Ferenc	DEAC	1966.jun.19.	Budapest
<u>Magasugrás:</u>	207	Noszály Sándor	Bp.Honvéd	1961.okt.1.	Budapest
<u>Távolugrás:</u>	761	Margitics Béla	U.Dózsa	1964.szept.9.	Budapest
<u>Hármasugrás:</u>	15.61	Ivanov Dragán	TFSE	1965.okt.3.	Budapest
<u>Rudugrás:</u>	445	Kullai András	TFSE	1965.szept.19.	Budapest
<u>Súlylökés:</u>	18.24	Fejér Géza	Bp.Honvéd	1965.jun.30.	Budapest
<u>Diszkoszvetés:</u>	59.02	Fejér Géza	Bp.Honvéd	1966.szept.25.	Budapest
<u>Gerelyhajítás:</u>	87.20	Németh Miklós	TFSE	1967.jun.25.	Poznan
<u>Alapácsvetés:</u>	64.10	Zsivótzky Gyula	U.Dózsa	1958.szept.21.	Budapest
<u>Tízpróba:</u>	7232	Bakai József	Csepel	1963.okt.26-27.	Budapest
<u>4x100 m váltó:</u>	41.0	Utánpótl.vál./Petrovics,Far- kas,Bátori,Madarász/		1967.okt.7.	Budapest
<u>4x200 m váltó:</u>	1:29.9	V.Izzó /Ötvös,Vértessaljai, Kundlya,Istóczky/		1962.szept.30.	Budapest
<u>4x400 m váltó:</u>	3:16.4	Utánpótl.vál./Papp,Milassin, Szakály,Zsinka/		1967.jul.23.	Debrecen
<u>4x800 m váltó:</u>	7:43.0	Bp.Honvéd/Kárpáti,Zsinka, Pokorny,Török/		1967.okt.29.	Budapest
<u>4x1500 m váltó:</u>	16:19.0	Bp.Honvéd /Báthory,Varga, Pokorny,Török/		1967.okt.18.	Budapest

Női utánpótlás

<u>100 m:</u>	11.4	Nemesházi Imréné V.Izzó		1964.szept.6.	Budapest
<u>200 m:</u>	23.6	Tóth Gyuláné	Bp.Honvéd	1966.okt.16.	Budapest
<u>400 m:</u>	54.9	Szenteleki Sára Szh.Haladás		1966.aug.10.	Budapest
<u>800 m:</u>	2:05.0	Kazi Olga	MAFC	1962.szept.16.	Belgrád
<u>1500 m:</u>	4:34.2	Kulcsár Magdolna	Bp.Építők	1967.okt.29.	Budapest
<u>80 gát:</u>	11.1	Kovács Annamária	Bp.Honvéd	1965.szept.25.	Budapest
	11.1	Pethő Mária	Bp.Honvéd	1966.jul.17.	Bad Kreuznach
	11.1	Balogh Györgyi	Vasas	1967.jun.11.	Budapest
<u>200 gát:</u>	32.0	Pógyor Katalin	NYVSC	1967.okt.29.	Nyiregyháza

<u>Magasugrás:</u>	166	Steitz Anna	TFSE	1963.jul.13.	Budapest
	166	Zink Teréz	TFSE	1967.szept.9.	Budapest
<u>Távolugrás:</u>	608	Rózsavölgyi Jánosné	BVSC	1960.okt.2.	Budapest
<u>Súlylökés:</u>	15.32	Bognár Judit	MTK	1960.jul.2.	Moszkva
<u>Diszkoszvetés:</u>	52.57	Stugner Judit	U.Dózsa	1963.jul.13.	Budapest
<u>Gerelyhajítás:</u>	52.69	Vigh Erzsébet	Bp.V.Lobogó	1956.szept.29.	Budapest
<u>Ötpróba:</u>	4704	Tóth Gyuláné	Bp.Honvéd	1966.aug.31-szept.1.	Budapest
<u>4x100 m váltó:</u>	46.6	Utánpótl.vál./Kiss,Lázár, Balogh,Havas/		1967.okt.8.	Budapest
<u>4x200 m váltó:</u>	1:39.9	Bp.Honvéd /Schleer,Pethő, Lázár,Tóthné/		1966.okt.1.	Budapest
<u>3x800 m váltó:</u>	6:58.6	Utánpótl.vál./Kiss J.,Vörös, Végh/		1956.aug.5.	Budapest

