

ATLÉTIKA

OLVASÓTEREM



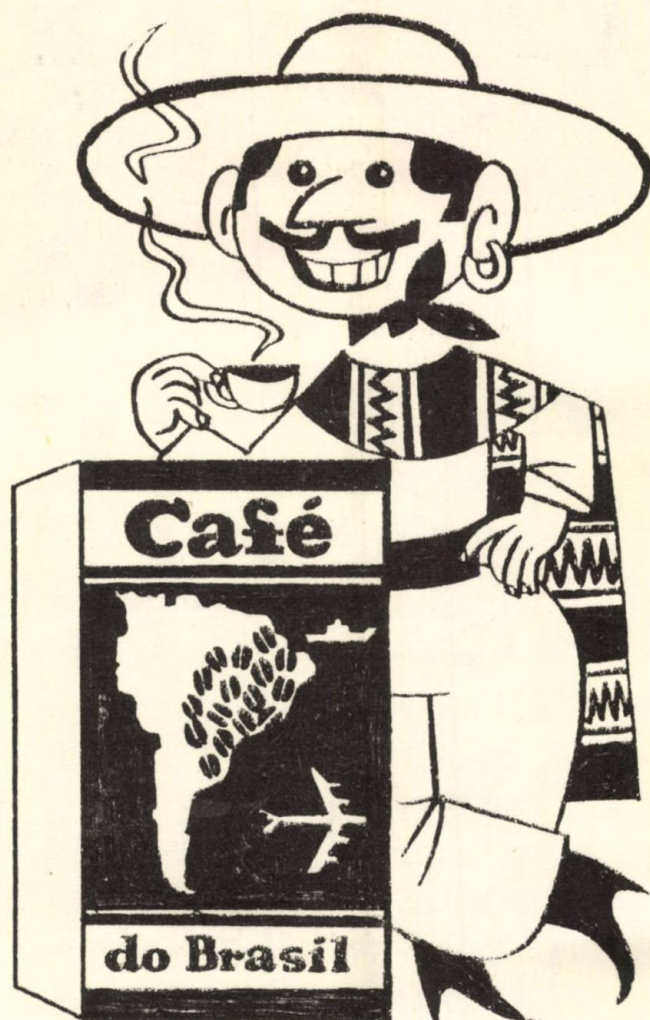
A TARTALOMBÓL:

Mit várhatunk ugróinktól 1969-ben?
A teljesítményszorítás lehetőségei az atlétikai dobásoknál
Az ugrók fedettpályás versenyének tapasztalatai
Belgrádi tapasztalatok az ugrószámokban
1968 a világ vágóúzóinak szökőéve
Egy kiváló nevelő egyesület
Szabálymódosítások
Az országos mezeli bajnokság eredményei

1969

5

CAFÉ DO BRAZIL



**A KIVÁLÓ KÁVÉKEVERÉK
KÜLÖNFÉLE
BRAZIL KÁVÉFAJTÁKBÓL**

ATLÉTIKA

XIII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1969. 5. szám

MIT VÁRHAUNK UGRÓINKTÓL 1969-BEN?

Bár a mexikói olimpián résztvevő ugróink szereplésével nem voltunk elégedettek, mégis bizakodással tekinthetünk az 1969-es versenyév elé. E bizakodásunkat több tényező is alátámasztja. Ezek közül az alábbiakat említem meg:

- 1./ Az 1968-as év rangsorai azt bizonyítják, hogy némelyik ugrószámban határozott eredményjavulás következett be.
- 2./ Az említett fejlődést elsősorban a fiatalabb korú versenyzők eredményjavulása idézte elő.
- 3./ Az ugrók táborában is egyre nagyobb szerepet tölt be a baráti versenyzés az edzések során.
- 4./ A versenyzők komoly célkitűzéseik megvalósítására, azok érdekében, igen lelkiismeretes és céltudatos munka végzéséhez fogtak.
- 5./ Az ugróedzők közös összefogással, tapasztalataik kicserélésével, munkájuk tökéletesebbé tételével igyekeznek az eredmények javulását elősegíteni.

Látszólag talán a felsorolt szempontok nem mondanak sokat, de azok, akár mint edzők, akár mint versenyzők részt vesznek ebben a munkában, tudják, hogy az elmúlt évek gyakorlatával szemben ez feltétlen előrelépést jelent.

Az első tapasztalatok igen kedvezőek az 1969-es évben, de ez a munka csak akkor lesz továbbra is eredményes, ha mind az edzők, mind a versenyzők eddigi lelkes munkájukat tovább fokozzák és baráti együttműködéssel küzdenek a jobb eredményekért, mely együttműködés mind az egyéni, mind az átlag eredmények növekedését biztosíthatja.

Bizunk tehát ugróink előrelépésében, de már most le kell szögeznünk, hogy csodák e területen nincsenek, azaz 1969-ben megindulhatunk a felfelé vezető úton, de a teljes felzárkózás az európai élmezőnyhöz csak többéves, céltudatos, lelkiismeretes munka eredményeként következhet be.

Jelenlegi helyzet az egyes ugrószámokban

1. Férfi magasugrás

E versenyszámban a hosszabb ideig tartó stagnálás után igen biztató a helyzet. Egyrészt, mert ma már nemcsak egy-két versenyző tartozik a hazai élvonalba, mint eddig, hanem lényegesen többen. Másrészt a csoport tagjai zömmel a fiatalabb korosztályhoz tartoznak. Ha végignézzük a csoport tagjain, akkor joggal bizhatunk abban, hogy a Noszály - Tihanyi - Farkas - Kelemen - Dóczy - Major összetételű csoport tagjai közül többen is képesek a 210 cm-es csúcs elérésére, illetve megjavítására. Hiszen a felsorolt versenyzők - egy kivétellel - mindannyian fiatalok, továbbá Noszály és Major kivételével a korszerű hasmántechnikával ugranak. Ugyanakkor mind fizikai, mind technikai téren igen sokat javultak. Itt egy pillanatra meg kell állni, mert e két tényező - a fizikai képességek és technikai tökéletesítés - ésszerű fejlesztése biztosíthatja az előrelépést. A fejlődés érdekében az edzőknek alapos és igen tervszerű felkészülési tervet kell versenyzőnként kidolgozniuk. A versenyzőknek pedig lelkiismeretes, kihagyás nélküli és ugyanakkor türelemmel átítatott munkát kell végezniük edzéseiken.

2. Női magasugrás

Bár a múlt évi átlagok itt is határozott fejlődésről tanuskodnak, megsem olyan kedvező a helyzet, mint a férfiaknál. A jelenlegi élgárda - Csábiné, Noszályné, Zink és az őket követő fiatalok közül ugyanis csak Csábiné zárkozhat fel 1969-ben az európai élmezőnyhöz. Noszályné a visszavonulás gondolatával foglalkozik. Zinknek pedig - véleményem szerint - hosszabb időre van szüksége a felzárkózáshoz. A fiatalabb versenyzők közül többen igen tehetségesek, de részben fizikailag gyengék, részben - a véleményem szerint - ez döntő tényező - technikailag állnak igen alacsony szinten. A kérdés tehát: hogyan birkóznak meg e kettős feladattal. Ha versenyzőinknek elég türelmük lesz a korszerűbb technika kialakításához úgy, hogy fizikális felkészültségi szintjük is növekedjék, akkor meggyorsíthatjuk felzárkózásunkat, ha pedig nem, akkor fejlődésünk igen lassu lehet. Tehát elsősorban önmagukon múlik fejlődésük menete. Csábinénál és Zinknél is e kettős feladat megvalósításán múlhat fejlődésük üteme.

3. Férfi távolugrás

Talán ebben az ugrószámban állunk a legrosszabbul. Egyrészt az élvonalba tartozó versenyzőink eredményei is elég gyengék, másrészt a jelenlegi élvonal képviselői Pajor kivételével, már idősebbek, illetve - nem a távolugrás a fő versenyszámuk. Így ebben a számban jelentős előrelépésben csak akkor bizhatunk, ha az utánpótlás tagjai közül sikerül azokat a fiatalokat kiválasztani, akik távlatban biztosíthatják a felzárkózást. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy a jelenlegi távolugróktól nem várjuk eddigi e-

redményeik túlszárnyalását, hiszen ezt elvárjuk tőlük és bízunk is abban, de nem tartom valószínűnek, hogy ezen ugróink közül többen is megközelíthetik a 8 méteres szintet. Napjainkban pedig egyre több a 8 m körüli tavolugró.

4. Női tavolugrás

Ebben a számban az átlagok javulása igen biztató, ugyanakkor csak két versenyzőnk jutott túl a 6 méteren. Ez a jelenlegi helyzet. A további fejlődési lehetőségeken sajtóságos problémával találkozunk. Ugyanis rövid időn belül - csak az elsősorban ötpróbára készülő - Tóthné tud új csúccsal felzárkózni az európai elmezőnyhöz. Kispálné javíthat még egyéni eredményein és az öt követő fiatalok közül - mint pl. Woth, Gulyás, Papp, Főrisék, Zsom és az újpesti Balatoni - többen is ugrohatnak 6 méter felett! De lényeges javulás csak abban az esetben következhet be, ha az említett versenyzőknél - és a többiekénél is - sikerül a futógyorsaságot lényegesen megjavítani úgy, hogy a meg-növekedett gyorsaságot az ugrók át is tudják vinni a felugrásba. Tehát itt is türelmes, céltudatos és igen lelkiismeretes munka biztosíthatja az előrelépést. Mindenesetre bízunk a felsorolt versenyzőkben, hiszen képesnek tartjuk őket a feladat megoldására.

5. Hármassugrás

E versenyszámban is igen sajátos a helyzet. Ugyanis Kalocsai, Cziffra és Ivanov ismét felzárkózhat abba az európai elmezőnybe, melybe egyszer már tartoztak. Sőt, a felsorolt versenyzőket arra is képesnek tartom, hogy az ezévi Európa Bajnokságon érdemért vívjának sikeres harcot. Mindezt azonban csak akkor érhetik el, ha felkészülésüket és technikájukat az új körülményeknek megfelelően módosítják. E három versenyzőt igen nagy-távolágban követik csak a többiek. Tekintve, hogy mindharman közel járnak a 30-ik é-letevükhöz, ezért a tavolabbi jövő egyáltalán nem valami biztató. Ezen csak úgy lehet segíteni, ha céltudatos kiválasztás után a fiatalokat ugyancsak céltudatos, speciális felkészítéssel tesszük alkalmassá a versenyág eredményes üzésére. Sajnos, ezt a speciális felkészítést nem lehet tapasztalni a fiatalabb - és inkább csak beugróknak számí-tó - hármassugróknál.

6. Rúdugrás

Sajnos, ez az ugrószám is igen messze elmaradt az európai elmezőnytől. Ennek leg-főbb okát abban látom, hogy egyáltalán nincs biztosítva sem a megfelelő mennyiségű, sem a megfelelő minőségű üvegrúd. S e tényhez több egyéb más is kapcsolódik. Így: a./ a legfiatalabb korosztály részére egyáltalán nincs biztosítva olyan üvegrúd /itt az NDK-beli üvegrúdra gondolok/, melyek segítségével 12-14 éves korban el lehet kezdeni a későbbi eredmények alapjainak lerakását; b./ az utánpótlás tagjai közül is igen keve-sen tudnak csak foglalkozni ezzel a számmal s így a rúdugrás tömegbázisa még minimális-nak mondható. Sőt e korosztály versenyzőit közül jó néhányan még fémrúddal versenyeznek /ezt tükrözik vissza az elért eredmények is/; c./ mivel kicsi a bázis, így nehéz a leg-jobbak kiválasztása és továbbképzése is; d./ a jelenlegi hazai elmezőny tagjainak sem számban, sem minőségben nem biztosított az az üvegrúd, ami a minimális előrelépéshez szükséges lenne. Így hiába tapasztalunk a versenyzők reszeről töretlen munkakedvet, a várt fejlődés egyelőre csak minimális lehet és nem lehet megvalósítani a felzárkózást. Akkor léphetnénk előre, ha ezen alapkövetelményeket ki tudnánk elégíteni.

Igy látom ugróink helyzetét. Ha most végigtekintünk a leirtakon, akkor talán nem is tűnik valami biztatónak a helyzet. Mégis bizakodom, mert láttam és látom ma is a versenyzők töretlen munkakedvét.

E munkakedv esetleg önmagában nem lesz elegendő az eredmény javulásához, ezért az alábbiakban igyekszem azokat a tényezőket is írásban rögzíteni, amelyek az eredmé-nyességet elősegítik.

Első és legfontosabb követelmény, hogy edzőkollégáim és maguk a versenyzők is kialakíthassák a fizikai képességek fejlesztése és a technikai munka közötti megfelelő arányt.

Második helyen a megfelelő számú versenyzést emelem ki, Jó lenne, ha ebben az év-ben minél több alkalommal versenyeznének egymás ellen ugróink, mert a versenyek fel-tétlenül javítják az eredményeket. Remélem, megszűnik ebben az évben az a káros, egy-mást kerülgető versenyszellem, mely - sajnos - ugróinkra is jellemző volt. Ha eljutunk oda, hogy egy-egy versenyből is a megfelelő tapasztalatokat kamatoztathatjuk, akkor csak előre léphetünk.

Harmadik helyen, de egyáltalán nem utolsósorban, a megfelelő külső körülmények biztosítását tartom szükségesnek. A már említett üvegrúd-hiány megszüntetésén kívül, rejtetlenül biztosítani kell élversenyzőinknek a tartánpályás versenyeket. Ezenkívül a hazai versenyeken is el kell érni, hogy a multnál lényegesen több versenyt rendezzenek gumizott, vagy gumival borított pályán. Ezt annál is inkább fontosnak tartom, mert így jobban fel lehet készülni a tartán-pályák sajátos technikai szintjéhez, mely a tartán-pályán szükséges.

Természetesen az is nagyon jó lenne - elsősorban a jövő szempontjából - ha a té-li hónapok ideje alatt a jelenleginél több alkalommal és lényegesen többen tudnának megfelelő technikai munkát is végezni, illetve többen kapcsolódnának be a téli verse-nyek sorozataiba.

Ezen utóbbi problémán azonban csak jövőre tudunk változtatni, de mindenesetre helyesnek véltem már most megemlékezni erről is.

Végül azt szeretném megemlíteni, hogy a színvonal emelkedésében igen sokan bízunk és kíváncsian várjuk a tavaszi és nyári eredményeket, melyek választ adhatnak majd sok mindenre.

Zarándi László
mesteredző

A teljesítményfokozás lehetőségei az atlétikai dobásoknál

Dobóatlétánk kitűnő mexikói szereplése a hosszú éveken át folytatott tervszerű felkészülés eredménye volt. A két aranyérem, a számos kitűnő helyezes, - a nem hivatalos pontversenyben a nemzetek rangsorában kivívott első hely - a mexikói olimpiát a magyar dobók eddigi legsikeresebb olimpiájává avatta.

A kitűnő szereplés, a hagyományok méltó folytatása kötelez. A mexikói sikerek fényénél már óhatatlanul felmerül az az önvizsgáló kérdés: dobóatlétánk tudják-e folytatni a már tradícióvá vált kitűnő szereplést, tudnak-e még fokozni?

Erre biztosíték egyre szélesedő sportmozgalmunk és a fejlődő kiválasztási rendszerek. A tervszerű foglalkoztatás ma már egyre több tehetséges, jól előkészített atlétát ad a válogatott keretnek.

A versenysport állandóan emelkedő fizikai-pszichikai követelményei, a még mindig szerény kiválasztási lehetőségek, egyre sürgetőbben vetik fel, hogy a sportág sajátosságainak megfelelő korú kiválasztott vagy kiválasztandó tehetséges fiatalok hogyan nőhetnek fel jelenlegi világklasszisaink mellé.

Tulajdonképpen a jelenlegi élgárda és az említett fiatalok tehetséges sportolók müncheni felkészülése áll a közvetlen feladatok homlokterében.

A fiatal atléták 1972-re történő kibontakoztatása, az u.n. "minőségi ugrás" előrése nem egyszerű feladat - és ez felkészítésünkben egyáltalán nem megnyugtatóan megoldott probléma.

Sokat hallunk olyan esetekről, amikor fiatal, tehetségesnek mondott sportoló eredménye a felnőtt kor éveiben egyre lassabban fejlődik. Számos példa akad arra is, hogy a sportoló fejlődésében megáll, sőt teljesítményében visszafejlődik. Elmarad a várt eredmény, amit az edző és a szakemberek előre megjósoltak.

Ezekről a sportolókról a későbbiekben már csak úgy beszélnek, mint tehetséges emberekről, akik jól indultak ugyan, de különböző okok miatt nem tudták beváltani a hozzájuk fűzött reményeket.

Ilyen esetekben látnak napvilágot a különböző "magyarázatok", melyek nem megalapozottak. Inkább szépítenek és sohasem az igazi okokat fedik fel.

Az atlétika ágainak többségében adatok bizonyítják, hogy az a néhány fiatal versenyző, aki az ifjúsági európai ranglistán az első között szerepelt, azok általában ifjúsági korukban megállták a helyüket a legjobb európaiakkal szemben. A későbbi években ezek a sportolók már nem tudják felvenni a versenyt azokkal szemben, akiknél jobbak, vagy egyenrangúak voltak.

Pedig a sportág sajátos jellegének megfelelő, koruknak azokhoz az éveikhez érkeztek, amikor a sportoló szervezete alkalmassá válik a csúcsteljesítmények elérésére, - ennek ellenére elmarad az életkorra jellemző minőségi ugrás.

Mi lehet az oka annak, hogy néhány fiatal tehetséges sportoló abba a korba érve, amikor igazán nagy eredményeket érhetne el, nem tudja fokozni addigi teljesítményét.

A már említett fejlődő, de még mindig szerény kiválasztási lehetőségeink figyelembe vételével, az a közeli feladat, hogyan tudunk a rendelkezésünkre álló, tehetséges fiatalokból minél többet a világ legjobbjai közé felhozni.

Természetesen sokféle tényező okozhatja a tehetséges sportolók elkallódását, a várt fejlődés megtorpanását.