Férfi ifjúsági

<u>100 m:</u>	10.5	Bátori István	Csepel	1964.szept.15.	Budapest
<u>200 m:</u>	21.5	Bátori István	Csepel	1964.szept.6.	Budapest
<u>300 m:</u>	34.3	Bátori István	Csepel	1965.okt.14.	Budapest
<u>400 m:</u>	48.7	Bátori István	Csepel	1965.szept.26.	Budapest
<u>500 m:</u>	1:04.0	Bátori István	Csepel	1965.okt.21.	Budapest
<u>800 m:</u>	1:52.1	Kovács Géza	Kaposv.Dózsa	1967.jul.3.	Frankfurt
<u>1000 m:</u>	2:28.1	Horváth Ernő	Bp.Epitők	1967.máj.14.	Gyula
<u>1500 m:</u>	3:49.1	Szentiványi Gergely	MAFC	1958.aug.5.	Budapest
<u>2000 m:</u>	5:30.6	Szentiványi Gergely	MAFC	1958.jul.5.	Budapest
<u>3000 m:</u>	8:34.8	Horváth Ernő	Bp.Epitők	1967.máj.17.	Budapest
<u>110 gát /106/:</u>	14.9	Milassin Lóránd	Bp.Honvéd	1966.jul.31.	Budapest
	14.9	Milassin Lóránd	Bp.Honvéd	1966.szept.11.	Budapest
	14.9	Milassin Lóránd	Bp.Honvéd	1966.szept.25.	Ogyessza
<u>110 gát /91/:</u>	14.2	Tppor Béla	DVTK	1965.jul.24.	Budapest
<u>200 gát:</u>	24.8	Titkos Péter	U.Dózsa	1963.szept.14.	Budapest
	24.8	Kövesdi István	OKSE	1967.aug.12.	Ózd
<u>400 gát:</u>	55.9	Balaton Sándor	BEAC	1964.jun.7.	Budapest
<u>1500 akadály:</u>	4:18.5	Szentiványi Gergely	MAFC	1958.szept.12.	Budapest
<u>5 km gyal:</u>	23:18.2	Ferenczi Ferenc	CVSE	1950.szept.24.	Budapest
<u>10 km gyal.:</u>	47:16.8	Ferenczi Ferenc	CVSE	1952.szept.14.	Budapest
<u>Magasugrás:</u>	199	Noszály Sándor	Bp.Honvéd	1958.máj.25.	Budapest
<u>Távolugrás:</u>	726	Dékány Lajos	Bp.Honvéd	1964.jun.6.	Budapest
<u>Hármasugrás:</u>	14.74	Lugosi Károly	MTK	1965.jun.16.	Budapest
<u>Rudugrás:</u>	434	Steinhacker Róbert	Bp.Spartac.	1967.szept.17.	Budapest
<u>Súlylökés /7.25/:</u>	16.55	Fejér Géza	Bp.Honvéd	1963.szept.29.	Budapest
<u>Súlylökés /6/:</u>	18.22	Fejér Géza	Bp.Honvéd	1963.szept.14.	Budapest
<u>Diszkoszv. /2 kg/:</u>	52.54	Tégla Ferenc	SZVSE	1964.okt.25.	Szeged
<u>Diszkoszv. /1.5/:</u>	60.81	Tégla Ferenc	SZVSE	1965.jun.13.	Budapest
<u>Gerelyhajítás:</u>	71.98	Németh Miklós	Vasas	1964.aug.20.	Baja
<u>Kalapács /7.25/:</u>	52.37	Bakai József	Csepel	1960.okt.26.	Budapest
<u>Kalapács /6/:</u>	60.52	Gremesperger Attila	Bp.Honvéd	1965.okt.12.	Budapest
<u>Ötpróba:</u>	3246	Németh Miklós	Vasas	1964.aug.15-16.	Budapest
<u>4x100 m váltó:</u>	41.8	Ifj.vál./Petrovics,Hajdu, Bátori,Bodor/		1964.szept.5.	Budapest
<u>4x200 m váltó:</u>	1:35.7	Csepel /Alberti,Batizi,Mes- ter,Zborovszky/		1967.aug.27.	Budapest
<u>4x400 m váltó:</u>	3:30.1	Csepel /Alberti,Batizi, Mester,Zborovszky/		1967.aug.26.	Budapest
<u>4x800 m váltó:</u>	8:09.2	Debr.VSC /Lehmen,Tóth,Föl- desi,Sári/		1967.okt.4.	Debrecen
<u>4x1500 m váltó:</u>	17:03.6	Bp.Honvéd /Kántor,Báthory,		1967.aug.26.	Budapest
<u>4x100 egyesü- leti:</u>	44.0	Bp.Honvéd /Benkei,Onestyák, Nagy S.,Aradi/		1967.jul.8.	Budapest