A sportolók képzésének folyamán felmerülő néhány fontos szempontot szeretnék ezzel kapcsolatban megemlíteni. Az edzés folyamatában ezeknek az alapelveknek megtartása elősegít abban, hogy az atlétikában rejlő fizikai lehetőségeket, az egyén adottságainak megfelelően, maximálisan kifejlesztessük.

Az egyik fontos szempont az atlétikai ág technikájával kapcsolatos.

I. A mozgástechnika színvonalának vizsgálata:

Mielőtt az atlétikai ág technikájának vizsgálatához hozzákezdene, ismerni kell a tulajdonságok és készségek kölcsönös kapcsolatát, annak jelentőségét.

A tulajdonságok vagy fizikai készségek és képességek, vagy technika, összefüggnek egymással, szoros egységet alkotnak. A kezdő atléta felkészítésének folyamatában eleinte a fizikai képességek fejlesztése túlsúlyban van az atlétikai ág technikájával szemben. A későbbiekben pedig mind a fizikai képességeket, mind az atlétikai ág technikáját együtt kell harmonikusan fejleszteni. Természetesen a feltételeknek megfelelően hol az egyiket, hol a másikat kell előnyben részesíteni, mert az atléta egyéni sajátossága ezt megköveteli.

Az a célszerű, ha a fizikai képességek specializált formája, pl. atlétikai dobásoknál fontos erőképeség, egy kicsit mindig megelőzi a technika továbbfejlesztését. Az erőképeség szintjének annyival kell magasabbnak lennie a technikai szintnél, mint amennyi a szükséges "feltételeket" megteremti a mozgás eredményes elsajátításához.

Ugyanis hiába akarunk egy mozdulatot, vagy egy elképzelt mozgásrészlet megtanítani, ami mechanikailag indokolt, és amit a mozgás ökonómiaja is megkövetel - ha a jelenlegi adottságok nem megfelelőek, a specializált fizikai feltételek színvonala alatt marad a megtanítandó mozgás színvonalának - akkor fáradozásunk hiábavaló és a mozgástanulás nem lesz eredményes.

Atlétikai dobásoknál fenntartással kell fogadni azokat a megalapozatlan vulgáris megfogalmazásokat, megjegyzéseket, mint pl. hogy "X" dobónak ragyogó a technikája, de gyenge. Akik így vélekednek, azok éppen azt felejtik el, hogy az atlétikai dobásokat a mozgássebesség, a mozgásgyorsaság jellemzi. Atlétikában nincsenek esztétikai követelmények, itt a mozgás ökonómiáját a mozgástörténetek belső- és külső jelenseit kell összefüggéseiben néznünk.

Előfordult viszont az is az atlétikában, hogy az atlétának nemcsak az általános fizikai, hanem a specializált képessége is kiváló – viszont mozgásának technikája nem jó.

Ez nagy hiba, mert a fizikai képességeknek a fő mozgáskezsseben, a mozgástechnikában kell érvényre jutnia. Célszerűtlen tehát a képességek inadekvát növelése – a megfelelő szintű mozgástechnika fejlesztése nélkül.

Ha egy fiatal atléta nem fejlődik a kívánt mértékben, akkor minel előbb meg kell vizsgálni nála a tulajdonságok és készségek kölcsönös kapcsolatát, a köztük lévő növekedés eltérését.

Először azt is meg kell vizsgálnunk, hogy a technikai színvonal eléri-e a képességek fejlettségét. Ennek érdekében meg kell vizsgálni az egyén biomechanikai lehetőségeit, azaz a mozgásban résztvevő izmok, ízületek állapotát.

A vizsgálat eredményeképpen meg lehet állapítani, le lehet mérni az atlétikai ágra jellemző lökő, hajító – vetőmunka általános feltételeit. Mindenekelőtt azt kell tisztázni, hogy az emberi konstrukción melyek azok az ízületek, izmok, izomszövetek, amelyek a dobmozgásban részt vesznek.

Ezt a mechanikai-fiziológiai vizsgálatot a következőképpen végeztethetjük el:

az atléta fizikai képességei szintjének megállapításához olyan eszközöket, gyakorlatokat kell kiválasztanunk, melyek jellegükkel fogva hasonlítanak, vagy valamilyen formában megtalálhatók a kérdéses atlétikai ág mozgásában, – megpedig annak elsősorban a kritikus részében. Az eszközök, a gyakorlatok, amelyekkel az ízületek, izmok állapotát vizsgáljuk, struktúrájukban közel legyenek a technikai végrehajtás feltételeihez. A dobásoknál nagyon alaposan meg kell tervezni az eszközöket, a gyakorlatokat, melyekkel megbízhatóan meggyőződhetünk az egyén biomechanikai lehetőségeiről.

Az edző tudásától függően állítsa össze az ellenőrző gyakorlatokat, a mérési eljárásokat.

A kapott adatokból meg tudjuk állapítani, az atléta funkcionális tulajdonságait hogyan használja ki, – ezen keresztül megállapíthatjuk, hogy a technikai hiányosságok milyen mértékűek, a meglévő mozgásforma az egyénnek megfelelő-e. Ezután a biomechanikai feltételekhez szabjuk a versenyző kialakítandó mozgásformáját.

Összegezve: a képességek és készségek egymáshoz való egyenlőtlen aránya egyik okozója a fejlődés megtorpanásának.

A másik fontos mozzanat, amit az edzőnek figyelembe kell vennie, a képességfejlesztésre vonatkozik.

II. A fizikai képességek nem kielégítő fejlődése, stagnálásának okai:

Láttuk, – ha az atléta funkcionális tulajdonságai nem fejlődnek, – akkor a technikai végrehajtás szintje sem javulhat. Most nezzük meg, mi az oka annak, hogy a sportoló fizikai képessége egy idő után nehezen, vagy egyáltalán nem fejlődik.

Az atléta meglévő kifejlesztett fizikai képességszintjének megtartását is csak egyszerű edzéssel lehet elérni, – ha viszont megfelelő ütemű fejlődést akarunk elérni, akkor különös gondot kell megtervezni ezek fejlesztését.

Általában azért nem fejlődik az atléta képességszintje egy idő után, mert évek hosszú során ugyanazokat a gyakorlatokat végzi, esetleg csak fokozza az intenzitást; azt azonban egy bizonyos idő után már nem lehet fokozni.

Milyen szempontokra figyeljünk?

Fontos, hogy a gyakorlatokat évenként bővíteni, változtatni kell. Pl. egy dobmozgás általános és speciális mozgásanyaga ne kísérelje végig a sportoló pályafutását. Az általános és speciális fizikai képesség fejlesztése, az egész év folyamán sokszori gyakorlást kíván. Ezerszer, hasonló módon ismételt mozgás hatására kiváltott ideg-inger elveszti azt a sajátosságát, hogy megfelelő ingerként hasson.

Mivel a gyakorlatok már nem jelentenek megfelelő erősségű ingert, a szervezet alkalmazkodóképessége mindig rosszabb, és ez maga után vonja a funkcionális tulajdonságok fejlődésének lassulását, majd stagnálását.

Milyen szempontok szerint aknázzuk ki az atléta funkcionális tulajdonságait, melyek azok az elvek, melyek alapján biztosított a sportoló töresmentes fizikai fejlődése?

Mikor egy kezdő atlétával megkezdjük a foglalkozást, akkor először felmérjük előképzettségét és utána az előképzettségének megfelelően megtervezük, összeállítjuk az általános és speciális mozgásanyagot.

Kezdőknél ne akarjuk például egyből már az indulásnál olyan gyakorlatokat beépíteni, amelyeket az élversenyzők végeznek és amelyek a későbbi években kerülnének sorra. Az atlétikai ágra jellemző általános és speciális mozgásanyagot egymásraépítve, fejlődés sorrendjében kell az évek folyamán az előképzettségnek megfelelően beállítani, évenként újabb és az atlétikai ág számára hasznosabb gyakorlatokkal bővítjük a kiegészítést.

szító mozgásanyagot. A gyakorlatok ilyen szempontból történő kiválogatása azt eredményezi, hogy az atléta évről-évre tud újítani, a benne lévő funkcionális lehetőségek kiaknázása hatékonyabbá válik és tartós csúcsteljesítményekre lesz képes. /Ha az atléta nem a korának, előképzettségének megfelelő mozgásanyagot végez, - akkor az előkészítetlen szervezetben olyan maradandó deformitások is fellelhetnek, amelynek az atléta munkaképességét is tönkreteszhetik./

A kiegészítő mozgásanyag évenkénti ésszerű felfrissítésével elérjük a szervezet alkalmazkodóképességének megjavítását, - ez elengedhetlen feltétele a sportoló fizikai fejlődésének. Ezzel eljutottunk a II.pont lényegének tárgyalásához.

Az alkalmazkodóképesség megjavítását évenként kell elvégezni. Ez azt jelenti, hogy új ideg-izom kapcsolatok kialakítását kell megtervezni.

Hogyan végezzük ezt ?

A régi gyakorlatokból meg hagyjuk azokat, amelyek fontosak és amelyek az intenzitás szempontjából még kiaknázatlanok. Továbbá olyan eddig nem végzett gyakorlatokat is be kell iktatni, amelyek fejlettebbek, adekvátabbak és hatásukban jobbak, mint a régi gyakorlatok.

Az alkalmazkodóképesség megjavítása céljából szükséges tehát más irányból közelni, esetleg új izmok foglalkoztatásával, vagy a mozgásban eddig is résztvevő izmok nagyszabású izomrostjainak aktiválásával a kívánt hatás eléréséhez. Ezzel új bázist, újabb lehetőséget tudunk teremteni a fizikai feltételek növeléséhez.

Például dobásoknál az erőfejlesztés tervezésénél mindig figyelembe kell venni, hogy nemcsak a megemelt tonnák száma a döntő, hanem, hogy az általános és a speciális mozgásanyag struktúrájában évről-évre jobban alkalmazkodják a kérdéses dobómozgáshoz. Ezzel nemcsak az erőképeség fejlődik töretlenül, hanem mivel évek folyamán mindig adekvátabb a gyakorlat, annál jobban elősegíti a technikai fejlődést is.

Az a tapasztalat, hogy azoknál az elversenyzőknél, akik európa-bajnokságra, olimpiára készülnek, az a jó, ha abban az évben főleg az intenzitás növelésével teremtik meg az alkalmazkodási feltételeket !

A felsorolt alapelveket feltétlenül tartjuk meg a képességek fejlesztésénél, mert a szervezet nem szereti, nem tűri az egyhangúságot és úgy védekezik, hogy nem alkalmazkodik - és ez a fizikai képességek fejlődésének egyik fontos gátló tényezője.

Az első pont tárgyalásánál láttuk, hogy az atletikai mozgás technikájának fejlődéséhez elengedhetetlen a fizikai képességek megfelelő színvonala.

- Mindig a fizikai képességek szintjéhez kell alakítani a mozgást.

- Az atléta fizikai képességének szintjét akkor is tovább lehet még fejleszteni, ha azt néha már magasnak érezzük.

Az emberi szervezet hihetetlen morfológiai és funkcionális alkalmazkodásra képes, ha tervszerűen, jól választjuk meg a mozgásanyagot, helyesen alkalmazzuk az élettani elveket, az ingerelő törvényt, stb.

Az edzőnek az alkalmazkodási folyamatok taktikai dinamikáját kell ésszerűen megvalósítani.

Végül ne feledjük, hogy a felsorolt szempontok megvalósítása igazán akkor válik hatékonyá, ha a versenyző értelmi-, erkölcsi-, akarat-, jellembeli tulajdonságait menetközben egységesen fejleszti a képességekkel - így a versenyző is alkotó módon tud hozzájárulni felkészüléséhez és edzőjével sikeresen tud együttműködni.

Szecsényi József

* *

T. Előfizetőnk szíves tudomására hozzuk, hogy a lap előfizetési díjának további beszédéről

a Posta Központi Hírlap Iroda gondoskodik.

Ebből a célból a levélkézbesítő útján /a rádió és televízió díjakhoz hasonlóan/ hírlapdíjbeszedési nyugtát küld ki. Kérjük, hogy az esedékes előfizetési díjat a díjnyugta ellenében a kézbesítőnek átadni szíveskedjék.-

Amennyiben a díjnyugta beváltására nem kerülne sor, t. Előfizetőnknek a PKHI csekkbefizetési lapot küld.

* *

Az ugrók fedettpályás versenyének tapasztalatai

Az ugrók fedettpályás versenyidénye lezárult. A merleg elkészítésénél nyugodt lelkiismerettel leírhatjuk, hogy versenyeredményekben és a tapasztalatok szerzése terén is egyaránt sikeres volt ezen időszak.

Mielőtt az egyes versenyágakat értékelném, feltétlenül meg kell emlékeznem azokról a versenyzőkről, akik új, nem hivatalos fedettpályás csúcseredményt értek el. Ezek az alábbiak:

női magasugrás:	Csábi Imréné	171 cm
női távolugrás:	Papp Margit	588 "
ffi magasugrás:	Tihanyi József	212 "
hármassugrás:	Cziffra Zoltán	16,46 m
rúdugrás:	Gagyai Endre	480 cm

Amint a felsorolásból is kitűnik, csak a férfi távolugrók nem érték el az eddigi legjobb magyar eredményt. Már önmagában ez a tény is sikeresnek mondható, de ha ezen csúcseredmények mellett figyelembe vesszük a további jó eredményeket, akkor még nagyobb elégedettséggel állapíthatjuk meg, hogy ugróink a helyes utat választották.

Természetesen találkozhatunk negatív tényezőkkel is. De ha értékelésünk során a pozitív és negatív tényezőket együttesen vizsgáljuk, akkor tudunk olyan helyes következtetésekre jutni, melyek a további munkánkat sikeressé tehetik.

Nézzük tehát meg versenyáganként ugróink szereplését.

Női magasugrás. Csábiné legjobb eredményét már ismerttettem. Ő a hazai és külföldi versenyein is biztosan ugrotta a 170 cm körüli eredményeket. Bár új csúcst ért el, mégsem lehetünk teljes mértékben elégedettek, hiszen technikai téren igen komoly hiányosságai mutatkoztak meg, s ha ezeket időben kiküszöbölték volna, eredményei is lényegesen jobbakká lehettek volna. Mindenesetre tanulságként levonható az is, hogy a technikai munkájának előterbe helyezése mellett az eddiginél jóval többet kell foglalkoznia, hiszen lassúságával "kiemelkedett" a női magasugrók közül. Zink Teréz biztosan ugrott a hazai versenyeken, remélhetőleg fejlődése a szabadtéren is folytatódik. A fiatalabb korosztályhoz tartozó magasugróink nem értek el jó eredményeket, s ennek oka - véleményem szerint - az igen kezdetleges technikájukban keresendő. Noszályné későn kezdte el az évi edzéseit s így - sajnos - a versenyeken sem vett részt.

Női távolugrás. E versenyszámban ki kell emelni Papp Margit jó szereplését, valamint az igen fiatal és igen tehetséges Balatoni eredményeit. Mindketten mind technikai, mind fizikai téren hiányosságokkal küzdöttek, de bizhatunk abban, hogy fejlődésük a szabadtéri versenyek során is töretlen lesz. Woth Klára eredménye a várakozás alatt maradt. Ennek okát edzőjével biztosan megtalálták már. Gulyás Ágota, sajnos, csak egy távolugró versenyen indult, itt nem érte el a várt eredményt. Futásban annál biztatóbban versenyzett. Remélhetőleg feljavult futógyorsasága a szabadtéren az ugrásban is kamatozni fog. Sajnos, Tóthné, Kispálné és az utánpótlás fiatal tehetséges versenyzői nem versenyeztek. Ennek okát egyelőre nem ismerem. Bizom azonban abban, hogy a nyár folyamán ők is új egyéni csúcsokkal járulnak hozzá a versenyág fejlődéséhez. A fejlődés elősegítőjeként minden versenyzőre egyaránt vonatkoztatva két dolgot szeretnék megemlíteni. Egyrészt a futógyorsaság növelését, másrészt a technika tökéletesítését tartom igen fontosnak.

Férfi magasugrás. Tihanyi mentsak a szabadtéri csúcsnál jobb fedettpályás eredményével, hanem igen biztató versenytárgalagály is szép reményekre jogosult. Ugyancsak elégedettek lehetünk Kelemen 210 cm-es eredményével is, hiszen ez megegyezik a szabadtéri csúcunkkal, ezenkívül még egy versenyen ugrott igen biztatóan, ugyanakkor a többi versenyen a vártnál gyengébben szerepelt. Ez egyúttal azt is jelenti, hogy rendszerebbé kell tenni felkészülését. Noszály későn kezdte edzéseit és ezért nem is tudott igazán formába lendülni. Benne azonban változatlanul bizhatunk, valamint abban is, hogy a fiatalokkal vivandó csatájában eddigi legjobb eredményét is túlszárnyalja. Farkas csak egy versenyen indult, ahol igen biztatóan szerepelt. Kár, hogy a további versenyeken már nem indult el. Biztató volt a fiatal Dóczi és a Vasas-beli Sidó Csaba szereplése is.

Férfi távolugrás. Sajnos, távolugróink szereplésével egyáltalán nem lehetünk elégedettek. Egyrészt az elért eredmények meglehetősen gyengék, másrészt a hazai ranglistát két hármassugró /Kalocsai és Ivanov/ vezeti. Az igazi távolugrók csak azután következnek. Pajornál láthattunk még biztató jeleket, de jelenleg ő is jóval a várt eredmény alatt maradt. Margitics gyenge szereplésére még betegsége mentéség lehet, de a többi eredmény még az eddiginél is gyengébb volt s ami kissé elszomorító, a fiatalok között sem láthattunk igazán jó ugrást.

Hármassugrás. Cziffra eredménye nemzetközi szemszögből is igen megnyugtató. Tőle a továbbiakban is jó szereplést várhatunk, különösen akkor, ha sikerül kijavítania edzőjével együtt az igen bizonytalan nekifutást és a technikájában meglévő komolyabb hiányosságokat. Ivanov, bár a második legjobb fedettpályás eredményt érte el, mégis a várakozás alatt szerepelt. Formája alapján feltétlenül 16 m felett kellett volna ugrania, azonban mind a nekifutás ritmusában, mind a mozgásában olyan hibák fordultak elő, amelyek ezt megakadályozták. Kalocsai versenyeredményével sem lehetünk elégedettek. Ő ennél lényegesen többre képes. Véleményem szerint a teli versenyzés fontosságát még nem érezte át eléggé és így a versenyre való felkészülése is több kívánnivalót hagy maga után. E három ugrót igen nagy úr választja el a többtől, pedig vannak olyan fiatal te-

hatséges ugróink, akik egy-két év céltudatos, lelkiismeretes és a hármassugráshoz szükséges speciális felkészülés után ezt az úrt megszüntethetnék. Bizom abban, hogy többen átállnak a speciális hármassugró felkészülésre.