4x200 egyesü- letí:	1:35.7	Csepel /Alberti,Batizi,Mes- ter, Zborovszky/	1967.aug.27.	Budapest
4x400 egyesü- letí:	3:30.1	Csepel /Alberti,Batizi,Mes- ter, Zborovszky/	1967.aug.26.	Budapest
4x800 egyesü- letí:	8:09.2	Debr.VSC /Lehmann,Tóth,Föl- desi, Sári/	1967.okt.4.	Debrecen
4x1500 egyesü- letí:	17:03.6	Bp.Honvéd /Kántor,Báthory, Szatmári,Kiss/	1967.aug.26.	Budapest

Női ifjúsági

60 m:	7.7	Neszmélyi Vera	Bp.Dózsa	1955.jul.23.	Tata
100 m:	11.5	Neszmélyi Vera	Bp.Dózsa	1955.aug.4.	Varsó
200 m:	24.1	Neszmélyi Vera	Bp.Dózsa	1955.szept.11.	Budapest
400 m:	55.9	Kazi Olga	MAFC	1959.aug.22.	Budapest
800 m:	2:09.8	Csipán Borbála	KSI	1967.okt.8.	Budapest
80 gát:	11.2	Kiss Mária	OKSE	1967.jul.23.	Debrecen
200 gát:	32.0	Pógyor Katalin	NYVSC	1967.okt.29.	Nyíregyháza
Magasugrás:	164	Gulyás Agota	MAFC	1965.jul.25.	Budapest
	164	Komka Magdolna	SKSE	1967.szept.24.	Budapest
Távolugrás:	603	Pintér Anna	Öroszl.Bány.	1967.jun.25.	Budapest
Súlylökés:	14.98	Bognár Judit	MTK	1957.szept.13.	Prága
Díszkoszvetés:	46.88	Stugner Judit	U.Dózsa	1960.okt.9.	Szekszárd
Gerehyhajítás:	49.38	Lengyel Éva	NYVSC	1966.jul.12.	Nyíregyháza
4x100 m váltó:	49.4	Vasas /Pusztai,Havas,Balogh, Papp/		1966.szept.11.	Budapest
	49.4	Vasas /Pusztai,Havas,Balogh, Papp/		1966.okt.5.	Budapest
4x200 m váltó:	1:44.8	Vasas /Pusztai,Havas,Balogh, Papp/		1966.okt.1.	Budapest
3x800 m váltó:	7:17.2	KSI /Hess,Orosz,Csipán/		1967.aug.27.	Budapest
4x100 egyesü- letí:	49.4	Vasas /Pusztai,Havas,Balogh, Papp/		1966.szept.11.	Budapest
	49.4	Vasas /Pusztai,Havas,Balogh, Papp/		1966.okt.5.	Budapest
4x200 egyesü- letí:	1:44.8	Vasas /Pusztai,Havas,Balogh, Papp/		1966.okt.1.	Budapest
3x800 egyesü- letí:	7:17.2	KSI /Hess,Orosz,Csipán/		1967.aug.27.	Budapest