Rúdugrás. Gagyí Endre nemcsak eredményével, hanem technikájával is a többi rúdugró fölé emelkedett. Eredményének értékét növeli, hogy nem teljes nekifutásból érte el a szabadtéri csúccsal megegyező eredményét. Jó technikáját pedig a december óta rendszeresen végzett technikai munkájának köszönheti. Schulek 470 cm-es eredményével is elégedettek lehetünk. Ő azonban ezen eredményeit /jobbát is elérhetett volna/ nem annyira technikájának, - hiszen ott hiányosságok mutatkoztak - hanem kiváló versenyzői készségének köszönheti. Így joggal bizhatunk abban, hogy a kettő párharca új magyar csúcsot eredményez a szabadtéri versenyek során.

A tízpróbázó Bakai beállította a legjobb szabadtéri eredményét. További fejlődésben is bizhatunk, hiszen a 450 cm átugrása közben is komoly technikai hibákat követett el. Ugyanezt tapasztalhattuk Steinhackernél is. Igaz, ő Kalmárral együtt későn kezdte el a technikai munkát. Fejlődésük érdekében azonban a technikai szint javítására fokozottan kell ügyelniük.

A versenyszámok és a versenyzők egyéni értékelésén kívül szeretnék még néhány olyan tényezőről is megemlékezni, amelyeket a jövő eredményesebb munkája érdekében feltétlenül szem előtt kell tartani. Ezeket az alábbi pontokban foglalom össze:

- 1./ A téli versenyzést központilag be kell építeni az ugró atléták felkészülésébe;
- 2./ a téli versenyekre előre /és időben/ el kell készíteni a versenynaptárt;
- 3./ versenyszámonként minimum 3-4 versenyalkalmat és ezenkívül minimum 2-3 futóversenyt kell beiktatni a téli versenynaptárba;
- 4./ központilag kell biztosítani a versenyek megrendezéséhez a megfelelő feltételeket /Tüzér u., új Játéksarnok, futófolyosó/;
- 5./ a versenynaptár előkészítésénél figyelemmel kell lenni a minősítés szerinti versenylehetőségek biztosítására;
- 6./ költségvetésileg is lehetővé kell tenni a vidéki versenyzők bekapcsolását a versenyésbe;
- 7./ a válogatott keretbe tartozó személyek részére kötelező jellegűvé kell tenni a téli versenyzést.

Ugy vélem, az eddigi szempontok felsorolása is azt bizonyítja, hogy e témával a MASZ Elnökségének kell foglalkozni és egyúttal javasolom, hogy az Elnökség bizza meg az Edzőbizottságot, vagy hozzon létre egy másik bizottságot, mely körütekintő alapos elemző munka után időben előkészítené a megvalósítás javaslatát, hogy az 1970-es évre a bizottság által kidolgozott és az Elnökség által megvitatott, majd jóváhagyott terv alapján lehessen időben elkezdni a munkát.

Ugy érzem, az edzők és versenyzők is számos tapasztalatot gyűjtöttek össze ezen versenyek során. E tapasztalatok összegezése és feldolgozása az edzők és versenyzők feladata. Ebben nem is szándékozom beleszólni. Egy általános tapasztalatot azonban megemlítek: ez évben is csak azok a versenyzők szerepeltek eredményesen, akik egyrészt idejében kezdték el a munkát, másrészt, akik céltudatosan is készültek a sikeres versenyezésre.

Zarándi László
mesteredző

Belgrádi tapasztalatok az ugrószámokban

1969. március 8-9-én rendeztek meg Belgrádban a IV. Fedettpályás Európa Játékokat. Mint a magyar delegáció tagja, én is megtekinthettem ezt az igen jó körülmények között megrendezett, színvonalas versenyt. Mivel a magyar csapaton belül az ugró atléták tartoztak hozzám, így a versenyek során elsősorban az ugrók munkáját, versenyését kísérem figyelemmel. Tapasztalataimat alábbiakban szeretném összegezni. Ezen összegezésben egyrészt a versenyszámonként tapasztalataimat, másrészt a verseny körülményeit /létesítmények, felszerelések/ ismertetem.

Női magasugrás. Bár csak 12-en indultak a versenyen, de az indulók között taláhattunk számos olyan versenyzőt, akik Mexikóban is sikeresen szerepeltek. Így a jó eredmények, a színvonalas küzdelmek, melyeket előre is reméltünk, nem maradtak el.

Bemelegítés során igen sokat gimnasztikáztak és lazítottak a versenyzőnők, ezenkívül az utolsó lépések ritmusát gyakoroltatták.

Feltűnt a verseny színhelyén, hogy általában megnöttek a nekifutás távolságok /Csábiné-é volt a legrövidebb/. A bemelegítő ugrások is azt bizonyították, hogy a versenyzők egyrészt törekedtek az aktívabb kitérőmozgásra és nyújtottlábú lendítésekre, másrészt a lécfelületi munkájuk is egyre inkább javult.

A versenyzők Procop Liese, a mexikói ezüstérmes ötpróbázó kivételével, mindannyian hasmánt-technikával ugrottak. Procop, aki gúrlóval már 170 cm-t ugrott, most Fosbury technikával csak 155 cm-ig jutott el.

A versenyeredmények ismereteseek, így azokra nem térek ki. A verseny során, ahogyan emelkedett a magasság, az is kiderült, hogy a bemelegítés során látott jobb felugrások és jobb lécvételek még nem minden versenyzőnél idegződtek be kellően. Az első há-

rom helyezett kivételével, a többiek 176 cm körül már mozgásilag "szétestek", s hogy a versenyzőknek mégis jó eredményeket tudtak elérni, az elsősorban az igen magas szintű fizikális felkészültségükből ered. Ugy vélem, ez igen tanulságos lehet számunkra is, elsősorban abból a szempontból, hogy a magas fizikai felkészültségi szintet megfelelő technikai szinttel kell párosítanunk.

Női távolugrás. A női távolugrás bizonyos fokig csalódást okozott a nézőknek. Egyrészt csak három /Sevinska, Rosendahl, Sarna/ olyan ugró volt a mezőnyben, aki szabványosan is a legelső vonalba tartozik, másrészt az eredmények is gyengébbek lettek a vártnál. Sevinska kiemelkedett a mezőnyből és biztosan nyert. A többiek elég bizonytalanul ugráltak. Valahogy az volt az ember érzése, hogy az indulók felkészültségi szintje nem kielégítő. Sem a bemelegítés, sem a verseny során nem lehetett különösebb említésre méltó dolgot megfigyelni.

Férfi magasugrás. Bár a győztes eredményénél ez évben több ugró is ért el jobb eredményt, a nézők mégis végig izgalmas élvezetes versenyt láthattak. A 16 induló közül többen Mexikóban is sikeresen szerepeltek a rajtuk kívül jónéhány tehetséges fiatal magasugróval is megismerkedhettünk.

Az indulók zömmel 190 cm körüli testmagasságúak, csupán a román Serban, a bolgár Ivanov és a cseh Moravec "emelkedett" ki a versenyzők közül. A résztvevők kivétel nélkül a hasmánt technika valamelyik változatát alkalmazták. Érdekes volt azt is megfigyelni, hogy kevesebben alkalmazták a Brumel- és a Thomas-féle bukóváltozatot. Legtöbben a hossz tengely körüli forgást alkalmazták s közben az ugró láb csipőből való kinyújtására törekedtek.

Egyébként zömmel elég intenzív nekifutásokat láthattunk. A kitámasztások szögénél s a kitámasztás közbeni törzs-helyzetben már több eltérést figyelhettünk meg, de ezek az eltérések minden esetben összefüggésben voltak az illető ugró fizikális felkészültségével.

Ugyancsak megfigyelhettük, hogy azok az ugrók, akik valamivel gyengébb nekifutást alkalmaztak, azok is törekedtek az utolsó lépések felgyorsítására.

Férfi távolugrás. E versenyszámban csak két igazán nagy versenyző indult. A mexikói ezüstérmes Beer Klaus és a tokiói győztes Davics Lyun. Ők ketten osztozkodtak az első két helyen is, de az igazság kedvéért azt is meg kell említenünk, hogy a román Sarucan Vasile-nek is volt két alig belépett 780 cm-en felüli ugrása /az említett versenyzőknek is akadt 8 m körüli belépett ugrása/.

A férfi távolugrók közül többen a verseny színhelyén végzett bemelegítő ugrásaik során alkalmazták Beamon légmunkáját, ugyanakkor a versenyen e mozgást nem tapasztaltuk.

Igen tanulságos volt megfigyelni azt a törekvést jó néhány ugrónál, hogy az utolsó lépések ritmusának fokozott felgyorsításán kívül arra is törekedtek, hogy a kitámasztáson minél gyorsabban átkerüljenek /a gyors elugrás érdekében végeztek ezt/. Ezt még nem tudták helyesen végrehajtani, s így többen csipőből betörve a "fej vezetésével" igen laposan ugrottak el. Ezt a ténytet elsősorban azért hangsúlyoztam, mert ma már a távolugrók általános törekvése az elugrás meggyorsítása s talán helyes lenne, ha edzőink a témával konkrétan foglalkoznának.

Hármasugrás. A benevezett "nagygyűk" közül többen nem indultak el. Ennek ellenére a résztvevők színes, élvezetes verseny vívtak egymással. Különösen Dudkin erőteljes, duzzadó, dinamikus ugrása ragadott meg engem. Dudkin lényegében a szovjet hármásugró iskola tipikus képviselője, ugyanakkor máris ragyogóan alkalmazkodott a tartán, illetve a gumipályából adódó új követelményekhez. Ez elsősorban abban jutott kifejezésre, hogy erőszintje is megfelel az új erő kifejtési szintnek, ezenkívül a megnagyobodott erő kifejtést - ugyancsak a pályából adódó gyorsabb ritmusnak megfelelően - magas fokú gyorsasággal is végre tudja hajtani. Ha pl. Czifra vagy Ivanov, különösképpen pedig Kalocsai elugrását próbálom összehasonlítani Dudkin elugrási gyorsaságával, akkor igen nagymértékben - mondhatnám úgy is, döntő mértékben - Dudkin javára billen a mérleg.

Ez számunkra pedig feltétlenül tanulságos lehet, hiszen három kiváló képességű hármásugrónk van s közülük egyik sem tudná jelenleg felvenni a versenyt Dudkinnal sem erőben, de különösképpen nem az elugrás gyorsaságában. E két tényező ma már döntően befolyásolja a hármásugrás eredményességét. Ugy vélem, hármásugróinknak és edzőiknek e ténnyel sokkal tudatosabban kellene foglalkozniuk, mint eddig.

Rúdugrás. Belgrádban is a leghosszabb ideig tartó versenyszám volt. Igaz, a 420 cm-es kezdőmagasság túl alacsonynak bizonyult, hiszen a versenyzők többsége csak 460-480 cm-en kezdett. A verseny egyik meglepetését is 480 cm-en szolgáltatta a mexikói ezüstérmes Schiprowski, aki nem tudta átugrani a magasságot.

Technikailag semmi újat nem lehetett látni. Ellenben igen tanulságos volt a különböző típusú üvegrudak használata. A versenyzők egy részének csak a legújabb típusú Catapult üvegrúdja volt. Ezen versenyzőknek gondot okozott, hogy a rögzített leérkezési hely túl közel volt a szekrény hátsó falához és ez gátolta a rúd alul történő meghajlását. Ezért a versenyzők nem tudták a mozgást rendszeresen végrehajtani, s így a vártnál gyengébb eredményt értek el. E csoportba tartozott Schiprowski, Engel és Bliznecov is. Jónéhány versenyző a régebbi típusú üvegrudat használta. Ezek a várható magasságot át is ugrották. Az NDK-s versenyzők mindketten típusú üvegrudat használták. Az első sikertelen kísérletek után a Catapult rudat már nem vették igénybe és így ugrásbiztonságukkal a mezőny fölé emelkedtek.

A versenykörülmények szinte ideálisnak mondhatók. A magasugrók a betontalappzatra fektetett deszkáról rajtották végre nekifutásukat. Az utolsó két lépésük azonban már a léccel lefektetett gumiszőnyegre esett. Sajnos, a szőnyegek rögzítése nem volt tökéletes és így a férfiak közül többen - elsősorban azok, akik nagyobb kitámasztást alkalmaztak - alkalmanként megcsúsztak.

A távol- hármas - és rúd-ugrók gumival borított igen rugalmas deszkaemelőnyről ugrottak, így a külső feltételek igen kedvezőek voltak.

Úgy vélem, viszonylag kevés anyagi fedezettel ezen feltételeket nálunk is biztosíthatnók. Ez pedig ugróink fejlődését nagyban elősegítené.

Összegezve megállapíthatjuk, hogy a belgrádi fedettpályás játékok gazdag tapasztalatok szerzésére nyújtottak lehetőséget és ismételten bebizonyították, hogy napjainkban a téli versenyzés szorosan beépül az ugrók egész évi felkészülési menetébe.

Zarándi László
mesteredző

1968 A VILÁG VÁGTÁZÓINAK SZÖKŐÉVE

Először futották a 100 m-t 10.0 mp-en, a 200 m-t 20 mp-en belül !

A következő cikk a világ legjobb végtáradményeivel és ezek összefüggésével foglalkozik. Bár mi szorosan nem vagyunk érdekeltek, mégis a sokrétű elemzés több hasznos gondolatot válthat ki.

Heinz Vogel írása újszerű nézőpontokból szemlélteti az 1968-as kitűnő végtáradményeket. Pontos táblázatait /ellentétben saját megjegyzéseivel/ fokozottabban hozzásegítenek bennünket az általa tárgyalt gondolatok áttekintéséhez. A végtáradmények értékelésénél az időmérés nehézségei nem hanyagolhatók el, hiszen jól tudjuk, hogy a sacramentói világcsúcsokat éppen a kézi - és az elektromos időmérés itt részletesen elemzett különbségei miatt az IAAF nem hitelesítette. A 100 m-es és 200 m-es eredményekre vonatkozó jóslatok beteljesülését, vagy elmaradását pedig - úgy gondolom - mindannyian kíváncsian várjuk./

Az 1968-as év, mint a Mexikó City-i felejthetetlen XIX.Olimpiai Játékok és mint a világ vágtázóinak szökőéve kerül a történelembe.

A következő tények még valószínűleg évekig sok elemzés középpontjai lesznek: az amerikai Jim Hines, Ronnie Ray Smith és Charlie Greene első 9.9 mp-es futása 100 m-en, végül az első kanyaros 20.0 mp-en belüli 200 m-es verseny: amelyet a vitatott "kefeci-pőben" John Carlos futott 19.7 mp-el és Mexikó Cityben Tommie Smith is 19.8 mp-et futott. Egy új korszak kezdődött. Emellett ismét beigazolódott atlétikában az az érdekes "sorozat"-törvény, mely szerint a határokat csak egyszer kell túlszárnyalni és a világ élvonalának nem jelentenek többé akadályt.

A Mexikó City-i olimpiai döntők más fejleményeket is megvilágítottak. Ez még szemléletesebb, ha végignézzük a vágtázók eredményeit:

100 m: 1. Jim Hines /USA/ 9.9, 2. Lennox Miller /Jamaika/ 10.0, 3. Charlie Greene /USA/ 10.0, 4. Pablo Montes /Kuba/ 10.1, 5. Roger Bambuck /Franciaország/ 10.1, 6. Mel Pender /USA/ 10.1, 7. Harry Jeroma /Kanada/ 10.1, 8. Jean-Louis Ravelomanantsoa /Madagaszkár/ 10.2 mp.

200 m: 1. Tommie Smith /USA/ 19.8, 2. Peter Norman /Ausztrália/ 20.0, 3. John Carlos /USA/ 20.0, 4. Edwin Roberts /Trinidad/ 20.3, 5. Roger Bambuck /Franciaország/ 20.5, 6. Larry Questad /USA/ 20.6, 7. Mike Fray /Jamaika/ 20.6, 8. Jochen Eigenherr /NSZK/ 20.6 mp.

4x100 váltó: 1. USA 28.2, 2. Kuba 38.2, 3. Franciaország 38.4, 4. Jamaika 38.4, 5. NDK 38.6, 6. NSZK 38.7, 7. Olaszország 39.2, 8. Lengyelország 39.2.

A rövidtávfutó világklasszisok manapság nyilvánvalóan a kedvező éghajlatú földrészekre koncentrálódnak, amely a Kuba, Jamaika, Guadalupe /Bambuck hazája/, Trinidad és Tobago szigetétől a déli USA-államokig, főleg Kalifornia-, Texas-, Arizona vonaláig terjed.

Nézzük meg a Mexikó Cityben rajtolt USA vágtázók születési helyét: Jim Hines - Oakland, Charlie Greene - Seattle, Washington, Mel Pender - San Pedro, Kalifornia, Tommie Smith -, John Carlos-, Ronnie Ray Smith - mind San Jose, Kalifornia, Larry Questad - Los Angeles, Kalifornia. Mivel az egyes döntő futamok résztvevői közül Peter Norman /Ausztrália/ és Jean-Louis Ravelomanantsoa, Madagaszkár is szubtrópusi, vagy a mérsékelt szubtrópusi övezetbe tartozik, tulajdonképpen csak a színesbőrű kanadai Harry Jerome és a Közép-Európában élő NSZK-beli Jochen Eigenherr marad. Az éghajlatot illetően Jochen Eigenherrernek lehetne viszonylag a legrosszabb lehetősége, hogy világklasszis rövidtávfutó legyen. Ezzel egy új rendszerezés rajzolódik ki itt ? A résztvevők száma - úgy látszik - ennek a feltevésnek bizonyos módon ellentmond, de egyidejűleg természetesen az anyagi megfontolások is döntő szerepet játszottak. A Mexikó City-i egyéni versenyszámokban szereplőket tájegységek szerint így bonthatjuk:

100 m /64 résztvevő/: Európa 21, Afrika és Közép-Amerika 13-13, Dél-Amerika és Ázsia 6-6, Észak-Amerika /USA, Kanada/ 4, Ausztrália és Új-Zéland 2.

200 m /49 résztvevő/: Közép-Amerika 14, Európa 12, Afrika 8, Dél-Amerika 5, Észak-Amerika és Ázsia 4-4, Ausztrália, Új-Zéland 2.

Az atlétikában magas szinten álló országok, mint Magyarország és Csehszlovákia /Kriz. 20.8 mp-e ellenére/, vagy a skandináviai országok Mecikó City-ben a rövidtávokon egyáltalán nem képviseltették magukat. Európában az atlétika valamelyik szakágában kiválasztanak egy sztárt az esély lehetősége és a reprezentálás miatt és nem kimélik a pénzbeli ráfordítást ezen egyetlen résztvevő számára. A viszonylag esélytelenül indulók csoportját hagyják közben ott és csak idő kérdése a vezető atlétikai országokhoz történő felzárkózás.

Minden ország szeretne érem-várományost, vagy legalább döntőbejutásra esélyest kiküldeni, ez azonban csak a sportnyilvánosság meghatározott akarata szerint történhet.

Egy felismerés a jövőben mindenesetre még döntőbb szerepet játszhat majd: mindegy a világos versenysportszerűen csak futnak, mindenekelőtt azonban vágtnak. Ezt még ma az ugrókról, vagy dobókról nem mondhatjuk el. A létesítmény és a szerhiány gátolta eddig a rohamosan fejlődő afrikaiakat.

A múlt évad a vágtnak régi korszakának igazi áttörése volt. A legjobbak hagyományos, de hiányos /a szerző részletes táblázatát sem akarja kitenni esetleges bírálatnak/ névsorából a következő nagyon tetszetős eredmények adódnak:

Idő:	Helyezés:	Név, ország:	A verseny helye:	Időpont:	Szélerősség:
9.9	I.	Jim Hines USA	Mexikó City d.T.	X.14.	+0.30 m/sec
9.9	I.	Jim Hines USA	Sacramento kf.	VI.20.	+0.80 "
9.9	I.	Charlie Greene USA	Sacramento kf.	VI.20.	+0.85 "
10.0	I.	Paul Nash Dél-Afrika	Krugersdorf	IV.2.	+2.0 alatt
10.0	I.	Paul Nash Dél-Afrika	Standerton ef.	IV.6.	+2.0 alatt
10.0	I.	Paul Nash Dél-Afrika	Standerton	IV.6.	+2.0 alatt
10.0	I.	Charlie Greene	Lawrance	IV.20.	+0.50 m/sec
10.0	I.	Emrique Figuerola Kuba	Szófia	VI.9.	
10.0	I.	Charlie Greene	Sacramento ef.	VI.20.	+2.0 "
10.0	II.	Ronnie Ray Smith USA	Sacramento kf.	VI.20.	+0.80 "
10.0	III.	Mel Pender USA	Sacramento kf.	VI.20.	+0.80 "
10.0	IV.	Larry Questad USA	Sacramento kf.	VI.20.	+0.80 "
10.0	II.	Lennox Miller Jamaika	Sacramento kf.	VI.20.	+0.85 "
10.0	III.	Roger Bambuck Franciaország	Sacramento kf.	VI.20.	+0.85 "
10.0	I.	Paul Nash	Zürich T.	VII.2.	+0.60 "
10.0	I.	Vladiszlav Szapeja SZU	Leningrad ef.	VII.20.	
10.0	I.	Vladiszlav Szapeja	Leninakan	VIII.15.	
10.0	I.	Mel Pender	South Lake Tahoe T.	VIII.31.	+2.0 "
10.0	II.	John Carlos USA	South Lake Tahoe T.	VIII.31.	
10.0	I.	Charlie Greene	South Lake Tahoe T.kf.	IX.9.	0.0 "
10.0	I.	Jim Hines	South Lake Tahoe T.kf.	IX.9.	0.0 "
10.0	II.	Ronnie Ray Smith	South Lake Tahoe kf.	IX.10.	0.0 "
10.0	I.	Jim Hines	South Lake Tahoe ed.T.	IX.10.	0.0 "
10.0	I.	Hermes Ramirez Kuba	Mexikó City kf. T.	X.13.	+0.5 "
10.0	I.	Charlie Greene	Mexikó City kf. T.	X.13.	+2.0 "
10.0	I.	Jim Hines	Mexikó City ed.T.	X.14.	+1.6 "
10.0	II.	Lennox Miller	Mexikó City d.T.	X.14.	+0.3 "
10.0	III.	Charlie Greene	Mexikó City d., T.	X.14.	+0.3 "
10.0	I.	Lennox Miller	Santiago	XI.1	

Az itt felsorolt 100 m-es eredmények /a háromszor 9.9 és a többi kerek 10.0 mp/ - ha információkból ismeretes - a következőképpen csoportosíthatók:

Név:	szül.év:	9.9 mp	10.0 mp
Jim Hines	1946	2	3
Charlie Greene	1945	1	5
Paul Nash	1947	-	4
Lennox Miller	1946	-	3
Mel Pender	1937	-	2
Vlad. Szapeja	1943	-	2
R.Ray Smith	1949	-	2
Roger Bambuck	1945	-	1
Oliver Ford	-	-	1
Larry Questad	1943	-	1
E.Figuerola	1938	-	1
Hermes Ramirez	1948	-	1
John Carlos	1945	-	1

Ez az összeállítás természetesen azonnal ellentmondást és kérdéseket vált ki. Az USA június 20-án tartott bajnoksága - Sacramento, AAU verseny - első középfutamának 2. helyezetteje Ronnie Ray Smith volt, a győztes Jim Hines lett; a második helyezett idejét éppen úgy, mint a győztes Jim Hinesét 9.9 mp-nek mérték /hivatalos kezi időmérők 9.9, 9.9, 9.9 1/. Az elektromos ellenőrző óra azonban 0.11 mp. különbséget mutatott a győztes Jim Hines és Ronnie Ray Smith ideje között, ezek szerint az 1968-as idényben üstökösként előretört 19 éves kaliforniai fiú ténylegesen csak 10.0 mp-et ért el. Sacramento-ban az elektromos időméréssel meghatározott időkülönbségek század másodpercek voltak, mert Tokióban az 1964-es Olimpiai Játékokon először alkalmazták ezt a gyakorlatban és az IAAF /Nemzetközi Atlétikai Szövetség/ az általa meghatározott módszert ilyen esetekben is az időmérés alapján tekinti.

Az IAAF elektromos időmérésre vonatkozó Tokióban és Mexikó Cityben alkalmazott hivatalos módszere két döntő ponton nem helyes: 1./ az u.n. reakció keletkezésére az

"előállítás" /a rajtpisztoly ütőszegének áramkör-zárása után a szerkezet a mutatót 0.05 mp-cel később indítja/ 0.01 mp; 2./ és az időt másodpercekben a szokásos elv szerint felkerekítik, tehát pl. 9.96 mp-ből 10.05 mp-ig = 10.0 mp, vagy 10.06 mp-től 10.15 mp-ig = 10.1 mp.

Ezzel eddigi ismereteink szerint a probléma magától adódott. A 0.05 mp-es reakcióidőt túl kevésnek állapították meg, mert a szakemberek méréseiből - legyen az az NSZK-beli Junghaus cég, vagy a svájci Omega cég, Mexikó Cityben volt érdekelt - 0.17 - 0.18 mp-es reakcióidő értékeket kaptunk.

A tizedmásodpercre történő kerekítés kényszerűen torz eredményekhez vezet: azt az "A" futót, aki 100 m-en 10.04 mp-et ért el, 10.0 mp-nek értékelik, azonban "B" futót, aki 10.06 mp-et futott már, 10.1 mp-re és "C" futót, aki 10.05 mp-et teljesített, szintén 10.1 mp-re kerekítik. Egyébként hasonló jelentős elektromos időmérési eltéréseket találhatunk, ha a Mexikó City-i 4x100 m-es női váltófutás döntője célfotójának elektromos időt összehasonlítjuk a kihirdetett hivatalos idővel.

Eppen az USA-ban, ahol az atlétika abszolút világklasszis eredményei születtek, futószalagon keletkeznek és következnek be az időmérésben a különbségek, amelyet a DLV-nél /NSUK Atl.Szöv./ nagyon elegáns módon oldottak meg. A DLV-nél ilyen esetben az elektromos órák mint ellenőrző berendezések funkcionálnak és csak az így kiigazított időket hozzák nyilvánosságra /a kézi időmérések nyilvánvaló tévedései nem kerülnek nyilvánosságra/. Ezzel szemben az USA-ban minden kézzel mert időeredményt azonnal kihirdetnek, akár egyeznek, akár nem és - ezután igazítják ki a jelentékeny különbségeket. Mexikó City-ben azonban mindenekelőtt az elektromos időmérés volt érvényes.

Igazság szerint a sacramento-i mérési tévedéseket az év legjobb eredményeinek listája nem tartalmazza. Ronnie Ray Smith már javított 10.0 mp-e mellett - kézi időmérés 9.9 mp - még itt vannak: sacramento-i eredmények

kézi idő:	helyezés:	név:	a verseny ideje:	helyes idő:	elért idő:
10.0	2.	Roger Bambuck Franciaország	VI.20. ef.	10.1	10.08
10.0	5.	Kirk Clayton USA	VI.20. kf.	10.1	10.07
10.0	6.	Ernie Provost USA	VI.20. kf.	10.3	10.26

Miért kellett ilyen nyilvánvaló tévedéssel, mint Ernie Provost 10.0 mp-e, az embereket félrevezetni, amikor a futó valóságban 0.19 mp-cel később volt a célban, mint az előtte beérkező Kirk Clayton? Miért kell ahhoz ragaszkodni, hogy a hivatalos kézi időmérés a hátszélben futott döntőben a 3. és utolsónak érkező Larry Questad-ot 10.2 mp-cel sorolja be, - biztosan csak egy óra mutatta - amikor az elektromos ellenőrző óra 10.70 mp-et mért? Hibák mindenütt lehetségesek. Ezek azonban nem lesznek jobbak, ha kritikai utalásokkal bár, de ez marad a hivatalos eredmény.

A kézi és az elektromos időmérés egyenlőséggel kiáltó igazságtalansága természetesen megmarad. Jim Hines Mexikó City olimpiai bajnoka 9.89 mp-sel nyert Lennox Miller 9.99 mp és Charlie Greene 10.01 mp-előtt, beszámítva az IAAF által megállapított 0.05 mp. reakciós időt is. Nehéz a különböző időméréseknek ebből a zavaros gomolyagból egy-egy nevezőre jutni az összehasonlítás relatív-objektív mértékességére vonatkozóan:

kézi idő:	elektr. idő:	hivatalos idő:	név:	a verseny helye:	es ideje:
9.8	9.94+	9.9	Jim Hines	Mexikó City	X.14.
9.9	10.02	9.9	Jim Hines	Sacramento	VI.20.
9.9	10.03+	10.0	Bob Hayes	Tokió	X.15.
9.9	10.04+	10.0	Lennox Miller	Mexikó City	X.14.
9.9	10.06+	10.0	Charlie Greene	Mexikó City	X.14.
9.9	10.09	9.9	Charlie Greene	Sacramento	VI.20.
9.9	10.13	9.9	R. Ray Smith	Sacramento	VI.20.

Megjegyzés: Minden kereszttel megjelölt elektromos idő az olimpiai játékokon mérve, a megállapított 0.05 mp-es reakciós idő nélkül, hogy összehasonlítást tudjunk tenni a sacramento-i eredményekkel. A nem hivatalos kézi időmérések értékei csak elől szerepelnek.

A német világrekorder, Armin Harry a sporttörténet első szabályos 10.0 mp-es futását /10.0, 10.0, 10.1, 0.6 m/sec. hátszélben/ 10.25 mp-es elektromosan mért idő mellett teljesítette. Lehet-e azonban egyáltalán alapot találni az összehasonlításra?

A rajtolás problémáját meg nem oldották meg kifogástalanul. Mi értelme lenne egy olyan célfotónak, amelyik a futókat centiméterekre elkülöníti és az eredményeket akár ezredmásodpercekben adja, ha nem vagyunk százszázalékig biztosak abban, hogy minden futó valóban csak a lövés után reagál?

Az NSZK-ban a Junghaus cég néhány éve olyan készülék fejlesztésén dolgozik, amely a rajtoltat is ellenőrzi. A dolgok, sajnos, nem olyan egyszerűek, ahogyan azt a felületes szemlélődés után hihetnők. Az USA-ban 1939. elejétől az a bevezetett módszer, hogy a futókat a rajthelyeken elhelyezett vezetőképes fémlemezekkel ellenőrzik - alkalmazásuk szükségletének bizonyult. Ha kezeikkel, vagy legalább az egyik kézzel kioldják, a reakció /az óra/ jóval a láb rúgása előtt megindul. A Junghaus cég szakértői tehát a rajtgéppel kezdték. A láb meghatározott /erejű/ nyomása egy közbeiktatott vezetéken elektromos jelt továbbít/vált ki/ és ezzel lehetőséget ad, hogy az első rajtreakciót /mozdulatot/ időben mérni tudják. Ehhez azonban közölni kell, hogy kg-ban kifejezve mekkora az a lábnyomás, amely valós reakciós értéket eredményez. Ha a készülék "vigyázz" helyzetben egy mozdulatra szeizmográfként jelez, akkor ez nem azonos az indulás első mozdulatával.

Közben a kísérletek igen messzire nyúltak. Hogy milyen messzire, erről, persze, csak a szabályozástechnikai szakemberek tudnak adatot mondani. Eddig az NSZK-ban mért legjobb reakcióidő /jel/ 0.13 mp volt.

Az igazi összehasonlítás valós feltétele az ellenőrzött rajt összehasonlítása a célban a pontos mérés egy már szokásos módszerével. Még mindig elmaradnak azonban a százalék egy törtreszével, amely megmérhetetlen és így végkövetkeztetés levonása lehetetlen.

A világ vágótázoinak élvonala jelenlegi csúcsteljesítményeivel a 100 m-es 9.9 mp-cel és a 200 m-es 19.7 mp-cel /német adat/ előrevetítik, hogy a futási sebességnövekedés 40 km/óra felett megáll. A kétszeres-német bajnok Martin Jellinghaus Flagstatftből közölte, hogy "repülő" 100 m-en többször futott 9.2 mp-et. Közben a világklasszis futóról, Jim Hinesről és Charlie Greene-ről tudjuk, hogy 9.0 mp alatti eredményeket is elértek. A versenyen a rajtgépből, a nyugalmi állapotból és a 100 m-es "repülőből" adódó különbség 1.0 mp körüli értéket adhat. Ez az állítás azonban ingadozni látszik, amikor egy gyengén rajtoló vágótázo vagy középtávfutó futó-típus jobban fut az egyenesben, mint egy nagyon gyors lépésű rövidtávfutó. Ha összekombinálnánk a Mel Pender tupist - az olimpiai döntőben ő volt a leggyorsabb 70 m-ig - és Jim Hinest, akkor a lépések "fokozásával" a 9.7 mp 100 m-en csaknem valóság.

100 m-en ez 36.363 km/ó futási sebességnek, a 19.7 mp - meg nem engedhető "kefepőben" - 36.547 km/ó-nak felel meg. Ez az összehasonlítás természetesen sántít, mivel a rajtolást nem számítja pontosan. Az előzőekben kifejtett elvek szerint egy világklasszis futó 8.9 mp-es "repülője" 18.8 mp-nek felelne meg - 100 m 9.9 + 8.9 - 200 m-en és 9.9 mp-nek 100 m-en. Ez természetesen pontatlan számítás, mert az első 100 m-en a kanyar miatt vissza kell esnie a futónak. Az eddigi megfigyelések szerint valószínű, hogy 10.2 mp nagy erőbedobással, egyenesben futva 9.9 mp-es 100 m-nek felel meg; emellett jelentős nyereség lenne, ha az illető futó a legkülső pályán futna. 10.2 mp + 9.9 mp 200 m-en 19.1 mp volna. Az időmérés problémájáról ebben az összefüggésben már nem egyszer beszéltünk!

Az 1968-as év kiemelkedő vágóteljesítményei alapján egy dolog teljesen valószínűnek látszik: a technikai javítások, - műanyag pályák - az ideális klimatikus feltételek és az elődökkel szemben gyorsabbá váló futók, arra engednek következtetni, hogy az elkövetkezendő években 9.7 mp-re és 19.4 mp-re lehet számítani.

200 m /1968/					
Idő:	helyezés:	név, ország:	a verseny helye		és ideje:
19.7 ++	1	John Carlos USA	South Lake Tahoe	T	IX.22.
19.8	1	Tommie Smith USA	Mexikó City	T	X.16
20.0 +	2	Tommie Smith USA	South Lake Tahoe	T	IX.12.
20.0	2	Peter Norman Ausztrália	Mexikó City	T	X.16.
20.0	3	John Carlos	Mexikó City	T	X.16.
20.1	1	Mike Fray Jamaika	Mesa		III.27.
20.1	1	Paul Nash Dél-Afrika	Zürich	T	VII.2.
20.1	1	John Carlos	South Lake Tahoe	T	VIII.31.
20.1	1	John Carlos	South Lake Tahoe	T	IX.10.
20.1 +	3	Larry Questad USA	South Lake Tahoe	T	IX.12.
20.1	4	Jerry Bright USA	South Lake Tahoe	T	IX.12.
20.1	5	Tom Radolf USA	South Lake Tahoe	T	IX.12.
20.1	1	John Carlos	Mexikó City kf.	T	X.16.
20.1	1	Tommie Smith	Mexikó City kf.	T	X.16.
20.1	1	Clyde Glosson USA	South Lake Tahoe	T	VIII.31.
20.2	1	Paul Nash	Sasolburg		III.23.
20.2	1	John Carlos	Párizs		VII.4.
20.2	1	Tommie Smith	South Lake Tahoe	T	IX.12.
20.2	2	Wayne Collett USA	South Lake Tahoe	T	VIII.31.
20.2	1	Tommie Smith	Mexikó City kf.	T	X.15.
20.2	1	Peter Norman	Mexikó City	T	X.5.
20.2	1	Peter Norman	Mexikó City ef.	T	X.15.
20.2	2	Peter Norman	Mexikó City ed.	T	X.16.
20.2	1	Jim Hines USA	San Diego		VI.1
20.2	2	Tommie Smith	San Diego		VI.1.