Összeállította: László István

KIMUTATÁS

az 1967. évben minősítési szintet elért versenyzőkről

Egyesület:	I.		II.		III.		IV.		A.		B.		Össze- sen:	
	F	N	F	N	F	N	F	N	F	N	F	N		
BUDAPEST:														
BEAC	1	2	23	13	24	11	15	5	2	-	7	14	23	30
Bp.Epítő	1	2	4	5	11	5	7	1	2	3	4	10	3	5
Bp.Honvéd	16	8	36	7	35	8	8	3	9	8	27	22	40	32
Bp.Póstás	1	-	2	3	1	3	-	1	1	6	12	6	6	23
Bp.Spartacus	7	1	15	2	9	2	3	3	1	-	1	2	2	1
Bp.MEDOSZ	-	-	-	-	-	2	3	1	-	2	2	6	10	16
Bp.V.Meteor	2	-	2	6	5	2	8	-	3	5	8	15	11	14
BVSC	-	-	1	-	5	1	1	-	-	1	4	2	3	1
Csepel	4	3	17	5	18	4	9	2	3	4	22	4	17	13
Csepeli Sportisk.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	26	10	47
Előre	-	-	-	2	11	3	3	3	8	3	15	8	14	6
ETI	-	-	1	-	5	-	7	-	-	-	-	-	-	-
FTC	-	-	7	3	20	2	6	1	-	3	6	7	9	17
FTC Sportisk.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	16
Ganz Mávag	-	-	5	1	14	3	10	1	-	1	6	8	25	21
Kelenf.Goldberger	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Közp.Sportisk.	-	1	-	-	-	-	-	-	5	1	19	24	18	34
MAFC	3	-	17	4	25	3	10	-	-	3	4	5	11	6
MTK	2	1	11	5	15	3	10	2	1	1	8	15	23	17

Egyesület:	I.		II.		III.		IV.		A.		E.		B.		Össze- sen:
	F	N	F	N	F	N	F	N	F	N	F	N	F	N	
BUDAPEST folytatás															
Nagytétényi Kohász	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	5	6	2	15
Testvériség.	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	8	-	11
TFSE	4	3	18	14	21	11	-	-	-	-	-	-	-	-	71
Törekvés	-	-	1	-	7	3	10	3	-	-	7	1	12	9	53
U.Dózsa.	11	6	22	7	26	6	4	6	5	12	17	30	28	186	
Vasas.	10	6	25	13	29	9	4	2	1	1	27	22	33	23	205
Vasas Izzó	-	1	6	-	11	1	6	1	2	2	7	8	17	5	67
VM.Közért.	1	-	1	-	7	-	11	-	-	-	1	-	-	2	23
VIII.ker.Sportisk.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	10	5	20	41
XVIII.ker.Sportisk.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	7	4	12	26
Összesen: 29 sportkör	63	34	215	88	303	80	139	34	44	44	209	257	340	400	2250
BARANYA MEGYE:															
Bolyi MEDOSZ	-	-	-	-	5	-	1	-	-	-	3	1	3	3	16
Komlói Bányász	2	-	2	-	5	-	2	1	-	3	8	9	12	6	50
Pécsi Dózsa.	1	-	3	1	7	3	4	2	1	2	11	7	8	8	58
PEAC	-	-	1	2	5	-	5	3	-	-	-	-	-	-	16
Pécsi Póstás	-	-	-	-	5	1	5	-	2	-	-	-	14	10	37
Pécsi Tanárképző	-	-	1	1	17	8	26	29	-	-	2	3	1	-	88
PVSK	1	1	9	3	4	2	2	1	3	2	3	7	3	8	49
Összesen: 7 sportkör	4	1	16	7	48	14	45	36	6	7	27	27	41	35	314
BÁCS-KISKUN MEGYE:															
Bajai Vasas.	1	-	-	2	7	5	1	1	1	8	7	22	3	19	77
Kecskeméti Dózsa	-	-	1	1	6	2	1	-	1	-	-	7	8	5	32
Összesen: 2 sportkör	1	-	1	3	13	7	2	1	2	8	7	29	11	24	109
BÉKES MEGYE:															
Békéscsabai Dózsa.	1	1	2	1	6	3	8	2	-	6	5	14	25	38	112
Békéscsabai MÁV.	-	-	-	1	4	-	3	-	-	-	-	6	-	11	25
Gyulai MEDOSZ.	-	-	2	2	8	2	11	1	-	2	8	2	26	32	96
Órósházi Kinizsi	-	-	-	-	1	-	1	2	1	1	3	4	10	13	36
Szarvasi Óvónőképző.	-	-	-	2	-	4	-	19	-	-	-	-	-	-	25
Összesen: 5 sportkör	1	1	4	6	19	9	23	24	-	9	16	26	61	94	294
BORSOD MEGYE:															
DVTK	3	1	6	2	12	1	4	2	1	1	7	2	19	11	72
MEAFÖ.	1	-	1	-	12	-	11	-	-	-	-	-	-	-	25
Mezőkövesdi gimn.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	16	18
Miskolci Sportisk.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	3	14	20
MVSC	-	-	3	2	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8
Ormosbányai Bányász.	-	-	2	-	1	1	4	1	-	2	4	6	5	3	29
Ózdi Kohász.	2	-	2	1	6	1	5	1	3	1	7	6	11	15	61
Ózdi közg.technikum.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	3	4
Putnok mezőg.techn.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	8	5	14
Sátoraljaujh.gimn.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	9	16
Összesen: 10 sportkör	6	1	14	5	34	3	24	4	4	4	20	19	54	76	267
CSONGRÁD MEGYE:															
Csongrádi gimnázium.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	5	-	6
Csongrád Petőfi gimn.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	4	7	12
Hódmezővh.Textil	-	-	1	-	2	1	6	1	-	1	2	7	13	5	39
Makói VSE.	-	-	-	-	1	-	3	-	-	3	7	5	7	5	31
Szegedi EAC.	-	-	8	3	23	7	17	22	1	1	1	1	1	1	86
Szegedi Sportisk.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	4
Szegedi VSE.	2	-	11	3	11	3	4	2	3	2	10	7	16	4	78
Szőregi SK	-	-	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	1	5	9
Összesen: 8 sportkör	2	-	21	6	38	11	31	25	4	7	21	21	51	27	265
FEJÉR MEGYE:															
Dunaújv.Kohász	-	-	1	-	2	1	-	-	1	1	14	7	3	-	30
Székesfehérv.MÁV	-	-	-	-	5	2	4	-	-	-	1	3	5	-	20
Székesf.hv.Spartac.	-	-	-	-	1	-	4	-	-	1	4	4	5	4	23
Székesf.v.Vasvári g.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	5	7	6	21
Összesen: 4 sportkör	-	-	1	-	8	3	8	-	1	2	22	19	20	10	94