E u r ó p a :

20.4	1	Roger Bambuck Franciaország	Párizs		VI.13.
20.4	4	Roger Bambuck	Mexikó City	ed. T	X.16.
20.4	4	Jochen Eigenherr NSZK	Mexikó City	ed. T	X.16.
20.5	1	Roger Bambuck	Párizs		VII.28.
20.5	1	Nyikolja Ivanov Szovjetunió	Leninaken	B	VIII.17.
20.5	2	Wladiszlav Szapeja Szovjetunió	Leninaken	B	VIII.17.
20.5	2	Roger Bambuck	Mexikó City	ef. T	X.15.
20.5	2	Jocehn Eigenherr	Mexikó City	kf. T	X.15.
20.6	1	Roger Bambuck	Brescia		VII.21.
20.6	1	Martin Jellinghaus NSZK	Berlin		VIII.18.
20.6	3	Jochen Eigenherr	Mexikó City	ef. T	X.15.

20.6	3	Richard Steane Anglia	Mexikó City	ef. T	X.15.
20.6	3	Roger Bambuck	Mexikó City	kf. T	X.15.
20.6	8	Jochen Eigenherr	Mexikó City	T	X.16

Jelmagyarázat: + = kontroll idő, ++ = kefecipőben, T = tartánpályán, B = bitumenen
 A cikk megjelent a Leichtathletik 1968. 51/52. számában. Fordította Dózsa György/

EGY KIVÁLÓ NEVELŐ EGYESÜLET

Lapunk februári számában közöltük az 1968-as év legjobb 30 női ifjúsági, legjobb 20 leány serdülő "A", legjobb 20 leány serdülő "B", legjobb 30 férfi ifjúsági, legjobb fiú serdülő "A" és legjobb 20 fiú serdülő "B" eredményeit.

Nemcsak a szerkesztő bizottsághak tűnt fel, hogy a Budapesti Előre ifjúsági és serdülő leányai és fiai feltűnő számban szerepelnek a "leg"-ek között, hanem az atlétika mindenfajta képviselőjének és lapunk olvasótáborának is.

Sokan fordultak hozzánk azzal a kérdéssel, hogy mi ennek az oka? A nevelésnek az ifjúságra ily kedvezően, sikeresen és követendő módon ható módszerét nem lehetne-e közzé tenni?

Hogy a jogos kérdésnek eleget tegyünk, megbíztuk munkatársunkat, látogasson el a BKV Előre egyesületébe és szerezzon kimerítő nyilatkozatot az illetékesektől.

Elhangzottak a kérdések és feleletek:

- Mi az eredményes nevelésük titka?

Pataki Károly szakosztályvezető, a korábbi kiváló maratoni futó nyilatkozott:

- Egyesületünk vezetőségével, a fejjel kell kezdenem. Náluk a legteljesebb megértésre és támogatásra találtunk. Mivel az alap nagyszerű, a többi erre jól felépíthető.

Hátra is tekintünk, hogy a múltból megfelelő következtetést vonjunk le, de inkább előre nézünk, a sok-sok apró célon át a nagy célra: a magyar atlétika méltó helyére a nemzetek között. Nem titkoljuk, hanem határozottan kijelentjük: A magyar atlétika szorosan felzárkózhat a Szovjetunió és az Egyesült Államok mögé!

- Valósnak mondható ez az önbizalom?

A szakosztályvezető meggyőződéssel folytatta:

- Igen. Világszerte elismerik: a magyar nemzet - sportnemzet. Nemcsak a futball miatt, bár ez a sportág népszerűsíti leginkább a magyar sportot. Mexikóban felfigyeltek birkózóink, vívóink, evezőseink, öttusázóink mellett - atlétáinkra is!

Mi is jól tudjuk, hogy az atlétikával lehet elérni a legtöbb pontszámot az olimpián. Világos, hogy erre a sportágra kell leginkább összpontosítani.

Mi - ezt tesszük! Aki, amiben a teljes tudását, képzettségét, akarátát és célkitűzését latba veti és ugyanakkor a nevelésben annyira igényelt pszichológiai képességekkel rendelkezik -, annak e r e d m é n y t kell elérnie!

A szakosztályvezetőből árad az erő. Bizonyára ez az erő hajtotta annak idején a hosszú maratoni távon át. Ezt az erőt most átváltotta utódok nevelésére. Szavai úgy hatottak, mint az a hatalmas kalapács, amely a többtonnás, izzó vastömböt a megkívánt alakra kalapálja.

Érezni lehetett, hogy ez az erő "lenyúl" az atléták sejtjeihez: az általános iskolák serdülőihez. Akit ez az erő megérint, annak jönnie kell - atlétizálni! Az átengedi magát a formálásra.

- Most e nyilatkozat után is lehetett érteni a nevelés jelentőségét. De nem teljesen. A szakosztályvezető maga edzéssel nem foglalkozik, jóllehet jól ért hozzá. Tehát - az edzőket kellett jól megválasztania. Hiszen ők az atlétika tartó oszlopai, a jó nevelés megvalósítói, az ifjúságra ható szuggesztív erő, irányjelző és követendő példa egyszemélyben. Nemde?

- De igen! - hangzott a válasz. Megválasztottam őket. A szerepem csupán ennyi. Engedem őket dolgozni, mert jól dolgoznak. Mindegyiktől viszont megkívánom, hogy neveljenek!

Ime azoknak a neve, akik az egyesületünkben utódokról, egyben a saját nevelés eredményességéről gondoskodnak az atlétikában:

dr. Bali Mihály, testnevelő tanár, a csillaghegyi általános iskolában,
 Fok Dezső, a Ganz Mávag mérnöke,
 Majercsik Mihály, a Dob-utcai általános iskola testnevelő tanára,
 Sebő Attila, magyar-történelem szakos tanár,
 Tordai Gyula, tisztviselő,

Mindannyian nagyszerű atléták voltak. Egyik sincs a másik felett. Egyrészt mellé rendelve végzik feladatukat. Közös jellemzőjük az atlétikában szinte elengedhetetlen intelligencia. A szakirodalmat jól ismerik, magukat állandóan továbbképezik, a fejlődéssel lépést tartanak. Ujabb és újabb ötletekkel fokozzák eredményességüket. Ugy illelenek össze, úgy egészítik ki egymást, mint egy jól működő gépben az egymásbaillő fogaskerekek és alkatrészek.

Hangsúlyozom most a nevelésük eredményes munkájának a leglényegesebb szempontját;

A nevelést atlétikában is 11-12 éves korban kell kezdeni !

Mi ebben a korban kezdjük ! Ezért az az atlétikai szakos testnevelő tanár érhet el legjobb eredményt, aki az általános iskola felsőbb tagozatában figyeli meg és választja ki atlétikára a tehetségesnek ígérkező s e r d ü l ő t a n u l ó t . Az ilyen képességű edzőink helyett beszéljenek az eredményünket kifejező számok:

Az egyesületnek van kb. 70 minősített versenyzője. A szorgalomra jellemző, hogy 1968-ban ezek közül 42-en az egész évet átdolgozták. Pedig nem könnyű a dolguk: heti 5-6 alkalommal is kell edzeniük ! Jutalmuk az elért eredményük volt: 22-en nyertek országos bajnokságot !

1967-ben a saját nevelésből 8 atléta aranyjelvényes lett, 17 ezüstjelvényes, 11 bronzjelvényes.

1968-ban a saját nevelésből 10 atléta lett aranyjelvényes, 12 ezüstjelvényes és 10 bronzjelvényes.

Breimann Erzsébet a jók között is a legjobb, mert ő az 1954-es születési évével máris az utánpótlás-válogatott kerettagja. Ő tartja 60 m-en 7.6-tal a serdülő csúcst. Ez a csúcs korábban a nagyszerű Neszmélyi Vera nevéhez fűződött.

A férfi ifjúsági vágótázók a 4x100 m-en 43.9-cel, a 4x200 m-en pedig 1:31.6-tal értek el országos csúcst.

- Vajjon milyen a szellem közöttük ?

- Nagyszerű ! - szinte kiáltotta a szakosztályvezető. Az atlétika - a váltó- és a csapatversenyek kivételével - nem kollektív sport, mégis nálunk a szellem teljesen kollektív. A csapat érdekében minden áldozatra képesek. A csapatérdek valósággal egygyűvővácsolja őket. Egymás versenyeire - a fiúk a lányokéra, a lányok a fiúkéra - a világ végére is elmennének.

- És a szülők ?! Mit szólnak a nagy igénybevételhez ?

- Az atlétáink a tanulásban is helyt állnak. Panasz nincs rájuk. Már ezért is jónéven veszik, hogy a gyermekük jó környezetben töltik az idejüket. Egyébként a szülők maguk is szurkolnak a versenyző gyermeküknek, hacsak időt tudnak erre a célra szakitani.

Büszkék vagyunk egy olyan apára, aki az egyesületünkben igen fontos és eredményes társadalmi edzői tiszttét tölt be. A gyalogló atlétáink nevelésével nem foglalkozik más mint Erdős András szűcsmester, Erdős László gyalogló édesapja. Télen ugyan keményen dolgozik a szakmájában, de tavasztól őszig ő edzi a gyaloglókat.

Erdős László a 10 km-es gyaloglásban tavaly a legjobb 30 ifjúsági között az 31. helyen végzett. Eredménye: 4:48.0.

A serdülők 1967. évi gyalogló bajnokságban az 1-3. helyen az egyesületünk neveltjei végeztek. Mindez az apa érdeme ! Tisztán társadalmi alapon.

- Milyen érdekes témát lehetne még megemlíteni ?

- Azt, hogy az egyéniségnek igen nagy szerepet kell adni az atlétikában. Minél kiválóbb az egyén, mint nevelő, annál jobban hat neveltjeire. Nálunk az edzők mind kiváló egyéniségek. Jól ismerik fel a tehetségeket, sajátmaguk nagyszerű edzési segéd-eszközöket készítenek /reszelőporral töltött, súlyos bőrlabda, a bordásfalra erősített húzórugó, stb./, a tehetségesek megtartásának mesterei.

Ahogy a kémiában az elemek egymást lekötik és egyensúlyban tartják, úgy tesznek az edzőink is: lekötik, jó hatás alatt tartják neveltjeiket. Elvük továbbá: sokoldalú edzés minél korábban.

- Ugy hallottam, az edzőtábort illetően egyéni véleményük van ?

- Igen. Hangot is adunk ennek. Legyen ez egy jó kezdeményezés, vagy ujtítás:

Az a mi véleményünk, hogy az egyesületek - jól kiválasztott megfelelő helyen - atlétáikkal maguk lehessenek az edzőtáborban. Saját edzőikkel ! Az egyesületi edzőtáborozásra - természetesen olyan atlétákkal kapcsolatban gondolunk erre, akiket a szövetség amúgyis edzőtáborozásra tart alkalmasnak - a költséget a felettes szervek biztosítják. Ugyanis egy idegen edző miképpen érthet jobban ahhoz az atlétához, akit 11-12 éves kora óta a felfedezője és nevelője edzett - eredményesen. Vajjon egy festőművész félig kész alkotását nem ő maga tudja legjobban befűjezni ? Még akkor is, ha a beavatkozni szándékozó hasonlóan kiváló művész ?

Egy jól felismert, eredményes edző igenis maga vigye a neveltjét minden lépcsőfokon át - ha lehetséges - egészen az olimpiáig !

Az egyesületek a saját edzőtáborozásukat jobb alanyi ismeretükkel nemcsak a legjobban oldanak meg, hanem o l c s ó b b a n i s !

Természetesen: a felettes szervek erkölcsi és anyagi ellenőrzése mellett.

Nagyon fontosnak tartom a következőket: lehetőséget kellene biztosítani arra, hogy egy-egy nevelő egyesület által javasolt kiváló edző kiváló neveltjét attól a 11-12 éves kortól v é g i g vezethesse ! Az iskolai éve alatt épp úgy, mint - esetleg - az egyetemen Az illetékesek - edzője megtartása mellett - segítsék képességeinek megfelelő munkahelyhez jutni. Ez már így van az NDK-ban is.

- Mit szól a mai ifjúsághoz ?

A szakosztályvezető elgondolkozott egy kissé, majd felcsillant a szeme és így folytatta nyilatkozatát:

- Mit ? A legkomolyabb kérdések egyike. Van ifjúsági probléma? Van ! Vannak közöttük huligánok, garázdák és különféle bűnözők. A "Kék fény" is többször foglalkozott velük. Mégpedig nem a legbecsületesebb fajtákkal.

Miért nem jönnek el mihozzánk ? Mutassák be a mi fiataljainkat - ellenhatásként és példaképül !

Mert: az éremnek két oldala van ...

Két pólus van mindenben és mindenütt. De amíg a fizikában és a természetben a két pólus egyenesen nélkülözhetetlen és hasznos, addig az emberben mutatkozó két pólus ellenhatást, ellenkezést, széthúzást és igen sokszor romboló erőt jelent. A két pólus alatt értem az építő hatású jót és ennek az ellenkezőjét, a romboló rosszat.

A felnőttek között előbb és elsősorban mutatkoztak a rendellenes tulajdonságok, csak az ő rossz példájuk után másodlagosan következnek a fiatalok !

Mi nemcsak a testtel foglalkozunk, hanem egyszerre az azt mozgató tudással, világnézettel, közösségi érzéssel és társadalmi erkölccsel. Mi nem kiváló atléta-utódokat kívánunk nevelni, hanem társadalmunk számára értékes embereket is.

- Egy utolsó kérdés: mit kíván a magyar atlétikának ?

- Az atlétika minden ágazatában kívánok nemcsak egy kiváló egyéniséget, nemcsak egy Zsivótzky Gyulát, nemcsak egy Varju Vilmost, nemcsak egy Mecser Lajost, nemcsak egy Kalocsai Henriket, hanem mindegyikből - többet !

Ha összefogunk, ha rendületlenül keresünk, ha a kutató szemünkkel felfedezünk és a szocialista nevelés módszerével, pszichológiájával megtartunk, akkor a most még csak álmunk valóra válik:

felzárkózunk a világ legjobbjaihoz ! -

fejezte be nyilatkozatát a szakosztályvezető.

Szabadits Béla

SZABÁLYMÓDOSÍTÁSOK

A Nemzetközi Amatőr Atlétikai Szövetség 1968. évi XXVI. Kongresszusán az alábbi szabálymódosításokat fogadta el és nemzetközi eseményeken 1969. május 1-től kötelező alkalmazását elrendelte.

Régi szabály

Időmérők 4./ pont

A versenyórakat akkor állítják meg az időmérők, amikor a versenyző törzsének bármely része eléri a célsíkot.

Megjegyzés: A törzshöz tartozik a nyak is, a fej és a végtagok azonban nem.

141.§. 3./ pont

Területi /zóna/ versenyeken vagy bajnokságokon a női versenyző nevezését nem kíséri orvosi igazolás, hanem a szervező bizottság nevez ki 3 női orvosszakértőt...

142.§. 7./ pont

Kimért pályán rendezett futószámokban mindegyik versenyzőnek azon a pályán kell haladnia, amelyet számára a rajttól a célig kijelöltek.

Ez a szabály érvényes a váltószámokra is, akár csak az első résztávra, vagy egy külön pályán futott szám teljes hosszára.

142.§. 14./ pont

Ügyességi számoknál ki lehet zárni azt a versenyzőt, aki kísérlete előtt észszerűtlenül sokat várakozik.

A kísérletek szabályszerű végrehajtására megengedett idő:

a./ a magasugrás, távolugrás, hármasugrás esetében legfeljebb 2 perc;

Módosított szabály

Megjegyzés: A törzshöz nem tartozik a nyak, a fej és a végtagok.

...a szervező bizottság nevez ki 3 orvosszakértőt,...

Ez a kimért pályán futott versenyek bármely számára vonatkozik.

Az a versenyző, aki ügyességi számban indokolatlanul késlelteti a kísérletet, kiteszi magát annak, hogy a kísérletet megtiltják és a verseny alatti második késedelmeskedőskor annak, hogy kizárják.

A versenybíró döntésén múlik, minden körülmény figyelembevételével, hogy mi az indokolatlan késedelem.

Régi szabály

Módosított szabály

b./ rúdugrás esetében legfeljebb 3 perc;

A versenybíró köteles közölni a versenyzővel, hogy mikortól kezd számolni a 2, illetve 3 perccel. Gyakorlatban a versenyző szolításától számoljuk az előírt időt.

142.§. 18/c. pont

Váltóversenyeknél 3 csapattal
7, 5, 3 pont

143.§. 7./ pont

/ügyességi számok selejtezői/

144. §.

/Serkentőszerek/

146.§.

/Holtversenyek/

148.§. 4/e. pont

Csúcsot "jóhiszemű" olyan versenyen lehet elérni, ahol a résztvevők egyszerre indulnak el,

amelyet a verseny napja előtt irtak ki és hirdettek meg és amely szám szerepel a verseny nyomtatott műsorában az induló benevezett versenyzők nevének feltüntetésével.

148.§. 4/g. pont

Az ugrószámoknál a szélsébséget 5 másodpercig kell mérni. Mindegyik esetben az előírt időtartam alatti szélátlagsebességet kell kiszámítani.

148.§.

/Világcsúcsok/

A következő, nem kötelezőnek tekintendő időket általában nem kell tullepni:

a./ magasugrás, távolugrás és hármasugrás, súly, diszkosz, kalapács és gerely esetében 2 perc.

b./ és rúdugrás esetében 3 perc.

Váltóversenyeknél 3 csapattal
7, 4, 2 pont

Kiegészítendő: A selejtező verseny végén a döntő versenyzési sorrendjét új sorolással kell eldönteni.

Kiegészítendő:

3./ A kiválasztott atlétáknak a versenyszám után doppingvizsgálatra kell jelentkezniük, ha ilyen vizsgálatot a verseny rendezőse, vagy az országos felügyeleti szerv által jóváhagyott felelős hatóság, vagy a NAASZ elrendelte.

Az az atléta, aki vétett a 3./ pont ellen, vagy visszautasítja, hogy vizsgálat alá vessék, a versenyből kizárásra kerül és jelentik az országos felügyeleti szervnek és a NAASZ-nak.

Kiegészítendő:

Ajánlatos, hogy olyan nemzetközi versenyeken, ahol 2 vagy három versenyző holtversenyben van, a pontokat megosszák, a holtverseny eldöntésére szolgáló szabályok mellőzésével.

... induló benevezett versenyzők nevének feltüntetésével, és jóváhagyta, elismerte vagy igazolta annak az országnak a NAASZ tagszövetsége, amely országban a versenyt tartották.

Távol- és hármasugrásnál a szelet 5 mp-es időtartamig kell mérni attól kezdve, hogy a versenyző elhalad a nekifutón elhelyezett jel mellett, mely a távolugrás esetében 40 méterre és hármasugrás esetében 35 méterre van a dobantólektől; vagy ha a versenyző kevesebbet fut, mint 40 vagy 35 méter, - ami elképzelhető, - akkor attól az időtől, amikor megkezdte a futást. Mindegyik esetben az előírt időtartam alatti szélátlagsebességet kell kiszámítani.

Kiegészítendő:

4/k. Váltórekordot csak olyan csapat állíthat fel, amelynek tagjai egyetlen tagállam született vagy behonosított állampolgárai. Az olyan gyarmat, amelynek nincs külön NAASZ tagsága, e szabály szempontjából anyaországa részének tekintendő.

148.§. 5./ pont

Ötpróbában és tízpróbában akkor lehet csúcseredményt hitelesíteni, ha az öt- és tízpróba valamennyi versenyszámát a vonatkozó szabályok szerint bonyolították le.

161.§ 3/b. pont

/Futópálya/

162.§ 3./ pont

Nemzetközi versenyeken az indító sa-
ját anyanyelvén közli az indítás vezény-
szavait, amelyek értelme megfelel az "El-
készülni", "Vigyázz" kifejezéseknek. Mi-
után valamennyi versenyző felvette az indu-
lási helyzetet, az indító elsüti a pisz-
tolyt.

162.§ 7./ pont

A hibás rajtot elkövető versenyzőt figyelmeztetni kell. A versenyzőt második hibás rajtja esetén ki kell zárni a ver-
senyszámból /lásd még 195.§.4/c. pontját
ötpróba és tízpróba vonatkozóan/.

162.§. 9./ pont

A versenyzők a rajtnál használhat-
hatnak rajttámlákat vagy más lábtámaszo-
kat. A lábaknak azonban ilyen esetben is
érintkezniök kell a talajjal. A verseny-
zőknek joguk van saját rajttámlájukat
használni.

162.§. 11./ pont

A versenyzők helyezését aszerint
kell megállapítani, ahogyan törzsük vala-
mely részével elerik a cél síkját. A fej
és a végtagok helyzete tehát a célbaérke-
zést nem döntheti el.

164.§ 6./ pont

/Vizesárok/

... A víz mélysége az akadály felő-
li oldalon 76 cm /2 láb és 6 hüvelyk/ és
innen egyenletesen emelkedik a futópálya
szintjéig.

165.§. 5./ pont

/Maratoni futás/

166.§. 2./ pont

/Váltófutások/

...versenyszámát a vonatkozó szabályok
szerint bonyolították le, kivéve azt, hogy
ötpróba és tízpróba rekordokat akkor is el-
lenet ismerni, ha a szél ereje meghaladta
a másodpercenkénti 2 métert.

Kiegészítendő:

A 4x400 méter vagy 4x440 yardos vál-
tóknál, ha csak két csapat indul, ajánlatos,
hogy csak az első kör kanyarját fussák ki-
mert pályán.

Nemzetközi versenyeken az indító sza-
val saját anyanyelvén a 880 yardig terjedő
távokon a következők: "Elkészülni", "Vigyázz"
és amikor minden versenyző felvette az indu-
lási helyzetét, az indító elsüti a pisztolyt.
880 yardnál hosszabb távú versenyeken a fel-
hívás: "Elkészülni" és amikor minden ver-
senyző mozdulatlan, elsüti a pisztolyt.

Ha egy versenyző két hibás rajtot
hajt végre, vagy hármat ötpróba vagy tízpró-
ba esetében, kizárják a versenyszámból.

Rajttámlákat lehet használni. Rajttám-
la használata esetén mindkét lábnak érintkez-
nie kell a talajjal a "Vigyázz" helyzetben.
A versenyzők saját rajttámlájukat használ-
hatják.

...cél síkját. A fej, nyak és végta-
gok helyzete tehát a célbaérkezést nem dönt-
heti el. /A nyakat nem szabad a törzs részé-
nek tekinteni./

... A víz mélysége az akadály felőli
oldalon 70 cm. /Az új NAASZ kézikönyv a vi-
zesárok aljának kiképzését rajzban fogja
szemléltetni./

Kiegészítendő:

A frissítőket olyan módon kell elhelyez-
ni, hogy azokhoz a versenyzők könnyen hozzá-
férjenek, vagy azokat a versenyző kezébe le-
hessen adni. Az a versenyző, aki a frissítő
állomástól eltérő egyéb helyen vesz magához
frissítőt, kiteszi magát a versenyből való
kizárásnak.

Kiegészítendő:

Ahol a pálya olyan anyagból van, mely
nem teszi lehetővé, hogy cipővel megjelöljék,

171. §. 5./ pont

Az ugróhelyek körüli területnek vízszintesnek kell lennie.

171. §. 12./ pont

Hatnál több versenyző indulása esetén mindegyik versenyzőnek három kísérlethez van joga és a legjobb 6 versenyzőnek, valamint a hatodik helyen holtversenyben lévő versenyzőknek joguk van további három kísérlethez. Ha 6, vagy annál kevesebb induló van, valamennyi versenyző hat kísérletet tehet /lásd meg a 142. §. 2. pont/.

173. §. 3/d. pont

...ha a felugrás előtt testének bármely részével, vagy a rúddal érinti a szekrény hátsó falának sarka mögötti területet, beleértve a leérkező dombot;

173. §. 3/e. pont

...ha átugroja a léceket, azonban a rúd az elengedés után a léce alatt átesik.

174. §. 1./ pont

...Közvetlenül az elugróvonal után paszticinnel vagy hasonló anyaggal bevont deszkát kell elhelyezni - így a "belépésnél" a lábnyoma megmarad - amelynek érintése érvénytelen ugrást jelent.

174. §. 6./ pont

Az elugróvonal és a gödör tulsó vége közötti távolság legalább 9 méter legyen.

181. §. 2./ pont181. §. 6./ pont

Kalapácsvetés és diszkoszvetés esetében... ha a szer leesésének helye a kör középpontjában egymást metsző, 600-ot bezáró két egyenes belső széleivel határolt körökben belül van.

191. §. 7./ pont

/Gyaloglás, frissítőállomásokról/

195. §. 3./ pont

Első nap: 80 m gát, súly, magas

ott valami ragadós papírral vagy porral kell megjelölni, a versenybíró belátása szerint.

Az ugróhelyek körüli területnek vízszintesnek kell lennie. Ha hordozható szőnyeget használnak, a szabályban a nekifutó vagy az elugró terület szintjére tett minden megjegyzést úgy kell érteni, mint a szőnyeg felszínének szintjére való hivatkozást.

Ha a versenyzők száma nyolcnál több, mindegyik versenyzőnek három kísérlete van és a nyolc legjobb ugrást elért versenyző három további kísérletet tehet. A nyolc adik helyet illő holtverseny esetében, a holtversenyben állók mind jogosultak a további három kísérletre.

Ha a versenyzők száma nyolc, vagy annál kevesebb, mindegyik versenyzőnek hat kísérlete van /lásd meg a 142. §. 2. pont/.

MEGJEGYZÉS:

A fenti szabályt a MASZ kötelezően mondja ki a nemzetközi és a hazai bajnoki-jellegű versenyekre. Egyéb hazai versenyeken a versenykiírás, ill. a versenybíró elnöke dönti el, hogy az ügyességi számok döntőnek hány résztvevője legyen. Ez azonban nyolcnál nem lehet több.

...ha a felugrás előtt testének bármely részével, vagy a rúddal érinti a szekrény nyílás hátsó felső élének függőleges sarka mögötti területet, beleértve a leérkező dombot;

Ez a pont törölendő.

...Közvetlenül az elugróvonal után az elugrógerendával egy sarkban vízszintesen puha földet, homokot vagy paszticint kell elhelyezni - így a "belépésnél" a lábnyom megmarad - amelynek érintése érvénytelen ugrást jelent. A puha föld, homok vagy paszticin mélysége max. 0.5 cm, az ugrás irányában mért szélessége 5 - 10 cm legyen.

...legalább 10 méter legyen.

Lásd a 171. §. 12./ pontot

...egymást metsző, 45°-ot bezáró...

Kiegészítés:

lásd mint a 165. §. 5./ pontban

Első nap: 100 m gát, súly, magas

195. §. 4/b. pont

...futószámokban minden versenyző idejét legalább 2 időmérő méri, de ha a mért idők eltérnek, a rosszabb időt kell figyelembe venni.

201. §. 3/c. pont

/A léctartó állványról/

201. §. 3/e. pont

/A rúdugró szekrényről/

203. §. 1./ pont

/Elugrógerenda a távol- és hármasugrásnál/

208. §. 2./ pont

/Védőrács a kalapácsvetéshez és a diszkoszvetéshez/

...futószámokban minden versenyző idejét 3 egymástól független időmérő méri. Ha valamilyen okból csak kettő mért időt és a két idő eltérő, a kettő közül a rosszabbat kell hivatalosnak elfogadni.

Uj szerkezetű léctartó állványt ajánlanak, amelynek rajza az új kézikönyvben majd megtalálható.

Az ábrán közölt szekrény hajlásszöge min. 90° - max. 105° helyett: 105°.

Az ábrán át kell alakítani a 174. §. 1./ pont szerint.

Növelni kell a ketrec nyílásának szélességét 5 m-ről 6 m-re.

Az országos mezei bajnokság eredményei

Férfi felnőtt: /kb. 10.000 m/

<u>bajnok:</u> Mecser Lajos	Salg.Bányász	33:01.4
2. Tóth Béla	MAFC	33:06.4
3. Szerényi János	Vasas	33:11.4
4. Török János	Bp.Honvéd	33:19.8
5. Pamuki József	Kap.Dózsa	33:36.6
6. Homoki Vince	Koml.Bányász	33:27.4
7. Máté Sándor	U.Dózsa	33:52.2
8. Simon Dénes	Bp.Spartacus	33:55.8
9. Magyar Károly	Bp.Honvéd	34:15.0
10. Klekkner László	V.Izzó	34:19.0
11. Salpa Koml.Bányász, 12. Kiss Győri Dózsa, 13. Kiss M.V.Izzó, 14. Pfeffer MTK, 15. Kiss Nyiregyh.VSC, 16. Acs Kap.Dózsa, 17. Jóny Bp.Honvéd, 18. Babinyecz Bp.Honvéd, 19. Kálmán MTK, 20. Szabó II. Bp.Honvéd, 21. Kiss I.Bp.Epitők, 22. Nagy I.Bp.Spartacus, 23. Stepan U.Dózsa, 24. Szpodnyi Bp.Epitők, 25. Mohácsi MTK, 26. Egeresi Debr.VSC, 27. Wolde TFSE, 28. Szentiványi Vasas, 29. Orosházi Debr.VSC, 30. Hertelendi Salg.Bányász, 31. Nagy K. Csepel, 32. Pintér Bp.Spartacus, 33. Kiss I.Koml.Bányász, 34. Cselényi U.Dózsa, 35. Huszár Szeg.VSE, 36. Tabajdi Bp.Spartacus, 37. Köhalmi Bp.Epitők, 38. Kamarás Ganz Mávag, 39. Sörös Ganz Mávag, 40. Kun Bp.Spartacus, 41. Bózn BEAC, 42. Jüllich Bp.Spartacus, 43. Kiss J.Csepel, 44. Chikán BEAC, 45. Velez Koml.Bányász, 46. Ormos MTK, 47. Merényi dr.Vasas, 48. Ruzicska V.Izzó, 49. Vincze Salg.Kohász, 50. Janek Bp.Honvéd, 51. Sovák Vasas, 52. Janek Z.Csepel, 53. Hegyi Salg.Kohász, 54. Koczanda U.Dózsa, 55. Szabó Tat. Bányász, 56. Grébel Göd.Spartacus, 57. Benkő Salg.Kohász, 58. Nagy P.Ganz Mávag, 59. Bruder Ganz Mávag, 60. Oláh Békéscs.Dózsa, 61. Kárász Vasas, 62. Hargitai U.Dózsa, 63. Kardos Győri Dózsa, 64. Antal Győri Dózsa, 65. Balogh Bp.Honvéd, 66. Dalmati Bp.Honvéd, 67. Gömbölyös MAFC, 68. Köles Ganz Mávag, 69. Mócsai Ganz Mávag, 70. Demeter Koml.Bányász, 71. Labodi BEAC, 72. Kerékgyártó Debr.VSC, 73. Radics Vasas, 74. Szabóki Győri Dózsa, 75. Krajcsovits MTK, 76. Pálházi U.Dózsa, 77. Kondor Ganz Mávag, 78. Szmolenszki Salg. Bányász, 79. Kun Bgy. SE, 80. Németh Keszth.Haladás, 81. Szécsényi Bp.Epitők, 82. Palovits BEAC, 83. Szabó I.J. Bp.Honvéd, 84. Deák Szoln.MÁV, 85. Girtl Salg.Kohász, 86. Vadas U.Dózsa, 87. Jakus Salg.Bányász, 88. András Bp.Honvéd, 89. Dallos U.Dózsa, 90. Csikós Bp.Epitők, 91. Thomasz Csepel, 92. Varga Salg.Bányász, 93. Grosch Salg.Kohász, 94. Kovács K. Debr.VSC, 95. Illés MTK, 96. Berán Bp.Honvéd, 97. Kovács S. Csepel, 98. Oravec Szoln.MÁV, 99. Győrvári Ganz Mávag, 100. Pásti Debr.VSC, 101. Vigh Salg.Kohász.		

A csapatban bajnok:

Bp.Honvéd	/Török, Magyar, Jóny, Babinyecz, Szabó II/	68 pont
2. Bp.Spartacus	/Simon, Nagy, Pintér, Tabajdi, Kun/	138 "
3. Koml.Bányász	/Homoki, Salpa, Kiss, Velez, Demeter/	165 "
4. MTK	/Pfeffer, Kálmán, Mohácsi, Ormos, Krajcsovics/	179 "
5. U.Dózsa	/Máté, Stepan, Cselényi, Koczanda, Hargitai/	180 "
6. Vasas	/Szerényi, Szentiványi, Merényi, Sovák, Kárász/	190 "
7. Bp.Epitők	/Kiss, Spodnyi, Köhalmi, Szécsényi, Csikós/	253 "
8. Ganz Mávag	/Kamarás, Sörös, Nagy, Bruder, Köles/	262 "
9. Salg.Bányász	/Mecser, Hertelendi, Szmolenszky, Jakus, Varga/	288 "
10. Csepel	/Nagy, Kiss, Janek, Thomasz, Kovács/	314 "
11. Debr.VSC	/Egeresi, Orosházi, Kerékgyártó, Kovács, Pásti/	321 "
12. Salg.Kohász	/Vincze, Hagyi, Benkő, Girtl, Grosch/	337 "
13. Bp.Honvéd B/.	/Janek, Balogh, Dalmati, András, Szabó I./	352 "

Férfi felnőtt: /kb. 4.800 m/

<u>bajnok:</u> Játékos Pál	Bp.Honvéd	14:27.2
2. Varga Nándor	Bp.Honvéd	14:38.6
3. Szekeres Ferenc	Csepel	14:45.4
4. Molnár György	Vasas	14:52.8
5. Hazai Balázs	Vasas	14:56.6
6. Rózsa István	Vasas	15:05.2
7. Zsinka András	U.Dózsa	15:05.6
8. Bátori Gábor	Bp.Honvéd	15:08.8
9. Kárai Kázmér	Bp.Honvéd	15:10.4
10. Németh Gyula	Pécsi Dózsa	15:12.8

11.Kovács Bp.Honvéd, 12.Kovács G. Kap.Dózsa, 13.Vaskó U.Dózsa, 14.Fábián DVTK, 15.Nagy V. U.Dózsa, 16.Pokorny U.Dózsa, 17.Bajzath Csepel, 18.Bákány Nyiregyh.VSC, 19.Veress Vasas, 20.Vasas U.Dózsa, 21.László Bp.Honvéd, 22.Tóth DVSC, 23.Kandár Bp.Honvéd, 24.Fancsali U.Dózsa, 25.Trepák Bp.Honvéd, 26.Szabó Szoln.Kilián, 27.Horváth Bp.Honvéd, 28.Osváth U.Dózsa, 29.Fekete U.Dózsa, 30.Földesi DVSC, 31.Németh Füzfői AK, 32.Lamacs Tat-Bányász, 33.Sinkó Bp.Honvéd, 34.Kiss Bp.Spartacus, 35.Szabó U.Dózsa, 36.Kiss Pápai Tettes, 37.Tábori Bp.Honvéd, 38.Kúmi ZTE, 39.Léhmán DVSC, 40.Orsós Koml.Bányász, 41.Tóth Nyiregyh.VSC, 42.Molnár Szeg.Spartacus, 43.Albert U.Dózsa, 44.Deák U.Dózsa, 45.Pfund Bp.Honvéd, 46.Szegedi DASE, 47.Nádházi DVSC, 48.Szatmári Bgy.SE, 49.Eder Szoln.Kilián, 50.Szatmári Bp.Honvéd, 51.Nagy V.Izzó, 52.Popovics Bp.Honvéd, 53.Fodor Salg.UMSE, 54.Maróti SzH.Haladás, 55.Szakáll BEAC, 56.Urbán BVSC, 57.Polyák Szfv.Videoton, 58.Takács Tat.Bányász, 59.Glemba Salg.UMSE, 60.Szücs Nyiregyh.VSC, 61.Mester Csepel, 62.Küsmödi Vasas, 63.Arva U.Dózsa, 64.Papp BEAC, 65.Csöndör BEAC, 66.Balogh III.ker TTFE, 67.Sárdi Vasas, 68.Németh Göd.Spartacus, 69.Kovács Nyiregyh.VSC, 70.Szilágyi Szoln.Kilián, 71.Zimmer Szfv.Videoton, 72.Zsindely Szeg.Spartacus, 73.Visi Göd.Spartacus, 74.Lányi Bp.Honvéd, 75.Cseh Szoln.Kilián, 76.Kovács Tat-Bányász, 77.Kóbor Szfv.Videoton, 78.Oláh Bp.Honvéd, 79.Egyed Töröksztm.mezőg.t., 80.Radnóti Salg.VSE, 81.Fikli Nyiregyh.VSC, 82.Karsai Szoln.Kilián, 83.Ortutai Csepel, 84.Kovács Nyiregyh.VSC, 85.Imre U.Dózsa, 86.Jung Szoln.Kilián, 87.Zborovszky Csepel, 88.Merz Tat.Bányász