Egyesület:	I.		II.		III.		IV.		A.		E.		B.		Össze- sen:
	F	N	F	N	F	N	F	N	F	N	F	N	F	N	
GYŐR MEGYE:															
Győri Dózsa	1	-	3	2	12	3	5	1	-	1	13	12	6	11	70
Sopron köz. techn.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	10
Soproni MÁV	-	-	2	-	6	-	6	-	1	-	-	-	-	-	15
Soproni MEDOSZ	-	-	-	-	-	1	2	1	-	-	-	1	1	2	8
Sopron Széchenyi g.	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	4	3	4	1	13
Vasas Hubertus	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Összesen:															
6 sportkör	1	-	5	2	18	4	13	2	2	1	17	16	11	24	116
HAJDU MEGYE:															
DASE	-	-	3	1	8	-	9	-	-	-	3	-	1	-	25
DEAC	1	-	3	1	16	7	6	1	-	1	1	4	7	8	56
Debr. Építőc.	-	-	5	-	18	1	9	7	2	2	6	8	11	-	69
Debr. Honvéd.	-	-	-	-	6	-	3	-	-	-	-	-	3	-	12
DVSC	-	-	3	-	1	1	-	-	-	-	5	3	3	1	17
Püspök. Spartac.	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	4	3	8	9	26
Összesen:															
6 sportkör	1	-	14	3	49	9	27	8	2	4	19	18	33	18	205
HEVES MEGYE:															
Egerszegi Bányász	-	-	-	-	1	-	2	1	-	-	-	-	3	5	12
Egri Dózsa	-	-	1	-	1	-	1	-	1	-	2	-	3	1	10
Egri Tamárképző	1	-	1	2	4	2	-	4	-	-	-	-	-	-	14
Gyöngyös 214. ITSK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4	6
Mátraalja Bányász	-	-	2	-	5	1	1	-	1	3	5	7	-	10	35
Összesen:															
5 sportkör	1	-	4	2	11	3	4	5	2	3	7	7	8	20	77
KOMÁROM MEGYE:															
Dorogi Bányász	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	4	6	9	9	31
Komáromi VSC	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	6	1	9
Oroszlányi Bányász	-	1	1	-	1	2	-	-	-	1	3	-	4	9	22
Tatabányász	3	-	9	1	7	-	1	1	-	1	2	4	9	4	42
Összesen:															
4 sportkör	3	1	10	1	8	3	4	2	-	2	9	10	28	23	104
NÓGRÁD MEGYE:															
Balassagy. MEDOSZ	-	-	1	1	6	-	6	-	-	2	1	6	5	-	28
Salgótc. BTC	1	-	3	-	2	-	1	-	-	-	4	1	3	1	16
Salgótc. Kohász	-	1	1	1	11	-	3	2	-	-	1	1	5	5	31
SÚMSE	-	-	3	-	6	2	3	-	-	1	1	4	1	5	26
Összesen:															
4 sportkör	1	1	8	2	25	2	13	2	-	3	7	12	14	11	101
PEST MEGYE:															
Abonyi TSZSK	-	-	-	-	1	1	3	3	-	-	-	3	4	8	23
Alsógödi SE	-	-	-	-	-	1	2	2	-	1	-	4	4	3	17
Ceglédi VSE	-	-	2	-	6	-	-	-	1	-	7	8	9	16	49
Dunakeszi VSE	-	-	2	-	-	1	1	1	-	-	-	-	1	-	6
Gödöllői EAC	-	-	2	-	6	1	14	-	-	-	-	-	-	-	23
Szigetthalom 208 ITSK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	7
Összesen:															
6 sportkör	-	-	6	-	13	4	20	6	1	1	7	15	25	27	125
SOMOGY MEGYE:															
Barcsi SC	-	-	1	-	4	-	2	1	-	3	-	2	-	3	16
Kaposvári Dózsa	1	-	5	2	2	1	5	2	4	-	11	2	13	9	57
Siófoki Bányász	-	-	-	-	-	1	1	1	-	-	2	2	5	4	16
Összesen:															
3 sportkör	1	-	6	2	6	2	8	4	4	3	13	6	18	16	89
SZABOLCS MEGYE:															
Nyírbátori Kinizsi	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	2	2	8	8	22
Nyíregyh. Tanárképző	-	1	-	-	-	3	-	1	-	-	-	-	-	-	5
Nyíregyh. VSC	-	1	5	-	12	1	4	1	2	1	11	12	13	16	79
Összesen:															
3 sportkör	-	2	5	-	15	4	5	2	2	1	13	14	21	24	106
SZOLNOK MEGYE:															
Jászberényi Vasas	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	5	6	5	7	26
Márfői Tiszacipő	-	-	-	-	3	1	4	-	-	-	1	2	2	-	13
Szolnoki MÁV	-	-	6	1	11	3	5	-	2	3	8	11	12	4	66
Szolnoki Kilián	-	-	1	-	6	-	9	-	-	-	-	-	-	-	16
Összesen:															
4 sportkör	-	-	7	1	21	6	18	-	2	3	14	19	19	11	121