A csapatban bajnok:

Bp.Honvéd A/.	/Játékos, Varga, Bátori, Kárai, Kovács/	31 pont
2. U.Dózsa A/.	/Zsinka, Vaskó, Nagy, Pokorny, Vasas/	71 "
3. Vasas	/Molnár, Rózsa, Hazai, Veres, Küsmödi/	96 "
4. Bp.Honvéd B/.	/László, Kádár, Trepák, Horváth, Sinkó/	129 "
5. U.Dózsa B/.	/Fancsali, Osváth, Fekete, Szabó, Albert/	159 "
6. Debreceni VSC	/Tóth, Földesi, Léhmán, Nádházi, Urbán/	194 "
7. Csepel	/Szekeres, Bajzath, Mester, Ortutay, Zborovszky/	251 "
8. Bp.Honvéd C/.	/Tábori, Pfund, Popovics, Szatmári, Lányi/	258 "
9. Nyiregyh.VSC	/Bákány, Tóth, Szücs, Kovács, Fikli/	269 "
10. Szolnoki Kilián	/Szabó, Eder, Szilágyi, Cseh, Karsai/	302 "

Férfi ifjúsági: /kb. 4000 m/

<u>bajnok:</u> Sári Elek	DVSC	12:07.0
2. Ita Jenő	Pécsi Dózsa	12:11.6
3. Szekeres János	KSI	12:16.6
4. Csókási Mihály	Debr.Epitők	12:18.2
5. Kormos László	KSI	12:19.0
6. Kocsis László	Bajai Vasas	12:25.0
7. Barnaki Ferenc	Dunaujv.Kohász	12:28.4
8. Lőrincz Rudolf	Koml.Bányász	12:38.2
9. Erdős Tamás	Kaposv.Dózsa	12:39.6
10. Vermes Imre	Kaposv.Dózsa	12:40.0

11.Zöldi KSI, 12.Béni Pécsi Dózsa, 13.Hegedűs Győri Dózsa, 14.Domokos Bp.Honvéd, 15.Fábián Bp.Honvéd, 16.László Koml.Bányász, 17.Molnár Ormosb.Bányász, 18.Tóth Szombh. Haladás, 19.Korcsok Bcs.Dózsa, 20.Sárosi NYVSC, 21.Játékos MTK, 22.Farkas Kap.Dózsa, 23.Pép Dunaujv.Kohász, 24.Mocsári Debr.Epitők, 25.Csada SZVSE, 26.Acs Nk.Olajbányász, 27.Pajor Sióf.Bányász, 28.Csáki Dunaujv.Kohász, 29.Szekeres Dunaujv.Kohász, 30.Pintér Bp.Honvéd, 31.László Nagyk.Olajbányász, 32.Filip Bgy.SE, 33.Pigniczki Vasas, 34.Szántó Debr.Epitők, 35.Kicsis NYVSC, 36.Plank Bp.Honvéd, 37.Sütő Debr.Epitők, 38.Gaál Szfv. Videoton, 39.Berkó SZVSE, 40.Szőke Nagyk.Olajbányász, 41.Szakács Koml.Bányász, 42.Bán Tat.Bányász, 43.Kovács BEAC, 44.Schreffel BKV Előre, 45.Hunaydi Vasas, 46.Cs.Nagy Vasas, 47.Bózsér Pécsi Dózsa, 48.Mester Debr.Epitők, 49.Kandikó Vasas, 50.Fogarasi Dunaujv.Kohász, 51.B.Nagy Vasas, 52.Zsoldos Kecskem.Dózsa, 53.Iványi Kecskem.Dózsa, 54.Iványi BEAC, 55.Ruttkai Bp.Honvéd, 56.Deák Pécsi Dózsa, 57.Próka Töröksztm.techn., 58.Csutorás Kaposv.Dózsa, 59.Schreffel Pécsi Dózsa, 60.Horváth Koml.Bányász, 61.Szuromi MTK, 62.Gulyás Koml.Bányász, 63.Bereczki KSI, 64.Kiss-Tóth Kaposv.Dózsa, 65.Filkon Szfv.Videoton, 66.Szijj KSI, 67.Tóth U.Dózsa, 68.Sebő Vasas, 69.Nagy Pécsi Dózsa, 70.Bognár Győri Dózsa, 71.Szabó Ajkai Üveggyár, 72.Hödör SZVSE, 73.Szarka Ormosb.Bányász, 74.Hodósek Nagyk.Olajbányász, 75.Jankó Sarkadi gimn., 76.Dési SzH.Haladás, 77.Néposz Törökszentm.techn., 78.Kovács Szfv.Videoton, 79.Katona MTK, 80.Határvölgyi Tat.Bányász.

81. Vizi Pécsi Dózsa, 82. Köllő DVSC, 83. Nagy Törökves, 84. Erdős BKV Előre, 85. Nagy Nyír. VSC, 86. Cimmermann Nagyk. Olajbányász, 87. Szarvas Bp. Pósta, 88. Szakál Csepel, 89. Dóró Nagyk. Olajbányász, 90. Guttman Tat. Bányász, 91. Lévai Kecskem. Dózsa, 92. Makkai Győri Dózsa, 93. Völgyesi Ajkai Üveggyár, 94. Bárd Vasas, 95. Kiss Debr. Építők, 96. Fábrí Bgy. SE, 97. 98. Keller Ajkai Üveggyár, 99. Buzás U. Dózsa, 100. Nagy U. Dózsa, 101. Wágner Sz. Haladás, 102. Bánk Pécsi Dózsa, 103. Tömösvári Győri Dózsa, 104. Tóth Debr. Építők, 105. Bányász Bp. Honvéd, 106. Lánosz Csepel, 107. Kovács Törökszentm. techn., 108. Jurányi Nyiregyh. VSC, 109. Kublik Vasas, 110. Lentvöszki Nyiregyh. VSC, 111. Megyeri DVSC, 112. Bagoly Törökszentm. techn., 113. Balogh Nyiregyh. VSC, 114. Kakuk Tat. Bányász, 115. Vincze Szoln. MÁV, 116. Szabó Bp. Honvéd, 117. Torma Pécsi Dózsa, 118. Simon Sz. Haladás, 119. Balási MTK, 120. Ecsédi Szoln. MÁV, 121. Vásáros Ajkai Üveggyár, 122. Gaál Szfv. Videoton, 123. Bakis Törökszentm. techn., 124. Lévai SZVSE, 125. Néder BEAC, 126. Tóth U. Dózsa, 127. Horváth SZVSE, 128. Pintér Szoln. MÁV, 129. Dardák Kecskem. Dózsa, 130. Szilágyi MTK, 131. Kaposvári Szfv. Videoton, 132. Gulyás DVSC, 133. Kamarás U. Dózsa, 134. Hevesi Csepel, 135. Magyar Sz. Haladás, 136. Biró Vasas, 137. Vértés BEAC, 138. Németh Ajkai Üveggyár, 139. Tózsér Vasas, 140. Kurunczi DVSC, 141. Varga Bp. Honvéd, 142. Hubai Bp. Honvéd, 143. Lele MTK, 144. Angyal U. Dózsa, 145. Bugány Tat. Bányász, 146. Kovács Dunaujv. Kohász, 147. Orbán Vasas.

A csapatban bajnok:

Dunaujv. Kohász	/Barnaki, Páp, Fogarasi, Csáki, Szekeres/	137 pont
2. Debr. Építők	/Csókási, Mocsári, Sütő, Mester, Szántó/	147 "
3. KSI	/Szekeres, Kormos, Zöldi, Bereczki, Szijj/	148 "
4. Bp. Honvéd	/Domokos, Fábán, Pintér, Plank, Rutkai/	150 "
5. Kaposv. Dózsa	/Erdős, Vermes, Farkas, Csutorás, Kiss-Tóth/	163 "
6. Pécsi Dózsa	/Ita, Béni, Bózsér, Deák, Schifficz/	176 "
7. Koml. Bányász	/Lőrincz, László, Szakács, Horváth, Gulyás/	187 "
8. Vasas	/Pigniczki, Hunyadi, Cs. Nagy, Kandikó, B. Nagy/	224 "
9. Nagyk. Olajbány.	257, 10. Nyiregyh. VSC 358, 11. Szegedi VSE 387, 12. MTK 410,	
13. Székesfehérvári Videoton	434, 14. Debr. VSC 466, 15. Tat. Bányász 471, 16. Törökszentm.	
mezőg, techn.	476, 17. Ajkai Üveggyár 521, 18. Vasas B/. 556.	

FIÚ SERDÜLŐ

- 1953.: /kb. 3000 m/

bajnok: Kispál László	Koml. Bányász	9:14.0
2. Varga László	Kap. Dózsa	9:34.8
3. Kovács Ferenc	U. Dózsa	9:39.0
4. Horváth Zoltán	BEAC	9:42.8
5. Szabó Miklós	Csepel	9:48.2
6. Füle János	DVSC	9:56.2
7. Kapás István	Dunaujv. Kohász	9:56.4
8. Nyíri Pál	Kecskem. Dózsa	9:56.4
9. Főző János	KSI	10:00.2
10. Schneeweis Emil	Szfv. Videoton	10:01.8
11. Völgyi NYVSC, 12. Udvarhelyi Bp. Honvéd, 13. Varju Gyomai gimn., 14. Farkas Koml. Bányász		
15. Dinka Barcsi SC, 16. Hajdu Dunaujv. Kohász, 17. Lutring Tat. Bányász, 18. Szabó BEAC, 19. Császi SZVSE, 20. Szabó NYVSC, 21. Sőki Szoln. MÁV, 22. Endreffy Dunaujv. Kohász, 23. Csikós Koml. Bányász, 24. Peti Koml. Bányász, 25. Szabó Barcsi SC, 26. Smidélusz Szfv. Videoton, 27. Pesti Kecskem. Dózsa, 28. Kotymár Szentesi Vizmü, 29. Szabó Dunaujv. Kohász, 30. György Bp. Honvéd, 31. Papp Bp. Honvéd, 32. Kovács Ózdi Kohász, 33. Dani Törökszentm. techn., 34. Pálfi SZVSE, 35. Rác BEAC, 36. Kossela Tat. Bányász, 37. Erdélyi BEAC, 38. Burján U. Dózsa, 39. Hegedüs DVSC, 40. Mayer Mór V. Hubertus, 41. Sipos DASE, 42. Biró BEAC, 43. Rác SZVSE, 44. Szász Debr. Építők, 45. Varga Csepel, 46. Horváth Szfv. Videoton, 47. Szalma Szoln. MÁV, 48. Molnár Szoln. MÁV, 49. Szabó Tat. Bányász, 50. Hegyi Csepel, 51. Szilágyi Törökszentm. techn, 52. Grandpier SZVSE, 53. Góg Csepel, 54. Pitzel Bp. Honvéd, 55. Lengyel Bp. Honvéd, 56. Móríz Szfv. Videoton, 57. Ősi Dunaujv. Kohász, 58. Renner U. Dózsa, 59. Erős Vasas, 60. Bocskai Vasas, 61. Dózsa Szoln. MÁV, 62. Péntek Mór V. Hubertus, 63. Beckl Tat. Bányász, 64. Bohus U. Dózsa, 65. Budovszki Csepel, 66. Varga DVSC, 67. Görög NYVSC, 68. Dénes Vasas, 69. Balogh Vasas, 70. Nagy Vasas, 71. Platcz Mór V. Hubertus.		

A csapatban bajnok:

Koml. Bányász	/Kispál, Peti, Farkas, Csikós/	62 pont
2. Dunaujv. Kohász	/Kapás, Szabó, Endreffy, Hajdu/	74 "
3. BEAC	/Horváth, Szabó, Rác, Erdélyi/	94 "
4. Bp. Honvéd	/Udvarhelyi, György, Papp, Pitzel/	127 "
5. Szfv. Videoton	/Smidélusz, Schneeweis, Horváth, Móríz/	138 "
6. Szegedi VSE	/Szászi, Pálfi, Rác, Grandpier/	148 "
7. Csepel	/Szabó, Varga, Hegyi, Góg/	153 "
8. U. Dózsa	/Kovács, Burján, Renner, Bohus/	163 "
9. Tat. Bányász		165 "
10. Szolnoki MÁV		177 "
11. Vasas		256 "

FIÚ SERDÜLŐ

- 1954.: /kb. 2000 m/

bajnok: Fekete János	Dunaujv. Kohász	5:59.2
2. Varga Lajos	Pécsi Dózsa	6:04.8
3. Unger Béla	Bp. Honvéd	6:12.4
4. Tompa László	Göd. Spartacus	6:13.4
5. Kereszturi István	Debr. Építők	6:16.4
6. Császár József	Koml. Bányász	6:20.6

7. Stitz György	Dunaujv.Kohász	6:21.4
8. Czellar Ferenc	Kaposv.Dózsa	6:21.8
9. László Lajos	Göd.Spartacus	6:24.0
10. Óvári Ferenc	Csepel	6:27.0
11.Rajnai Dunaujv.Kohász, 12.Szalai Szh.Haladás, 13.Schock Koml.Bányász, 14.Kovács U. Dózsa, 15.Ita Pécsi Dózsa, 16.Gulyás KSI, 17.Kovács Dunaujv.Kohász, 18.Szépesi Szfv.SI, 19.Antonovics Szfv.SI, 20.Tomasch Csepel, 21.Semenszky Koml.Bányász, 22.Kapitány Dereskei gimn., 23.Valaczka Dunaujv.Kohász, 24....., 25.Habai Bp.Honvéd, 26.Bognár Csepel, 27.Deres Csepel, 28.Szebenyi Bátaszéki VSK, 29.Imre Kaposv.Dózsa, 30.Szálás Bp. Honvéd, 31.Móróczi Debr.VSC, 32.Szabó Göd.Spartacus, 33.Péntek Móri V.Hubertus, 34. Lokáncz Szfv.SI, 35.Kovács Koml.Bányász, 36.Szilágyi Pécsi Dózsa, 37.Kuti Nagy Olajbányász, 38.Nemes Balatonb.MEDOSZ, 39.Bogár Göd.Spartacus, 40.Péla Debr.SI, 41.Horváth Tat.Bányász, 42.Borbély Balatonb.MEDOSZ, 43.Boros Szfv.SI., 44.Kulisch Pécsi Dózsa, 45.Velner Nagy Olajbányász, 46.Happ Balatonb.MEDOSZ, 47.Pitzel Bp.Honvéd, 48.Sáfrány Kap.Dózsa, 49.Ferwagner U.Dózsa, 50.Várkonyi Kap.Dózsa, 51.Kisfürjesi Nagy Olajbányász, 52....., 53....., 54.Molnár Debr.SI, 55.Bocsó Salgó.Kohász, 56.Kovács Kaposv.Dózsa, 57.Urbán Göd.Spartacus, 58.Mester BKV Előre, 59.Fazekas KSI, 60.Olajos Debr.SI, 61.Bornemissza Debr.SI, 62.Végh DVSC, 63.Timár KSI, 64.Keserű Bátaszéki VSK, 65.Somogyi Bp. Honvéd, 66.Manamier Csepel, 67.Sziva Nagy Olajbányász, 68.Krepuska BEAC, 69.Kiss Debr. Építők, 70.Bakó Töröksztm.mg.techn., 71.Czakó Nagy Olajbányász, 72.Ott Bátaszéki VSK, 73.Riba Balatonb.MEDOSZ, 74.Hocha Kecskem.Dózsa, 75.Iliás KSI, 76.Szekendi U.Dózsa, 77. Ambrus Kecskem.Dózsa, 78.Kiss KSI, 79.Horváth Kecskem.Dózsa, 80.Belovai Tat.Bányász, 81.Sóos Balatonb.MEDOSZ, 82.Nemes BEAC, 83.Mecseri U.Dózsa, 84.Balogh Tat.Bányász, 85. Hegedüs Tat.Bányász, 86.Dusa Bátaszéki VSK, 87.Till Bátaszéki VSK, 88.Darázs U.Dózsa, 89.Berkes Vasas, 90.Nyári Vasas, 91.Bakonyi Vasas, 92.Zingler DVSC, 93.Bornemissza Vasas.		