Egyesület:	I.		II.		III.		IV.		A.		E.		B.		össze- sen:
	F	N	F	N	F	N	F	N	F	N	F	N	F	N	
TOJNA MEGYE:															
Bátaszéki VSK.	-	-	-	-	2	2	1	-	-	2	7	9	6	13	42
Bonyhád Petőfi g.	-	-	-	-	1	-	-	-	-	6	2	19	17	17	45
Dombóvári gimn.	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	14	19	34	34
Dunaföldv. Spartac.	-	-	-	-	2	-	2	-	-	2	3	6	9	24	24
Hőgyészi MEDOSZ.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	4	5	5
Szekszárdi Dózsa	-	-	2	-	7	2	3	3	-	3	3	8	10	14	55
Tamási gimnázium	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	13	15	15
Tamási Vasas	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	2	2
Tolnai gimnázium	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5	5
Tolnai V. Lobogó.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	12	14	14
összesen:															
10 sportkör	-	-	2	-	13	4	6	3	-	5	18	26	58	106	241
VAS MEGYE:															
Kőszeg Ágyt. gyár	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	3	6	4	15	15
Sárvár Tindógi gimn.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	8	13	24	24
Szombath. Haladás	-	1	4	6	8	4	3	-	2	-	2	2	2	34	34
Szombathelyi SE.	-	-	5	-	3	2	-	-	1	-	2	2	-	15	15
összesen:															
4 sportkör	-	1	9	6	11	6	3	-	1	2	3	9	18	19	88
VESZPRÉM MEGYE:															
Ajkai Üveggyár	-	-	1	-	2	-	-	-	-	-	4	8	10	25	25
Tapolcai MAV	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	4	10	17	32	32
Veszpr. Vegyész	-	-	2	-	3	-	7	-	1	-	1	2	3	20	20
összesen:															
3 sportkör	-	-	3	-	5	-	7	-	1	-	2	10	21	28	77
ZALA MEGYE:															
Nagyk. Bányász.	-	-	-	1	17	2	2	1	5	-	6	12	10	2	58
Zalaeg. TE.	-	-	3	1	5	-	2	-	4	9	5	5	3	37	37
összesen:															
2 sportkör	-	-	3	2	22	2	4	1	5	4	15	17	15	5	95