A csapatban bajnok:

Dunaujv.Kohász	/Fekete, Sticz, Rajnai, Kovács/	36 pont
2. Komlói Bányász	/Csiszár, Schock, Semenszky, Kovács/	75 "
3. Csepel	/Óvári, Tomasch, Bognár, Deres/	83 "
4. Gödöllői Spartac.	/Tompá, László, Szabó, Bognár/	84 "
5. Pécsi Dózsa	/Varga, Ita, Szilágyi, Kulisch/	97 "
6. Bp.Honvéd	/Unger, Habai, Szálás, Pitzel/	105 "
7. Székesfv.Sportisk.	/Szépesi, Antonovics, Lokáncz, Boros/	114 "
8. Kaposvári Dózsa	/Gellár, Imre, Sáfrány, Várkonyi/	135 "
9. Balatonboglári MEDOSZ		199 "
10. Nagykanizsai Olajbányász		200 "
11. Központi Sportiskola		213 "
12. Debreceni Sportiskola		215 "
13. Újpesti Dózsa		222 "
14. Bátaszéki VSK		250 "
15. Tatabányai Bányász		290 "
16. Vasas		363 "

Női felnőtt: /kb.1800 m/

bajnok: Kulcsár Magdolna	Bp.Építők	5:30.0
2. Bátor Istvánné	U.Dózsa	5:31.8
3. Völgyi Zsuzsa	Bp.MEDOSZ	5:33.6
4. Zsilák Ilona	Bcs.Dózsa	5:36.8
5. Böröczki Zsuzsa	Győri Dózsa	5:39.6
6. Csipán Borbála	Bp.Honvéd	5:44.0
7. Monspart Sarolta	Bp.Spartacus	5:44.8
8. Nagy Katalin	Bp.Spartacus	5:50.0
9. Budavári Mária	Bp.Honvéd	5:50.6
10. Szabó Zsuzsa	Koml.Bányász	5:55.6
11. Vincze Bp.Építők, 12.Ácsné Kap.Dózsa, 13.Kazi O.Bp.Honvéd, 14.Kovács Vasas, 15.Sá- gi Győri Dózsa, 16.Velekei Bp.Építők, 17.Tamás Bp.Honvéd, 18.Balázs Vasas, 19.Mikó TISE, 20.Pokornyi Nyiregyh.VSC, 21.Szécsi DVSC, 22.Kővári Barcsi SC, 23.Krisztián DVTK, 24. Erdősiné MTK, 25.Rajki Kecskem.Dózsa, 26.Bujtor Barcsi SC, 27.Pintér Ganz Mávag, 28. Végh BEAC, 29.Vajna Szfv.Videoton, 30.Cziffra Kap.Dózsa, 31.Szlatényi U.Dózsa, 32.Vár- nagy U.Dózsa, 33.Pomázi BEAC, 34.Bagó Bp.MEDOSZ, 35.Cs.Nagy DVSC, 36.Suszter MTK, 37. Korenczhi BEAC, 38.Balczer Bp.Spartacus, 39.Bata U.Dózsa, 40.Ercsényi Vasas, 41.Lévai Vasas, 42.Papszt Barcsi SC, 43.Kormos Salg.ÜMSE, 44.Szőllősi DVTK, 45.Kurucz DVSC, 46. Földiné Salg.ÜMSE, 47.Gulya Bp.MEDOSZ,		

A csapatban bajnok:

Bp.Honvéd	/Csipán, Budavári, Kazi O./	28 pont
2. Bp.Építők	/Kulcsár, Vincze, Velekei/	28 "
3. Bp.Spartacus	/Monspart, Nagy, Balczer/	53 "
4. U.Dózsa	/Bátoriné, Szlatényi, Várnagy/	65 "
5. Vasas	/Kovács, Balázs, Ercsényi/	72 "
6. Bp.MEDOSZ	/Völgyi, Bagó, Gulya/	84 "
7. Barcsi SC	/Kővári, Bujtor, Papszt/	90 "
8. BEAC	/Végh, Pomázi, Korenczhi/	98 "
9. DVSC	/Szécsi, Cs.nagy, Szöllősi/	100 "

Női ifjúsági: /kb. 1200 m/

bajnok: Gyenei Katalin	Bp.Építők	3:40.4
2. Lázár Magdolna	Debr.Építők	3:47.3
3. Pásztor Zsuzsa	Szoln.MÁV	3:48.9
4. Gutai Erzsébet	U.Dózsa	3:53.4
5. Horváth Judit	ZTE	3:57.8
6. Bata Erzsébet	Szoln.MÁV	3:58.4
7. Séfer Rozália	Szh.Haladás	4:02.4
8. Gulyás Mária	Törökszntm.mg.techn.	4:03.6
9. Benyó Bernadett	KSI	4:04.2
10. Kovács Zsuzsa	MAFC	4:04.7
11. Virágh DVTK, 12. Nagy Bp. Honvéd, 13. Balogh Szeksz. Dózsa, 14. Kalocsai Bajai Vasas, 15. Lajkó Bgy. SE, 16. Laurinyecz Bcs. Dózsa, 17. Tanai ZTE, 18. Greska Bajai Vasas, 19. Pócza Erdi gimn., 20. Bajusz Makói VSE, 21. Muth MAFC, 22. Szunyogh Nyiregyh. VSC, 23. Bencsók Salg. Kohász, 24. Németh Kecskem. Dózsa, 25. Vágó Kecskem. Dózsa, 26. Tópa Püspökl. techn., 27. Sándor U. Dózsa, 28. Antal Dunaujv. Kohász, 29. K. Szabó Debr. Építők, 30. Máté U. Dózsa, 31. Babik DVTK, 32. Gál Bp. Honvéd, 33. Miskolczi Nyiregyh. VSC, 34. Nagy Szarvasi gimn., 35. Bakó Debr. Építők, 36. Márai Sarkadi gimn., 37. Csorba ZTE, 38. Bánhegyi Sióf. Bányász, 39. Palla Szoln. MÁV, 40. Ötvös Vasas, 41. Juhász U. Dózsa, 42. Kóta Törökszntm. techn., 43. Mátraházi Vasas, 44. Bartek Bajai Vasas, 45. Szegő KSI, 47. Lengyel Debr. Építők, 48. Nardai Szh. Haladás, 49. Szabó Koml. Bányász, 50. Hricz Dunaujv. Kohász, 51. Soós Szh. Haladás, 52. Pizsik Erdi gimn., 53. Faragó Szfv. Videoton, 54. Jónás MAFC, 55. Adok Makói VSE, 56. Igaz ASI, 57. Nagy Szfv. Videoton, 58. Bacárszki Törökszntm. techn., 59. Trázer Szeksz. Dózsa, 60. Bánfai Szeksz. Dózsa, 61. Strausz Bgyarmati SE, 62. Lupták Salg. Kohász, 63. Koczka BEAC, 64. Balassa Pápai Textiles, 65. Szabó Vasas, 66. Madarász Makói VSE, 67. Kovács Debr. Építők, 68. Németh Szh. Haladás, 69. Szabó Csepel, 70. Gyurcsa Erdi gimn., 71. Gács Vasas, 72. Forján Szfv. Videoton, 73. Nyíri Csepel, 74. Baranyó Szoln. MÁV, 75. Perecsi Szekszárdi Dózsa, 76. Tományi Salgótarj. Kohász, 77. Kmetty Közp. SI, 78. Puffler Balassagyarm. SE, 79. Házi Dunaujv. Kohász, 80. Jordanits BEAC, 81. Nagy Csepel, 82. Mester Csepel, 83. Kovács Csepel, 84. Csarnai Békési gimn., 85. Molnár Makói VSE, 86. Tóth Nyiregyh. VSC, 87. Farkas Koml. Bányász, 88. Gyabronka BEAC, 89. Görbe BEAC.		

A csapatban bajnok:

Szolnoki MÁV	/Pásztor, Bata, Palla/	48 pont
2. ZTE	/Morbáth, Tanai, Csorba/	59 "
3. U. Dózsa	/Gutai, Sándor, Máté/	61 "
4. Debr. Építők	/Lázár, K. Szabó, Bakó/	66 "
5. Bajai Vasas	/Kalocsai, Greska, Bartek/	76 "
6. MAFC	/Kovács, Muth, Jónás/	85 "
7. Szh. Haladás	/Séfer, Nardai, Sós/	106 "
8. Töröksznt. techn.	/Gulyás, Kóta, Bacárszky/	108 "
9. KSI	/Benyó, Szegő, Igaz/	111 "
10. Dunaujv. Kohász	/Antal, Máté, Hricz/	123 "
11. Szeksz. Dózsa 132, 12. Makói VSE 141, 13. Erdi gimn. 141, 14. NYVSC 141, 15. Vasas 148, 16. Bgy. SE 154, 17. Salg. Kohász 161, 18. Szfv. Videoton 182, 19. Csepel 223, 20. BEAC 231.		

LEÁNY SERDÜLŐ - 1953.: /kb. 1000 m/

bajnok: Fejér Anna	Csepel	3:09.8
2. Lipcsei Irén	Debr. Építők	3:11.9
3. Henye Mária	Győri Dózsa	3:12.8
4. Biró Katalin	KSI	3:18.4
5. Fábán Ibolya	Csepel	3:19.8
6. László Zsuzsa	Koml. Bányász	3:22.4
7. Szentesi Zsuzsa	KSI	3:23.4
8. Kiss Zsuzsa	Ajkai Üvegyár	3:24.5
9. Veres Katalin	Vasas	3:25.6
10. Vass Zsuzsa	Kaposv. Dózsa	3:27.1
11. Hős KSI, 12. Máté Bcs. Dózsa, 13. Gönczi KSI, 14. Böröcz Szh. Haladás, 15. Haauer Pápai Textiles, 16. Szabó U. Dózsa, 17. Ujvári Dunaujv. Kohász, 18. Nagy Dunaujv. Kohász, 19. Körbe-ák Debr. Építők, 20. Antal Dunaujv. Kohász, 21. Ori Szh. Haladás, 22. Sipos ZTE, 23. Máté Dunaujv. Kohász, 24. Kiss Bajai Vasas, 25. Orbán Dunaujv. Kohász, 26. Szabó Ajkai Üvegyár, 27. Badari Csepel, 28. Mikuska Barcsi SC, 29. Kuluk Debr. Építők, 30. Hemperger BEAC, 31. Szamecz KSI, 32. Bökönyi Makói VSE, 33. Gyurakovics Szeksz. Dózsa, 34. Hegyes Bajai Vasas, 35. Tollmayer Ormosb. Bányász, 36. Takler Szeksz. Dózsa, 37. Badacsonyi Kecskem. Dózsa, 38. Regős Bcs. Dózsa, 39. Bohr Szh. Haladás, 40. Hős Makói VSE, 41. Kóczán Debr. Építők, 42. Balogh Pápai Textiles, 43. Julzász Kap. Dózsa, 44. Belovits Ajkai Üvegyár, 45. Hollósi Szeksz. Dózsa, 46. Kertész Ajkai Üvegyár, 47. Szilbig Makói VSE, 48. Fodor Bcs. Dózsa, 49. Kontra Vasas, 50. Belák Debr. Építők, 51. Kapots Bajai Vasas, 52. Vogel Bp. MEDOSZ, 53. Faragó Kecsk. Dózsa, 54. Virág Bajai Vasas, 55. Nagy Szeksz. Dózsa, 56. Jarabek Csepel, 58. Németh Szoln. MÁV, 59. Czeglédi Sarkadi gimn., 60. Herendi Vasas, 61. Kutassy Vasas, 62. Kanizsai Szh. Haladás, 63. Kovács Békési gimn., 64. Kőszegi Bcs. Dózsa, 65. Vincze Csepel, 66. Várszegi Vasas, 67. Redeczky Bp. Honvéd, 68. Nacsá Makói VSE, 69. Petrovics Bp. MEDOSZ, 70. Swandek Bp. Honvéd, 71. Kovács Bgy. SC, 72. Gönczi Bgy. SC, 73. Szabó Makói VSE, 74. Gosztonyi Ajkai Üvegyár, 75. Imre Bp. MEDOSZ, 76. Tóth Bp. MEDOSZ.		

A csapatban bajnok:

Központi Sportiskola	/Biró, Szentesi, Hős, Göncz/	35 pont
2. Dunaujv.Kohász	/Ujvári, Máté, Nagy, Antal/	78 "
3. Csepel	/Fejér, Fábian, Badari, Jerabek/	89 "
4. Debr.Építők	/Lipcsei, Korbács, Kuluk, Kócán/	91 "
5. Ajkai Üveggyár	/Kiss, Szabó, Belovics, Kertész/	124 "
6. Szh.Haladás	/Böröcz, Ori, Bohr, Németh/	132 "
7. Békéscs.Dózsa	/Maté, Regös, Fodor, Kőszegi/	162 "
8. Bajai Vasas	/Kiss Hegyes, Kapots, Virág/	163 "
9.Szeksz.Dózsa 169, 10.Vasas 179, 11.Makói VSE 187, Bp.MEDOSZ 272.		

LEÁNY SERDÜLŐ - 1954.: /kb. 800 m/

bajnok: Ádám Erzsébet	Bajai Vasas	2:33.2
2. Kovács Klára	Szeksz.Dózsa	2:33.9
3. Tóth Elvira	Nagyk.Oljabányász	2:35.1
4. Marozai Nóra	KSI	2:36.8
5. Máté Eva	Bcs.Dózsa	2:37.2
6. Sándor Enikő	Göd.Spartacus	2:38.2
7. Könye Irma	Bp.Honvéd	2:39.8
8. Dudics Julia	Nyiregyh.SI	2:40.0
9. Tivadar Gabriella	Nyiregyh.SI	2:40.2
10. Bodnár Mária	Nyiregyh.SI	2:41.0
11.Szatmári Dunaujv.Kohász, 12.Török Ormosb.Bányász, 13. Katona Bcs.Dózsa, 14.Farsang Szentesi Vízmű, 15.Sejler Vasas, 16.Fendler Nagy.Oljabányász, 17.Koncz Bajai Vasas, 18.Herbert Koml.Bányász, 19.Horváth Dunaujv.Kohász, 20.Rekhard Kap.Dózsa, 21.Bak Egri Dózsa, 22.Vidra Szoln.MAV, 23.Stang Bajai Vasas, 24.Sinkovics Szeg.VSE, 25.Laczkó Kecskem.Dózsa, 26.Kovács BEAC, 27.Bütte Csepel, 28.Diószegi Csepel, 29.Buka Berttyóuf. MEDOSZ, 30.Szénási Debr.SI, 31.Nagy Nagy.Oljabányász, 32.Palóczy Dunaujv.Kohász, 33. Olajos Kecskem.Dózsa, 34.Balázs Csepel, 35.Körbe Bp.Honvéd, 36.Czuprik Salg.Kohász, 37.Szinkó Kecskem.Dózsa, 38.Várdai Csepel, 39.Hideg Debr.SI, 40.Kunszenti Dunaujv.Kohász, 41.Bertus Koml.Bányász, 42.Végh Debr.SI, 43.Kopeti Bajai Vasas, 44.Lábadai Nagy.Oljabányász, 45.Halmácsi KSI, 46.Hiller Dunaujv.Kohász, 47.Orosz Bp.Honvéd, 48.Lieszkovzski Bátaszéki VSK, 49.Bodor Dunaujv.Kohász, 50.Sami Bp.Honvéd, 51.Laczkó Kecskem.Dózsa, 52.Boros Balatonb.MEDOSZ, 53.Szabó Koml.Bányász, 54.Lovassy Salg.Kohász, 55. Galló Koml.Bányász, 56.Schütz Szh.Haladás, 57.Zajác Nyiregyh.SI, 58.Kereszturi Salg. Kohász, 59.Solti VIII.ker SI, 60.Martolai VIII.ker SI, 61.Erdélyi Bcs.Dózsa, 62.Deák Salg.Kohász, 63.Németh Bátaszéki VSK, 64....., 65.Kovács Nyiregyh.SI, 66.Mitterer Vasas, 67.Urmós Salg.Kohász, 68.Bikur VIII.ker SI, 69....., 70.Kiss Kaposv.Dózsa, 71.Palotai Szh.Haladás, 72.Németvári VIII.ker SI, 73.Kiss Bátaszéki VSK, 74.Sárdi Balatonbogl.MEDOSZ, 75.Boda Szh-Haladás, 76.Földi Nyiregyh.VSC, 77.Kakuszi Szeg.VSE, 78.Nagy Szeg.VSE, 79.Megyesi Szeg.VSE, 80.Czinkotai Bp.Pósta, 81.Billing Debr.SI, 82.Nyul Bátaszéki VSK, 83.Standaiszki Pécsi Dózsa, 84.Jánk Szeg.VSE, 85.Domján Szeksz.Dózsa, 86. Tóth Balatonb.MEDOSZ, 87.Kerek Balatonb.MEDOSZ, 88.Szabó Vasas, 89.Sóos Debr.SI, 90. Radil VIII.ker SI, 91.Kovács Koml.Bányász, 92.Nagy Szeksz.Dózsa, 93....., 94.Biró Kecskem.Dózsa, 95.Csepregi Bcs.Dózsa, 96.Varga Balatonb.MEDOSZ, 97.Drofenig VIII.Ker. SI, 98.Csillag Szh.Haladás, 99.Sajben Bcs.Dózsa, 100.Székely Nyiregyh.VSC, 101.Kernz Kaposv.Dózsa, 102.Szánier Bátaszéki VSK, 103.Nagy Vasas, 104.Szabla Szeksz.Dózsa, 105.Párkonyi Bp.Honvéd, 106.Solya Szeksz.Dózsa, 107.Boha Vasas.		

A csapatban bajnok:

Bajai Vasas	/Stangl, Kopeti, Ádám, Koncz/	84 pont
2. Nyiregyházi SI	/Dudics, Tivadar, Bodnár, Zajác/	84 "
3. Nagy.Oljabányász	/Tóth, Fendler, Nagy, Lábadai/	94 "
4. Dunaujv.Kohász	/Szatmári, Horváth, Palóczy, Kunszent/	102 "
5. Csepel	/Bütte, Diószegi, Balázs, Várdai/	127 "
6. Bp.Honvéd	/Könye, Körbe, Orosz, Samu/	139 "
7. Kecskeméti Dózsa	/Laczkó, Olajos, Szinkó, Laczkó K./	146 "
8. Komlói Bányász	/Herbert, Bertus, Szabó, Galló/	167 "
9.Békéscsabai Dózsa 174, 10.Debreceni SI 192, 11.Salgótarjáni Kohász 210, 12.Szegedi VSE 258, 13.Bátaszéki VSK 266, 14.Vasas 272, 15.Szekszárdi Dózsa 283, 16.Balatonboglári MEDOSZ 299, 17.Szombathelyi Haladás 300.		

Atlétika

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

ATLÉTIKA



OLVASÓTEREM

A TARTALOMBÓL:

Utánpótlásunk helyzete

Hogyan tovább a versenybiráskodásban

Nem mindent úgy láttam Mexikóban...

Az I. és II. osztályú versenyzők rajtszámai

Az 1969.évi országos ügyességi csapatbajnokság
eredményei

1969

6



10050829
TF Könyvtár



**mindennél
egészségesebb !**