ÖSSZESENTE:															
Budapest	63	34	215	88	303	80	139	34	44	44	209	257	340	400	2250
Baranya megye.	4	1	16	7	48	14	45	36	6	7	27	27	41	35	314
Bács-Kiskun megye.	1	-	1	3	13	7	2	1	2	8	7	29	11	24	109
Békés megye.	1	1	4	6	19	9	23	24	1	9	16	26	61	94	294
Borsod megye	6	1	14	5	34	3	24	4	4	4	20	18	54	76	267
Csongrád megye	2	-	21	6	38	11	31	25	4	7	21	21	51	27	265
Fejér megye.	-	-	1	-	8	3	8	-	1	2	22	19	20	10	94
Győr megye	1	-	5	2	18	4	13	2	2	1	17	16	11	24	116
Hajdu megye.	1	-	14	3	49	9	27	8	2	4	19	18	33	18	205
Heves megye.	1	-	4	2	11	3	4	5	2	3	7	7	8	20	77
Komárom megye.	3	1	10	1	8	3	4	2	-	2	9	10	28	23	104
Nógrád megye	1	1	8	2	25	2	13	2	-	3	7	12	14	11	101
Pest megye	-	-	6	-	13	4	20	6	1	1	7	15	25	27	125
Somogy megye	1	-	6	2	6	2	8	4	4	3	13	6	18	16	89
Szabolcs megye	-	2	5	-	13	4	5	2	2	1	13	14	21	24	106
Szolnok megye.	-	-	7	1	21	6	18	-	2	3	14	19	19	11	121
Tolna megye.	-	-	2	-	13	4	6	3	-	5	18	26	58	106	241
Vas megye.	-	1	9	6	11	6	3	-	1	2	3	9	18	19	88
Veszprém megye	-	-	3	-	5	-	7	-	1	-	2	10	21	28	77
Zala megye	-	-	3	2	22	2	4	1	5	4	15	17	15	5	95
összesen:															
125 sportkör	85	42	354	136	678	176	404	159	84	113	466	576	867	998	5138

Atlétika a Magyar Athletikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkesztő: a Szerkesztő Bizottság. Szakszerkesztő: Farkas Pál. Szerkesztőség: Budapest, XIV., Istvánmezei ut 3. T.: 140-034. Kiadja: a Sportpropaganda /Budapest, XIV., Istvánmezei ut 3./ Igazgató: Pécsi Tibor. Egyes szám ára: 3.50 Ft. Előfizetési díj: 1 évre 36.- Ft, külföldre 42.- Ft. Terjesztő: Sportpropaganda, VIII., Rákóczi ut 57/a. Előfizethető a 173.100-70 sz. MNB csekkzámlára.

MÉG INKÁBB!

**KÖZÉRZETE RAGYOGÓ
REGGELIJE KAKAÓ!**



1 KG 60.- Ft.

. Ára: 3,50 Ft.

TÉLEN IS NAPFÉNY OTTHONÁBAN!

MEGVÉDI A BETEGSÉGEKTŐL,
EGÉSZ ÉVBEN CSALÁDJÁT.
D-VITAMIN IGÉNYÉT KIELÉGITI,
IBOLYÁN TULI SUGARA BŐRÉT BARNITJA.
CSALÁDJÁBAN NÉLKÜLÖZHETETLEN.
OLCSÓN VÁSÁROLHATJA A SZAKÜZLETEKBEN.
ROSSZ IDŐBEN PÓTOLJA A NAPFÉNYT, A

125 W-OS »MEDICOR« KVARCLÁMPA

KAPHATÓ A
KERAVILL
BOLTOKBAN
ÉS
AZ ÁRUHÁZAK
MŰSZAKI
OSZTÁLYAIN

